

Pahami ! 3 Bahaya Stroke yang Dapat Menyerang Anak Muda

Category: LifeStyle

April 7, 2025



Pahami ! 3 Bahaya Stroke yang Dapat Menyerang Anak Muda

ProLite – Penyakit stroke biasanya terjadi pada orang lanjut usia (lansia) namun nyatanya semua kalangan bahkan anak muda pun dapat terserang penyakit ini.

Jika dahulu penyakit stroke biasa dialami oleh lansia saja namun masalah tersebut nyatanya tidak bisa dianggap sepele.

Kini banyak anak muda yang sudah terkena masalah mati rasa yang terjadi di beberapa anggota badan penderita.

Pusat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Amerika Serikat

(CDC), melaporkan adanya peningkatan risiko penyakit ini sebesar 15 persen pada orang yang berusia di bawah 65 tahun selama 10 tahun terakhir. Prevalensi meningkat sebesar 14,6 persen pada mereka yang berusia 18-44 tahun dan 15,7 persen pada orang dengan usia 45-64 tahun.

Stroke ditandai dengan mati rasa atau kelemahan yang terjadi tiba-tiba pada satu sisi tubuh, kesulitan berbicara, kebingungan, kehilangan keseimbangan, masalah penglihatan, hingga sakit kepala parah tanpa penyebab yang jelas.

Terapis cedera otak Natalie Mackenzie dan ahli saraf Dr Rena Sukhdeo Singh mengungkapkan penyebab di balik peningkatan kasus pada usia muda ini.

“Selama karier saya, saya melihat peningkatan kasus ini pada orang dewasa muda, yang berkaitan dengan gaya hidup buruk, seperti pola makan buruk, kurang olahraga, kurangnya pengobatan sleep apnea, penggunaan zat terlarang, dan obesitas,” ujar Dr Singh, dikutip dari *Newsweek*.

Dr Singh yang merupakan Direktur Medis Primary Stroke Center di University of Maryland Shore Medical Center di Easton, menjelaskan bahwa risiko ini masih lebih tinggi pada orang dewasa yang usianya di atas 55 tahun. Hal itu karena ‘keausan arteri di otak’, bersama dengan faktor-faktor yang berkaitan dengan usia, seperti penyakit jantung, kolesterol tinggi, dan diabetes.

“Namun, meskipun kejadian stroke lebih tinggi pada populasi orang dewasa yang lebih tua, ada peningkatan kejadian stroke pada pasien di bawah usia 50 tahun,” terangnya.

Kedua ahli itu pun mengidentifikasi tiga faktor utama yang berkontribusi terhadap penyakit ini di kalangan anak muda.

Berhenti Jatuh Cinta Sama Sosok Ideal di Kepala : Yuk, Belajar Mencintai yang Nyata

Category: LifeStyle

April 7, 2025



Prolite – Berhenti Jatuh Cinta Sama Sosok Ideal di Kepalamu! Yuk, Cintai yang Nyata!

Pernah nggak sih kamu ngebayangkan sosok pasangan yang *perfect* banget? Pintar, perhatian, punya selera humor yang pas, setia, mapan, cakep, dan tentu saja... ngerti kamu luar dalam. Rasanya manis banget ya kalau bisa jatuh cinta sama sosok kayak gitu.

Tapi masalahnya, sosok itu... sering kali cuma ada di kepala kita.

Kita terlanjur jatuh cinta dengan *versi sempurna* yang bahkan belum tentu nyata. Akhirnya, ketika ketemu orang yang nyata—dengan kekurangan dan kelebihan—kita mudah kecewa, cepat bosan, atau ngerasa “kayaknya bukan dia deh.”

Dalam artikel ini, kita akan bahas kenapa sih kita sering banget terjebak dalam bayang-bayang sosok ideal, apa bahayanya kalau terus-terusan seperti itu, dan tentu saja, gimana caranya mencintai dengan lebih realistis, tapi tetap tulus. Yuk, simak bareng-bareng!

Idealisasi: Cara Otak Kita Melindungi Diri dari Rasa Takut Disakiti



Dari sisi psikologi, fenomena jatuh cinta sama “sosok ideal” disebut dengan **idealisasi**. Ini adalah proses saat kita membayangkan seseorang jauh lebih sempurna dari kenyataannya. Dan uniknya, ini bukan semata karena kita naif—tapi karena otak kita sedang mencoba melindungi kita.

Ketika kita pernah disakiti, dikecewakan, atau merasa nggak aman dalam hubungan sebelumnya, alam bawah sadar kita mulai menciptakan “filter penyelamat.” Kita jadi lebih memilih mencintai dari jauh, dari imajinasi, karena itu terasa lebih aman. Gak ada risiko ditolak, gak ada risiko dikhianati.

Idealisasi adalah bentuk pertahanan diri. Tapi kalau gak dikendalikan, bisa-bisa kita malah hidup dalam dunia ilusi terus dan gak pernah benar-benar siap membangun hubungan yang sehat dan nyata.

Kenapa Otak Kita Suka Banget Bikin Sosok “Perfect Partner”?

Alasannya sederhana tapi mendalam: otak kita ingin kontrol dan kepastian.

Kita suka dengan hal-hal yang bisa ditebak dan sesuai ekspektasi. Nah, ketika menciptakan sosok ideal di kepala, kita punya “pasangan” yang sesuai 100% sama apa yang kita inginkan. Gak akan ada konflik. Gak ada perbedaan pendapat. Semua terasa serasi.

Masalahnya, ini *too good to be true*. Karena manusia nyata pasti punya ketidaksempurnaan. Dan saat kita terus bandingin orang nyata dengan orang imajiner yang “sempurna”, ya pasti kalah jauh. Kita jadi gak bisa menghargai hubungan yang sebenarnya berpotensi bahagia.

Bahaya Overidealizing: Dari Ekspektasi ke Kekecewaan



Terus-terusan membandingkan pasangan nyata dengan sosok ideal yang kamu ciptakan di kepala bisa jadi jebakan.

❑ Cepat kecewa

Ketika pasanganmu gak se-romantis yang kamu bayangkan, atau ternyata dia punya sifat yang gak kamu suka, kamu jadi gampang ilfeel. Padahal, bisa jadi dia cuma manusia biasa yang sedang berproses.

❑ Gagal membangun hubungan yang sehat

Alih-alih berusaha mengenal orang secara utuh, kamu justru sibuk mengharapkan dia berubah sesuai dengan ekspektasimu.

Lama-lama hubungan jadi berat sebelah dan gak berjalan alami.

❑ **Kehilangan kesempatan mencintai yang tulus**

Saking fokus sama bayangan sempurna, kamu malah menutup diri dari cinta yang sebenarnya ada di depan mata.

Tips Grounding: Belajar Mencintai dengan Lebih Realistis

Gak apa-apa kok punya harapan dalam cinta. Tapi akan lebih sehat kalau kita grounding—alias balik ke realita dan belajar menerima orang apa adanya. Ini beberapa tipsnya:

❑ **Sadari bahwa semua orang punya sisi baik dan buruk**

Gak ada manusia yang 100% sesuai dengan wishlist kita. Bahkan kamu sendiri juga pasti punya sisi menyebalkan kan? Jadi, belajar menerima pasangan (dan diri sendiri) dengan utuh adalah kunci cinta yang matang.

❑ **Berhenti mencari “rasa” yang cuma ada di film atau drama**

Cinta yang sehat gak selalu penuh kupu-kupu. Kadang yang datar dan tenang justru lebih langgeng.

❑ **Komunikasikan ekspektasi dengan jujur**

Kalau ada hal-hal yang kamu rasa penting, lebih baik diomongin, bukan disimpan dan berharap pasangan ngerti sendiri.

❑ **Evaluasi: cinta ini untuk siapa?**

Apakah kamu mencintai orangnya, atau mencintai versi dia yang kamu bentuk sendiri di kepala?

Self-Reflection: Apakah Kita Sudah

Jadi Versi Ideal untuk Orang Lain?



Sebelum sibuk mencari sosok sempurna, ada baiknya kita juga bertanya: “Udahkah aku jadi pribadi yang layak dicintai?”

Bukan berarti kita harus jadi sempurna, tapi setidaknya kita bisa terus berkembang jadi lebih dewasa, lebih terbuka, dan lebih bijak dalam mencintai.

Cinta yang sehat dimulai dari dua orang yang sama-sama mau menerima dan membangun. Jadi sebelum menuntut pasangan jadi sosok ideal, yuk kita juga pelan-pelan membentuk diri jadi versi terbaik kita—yang nyata, bukan sempurna.

Cintai yang Nyata, Bukan Hanya yang Ada di Kepala

Jatuh cinta itu wajar. Bahkan jatuh cinta sama sosok ideal pun gak salah. Tapi akan lebih bermakna jika cinta itu ditujukan ke orang nyata, yang bisa kamu genggam, ajak ngobrol, hadapi masalah bareng, dan tumbuh bersama.

Daripada terus-terusan mengejar ilusi, yuk mulai buka hati untuk cinta yang mungkin gak sempurna, tapi tulus dan nyata. Siapa tahu, kebahagiaan yang kamu cari ternyata bukan ada di kepala... tapi di depan mata. ☐

Jadi, siap untuk mencintai dengan lebih realistis hari ini?

Life After Lebaran: Kenapa Nafsu Makan Jadi Gak Terkontrol?

Category: LifeStyle

April 7, 2025



Prolite – Life After Lebaran: Kenapa Nafsu Makan Jadi Gak Terkontrol?

Lebaran udah lewat, THR udah cair, ketupat dan opor juga udah habis. Tapi ada satu hal yang justru makin ‘meriah’ setelah Lebaran: nafsu makan! ☐

Baru aja makan siang, eh tiba-tiba udah lirik toples kue nastar. Belum lagi ajakan reunian sambil makan-makan dari temen kantor, keluarga besar, sampe geng SMA. Alhasil, tubuh pun makin “mengembang” pelan-pelan.

Tapi kenapa sih, setelah sebulan penuh kita berhasil nahan lapar dan haus, justru setelah Lebaran kita jadi susah banget

ngerem nafsu makan?

Yuk, kita bahas dari sisi psikologi dan biologi tubuh kita, supaya kamu nggak cuma bisa bilang “kenapa ya?” tapi juga tahu solusinya!

Life After Lebaran: Kenapa Nafsu Makan Cenderung Meningkat?



Life After Lebaran

Fakta menarik: banyak orang justru merasa **lebih lapar setelah Lebaran** dibanding saat puasa! Lucu ya? Padahal waktu Ramadan, kita bisa nahan makan belasan jam. Tapi sekarang, liat gorengan lewat dikit aja, langsung pengen ngegas.

Ini terjadi bukan karena kamu lemah iman atau doyan banget makan (walaupun bisa aja sih, hehe), tapi karena **ada perubahan besar dalam sistem tubuh dan pikiran kita**. Jadi tenang, kamu nggak sendirian!

□ Efek “Balas Dendam Makan” Setelah Sebulan Berpuasa

Satu bulan penuh kita menahan lapar dan haus, menahan godaan aroma makanan, bahkan menahan laper mata dari konten mukbang. Nah, pas Lebaran datang, **tombol kendali itu mendadak off**.

Istilah kerennya: **revenge eating** alias balas dendam makan. Ini adalah kondisi saat seseorang merasa “berhak” untuk makan lebih banyak karena sebelumnya telah menahan diri. Akhirnya, makanan seenak apapun jadi terasa harus dicoba semua, apalagi kalau itu makanan khas Lebaran yang cuma ada setahun sekali.

Masalahnya, balas dendam makan ini bisa memperkuat kebiasaan makan berlebihan, dan bikin tubuh terus-menerus minta asupan lebih.

□ Hormon Ghrelin: Si Kecil yang Bikin Kita Gampang Lapar



Ada satu hormon kecil tapi berpengaruh besar yang namanya **ghrelin**. Ini adalah hormon yang mengatur rasa lapar. Selama puasa, produksi ghrelin jadi lebih teratur karena pola makan kita terbatas (sahur dan buka).

Tapi begitu Lebaran tiba dan kita kembali ke pola makan bebas (bahkan cenderung berlebihan), ghrelin langsung aktif dan ngasih sinyal ke otak: **“LAPAR NIH, MAKAN DONG!”**

Masalahnya, sinyal ini bisa jadi palsu karena tubuh masih dalam mode penyesuaian. Jadi, meskipun perut sebenarnya belum butuh makanan, otak udah ngasih komando buat nyari camilan.

□□ Tubuh Belum Beradaptasi dari Puasa ke Pola Makan Normal

Perubahan pola makan yang drastis juga bikin tubuh kita agak “bingung”. Selama puasa, kita udah punya ritme baru—biasanya cuma makan 2 kali sehari dengan porsi yang lebih terkendali.

Nah, setelah Lebaran, mendadak kita balik ke pola makan 3-4 kali sehari (belum termasuk ngemil), dan tubuh belum siap. Akhirnya, sistem pencernaan, hormon, bahkan pola tidur pun ikut kacau.

Tubuh butuh waktu buat kembali menyesuaikan diri, dan dalam masa transisi ini, rasa lapar jadi terasa lebih intens dari biasanya.

□ Psychological Craving: Makanan Lebaran Bikin Kangen dan Lapar “Palsu”



Psychological Craving

Ada juga faktor psikologis yang gak kalah penting: **nostalgia rasa**. Makanan Lebaran itu punya kekuatan magis—bukan cuma bikin kenyang, tapi juga membangkitkan kenangan.

Misalnya:

- Ketupat bikin inget momen kumpul bareng keluarga.
- Opor ayam bikin kangen masakan almarhum nenek.
- Kue kering mengingatkan masa kecil yang bahagia.

Nah, kenangan-kenangan ini bisa memicu **craving emosional**. Artinya, kamu makan bukan karena lapar, tapi karena ingin merasakan kembali emosi positif dari kenangan itu. Dan kalau nggak disadari, craving ini bisa berujung pada over-eating.

Cara Menstabilkan Nafsu Makan Setelah Lebaran

Tenang, kabar baiknya adalah: kamu bisa kendalikan semua ini! Berikut beberapa langkah simpel tapi ampuh:

1. **Buat jadwal makan teratur** – Kembalikan ritme makan 3 kali sehari dengan waktu yang konsisten. Ini bantu tubuh menyesuaikan diri lagi.

2. **Pilih makanan bernutrisi dan tinggi serat** – Serat bikin kenyang lebih lama, jadi kamu nggak gampang lapar palsu.
3. **Minum air putih cukup** – Kadang kita salah tafsir antara haus dan lapar.
4. **Kenali sinyal lapar yang asli** – Tanyakan ke diri sendiri: “Aku lapar beneran, atau cuma pengen makan karena bosan/stres?”
5. **Atur porsi makan** – Jangan langsung nambah 2 piring, mulai dengan porsi kecil dan tunggu beberapa menit. Bisa jadi kamu udah kenyang duluan.
6. **Olahraga ringan** – Jalan kaki 15-30 menit tiap hari bisa bantu stabilkan hormon ghrelin dan ngontrol nafsu makan.
7. **Mindful eating** – Nikmati makanan dengan pelan, sadari rasa dan teksturnya. Jangan makan sambil scrolling TikTok terus!

Yuk, Mulai Lagi dengan Kesadaran dan Kasih Sayang ke Diri Sendiri



Life After Lebaran

Jadi, kalau Life After Lebaran kamu ngerasa nafsu makan makin menggila, itu bukan sepenuhnya salah kamu kok! Tubuh dan pikiran kamu cuma butuh waktu buat adaptasi lagi. Yang penting sekarang adalah **kamu sadar** dan mulai kembali ke pola yang lebih seimbang.

Ingat, kamu bukan musuh makanan. Kamu cuma butuh berdamai dengan tubuh dan emosi sendiri. Dan proses itu gak harus langsung sempurna kok. Mulai aja pelan-pelan.

Yuk, kasih tubuh kita cinta, bukan cuma makanan! ♥️📖

Kalau kamu punya pengalaman seru soal “lapar Lebaran” atau tips jitu ngurangin craving, share di kolom komentar ya. Kita belajar bareng-bareng!

Serunya Playground Dewasa : Balikin Rasa Bahagia dan Pulihkan Inner Child!

Category: LifeStyle
April 7, 2025



**Prolite – Healing dengan Cara Seru:
Playground Dewasa Hadirkan Kebahagiaan
Masa Kecil!**

Pernah nggak sih, ngerasa kangen main ayunan, perosotan, atau

jungkat-jungkit kayak waktu kecil dulu? Sayangnya, begitu udah dewasa, rasanya kegiatan kayak gitu cuma jadi kenangan masa kecil yang manis.

Tapi, tunggu dulu! Sekarang kan ada tren seru yang bikin kita bisa nostalgia sekaligus healing, lho! Yap, namanya playground untuk orang dewasa!

Di beberapa kota besar, konsep playground dewasa makin populer dan digandrungi banyak orang. Dari trampolin park, taman bermain interaktif, hingga wahana-wahana seru yang cocok buat dewasa—semuanya siap mengajak kamu kembali jadi anak-anak lagi, tanpa perlu mikir gengsi! Seru banget, kan?

Kenapa Orang Dewasa Butuh Inner Child Healing?



Masa kecil kita mungkin penuh dengan tawa, kebebasan, dan imajinasi tanpa batas. Tapi, semakin dewasa, kita sering kali terjebak dalam rutinitas, tanggung jawab, dan ekspektasi yang bikin stres. Nah, di sinilah inner child healing jadi penting!

Inner child healing adalah proses berdamai dengan sisi anak-anak dalam diri kita—mengobati luka emosional, menghilangkan rasa bersalah, dan memberi diri kita izin untuk bahagia seperti anak-anak. Menyenangkan inner child ternyata bisa bikin kita lebih rileks, bahagia, dan menerima diri apa adanya.

Playground Dewasa : Serunya Menghidupkan Kembali Kenangan Masa

Kecil

Bermain di playground dewasa bukan cuma soal senang-senang aja, lho. Aktivitas fisik kayak lompat-lompatan, main seluncuran, atau sekadar ketawa lepas ternyata bisa meningkatkan hormon endorfin alias hormon bahagia. Ini cara paling sederhana buat menghilangkan stres dan capek setelah berjuang menghadapi deadline atau meeting panjang.

Manfaat Healing dan Stress Relief dari Bermain Menurut Psikologi



Menurut psikolog, bermain seperti anak-anak punya banyak manfaat untuk orang dewasa, seperti:

- Mengurangi stres dan kecemasan
- Meningkatkan kreativitas
- Membantu melepas emosi terpendam
- Membangkitkan semangat dan energi positif
- Memperbaiki suasana hati

Saat bermain, otak kita mengeluarkan dopamin, hormon yang bikin perasaan bahagia dan puas. Inilah kenapa bermain bisa jadi salah satu cara healing paling efektif.

Mengapa Menyenangkan Inner Child Membantu Proses Healing Emosional?

Saat kita menghidupkan kembali kenangan masa kecil yang penuh tawa, kita juga memberi ruang untuk memaafkan diri sendiri dan berdamai dengan masa lalu.

Proses ini mengingatkan kita untuk menikmati hidup, tidak terlalu serius, dan memberi penghargaan pada diri sendiri. Healing emosional jadi lebih mudah saat kita kembali jadi

“anak-anak” yang bebas dan bahagia.



Ayo, Beri Kesempatan Inner Child Kamu Buat Bahagia Lagi!

Jadi, tunggu apa lagi? Yuk, coba playground dewasa di kota kamu atau cari aktivitas seru yang bisa bikin inner child kamu tertawa lagi. Jangan malu buat bermain dan bersenang-senang. Ingat, kita semua butuh healing dengan cara yang menyenangkan!

Happy healing, teman-teman!

Spider-Man: Beyond the Spider-Verse Siap Menggebrak Juni 2027!

Category: LifeStyle
April 7, 2025



Prolite – Spider-Man: Beyond the Spider-Verse Siap Menggebrak Juni 2027! Siapkan Diri untuk Petualangan Multiverse!

Halo, para penggemar Spider-Man! Kabar terbaru dari semesta laba-laba datang dengan sangat menggelegar. Sony Pictures akhirnya mengumumkan tanggal tayang film animasi “Spider-Man: Beyond the Spider-Verse” yang akan hadir pada 4 Juni 2027!

Pengumuman ini disampaikan dalam presentasi CinemaCon pada 31 Maret 2025, dan sukses bikin penggemar di seluruh dunia makin nggak sabar buat nonton!

Apa yang Membuat “Beyond the Spider-Verse” Layak Dinantikan?



Produser Phil Lord dengan bangga menyebutkan bahwa film ini

akan mendorong batasan animasi dan memberikan akhir epik bagi kisah Miles Morales.

“Kami ingin memastikan bahwa kami punya cukup waktu untuk membuatnya dengan sempurna,” ujarnya saat tampil di CinemaCon, Caesar’s Colosseum, Las Vegas. Wah, kebayang kan betapa maksimalnya nanti hasil akhirnya?

Film ini akan melanjutkan cerita dari “Spider-Man: Across the Spider-Verse” yang menampilkan Miles terjebak di semesta alternatif dan berusaha menyelamatkan keluarganya.

Shameik Moore dan Hailee Steinfeld diharapkan kembali mengisi suara Miles Morales dan Gwen Stacy. Pasti ada momen emosional yang bikin baper dan aksi epik yang nggak terlupakan!

Perjalanan Panjang Menuju 2027

Perilisan “Beyond the Spider-Verse” sebenarnya sudah beberapa kali mengalami penundaan. Awalnya dijadwalkan tayang pada Maret 2024, tapi akhirnya diundur karena pemogokan SAG-AFTRA 2023 dan perubahan produksi.

Namun, hal ini justru memastikan bahwa film ini digarap dengan sepenuh hati untuk mencapai kualitas terbaik.



Tampilan Spesial di CinemaCon 2025

Pada CinemaCon 2025, Sony merilis lima gambar promosi yang menampilkan Miles Morales dan alter egonya, The Prowler. Cuplikan singkat juga diputar, menunjukkan aksi keren Miles bersama Spider-Gwen dan Spider-Punk yang bikin penonton CinemaCon terpana.

Bukan cuma itu, film ini akan menjadi animasi pertama Sony

yang dirancang khusus untuk layar besar seperti IMAX. Kebayangkan betapa kerennya Miles berayun-ayun dalam format sinematik yang lebih imersif?

Satu Lagi Judul Spider-Man yang Menggoda!



Selain “Beyond the Spider-Verse,” Sony juga mengumumkan “Spider-Man: Brand New Day” yang dibintangi Tom Holland. Film ini dijadwalkan rilis pada 31 Juli 2026 dan bakal jadi kelanjutan dari kisah “Spider-Man: No Way Home” (2021). Wah, makin banyak deh yang dinanti!

Sambil nunggu tayang, penggemar bisa nostalgia dulu dengan nonton “Spider-Man: Across the Spider-Verse” di Netflix. Lumayan buat pemanasan sebelum petualangan epik di semesta laba-laba berlanjut!

Siap Menyambut Petualangan Epik Spider-Man?

Spider-Man: Beyond the Spider-Verse dijamin bakal jadi penutup trilogi Spider-Verse yang mengesankan. Jangan sampai ketinggalan buat jadi saksi akhir kisah Miles Morales yang bakal penuh emosi, aksi, dan kejutan!

Jadi, sudah siap berayun di semesta multiverse bersama Miles Morales tahun 2027? Yuk, catat tanggalnya dan jangan sampai kelewatan petualangan terakhir Spider-Verse yang epik banget ini!

Mengikhlaskan: Jalan Terbesar Menuju Ketenangan Batin

Category: LifeStyle

April 7, 2025



Prolite – Halo Buat Kamu yang Lagi Berjuang Mengikhlaskan Sesuatu!

Pernah nggak sih, kamu merasa hidup ini terlalu berat karena sulitnya mengikhlaskan sesuatu? Entah itu mengikhlaskan hubungan yang kandas, impian yang belum tercapai, atau bahkan kejadian pahit yang masih menghantui.

Tenang, kamu nggak sendirian, kok! Mengikhlaskan itu memang nggak mudah, tapi ketika kita berhasil melakukannya, rasanya seperti beban berat yang akhirnya terangkat dari dada.

Nah, kali ini kita akan ngobrolin soal mengikhlaskan. Apa sih sebenarnya makna ikhlas dalam kehidupan sehari-hari dan dalam konteks spiritualitas? Kenapa sih mengikhlaskan itu dianggap sebagai kunci ketenangan hati? Yuk, kita ulik lebih dalam!

Apa Itu Ikhlas dan Kenapa Penting dalam Hidup Kita?



Secara sederhana, ikhlas berarti menerima segala sesuatu dengan lapang dada, tanpa mengeluh dan menyimpan rasa dendam. Dalam konteks spiritualitas, ikhlas sering dikaitkan dengan menyerahkan segala urusan kepada Yang Maha Kuasa.

Dalam konteks agama Islam, mengikhlaskan berarti melakukan sesuatu dengan tulus dan murni hanya karena mencari ridho Allah SWT, tanpa ada motif lain seperti riya atau mencari pujian manusia.

Tapi, dalam kehidupan sehari-hari, ikhlas juga bisa berarti merelakan hal-hal yang tidak bisa kita ubah dan menerima kenyataan dengan hati terbuka.

Kenapa sih penting banget buat ikhlas? Karena hidup ini penuh dengan hal-hal yang nggak bisa kita kendalikan. Ikhlas berarti kita mengizinkan diri untuk berdamai dengan kenyataan, bukan malah terjebak dalam penyesalan atau amarah yang nggak ada ujungnya.

Mengapa Ikhlas Adalah Kunci Ketenangan Hati?

Ikhlas bukan berarti menyerah atau pasrah tanpa usaha, ya. Tapi lebih ke arah melepaskan hal-hal yang sudah tidak bisa kita ubah. Saat kita mengikhlaskan, hati jadi lebih ringan, kepala lebih tenang, dan hidup terasa lebih damai.

Bayangin deh, kalau terus menerus menggenggam hal-hal negatif, energi kita akan habis buat hal-hal yang nggak produktif.

Proses Mengikhlaskan: Lepaskan Hal-Hal yang Ada di Luar Kendali



Mengikhlaskan bukan sesuatu yang bisa instan, tapi proses yang perlu dilatih. Pertama, kenali dulu hal-hal yang memang di luar kendali kita—seperti masa lalu, harapan yang tak tercapai, atau perilaku orang lain. Sadari bahwa mengontrol hal-hal tersebut hanya akan bikin kita lelah sendiri.

Belajarliah untuk fokus pada hal-hal yang bisa kamu ubah, seperti cara pandang, respons, dan sikapmu terhadap situasi. Jangan terlalu keras pada diri sendiri, ya! Mengikhlaskan butuh waktu dan proses yang nggak sama untuk setiap orang.

Langkah-langkah Praktis untuk Belajar Ikhlas

1. **Sadari dan Terima Emosi yang Muncul** : Rasa sedih, marah, atau kecewa itu wajar. Jangan menyangkal atau memaksa diri buat langsung ikhlas. Rasakan dulu emosi itu.
2. **Ubah Pola Pikir Negatif** : Fokus pada hal-hal yang masih bisa kamu syukuri. Coba ingat momen-momen kecil yang membawa kebahagiaan.
3. **Jangan Memaksakan Diri Mengendalikan Segalanya** : Kita nggak bisa mengendalikan semua hal dalam hidup. Jangan sampai keinginan buat mengontrol segalanya justru bikin kamu tertekan.
4. **Fokus pada Masa Depan** : Jangan terus menerus terjebak dalam masa lalu. Alihkan perhatian pada hal-hal positif yang bisa kamu lakukan sekarang.
5. **Berdoa dan Berserah Diri** : Bagi yang percaya, doa bisa jadi salah satu cara ampuh buat mengikhlaskan. Serahkan segala urusan pada Yang Maha Kuasa.

Refleksi Diri: Sudah Ikhlas atau Hanya Pura-pura Ikhlas?



Kadang kita merasa sudah ikhlas, padahal sebenarnya cuma pura-pura ikhlas. Tandanya gimana? Kalau hati masih suka nyesek tiap ingat hal-hal yang bikin sakit, mungkin sebenarnya kita belum benar-benar ikhlas.

Coba tanya lagi pada diri sendiri: apakah kamu sudah benar-benar merelakan atau cuma pura-pura ikhlas biar terlihat kuat?

Mengikhlaskan memang nggak gampang, tapi bukan berarti mustahil. Dengan latihan dan niat yang tulus, kita bisa belajar untuk ikhlas dan berdamai dengan keadaan.

Ingat, ikhlas bukan berarti menyerah, tapi merelakan agar bisa melangkah lebih ringan ke depan.

Jadi, yuk mulai belajar mengikhlaskan hal-hal yang di luar kendali kita! Karena saat kita ikhlas, ketenangan batin akan datang dengan sendirinya. Siap buat belajar ikhlas hari ini?

Aplikasi Fizzo Novel, Penyalur Hobi Penghasil Cuan

Category: LifeStyle

April 7, 2025

Bacanya Seru Dengan Banyak Genre



Aplikasi Fizzo Novel, Penyalur Hobi Penghasil Cuan

Prolite – Kamu suka membaca dan menulis? Nyatanya hobi kamu itu bis juga menghasilkan cuan banyak melalui Fizzo Novel!

Aplikasi Fizzo Novel merupakan cara untuk meluapkan hobi membaca dan menulis kamu serta mendapatkan cuan yang banyak.

Dengan cara mengumpulkan poin sebanyak mungkin maka buat penggunanya bisa menukarkan poin tersebut dengan saldo DANA.

Mungkin istilah sambil menyelam minum air sangat cocok untuk aplikasi Fizzo Novel ini.

Jika biasanya kita membaca buku novel tidak akan mendapatkan cuan namun dengan menggunakan Fizzo Novel kamu bukan hanya bisa tetap bisa melakukan hobi namun juga bisa mengumpulkan poin.

Aplikasi penghasil cuan ini bisa dilakukan di mana saja dan kapan saja namun tetap bisa memperoleh cuan lebih.

Ada 3 cara yang dapat kamu lakukan supaya dapet untung banyak melalui aplikasi ini, tentunya kamu perlu mendownload aplikasinya terlebih dahulu, tersedia di *Google Play* maupun *App Store*. Bagi kalian pengguna iphone, jangan khawatir!

Setelah itu kamu tinggal *login*, dapat melalui *Google Account*, *Facebook*, Alamat *email*, hingga Tiktok yang kamu miliki.

Langkah pertama sudah terlewati, selanjutnya ada beberapa opsi yang dapat kamu pilih dan lakukan supaya mendapatkan keuntungan cuan dari *platform* ini. Simak sampai habis ya!

1. Menjadi Penulis Fizzo

Bagi kamu yang memiliki hobi dan bakat menulis, jangan sia-siakan platform ini! Banyak keuntungan yang akan kamu

dapatkan, selain dapat semakin mengasah kemampuan dan membranding diri, kamu juga dapat meraup pendapatan.

Nama dan Tulisanmu akan dikenal oleh pembaca sehingga muncul peluang bagi kamu untuk menjadi penulis handal di era digital ini. Kamu perlu mendaftarkan diri sebagai penulis pada platform ini, berikut tahapan yang dapat kamu lakukan:

1. Buka aplikasi Fizzo Novel
2. Masuk ke halaman profil
3. Scroll ke bawah, temukan opsi "Menjadi Penulis"
4. Simak Syarat dan Ketentuan yang ada untuk menjadi penulis Fizzo Novel
5. Klik opsi "Daftar sebagai penulis"

Jika sudah berhasil terdaftar, kamu dapat mulai membuat karya cemerlangmu. Buatlah tulisan yang menarik minat pembaca sehingga mereka akan tertarik untuk terus mengunjungi tulisanmu.

Dengan cara ini kamu dapat mengumpulkan reward yang nantinya bisa kamu cairkan menjadi saldo digital.

Fizzo Novel juga menawarkan bonus sebesar \$30 untuk kata pertama yang kamu selesaikan. Tentunya ini menjadi motivasi bagi kamu agar semakin semangat dan konsisten untuk berkarya.

Untuk gaji perbulannya sendiri bervariasi, namun menurut situs resmi, penulis dapat memperoleh kisaran hingga US\$800 (Rp12 Juta) setiap bulannya, tergantung performa tulisanmu. Tertarik untuk coba?

2. Menyebarakan Kode Undangan

Cara ini sangat simple untuk dilakukan, kamu hanya perlu menyebarakan kode referalmu sebanyak-banyaknya kepada siapapun, tarik perhatian mereka untuk mendaftar aplikasi Fizzo Novel melalui kode referralmu.

Semakin banyak orang yang tertarik dan memakainya, semakin

besar dan cepat pula reward yang akan kamu dapatkan. Langsung saja, begini caranya:

1. Buka aplikasi Fizzo Novel
2. Klik Undang Teman
3. Tekan tombol Mulai
4. Salin Kode Referralmu
5. Share sebanyak-banyaknya

Nah, mudah bukan? Tunggu apalagi? Share kode referralmu sekarang, bisa ke teman-teman sekolah maupun teman online, keluarga, atau siapapun yang kamu temui.

3. Membaca secara Rutin

Fizzo Novel menyediakan banyak sekali genre yang dapat kamu pilih sesuai kegemaranmu, seperti fiksi remaja, romansa fantasi, action, horror, dan masih banyak yang lainnya.

Misi ini memiliki berbagai pilihan level waktu yang mesti dipenuhi, semakin sering membaca, semakin banyak koin yang dapat kamu peroleh.

Koin yang terkumpul dapat ditukar menjadi saldo dan dicairkan melalui aplikasi DANA, GoPay, maupun Rekening Bank yang kamu miliki.

Lalu, bagaimana cara menukarkan koin Fizzo menjadi saldo? Kamu bisa lakukan hal ini:

1. Buka aplikasi Fizzo
2. Klik Menu Profil di pojok kanan bawah
3. Ketuk “dapatkan hadiah”
4. Klik “Tarik” di sebelah keterangan saldo aktifmu
5. Masukkan nominal yang ingin ditarik, cantumkan e-wallet yang ingin digunakan
6. Masukkan nomor HP yang teraut
7. Klik “Ok”
8. Saldo akan langsung masuk ke e-wallet yang kamu pilih.

Bagaimana kamu tertarik untuk tetap melakukan hobi namun cuan terus mengalir deras? Pastikan kamu memahami seluruh syarat dan ketentuan yang berlaku. Selamat mencoba, semoga beruntung!

6 Bahaya Penyakit pada Bayi yang Sering Dicum

Category: LifeStyle
April 7, 2025



6 Bahaya Penyakit pada Bayi yang Sering Dicum

Prolite – Mencium bayi sering dilakukan oleh orang dewasa namun hal tersebut jangan di anggap sepele, terdapat banyak bahaya dari kebiasaan mencium bayi.

Mencium merupakan bentuk kasih sayang kepada seseorang, namun

hal tersebut nyatanya dapat memicu berbagai penyakit.

Berbeda dengan orang dewasa, bayi memiliki daya tahan tubuh yang masih lemah. Hal ini membuat tubuh bayi rentan terinfeksi kuman dan virus yang dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan. Salah satu penularan kuman dan virus ke bayi adalah lewat mencium.

Bahaya bayi sering dicium bisa memicu penyakit pada kulit bahkan gangguan sistem pernapasan.

Bahaya yang paling kerap kali muncul ketika bayi sering dicium adalah adalah penyakit infeksi. *Nah*, berikut ini adalah beberapa penyakit infeksi yang berisiko tertular akibat bayi sering dicium:

1. Herpes simpleks

Bahaya yang bisa menimpa bayi jika sering dicium oleh orang lain adalah tertular penyakit herpes yang disebabkan oleh virus herpes simpleks tipe 1 (HSV 1).

Penyakit ini ditandai oleh muncul luka dan lepuhan yang serta ruam pada bibir dan kulit di sekitarnya, demam, lebih rewel atau tampak kesakitan, kurang mau menyusui atau makan, gusi merah dan bengkak, serta muncul benjolan di leher akibat pembengkakan kelenjar getah bening.

2. *Kissing disease*(mononukleosis)

Bayi yang sering dicium bisa terkena penyakit yang disebut mononukleosis. Penyakit ini disebabkan oleh virus Epstein-Barr yang bisa terdapat pada liur. Selain lewat mencium, bayi bisa tertular penyakit ini ketika menghirup percikan air liur saat penderita bersin atau batuk.

Saat bayi mengalami kondisi ini, akan muncul beberapa tanda dan gejala, seperti demam, tampak lemas dan kurang mau bermain, rewel karena kesakitan, ruam kulit, kurang mau makan atau menyusui, dan pembengkakan kelenjar getah bening.

3. Sariawan karena infeksi jamur *Candida*(thrush)

Jamur *Candida* adalah mikroorganisme normal yang menumpang hidup di dalam mulut, kulit, dan saluran pencernaan setiap orang dewasa. Saat seseorang mencium bayi, maka jamur ini bisa berpindah ke dalam mulut bayi. Jika hal ini terjadi, bayi menjadi rentan mengalami sariawan mulut akibat infeksi jamur *Candida*.

Bayi yang sariawan akibat infeksi jamur akan mengalami tanda gejala berupa muncul bercak-bercak atau lapisan putih di dalam mulut, lidah, langit-langit, serta gusinya, sudut mulut bayi tampak kering dan pecah-pecah, rewel, dan enggan menyusu karena mulutnya terasa perih.

4. Meningitis bakteri

Meningitis yang diakibatkan oleh infeksi bakteri merupakan kondisi serius yang dapat membahayakan nyawa bayi. Saat terkena meningitis, bayi akan menunjukkan gejala-gejala berupa lemas, demam, kejang, leher kaku, muntah-muntah, tidak mau makan atau menyusu, serta sering tidur dan sulit dibangunkan.

Bayi yang terkena meningitis bakteri perlu mendapatkan penanganan dari dokter anak di rumah sakit secepat mungkin. Apabila terlambat ditangani, bayi rentan mengalami komplikasi, seperti sepsis dan kerusakan otak permanen.

5. ISPA

Penyakit infeksi saluran pernapasan akut (ISPA) paling sering disebabkan oleh infeksi virus, tetapi terkadang juga bisa disebabkan oleh bakteri.

Sama seperti beberapa kondisi di atas, virus atau bakteri penyebab ISPA juga terkandung di air liur dan dapat ditularkan tidak hanya saat mencium bayi, tetapi juga saat orang tersebut batuk atau bersin di dekat bayi.

ISPA dapat membuat bayi menjadi batuk pilek, sering bersin,

demam, sesak napas disertai napas berbunyi, tampak lemas, dan kurang mau menyusu atau makan.

6. Pneumonia

Pneumonia atau radang paru-paru juga rentan terjadi pada bayi yang sering dicium. Penyakit ini bisa disebabkan oleh infeksi virus, bakteri, atau jamur. Selain melalui percikan air liur, kuman penyebab penyakit ini juga bisa menular melalui tangan atau alat yang terkontaminasi.

Beberapa gejala yang bisa timbul saat anak mengalami pneumonia adalah batuk, sesak napas, demam, tidak mau menyusu, rewel, dan lemas.

Ternyata Kadar Kolesterol Normal Perempuan Beda dengan Laki-laki, Yuk Intip Perbedaannya!

Category: LifeStyle

April 7, 2025



Prolite – Ternyata Kadar Kolesterol Normal Perempuan Beda dengan Laki-laki, Yuk Intip Perbedaannya!

Hai hai! Gimana nih hari pertama dan kedua Lebaran kalian? Udah berapa kali makan opor, rendang, sambal goreng ati, dan makanan enak lainnya? Biasanya, cewek-cewek suka kalap deh kalau udah ketemu hidangan spesial kayak gini, sampai-sampai lupa kalau makanan berlemak bisa banget bikin kolesterol naik!

Nah, ngomong-ngomong soal kolesterol, kalian tahu nggak sih kalau kadar kolesterol dalam tubuh perempuan ternyata beda sama laki-laki? Yup, ada banyak faktor yang bikin kadar kolesterol perempuan unik, salah satunya hormon estrogen yang memengaruhi metabolisme lemak dalam tubuh.

Yuk, kita bahas lebih dalam tentang kolesterol pada perempuan. Mulai dari jenis kolesterol, pengaruh hormon, sampai kadar kolesterol normal yang ideal. Baca terus ya!

Mengenal Kolesterol: Si Baik dan Si Jahat



Kolesterol itu sebenarnya lemak yang ada dalam darah dan sel-sel tubuh kita. Ada dua jenis kolesterol yang paling terkenal:

1. **HDL (High-Density Lipoprotein):** Kolesterol baik yang bantu buang kolesterol jahat dari pembuluh darah ke hati buat dihancurin. Semakin tinggi HDL, semakin baik buat tubuh.
2. **LDL (Low-Density Lipoprotein):** Kolesterol jahat yang kalau kebanyakan, bisa nempel di dinding arteri dan bikin aliran darah tersumbat. Ini nih penyebab utama penyakit jantung dan stroke.

Kenapa Kadar Kolesterol Perempuan Berbeda dengan Laki-laki?



Ternyata, kolesterol perempuan lebih rumit karena dipengaruhi hormon estrogen. Hormon ini bisa jadi “pelindung” alami perempuan terhadap kolesterol jahat, terutama sebelum menopause.

Menurut Medical News Today, perempuan usia produktif di bawah 55 tahun biasanya punya kadar LDL lebih rendah dan HDL lebih tinggi dibanding laki-laki. Hal ini karena estrogen bantu meningkatkan kadar HDL sekaligus nurunin LDL.

Saat siklus menstruasi berlangsung, kadar kolesterol perempuan juga bisa berubah-ubah. National Institutes of Health tahun 2010 bilang kalau kadar estrogen yang naik waktu ovulasi bikin HDL ikutan meningkat dan LDL menurun. Trigliserida (jenis lemak darah lain) juga turun. Tapi begitu masuk fase

menstruasi, kadar kolesterol total, HDL, dan trigliserida bisa turun drastis.

Hal menarik lainnya, sebelum menopause, estrogen juga dianggap berperan protektif terhadap penyakit jantung. Namun, setelah menopause, kadar estrogen turun drastis dan risiko kolesterol tinggi meningkat. Studi tahun 2019 menemukan bahwa kadar estrogen total nggak selalu berhubungan langsung sama kolesterol total.

Kadar Kolesterol Normal untuk Perempuan



Perempuan perlu banget cek kadar kolesterolnya secara rutin biar terhindar dari penyakit jantung dan komplikasi lainnya. Berikut standar kadar kolesterol normal menurut National Heart, Lung, and Blood Institute:

- **Kolesterol Total:** Kurang dari 200 mg/dL
- **Kolesterol HDL (Baik):** Minimal 60 mg/dL buat perlindungan optimal, kurang dari 40 mg/dL termasuk risiko tinggi penyakit jantung.
- **Kolesterol LDL (Jahat):**
 - Kurang dari 100 mg/dL: Optimal
 - 100-129 mg/dL: Hampir Optimal
 - 130-159 mg/dL: Batas Tinggi
 - 160-189 mg/dL: Tinggi
 - 190 mg/dL ke atas: Sangat Tinggi

Cek Kolesterolmu Secara Berkala!

Buat mencegah risiko kolesterol tinggi, yuk cek kadar kolesterol secara rutin sesuai rekomendasi ini:

- **Kurang dari 19 tahun:** Setiap 5 tahun sekali (mulai usia

9-11 tahun)

- **20-54 tahun:** Setiap 5 tahun sekali
- **55-65 tahun:** Setiap 1-2 tahun sekali
- **Lebih dari 65 tahun:** Setiap tahun

Yuk, Mulai Peduli Kolesterolmu!

Jadi, buat cewek-cewek yang suka kalap makan makanan berlemak, yuk mulai lebih aware sama kolesterol! Mulai kontrol pola makan, rajin olahraga, dan rutin cek kadar kolesterol buat kesehatan jantung yang optimal.

Jangan biarkan kolesterol jahat mengintai tanpa kamu sadari. Yuk, sayangi tubuhmu mulai sekarang!

Rayakan Liburan Waktunya Indonesia Lebaran dengan Beda di de Braga by AROTEL

Category: LifeStyle
April 7, 2025



Rayakan Liburan Waktunya Indonesia Lebaran dengan Beda di de Braga by AROTEL

BANDUNG, Prolite – Liburan Lebaran tahun ini, **de Braga by ARTOTEL** hadirkan promo libur lebaran. Nikmati pengalaman menginap yang beda dari biasanya di hotel *lifestyle* dengan nuansa heritage di jantung Kota Bandung. menghadirkan **promo Waktunya Indonesia Lebaran** yang mengajak Anda menikmati suasana klasik Jalan Braga, petualangan kuliner, hingga staycation yang penuh gaya dan kenyamanan.

Bagi Anda yang ingin merasakan kemeriahan Bandung dengan cara yang berbeda, **kami menghadirkan pengalaman menginap yang dikombinasikan dengan petualangan kota.**

□ **Eid Excellence** – Mulai dari **IDR 1,250,000/malam**, Anda sudah bisa menikmati sarapan lezat, serta pengalaman seru berkeliling **Jalan Braga naik Bandros** – bus ikonik Bandung yang akan membawa Anda menjelajahi keindahan kota dengan cara yang klasik. Tak hanya itu, Anda juga bisa mampir ke kebun stroberi

dan merasakan keseruan **memetik buah langsung dari pohonnya!**

Jika Anda ingin menikmati suasana Bandung lebih lama dan mengeksplorasi setiap sudutnya, **kami punya paket spesial untuk Anda yang ingin memperpanjang keseruan liburan.**

□ **Stay Longer Kareem – Paket 3 Hari 2 Malam hanya IDR 2,650,000** cocok untuk Anda yang ingin lebih lama menikmati pesona Kota Bandung. Bangun pagi dengan suasana heritage yang menawan, eksplorasi kafe-kafe legendaris, dan rasakan pengalaman staycation penuh kenyamanan di kamar estetik kami yang dilengkapi **Smart TV dengan Netflix**, amenities premium, dan desain interior yang bikin betah.

Sementara itu, bagi Anda yang tahun ini **ditinggal mudik oleh keluarga, jangan biarkan Lebaran terasa sepi – ubah menjadi momen liburan yang menyenangkan!**

□ **Ditinggal Mudik? Hotelin Aja** – Bagi Anda yang tahun ini **ditinggal mudik oleh keluarga, jangan sedih!** Manjakan diri dengan **paket 5 Hari 4 Malam hanya IDR 3,600,000**, lengkap dengan **minibar pribadi di kamar, diskon 10% untuk Food & Beverage, dan diskon 10% untuk layanan laundry.** Staycation lebih lama tanpa khawatir, tetap stylish dengan pakaian bersih, dan nikmati ketenangan di hotel yang nyaman dan penuh karakter.

□ **Halal Bi Halal Buffet Package**

Lebaran juga menjadi momen spesial untuk berkumpul kembali dengan keluarga besar, sahabat, atau rekan kerja. Oleh karena itu, [Nama Hotel] menghadirkan Halal Bi Halal Buffet Package dengan harga spesial hanya IDR 180,000 per orang. Paket ini tersedia selama periode 3 – 20 April 2025, menawarkan hidangan lezat khas Lebaran dalam suasana heritage yang nyaman dan elegan. Gratis penggunaan meeting room untuk minimal 30 pax, termasuk fasilitas audio visual untuk menambah kenyamanan acara Halal Bi Halal Anda. Ajak orang-orang terdekat dan nikmati momen silaturahmi yang hangat bersama kami!

Tambahan Promo Spesial untuk Pemegang Kartu Bank

Untuk semakin memanjakan para tamu, **de Braga by AROTEL** juga menghadirkan promo spesial bagi pemegang kartu kredit dan debit dari bank rekanan:

□ Diskon 25% untuk Food & Beverage bagi pemegang kartu kredit dan debit Bank BJB.

□ Diskon 20% untuk Food & Beverage khusus untuk pemegang kartu kredit Bank Mandiri.

Nikmati santapan lezat di hotel kami dengan harga lebih hemat dan buat momen liburan Anda semakin berkesan!

Reza Farhan selaku GM de Braga by ARTOTEL menjelaskan, “Kami selalu berusaha menciptakan suasana yang membuat para tamu betah berlama-lama menginap di [Nama Hotel]. Dari kamar yang nyaman dan estetik hingga berbagai fasilitas tambahan seperti minibar dan diskon eksklusif, kami ingin setiap tamu merasa seperti di rumah sendiri, tetapi dengan sentuhan kemewahan dan keunikan khas heritage.”

Di **de Braga by ARTOTEL**, setiap sudutnya mengajak Anda untuk menikmati pengalaman yang lebih dari sekadar menginap. Berjalan santai di sepanjang Jalan Braga, merasakan atmosfer klasik yang memikat, dan menikmati akomodasi dengan desain yang estetik—ini adalah staycation yang tidak akan Anda lupakan!

Pesan Sekarang! Jangan sampai kehabisan kamar untuk pengalaman liburan yang tak terlupakan. Hubungi **082-286-016-100** atau kunjungi Instagram *@debragabyartotel* dan *website* untuk reservasi dan informasi lebih lanjut.