

Sleep Hygiene & AI Sleep-Tracking: Kombinasi Tepat Agar Tubuh Fresh Setiap Hari!

Category: LifeStyle

Juni 25, 2025



Prolite – Sleep Hygiene & AI Sleep-Tracking: Kombinasi Tepat Agar Tubuh Fresh Setiap Hari!

Halo, teman-teman penyuka tidur berkualitas! Kita semua tahu, tidur cukup itu penting–tapi **kualitas tidur** jauh lebih krusial daripada cuma durasi. Di 2025, gaya hidup serba cepat bikin banyak orang nganggap tidur sebagai *status symbol*–semakin berkualitas, semakin ‘berwibawa’.

Untungnya, teknologi AI dan kebiasaan tidur yang tepat (*sleep*

hygiene) sekarang berkolaborasi supaya kamu bisa lebih segar di pagi hari. Di artikel ringan ini, kita kupas cara praktis dan teknologi keren yang bikin tidurmu makin berkualitas—dengan bahasa yang asyik dan mudah dimengerti. Yuk langsung simak!

Sleep as a Status Symbol: Tidur Dianggap Simbol Status Kesehatan

Siapa bilang tidur itu buang waktu? Makin banyak orang yang melihat “bebas gangguan sampai pagi” sebagai simbol gaya hidup premium. Studi menunjukkan bahwa tidur dengan durasi aja nggak cukup—tubuh juga butuh regenerasi maksimal lewat **tidur nyenyak**, *deep sleep*, dan *REM sleep*. Tanpa itu, jam tidurmu bisa sia-sia. Kuncinya? *Sleep hygiene*: kombinasikan ritual malam efektif + teknologi tepat.

Teknologi Tidur: Wearables & Sistem AI untuk Pantauan Pintar



a. Wearable Sleep-Tracking

Di 2025, banyak pilihan wearable AI untuk pantau kualitas tidurmu. Contohnya:

- **Garmin Index Sleep Monitor**, armband yang bisa dipakai 7 hari penuh, mencatat detak jantung, napas, temperatur kulit, dan fase tidur.
- **Oura Ring Gen 4**, salah satu smart ring terbaik yang merekam biometrik—detak jantung, HRV, suhu tubuh, dan pola pernapasan.
- **Amazfit Helio Ring**, alternatif ekonomis (~\$199) yang

fokus mengukur tidur & stres lewat wearable kecil .

Data ini kompatibel dengan ekosistem kesehatan seperti Garmin Connect, Apple Health, hingga platform pihak ketiga—bagus buat imput dokter kalau diperlukan.

b. AI-Powered Sleep Systems

Selain wearable, ada sistem AI canggih seperti **Dreem 3S**, perangkat headband yang memiliki elektroda EEG dan accelerometer untuk klasifikasi tidur otomatis serta diagnosa gangguan tidur.

Juga **TipTraQ**, wearable FDA-cleared untuk analisis apnea via SpO₂, pernapasan, dan denyut jantung.

c. Smart Beds & AI

Teknologi seperti **Fullpower Sleeptracker AI** sudah digunakan di kasur premium: deteksi mendengkur, posisi kepala otomatis digeser, dan analisis tidur disajikan setiap pagi.

Inua AI dan sistem smart garment memakai sensor kain dan AI deep-learning, mampu memonitor kondisi tidur real-time dengan akurasi tinggi (98%).

Weighted Blanket: Pelukan Nyaman untuk Saraf Tenang



Weighted blanket bukan sekadar tren—they punya dasar ilmiah. Dengan tekanan lembut merata (deep pressure stimulation), selayaknya dipeluk—konsep ini menyenangkan sistem parasimpatis otak.

Riset dari Karolinska Institute (Swedia) melaporkan pengurangan signifikan insomnia, kecemasan, dan depresi dalam

4 minggu penggunaan.

Review lain memperkuat manfaatnya: menenangkan kondisi ADHD, depresi, dan meningkatkan mood. Namun, anak-anak kurang terbukti seefektif pada orang dewasa .

Ritual Malam Efektif: Kunci Sleep Hygiene Tanpa Alat Mahal



Teknologi boleh canggih, tapi tanpa ritual baik tetep nggak cukup. Ini tips malam sederhana namun powerful:

- **Redupkan Lampu** 1–2 jam sebelum tidur untuk bantu produksi melatonin.
- **Stretch Ringan** seperti kaki, leher, atau tangan – bikin otot rileks dan pikiran lebih tenang.
- **Minuman Herbal Penenang**: chamomile, lavender, atau warm oat milk + madu–alami dan tanpa efek samping.
- **Cold Shower** atau kompres hangat di mata bisa bantu relaks dengan cepat.
- **Ritual Konsisten**: tidur & bangun jam sama setiap hari, termasuk weekend.

Kombinasi Sleep Technology & Sleep Hygiene: Resep Tubuh Fresh Setiap Hari

Berikut cara meracik kombinasi pas teknologi + kebiasaan:

Langkah	Teknologi	Ritual Malam	Weighted Blanket
1. Pantau tidur	Pakai wearable/bed sensor selama 1 minggu	Setup alarm malam awal	Gunakan weighted blanket ringan
2. Analisa data	Cek laporan tidur–fase, REM, HRV	Tambah atau kurangi ritual	Atur intensitas tekanan selaras
3. Perbaiki pola	AI kasih saran (waktu tidur, suhu kamar)	Redupkan lampu, minum herbal	Pakai rutin saat tidur
4. Evaluasi rutin	Re-track tiap minggu atau bulan	Konsistensi ritual	Kaji efek secara subjektif
5. Jaga privasi & mental	Batasi notifikasi saat tidur	Hindari teknologi 30 menit sebelum tidur	Fokus tidur bukan skor aja

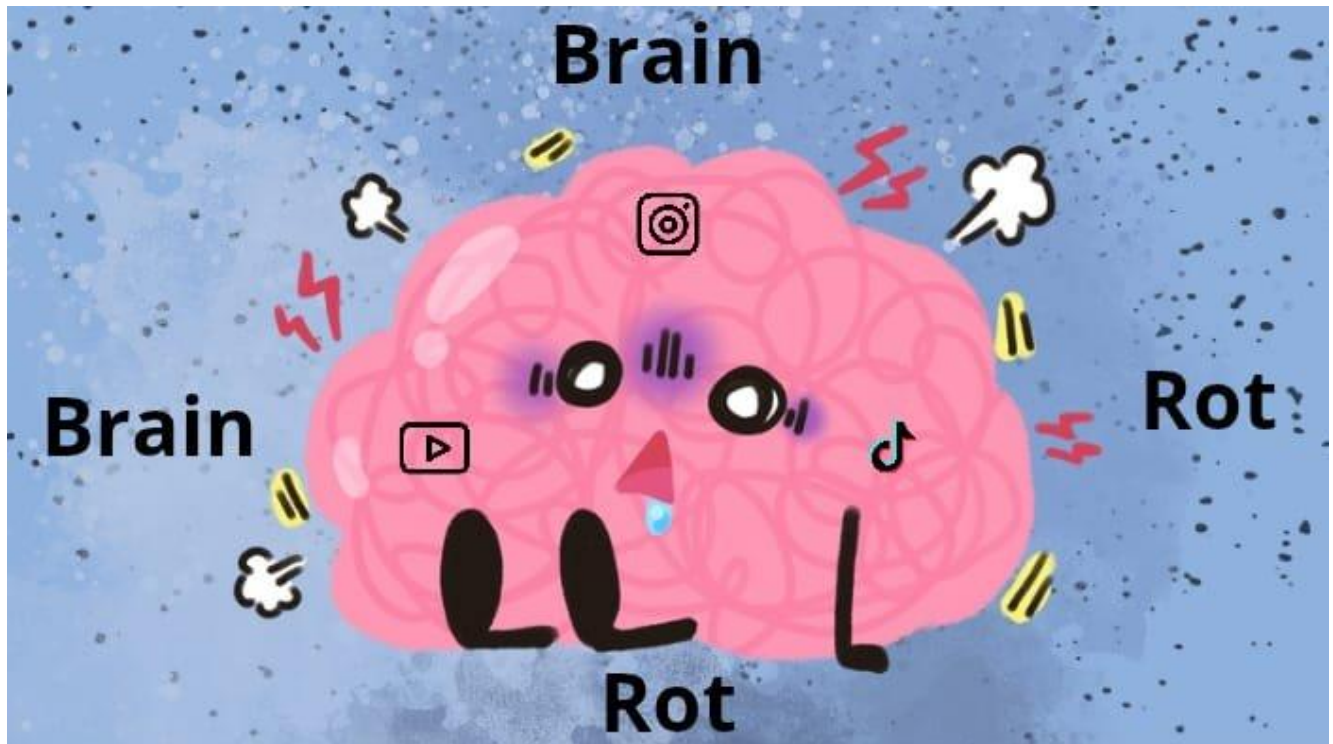
Waktunya Beraksi!

Tidur berkualitas bukan mimpi–kombinasi self-care + tech cerdas bisa jadi game-changer. Kalau kamu sudah pernah pakai Oura Ring, weighted blanket, atau punya ritual unik, share dong di komentar! Siapa tahu pengalamanmu bisa bantu teman lain bangun segar setiap pagi ☺☺

Waspada Gejala Brain Rot? 4 Cara Mengatasinya Terutama untuk Anak

Category: LifeStyle

Juni 25, 2025



Waspada Gejala Brain Rot? 4 Cara Mengatasinya Terutama untuk Anak

Prolite – Apa itu masalah Brain rot? Hati-hati buat kamu yang suka scrolling di media sosial dapat terkena masalah ini.

Brain rot atau pembusukan atau kerusakan otak merupakan istilah untuk seseorang yang memiliki masalah karena terlalu sering menghabiskan waktu untuk scrolling media sosial.

Walaupun risiko *brain rot* pada aktivitas itu belum diteliti secara komprehensif, sejumlah ahli menyebut beberapa alasan nyata untuk khawatir perihal waktu layar (*screen time*) yang berlebihan. Hal itu terutama berlaku untuk remaja dan anak-anak yang otaknya masih berkembang.

“Masalah utamanya berkaitan dengan anak-anak karena perkembangan otak membutuhkan keragaman paparan,” kata Ketua Feil Family Brain and Mind Research Institute dan ahli saraf di Weill Cornell Medicine, Costantino Iadecola, dilansir dari Today.

Terlalu banyak aktifitas di depan layar dengan mengorbankan aktivitas lain, hal ini dapat sangat berdampak negatif pada anak-anak dan remaja.



net

Hal tersebut dapat beresiko membuat rentan terhadap kecemasan dan depresi kepada penderitanya.

Menurut Oxford University Press, *brain rot* mengacu pada kemerosotan kondisi mental atau intelektual seseorang akibat terlalu banyak mengonsumsi konten yang sepele atau tidak menantang. Istilah tersebut, yang terpilih sebagai Oxford Word of the Year pada 2024, juga dapat merujuk pada konten yang cenderung menyebabkan kemerosotan tersebut.

Akibat terlalu banyak waktu menonton layar, kerusakan otak dapat dikaitkan dengan gejala seperti kabut otak, kelelahan, rentang perhatian berkurang, dan ketidakmampuan mengatur diri sendiri.

Masalah Brain rot ini nyatanya bukan hanya terkena untuk yang menghabiskan waktu scrolling medsos namun yang terlalu lama menghabiskan waktu untuk bermain gaming juga dapat terkena kerusakan otak.

Akibatnya, orang mungkin mengalami perubahan fungsi kognitif. Secara khusus, mereka mungkin mengalami gangguan memori atau gangguan memori jangka pendek, ketidakmampuan untuk fokus, rentang perhatian yang berkurang, impulsif, dan preferensi untuk kepuasan instan.

Dalam beberapa hal, *brain rot* terdengar sangat mirip dengan kelelahan, yang keduanya memiliki ciri-ciri depresi dan gangguan fungsi eksekutif. Bagi banyak orang, gejala *brain rot* kemungkinan bersifat situasional atau berubah dari hari ke hari, jam ke jam. Namun, bagi sebagian orang, tanda-tanda kerusakan otak dapat menjadi bagian dari masalah klinis, seperti dalam konteks ADHD.

Misalnya, seorang remaja yang sudah memiliki gejala depresi atau kecemasan mungkin lebih cenderung mengalami penggunaan media sosial yang bermasalah, misalnya. Atau, jika Anda seseorang yang sudah mengalami kesulitan fokus, konten media sosial mungkin lebih menarik bagi Anda dan memperburuk masalah tersebut.

Untuk menjaga anak terkena kerusakan otak orang tua dapat melakukan hal berikut:

- Pantau dan atur waktu penggunaan layar
- Kelola media sosial di lingkungan yang lebih positif secara emosional
- Sertakan aktivitas nondigital, seperti menghabiskan waktu di luar ruangan, menulis, dan bermain music
- Bangun dukungan sosial dan keterlibatan masyarakat melalui aktivitas kelompok

Telemedicine & AI: Revolusi Kesehatan di Ujung Jari 2025

Category: LifeStyle
Juni 25, 2025



Prolite – Telemedicine & AI: Revolusi Kesehatan di Ujung Jari 2025 – Mudah, Cerdas, dan Aman!

Halo, gaes! Pernah lupa bikin janji dokter atau males antre panjang di klinik? Tahun 2025 jadi titik balik: kini kamu bisa konsultasi, pantau kondisi kesehatan, dan bahkan terapi mental lewat layar, dengan teknologi canggih seperti AI mendampingi.

Yuk, kita ulik bersama gimana *telemedicine* dan kecerdasan buatan ini mengubah cara kita menjaga kesehatan—cepat, praktis, dan makin aman!

Tren Telehealth 2025: Hybrid Care, Remote Monitoring & Telepsychiatry



Hybrid Care: Gabungan Konsultasi Fisik

dan Virtual

Model *hybrid care* makin diminati—gabungan antara kunjungan langsung dengan konsultasi online. Rumah sakit dan klinik di berbagai negara sudah manfaatin sistem ini untuk mengoptimalkan waktu dan akses bagi pasien .

Remote Monitoring: Pantau Kesehatan dari Rumah

Mayo Clinic membuktikan bahwa pasien yang dipantau secara jarak jauh pasca-rawat inap punya hasil lebih baik dan memerlukan kunjungan susulan lebih sedikit . Contoh lain, program monitoring kesuburan berhasil menurunkan biaya per pasien dari \$ ke \$800 tanpa mengurangi tingkat keberhasilan.

Telepsychiatry: Terapi Mental di Ujung Jari

Layanan *telepsychiatry* juga tumbuh pesat. Studi menunjukkan efektivitas terapi mental via video sebanding dengan tatap muka langsung. Akses jadi lebih mudah—apalagi bagi yang di daerah terbatas atau gengsi ke klinik psikolog.

AI dalam Diagnostik & Monitoring: Lewat Teladan Mayo & Cleveland Clinic



Mayo Clinic: AI asisten dalam virtual care

Baru-baru ini, Mayo Clinic meluncurkan inisiatif kolaborasi dengan AI untuk meningkatkan pemantauan dan koordinasi pasien

jarak jauh. AI membantu dalam penjadwalan, notetaking, hingga deteksi dini gejala.

Cleveland Clinic: Akurasi triase 94%

Cleveland Clinic menyebut AI triage virtualnya mampu capai akurasi diagnosis 94%—salah satu sistem paling canggih di dunia saat ini. Ini jadi terobosan besar dalam memprioritaskan pasien yang butuh tindakan segera.

AI semakin jadi “asisten diagnostik” yang membantu dokter, bukan menggantikan—memudahkan identifikasi gejala sejak dini dan efisiensi layanan kesehatan virtual.

Etika & Tantangan: Keamanan Data, Kolaborasi Dokter-AI & Regulasi



Keamanan Data – Serius, Bukan Main-main

AI dalam telehealth ngolah data sensitif—riwayat kesehatan, genetika, identitas pribadi. Risiko kebocoran nyata: banyak sistem yang sempat kebobolan & bocorin data pasien.

Solusinya? EHR terenkripsi, autentikasi berganda, audit akses, compliance HIPAA, dan kerjasama dengan vendor yang punya cyber security kuat.

Kolaborasi dokter-AI: Bukan robot, tapi partner

AI boleh pintar, tapi tetap “black-box” dan kadang bisa salah atau bias. Jadi dokter tetap punya peran dominan: memverifikasi, memastikan keputusan final, dan menjaga trust dengan pasien.

Regulasi – Harus Kekinian

Regulasi AI di kesehatan makin berkembang: di AS, HIPAA diperketat aturan pendekatan keamanan; di EU, *European Health Data Space* dorong akses data interoperable namun aman. UU baru juga coba batasi kecerdasan asuransi mengandalkan AI demi keuntungan semata .

Yuk, Sambut Revolusi Telemedicine di Ujung Jari!

Gengs, revolusi kesehatan sudah jalan—telemedicine dan AI bukan masa depan, tapi *sekarang*. Mulai dari pake platform konsultasi online, ikut remote monitoring pasca rawat inap, sampai terapi mental dari rumah, semuanya jadi makin gampang.

Tapi ingat, teknologi cuma efektif kalau aman dan bertanggung jawab. Jadi aku ajak kamu:

1. Kenali platform telemedicine yang aman, tanya soal enkripsi & GDPR/HIPAA compliance.
2. Pakai telepsychiatry kalau kamu perlu bantuan mental—praktis dan banyak pilihan.
3. Selalu cross-check keputusan AI dengan dokter. Teknologi bantu, bukan ganti dokter.
4. Dukung regulasi tegas soal AI & data kesehatan—biar teknologi terus berkembang dengan aman.

Yuk, share pengalaman kamu! Sudah pernah telekonsultasi dokter? Pernah coba remote monitoring? Punya concern soal keamanan data kamu? Tulis di komentar, supaya kita sama-sama makin pintar pakai teknologi untuk kesehatan yang lebih baik ☐

Xiaomi Hadirkan Gamepad Redmi, Konsol Portable untuk Tablet dan Xbox

Category: LifeStyle

Juni 25, 2025



Prolite – Xiaomi Hadirkan Gamepad Redmi, Konsol Portable untuk Tablet dan Xbox

Halo gamer sejati! Lagi cari aksesori yang bisa bawa pengalaman mobile gaming ke level selanjutnya? Xiaomi—melalui sub-brand Redmi—baru saja memperlihatkan **kontroler gaming baru**, lengkap dengan demo saat main *Black Myth: Wukong* lewat cloud di tablet Redmi K Pad.

Dari video teaser dan event “Lu Weibing Live Chatting” pada 18 Juni lalu, kita sudah punya gambaran keren soal desain dan

fitur kontroler ini sebelum rilis. Yuk, disimak!

Demo Cloud Gaming – Black Myth: Wukong di Redmi K Pad

Di video hands-on, kontroler dipasangkan di tablet Redmi K Pad dan digunakan main langsung game *Black Myth: Wukong* via cloud gaming—hasilnya mulus dan responsif. Demo ini bukan cuma show-off performa tablet, tetapi juga janji bahwa kontroler Redmi bakal oke dipakai untuk game berat.

Aplikasi Khusus – Otak dari Kendalimu



Kontroler ini dilengkapi **aplikasi pendamping** yang memantau status baterai masing-masing bagian dan memungkinkan kamu mengatur:

- Sensitivitas joystick
- Respons trigger
- Level getaran
- Pemetaan ulang tombol
- Efek pencahayaan
- Update firmware & factory reset
- Tes semua fungsi tombol

Kamu bisa optimalkan setup sesuai gaya main—praktis dan keren banget, kan?

Desain Modular – Split atau Combined, Tinggal Pilih!



Kontroler mengadopsi layout ala Xbox dengan warna putih-abu matte yang elegan. Dua mode gameplay tersedia:

- **Split Mode** – Pasang kiri dan kanan di tablet atau HP, seperti Joy-Con
- **Combined Mode** – Gabung jadi satu seperti kontroler konsol biasa

Setiap sisi punya indikator baterai sendiri—praktis untuk tahu kapan harus charge.

Koneksi dan Kompatibilitas – Tanpa Kabel, Masuk ke Xbox

Kontroler ini **hanya via Bluetooth**, tanpa port USB—artinya minim kabel dan rapi. Xiaomi juga konfirmasi bahwa dalam mode combined, kontroler bisa tersambung ke **Xbox console**, meskipun belum dijelaskan lebih lanjut. Belum tahu kompatibilitas dengan platform lain, tapi pasti luas: HP, tablet, dan konsol—namun rilis global dan dukungan Indonesia masih ditunggu.

Tunggu Tanggal Rilis & Harga – Support Xbox, Live Global?

Hingga sekarang Xiaomi belum mengumumkan harga dan tanggal rilis kontroler ini. Diprediksi perilisan paralel dengan Redmi K Pad—yang juga belum dirilis resmi. Harapannya, kontroler masuk pasar global termasuk **Indonesia**, biar kita juga bisa

ngerasain sensasi main *Black Myth* pakai joystick Redmi.

Gimana nih menurut kamu? Desain detachable ini bikin kamu semangat main mobile game? Mode combined ngebuka kesempatan main di Xbox? Atau kamu nunggu bocoran harga dan ketersediaan di Indonesia?

Yuk, share harapan dan ekspektasimu di kolom komentar! Tag teman gamer kamu biar makin seru diskusinya—semoga Xiaomi juga baca ya, biar segera hadir di pasaran kita. Game on! 🎮

Sambut Libur Ceria dengan Promo Kamar Spesial dari FOX LITE Hotel Majalaya

Category: LifeStyle
Juni 25, 2025



Sambut Libur Ceria dengan Promo Kamar Spesial dari FOX LITE Hotel Majalaya

MAJALAYA, Prolite – Dalam rangka menyambut momen liburan yang penuh kegembiraan, FOX LITE Hotel Majalaya dengan bangga mempersembahkan Promo Libur Ceria, penawaran spesial untuk para tamu yang ingin menikmati kenyamanan menginap dengan harga istimewa.

Dengan harga hanya Rp Nett per malam sudah termasuk sarapan

untuk 2 orang dan gratis Merchandise dari FOX dan tentunya akan mendapatkan free upgrade tipe kamar dari superior menjadi deluxe room, yang dapat menikmati pengalaman menginap di kamar nyaman, dengan fasilitas lengkap dan pelayanan hangat khas FOX LITE Hotel Majalaya. Promo ini berlaku selama periode liburan Bulan Juni – Juli 2025, ideal untuk liburan keluarga, staycation romantis, atau sekadar rehat dari rutinitas .

“Liburan seharusnya jadi momen yang menyenangkan tanpa harus menguras kantong. Melalui promo ini, kami ingin memberikan kesempatan bagi semua orang untuk menikmati liburan yang nyaman dan berkesan,” ujar Lily Siwu, General Manager FOX LITE Hotel Majalaya.

Selain promo kamar, tamu juga berkesempatan menikmati berbagai penawaran menarik lainnya seperti diskon F&B, akses kolam renang gratis, dan aktivitas keluarga yang seru.

Nikmati Lezatnya Hidangan: Promo Spesial F&B di Restoran FOX LITE Hotel Majalaya

Category: LifeStyle
Juni 25, 2025



Nikmati Lezatnya Hidangan: Promo Spesial F&B di Restoran FOX LITE Hotel Majalaya

Prolite – Majalaya 16 Juni 2025 FOX LITE Hotel Majalaya, tempat di mana kenyamanan dan elegansi berpadu, dengan bangga mempersembahkan promo terbaru Food & Beverage (F&B) di Restoran The Café By FOX, mengundang para tamu untuk menikmati pengalaman kuliner yang tak terlupakan.

Dengan tema “Speedy Lunch & Student Package”, promo spesial ini menghadirkan pilihan hidangan yang menarik dan serta harga ekonomis , Dengan harga mulai dari Rp Nett/Porsi dengan citarasa dengan penuh rasa yang di buat oleh Chef handal kami.



dok FOX Lite Hotel Majalaya

“Kami ingin para tamu merasa seperti di rumah, namun tetap dimanjakan,” ujar Dadan Ginanjar Executive Chef , “Restoran The Café By FOX bukan hanya tempat makan, tetapi tempat di mana cita rasa bertemu kenyamanan, dan setiap santapan menjadi

momen yang berkesan.”

Dengan Menu Speedy Lunch : Mie Atjeh Beef Brisket, Korean Beef Bulgogi, Ayam Tangkap

Dan menu Student Package : Student Fried rice , Spicy Dry Ramen, Cheesy Meat Fries.

Promo ini berlangsung selama 3 bulan (juni-agustus 2025), tersedia untuk makan di tempat di Restoran The Café By FOX yang berlokasi di Lantai Mezzanine FOX LITE Hotel Majalaya

Plant-Based Living: Mulai Gaya Hidup Nabati yang Bikin Hidup Lebih Bermakna

Category: LifeStyle
Juni 25, 2025



Prolite – Plant-Based Living: Sehat, Ramah Lingkungan, dan Praktis – Mulai Gaya Hidup Nabati yang Bikin Hidup Lebih Bermakna!

Hey, guys! Pernah nggak kalian merasa lelah, stres, atau pengen hidup lebih sehat dan berdampak positif ke bumi? Kadang solusi paling dekat adalah lewat apa yang kita makan—khususnya bikin makanan nabati jadi gaya hidup.

Yuk, kita kulik bersama bagaimana hidup berbasis tumbuhan (*plant-based*) bisa mendongkrak kesehatan, bantu lingkungan, dan tetap praktis untuk keseharian. Kita bakal bahas tren diet, manfaat, resep mudah, sampai tips transisi ringan yang asyik banget!

1. Tren Diet Nabati: Fleksitarian, Reducetarian & Alternatif Daging Nabati



Plant-Based Living

Fleksitarian – Pilihan fleksibel yang ramah semua orang

Tren diet kita sekarang nggak harus ekstrem. Banyak orang jadi *fleksitarian*: tetap makan sayur, buah, dan nabati, tapi sesekali konsumsi daging. Ternyata ini paling populer—lingkup globalnya mencapai sekitar 42 % dari tren pasar makanan . Tesco bahkan memperkirakan penjualan produk nabati akan tiga kali lipat pada 2025, menunjukkan permintaan yang melonjak.

Reducetarian – Kurangi hewani tanpa drama vegan

Kalau fleksitarian konsumsi nabati tapi tetap hewani sesekali, *reducetarian* sengaja mengurangi daging sambil tetap makan berbagai makanan favorit. Simple dan realistis—cocok untuk kamu yang mau mulai perlahan.

Alternatif daging nabati – Rasa daging tanpa hewan

Ingin sensasi “daging” tapi tanpa sapi atau ayam? Alternatif berbasis kacang polong, kedelai, atau *mycoprotein* (jamur) makin inovatif. Industri *alt-meat* global diprediksi melonjak dari sekitar \$7 miliar tahun 2023 ke sekitar \$25 miliar pada 2030.

2. Manfaat Kesehatan & Lingkungan – Tapi Ingat, Harus Seimbang!



Plant-Based Living

Penurun kolesterol & dukungan imunitas

Makan nabati kaya serat, antioksidan, dan bebas kolesterol hewani—bisa bantu menurunkan LDL (kolesterol jahat) dan tekanan darah . Studi dari CDC dan proVeg juga menyebut konsumsi nabati bisa meningkatkan sensitivitas insulin dan mengurangi risiko diabetes tipe 2 hingga 50 % .

Kontrol berat badan & penuaan sehat

Diet nabati cenderung lebih rendah kalori dan lemak jenuh, mendukung penurunan berat badan dan indeks massa tubuh yang

sehat . Selain itu, konsumsi protein nabati dikaitkan dengan penuaan yang lebih sehat–peningkatan kemungkinan mencapai usia 70 dengan kondisi bebas penyakit kronis.

Bumi pun senang!

Produksi daging menyumbang emisi gas rumah kaca, penggunaan air, dan lahan yang besar. Studi dari Harvard & Nature mengungkap bahwa diet nabati bisa mengurangi emisi karbon hingga 30–75 %, penggunaan lahan hingga 45 %, dan air hingga 27 % dibanding diet hewani . Selain itu, reforestasi mungkin terjadi jika lahan peternakan dialihkan kembali ke alam .

Ingat: bukan semua menyehatkan

Beberapa produk nabati ultra-olah bisa tinggi sodium, kalori, dan lemak. Studi dari Johns Hopkins menunjukkan pola makan “nabati tidak sehat” sama riskannya dengan pola hewani–naikkan biomarker penyakit jantung . Intinya: pilih makanan utuh, tepat, dan seimbang.

3. Resep Mudah & Tips Transisi yang Gampang Dijalani



Plant-Based Living

a. Wrap Sayur + Protein Nabati

Campur sayuran segar (selada, paprika, wortel), tambahkan protein seperti tempe panggang atau kacang chickpea matang, saus peanut-yogurt nabati. Gulung pakai tortilla gandum–praktis, penuh gizi, siap 10 menit!

b. Smoothie Nabati Superfood

Blender pisang, oat, bayam, chia seeds, dan susu almond. Tambahkan frozen berries atau pea protein powder untuk boost nutrisi. Cocok untuk sarapan atau snack sehat.

c. Tips Beralih Bertahap

1. **Meatless Monday:** satu hari tanpa daging untuk mulai.
2. Ganti camilan ringan menjadi kacang, buah, granola nabati.
3. Eksplorasi alternatif daging hewani seperti nugget berbasis protein kacang.
4. Fokus masak dengan whole-food nabati—sayur, biji-bijian, legum, kacang—sesuai pola WFPB .
5. Jaga nutrisi: konsumsi vitamin B12, D, zat besi, kalsium dari sumber nabati/fortifikasi kalau perlu.

Ayo Mulai Plant-Based Living yang Seru dan Bermakna! ☐

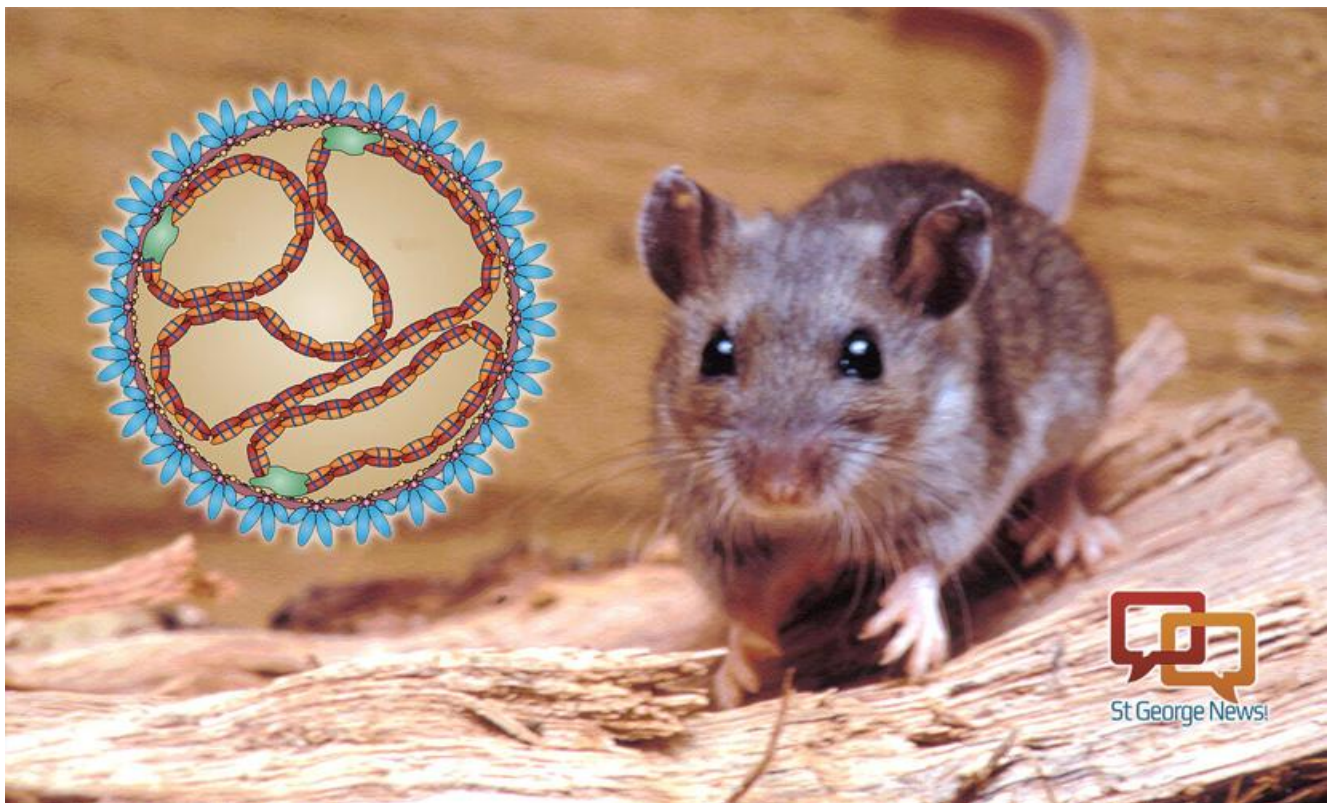
Plant-based living bukan sekadar tren—ini gaya hidup yang sehat, ramah lingkungan, dan mudah dijalani.

Yuk, mulai tantangan 7 hari #PlantBasedCelebrate: pilih satu makanan nabati baru per hari—wrap, salad, atau smoothie? Dokumentasikan di feed, tag teman, dan ajak keluarga buat ikutan!

Share di kolom komentar ya, kita saling support dan motivasi untuk hidup lebih sehat, lebih hijau, dan lebih happy! ☐

Kenali Apa Itu Hantavirus? Kenali 7 Gejalanya

Category: LifeStyle
Juni 25, 2025



Kenali Apa Itu Hantavirus? Kenali 7 Gejalanya

Prolite – Apa itu Hantavirus? Virus yang jarang terjadi pada manusia namun sangat berbahaya bila terpapar virus tersebut.

Hantavirus adalah kelompok virus yang disebarkan oleh tikus atau hewan pengerat lain. Meski begitu, penularan infeksi hantavirus antar manusia sangat jarang terjadi.

Virus ini juga menyebabkan gangguan pada paru-paru (*hantavirus pulmonary syndrome*) atau pembuluh darah dan ginjal (*hemorrhagic fever with renal syndrome*). Virus ini dibawa dan disebarkan oleh tikus dan hewan pengerat lainnya.

Dalam kasus ini memang sangat jarang terjadi pada manusia namun jika seseorang mengalami kontak langsung dengan feses, urine, dan air liur tikus yang terinfeksi.

Penyakit virus ini tergolong jarang terjadi, tetapi bisa berbahaya. Tingkat kematian akibat *hantavirus pulmonary syndrome* sekitar 40% dan pada *hemorrhagic fever with renal syndrome* sekitar 5–15%.



istimewa

Sementara beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko seseorang terinfeksi virus adalah:

- Tinggal di rumah atau area yang terdapat banyak tikus
- Memiliki pekerjaan yang dapat sering berkontak dengan tikus atau cairan yang dikeluarkannya, seperti industri konstruksi atau jasa pengendalian hama
- Memiliki hobi berkemah, mendaki gunung, berburu, atau melakukan aktivitas lain yang memiliki potensi tinggi untuk berkontak dengan tikus

Pada penderita juga akan mengalami beberapa gejala yang akan timbul ketika terpapar virus tersebut:

1. Demam
2. Meriang dan tidak enak badan
3. Sakit kepala
4. Mual dan muntah
5. Sakit perut dan diare
6. Nyeri otot
7. Rasa lelah

Beberapa gejala awal yang bisa muncul saat seseorang mengalami HFRS adalah:

- Demam
- Sakit kepala berat
- Rasa sakit pada punggung dan perut

- Kelelahan
- Pandangan kabur
- Kemerahan di wajah
- Ruam di kulit

Belum ada pengobatan yang benar-benar efektif untuk mengatasi infeksi virus tersebut. Namun, dokter dapat melakukan tindakan untuk meringankan gejala dan mencegah terjadinya komplikasi. Pengobatan umumnya dilakukan di unit perawatan intensif di rumah sakit.

“Panggil Aku Ayah” – Adaptasi Drakor yang Siap Menyentuh Hati, Tayang 7 Agustus 2025!

Category: LifeStyle
Juni 25, 2025



Prolite – “Panggil Aku Ayah” – Adaptasi Emosional oleh Visinema yang Siap Menyentuh Hati, Tayang 7 Agustus 2025!

Halo, teman-teman! Siapa nih yang suka nangis haru tapi dalam hati penuh hangat setelah nonton film keluarga? Kalau iya, kamu wajib siap-siap menyambut **Panggil Aku Ayah**—film terbaru dari Visinema Pictures yang dijadwalkan tayang **7 Agustus 2025**.

Film ini adalah adaptasi dari blockbuster Korea Selatan “Pawn” (2020), yang sukses besar secara emosional dan komersial. Dengan sentuhan lokal Indonesia, film ini menghadirkan drama yang universal, namun tetap terasa dekat dan relevan buat penonton Tanah Air.

Dari “Pawn” ke “Panggil Aku Ayah”—Adaptasi dengan Bumbu Lokal

Film aslinya dibintangi aktor-aktor besar Korea seperti Sung Dong-il, Kim Hee-won dan Park So-yi. Versi Indonesia pun nggak kalah membanggakan—Visinema menggandeng aktor beken seperti **Ringgo Agus Rahman**, pemenang Piala Citra, beradu akting dengan komika **Boris Bokir**.

Benni Setiawan, sutradara berkelas yang sebelumnya sukses lewat karya seperti *Ancika: Dia yang Bersamaku*, *Layangan Putus the Movie*, hingga *Insyallah Sah*, kembali menggarap film penuh emosi ini dengan sentuhan budaya lokal yang kuat .

Sinopsis Film Panggil Aku Ayah di Balik Teaser



Cuplikan teaser resmi berdurasi 1 menit 16 detik ini sudah

memperlihatkan potret kehidupan **Dedi** (Ringgo Agus): keras, tegas, hidup dalam kesibukan sebagai penagih utang–ditampilkan berlari di tengah pasar penuh keramaian.

Tiba-tiba, muncul **Intan**, gadis cilik (diperankan Myesha Lin), yang ikut terbawa karena “jangan bentak ibu” ucapannya. Tanpa diduga, Dedi mulai merawat gadis kecil itu, dan seiring waktu hubungan mereka tumbuh menjadi ikatan emosional yang menghangatkan hati.

Chemistry Karakter & Akting yang Bikin Meleleh

- **Ringgo Agus Rahman** berhasil menunjukkan transformasi mengejutkan dari pria galak jadi sosok ayah penuh kasih sayang–aktingnya memukau, bikin penonton siap terharu.
- **Boris Bokir** membawa bumbu komedi tapi tetap punya momen emosional yang bikin cerita makin kaya dan seimbang.
- **Myesha Lin** sebagai Intan tampil jempolan–polos, cerdas, dan berhasil mencuri perhatian lewat keikhlasan hatinya.
- **Tissa Biani** juga ikut memberi warna penuh emosi, memberikan lapisan drama yang menyentuh.

Tema Kemanusiaan & Makna Profesi Penagih Utang



Selain membawa tema keluarga, film ini menggali sudut kemanusiaan dari profesi penagih utang yang kerap dipandang negatif. Melalui kisah Dedi dan Tatang, kita akan lihat bagaimana cinta dan rasa tanggung jawab bisa tumbuh dari situasi yang sama sekali tak terencana.

Adaptasi lokal juga membuat cerita semakin dekat dengan masyarakat—dengan setting pasar tradisional, dialog sehari-hari, hingga logika budaya Indonesia yang lebih “nyantol” di hati penonton lokal.

Harapan dan Prestis Visinema Pictures

Visinema Pictures memang dikenal sebagai jagonya film keluarga penuh nilai. Dari *Cemara's Family* hingga *Stealing Raden Saleh*, Visinema sudah membawa banyak film sukses dan bermakna.

Dengan kolaborasi bersama **CJ Entertainment**, dan dukungan sutradara Benni Setiawan, *Panggil Aku Ayah* punya semua elemen untuk jadi film keluarga terbaik 2025 Indonesia—mulai dari tema universal cinta keluarga sampai kualitas sinematografi dan akting yang berkelas.

Catat Tanggalnya & Sampai Ketemu di Bioskop! 📅

Yuk, tandai kalender kamu: **7 Agustus 2025!** *Panggil Aku Ayah* bakal hadir di bioskop-bioskop kesayangan sejak hari itu.

Kalau kamu suka film yang bisa bikin senyum-senyum sendu, nangis di pojokan teater, atau sekadar ingin menghabiskan waktu berkualitas dengan keluarga—ini film yang pas!

Bagikan juga ke teman, saudara, atau pacar kamu supaya siap-siap nonton bareng. Dan nanti, usai nonton, jangan lupa balik lagi ke sini—share momen favorit kamu, scene paling bikin baper, atau karakter yang paling bikin kamu “nangis haru”! 📢

Gut Health: Kunci Imunitas, Suasana Hati Stabil, dan Pencernaan Sehat!

Category: LifeStyle

Juni 25, 2025



Prolite – Gut Health: Pondasi Imunitas, Mood, dan Pencernaan Sehat – Mulai dari Mikrobioma sampai Makanan Fermentasi!

Halo, gengs! Pernah nggak, kamu merasa mood sering naik-turun, gampang sakit, atau digestion-mu rebutan sama stres? Yang biasanya dianggap remeh, ternyata bidang usus alias *gut health* memegang peran penting dalam semua itu, lho! Mulai dari mood dan kekebalan tubuh sampai risiko penyakit kronis—semuanya nyambung ke kondisi microbiome dalam ususmu.

Di artikel ini kita bakal ngobrol tentang bagaimana mikrobioma usus memengaruhi mood, imunitas, dan kesehatan jangka panjang,

lalu peran probiotik, prebiotik, dan konsumsi makanan fermentasi, dan terakhir cara memilih produk berkualitas dan tips menaikkan serat di menu harian. Yuk, kita ulas bareng biar lebih sehat dan bahagia!

1. Mikrobioma Usus: Sang Arsitek Mood, Imunitas & Penyakit Kronis



Gut Health

a. Gut-brain axis: Obrolan non-stop antara usus dan otak

Usus dan otak saling ngobrol lewat *gut-brain axis*, jalur kompleks yang melibatkan saraf, hormon, dan sistem imun. Mikrobioma menghasilkan neurotransmitter seperti serotonin, dopamine, bahkan GABA—yang memengaruhi suasana hati, kecemasan, dan kemampuan menyikapi stres.

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa gangguan mikrobioma (dysbiosis) dapat menurunkan produksi *short-chain fatty acids* (SCFA) seperti butirat, yang penting untuk menjaga integritas usus dan mencegah neuroinflamasi—ini berpengaruh besar pada mood dan fungsi otak .

b. Mikrobioma & sistem imun: Benteng pertama

Lebih dari 70% sel imun tubuh berada di saluran cerna. Mikrobioma berperan dalam melatih sistem imun, menjaga keseimbangan antara toleransi dan respons kekebalan—ini membantu mencegah peradangan berlebihan atau kekebalan berlebihan (autoimun) .

Studi juga mengungkap bahwa keberadaan bakteri seperti

Akkermansia muciniphila dan *Bifidobacterium* saat ini dikaitkan dengan respons imun optimal, misalnya saat menjalani terapi imun pada penderita kanker.

c. Risiko penyakit kronis: usus sebagai alarm dini

Dysbiosis pada usus dikaitkan dengan banyak kondisi kronis—diabetes, obesitas, penyakit kardiovaskular, bahkan neurodegeneratif seperti Alzheimer dan Parkinson. Mengoptimalkan microbiome lewat makanan dan gaya hidup bisa berperan mencegah atau memodulasi risiko penyakit ini.

2. Probiotik, Prebiotik & Makanan Fermentasi: Tiga Pilar Gut Health



a. Probiotik: Teman hidup usus

Probiotik adalah mikroorganisme hidup yang, bila dikonsumsi cukup, bermanfaat buat kesehatan usus. Umumnya dari genus *Lactobacillus* dan *Bifidobacterium*, mereka bantu produksi SCFA, memperkuat dinding usus, dan mendukung sistem imun.

Beberapa uji klinis menunjukkan probiotik bisa bantu mengurangi gejala depresi dan kecemasan ringan, walau kualitas bukti masih berkembang.

b. Prebiotik: Santapan bakteri baik

Prebiotik adalah serat yang tidak dicerna tubuh, tapi jadi makanan bakteri baik di usus. Contoh: inulin, fructan, beta-glucan, resistant starch. Sumber utamanya: bawang, pisang hijau, oats, legum, garlic, asparagus.

Konsumsi rutin prebiotik bisa meningkatkan jumlah bakteri baik

dan produksi SCFA—dampaknya meliputi peningkatan fungsi imun, mood, dan pencernaan yang lebih baik .

c. Fermentasi: Dari kimchi sampai kefir!

Makanan fermentasi seperti kimchi, kefir, yogurt, kombucha, dan sauerkraut mengandung berbagai strain probiotik serta metabolit yang mendukung kesehatan usus.

- Studi UC Davis menunjukkan sauerkraut efektif melindungi sel usus dari stres inflamasi—baik versi homemade maupun komersial selama pendinginan.
- Kimchi, yoghurt, tempe, dan kombucha juga terbukti menambah keberagaman mikrobioma dan menurunkan peradangan tubuh .

Fermentasi jadi cara “gentle” untuk memasukkan probiotik secara alami tanpa risiko overdosis strain khusus .

3. Panduan Memilih Produk & Tips Asupan Serat



Gut Health

a. Pilih probiotik berkualitas

- Cari label dengan strain lengkap (misalnya *Lactobacillus rhamnosus*, *Bifidobacterium longum*).
- Pastikan tercantum jumlah *CFU* (colony-forming units) $>10^9$ per porsi.
- Cek kemasan: harus disimpan dingin (bila perlu) dan masih dalam masa kedaluwarsa.

- Utamakan produk dengan uji klinis atau sertifikasi seperti ISAPP.

b. “Natural” vs suplemen probiotik

Makanan fermentasi menghadirkan berbagai strain sekaligus, lebih “ramah” usus–cocok untuk pemula. Suplemen boleh, tapi pilih produk yang sesuai kebutuhan dan konsultasikan ke ahli sebagai opsi tambahan .

c. Tambah serat dalam menu harian

- Buah & sayur: apel (dengan kulit), berries, asparagus, bawang, pisang hijau
- Oats, barley, whole grain rice, gandum utuh
- Legumes: lentil, chickpeas, kacang merah
- Aim for >25g serat/hari–gabungkan prebiotik & serat larut/ tidak larut.

d. Tips konsumsi teratur

- Mulai perlahan: tambahkan prebiotik & fermentasi bertahap agar usus tak kaget.
- Variation is key: rotasi makanan fermentasi (kimchi, yogurt, kefir, tempe).
- Simpan makanan fermentasi di kulkas, konsumsi dalam kondisi dingin agar probiotik masih aktif.

Yuk, Rawat Ususmu Mulai Hari Ini!



Gut Health

Gut health bukan cuma soal perut ‘keroncongan’—tapi pondasi dari mood yang stabil, sistem imun yang kuat, dan risiko penyakit yang minim. Coba langkah sederhana:

1. Tambah #prebiotik alami: bawang, pisang hijau, oats, legum.
2. Konsumsi fermentasi harian: misalnya 1–2 sdm sauerkraut, $\frac{1}{2}$ cangkir kefir, atau segelas yogurt.
3. Jika mau, pilih suplemen probiotik terpercaya sesuai kebutuhan.
4. Pastikan menu seratmu cukup – mix buah, sayur & grains tiap hari.
5. Konsistensi adalah kunci: ini marathon, bukan sprint ☐

Yuk, mulai challenge 7-hari rawat microbiome-mu—share di sini! Apa menu fermentasi favoritmu? Partisipasi aktif bikin kita makin semangat hidup sehat bareng?! ☐