

Panik Saat Anak Kejang ! Berikut 4 Cara Menanganinya

Category: LifeStyle

Maret 13, 2025



Prolite – Panik adalah perasaan pertama kali ketika mendapati anak kejang karena demam tinggi, perasaan itu lumrah dialami bagi orang tua yang mengalaminya.

Kondisi di mana anak mengalami kejadian yang sering dianggap epilepsi ini sebenarnya umum ketika terjadi pada bayi dan balita namun hal tersebut juga tidak bisa di anggap sepele.

Pasalnya kejang yang di alami oleh bayi dan balita jika tidak ditangani dengan segera maka bisa berakibat fatal.

Oleh karena itu penting bagi orang tua untuk memahami cara mengatasinya. Lantas apa itu kejang?

Kejang demam atau lebih dikenal dengan penyakit step pada anak

terjadi akibat kenaikan suhu tubuh atau demam yang tinggi. Demam tinggi umumnya disebabkan oleh infeksi virus atau bakteri. Biasanya, step pada anak dialami ketika bayi berusia 6 bulan hingga anak berusia 5 tahun.

Banyak faktor yang membuat anak mengalami step bisa karena demam tinggi karena infeksi virus maupun kondisi setelah melakukan imunisasi atau vaksinasi.

Namun bukan melulu karena demam tinggi yang dapat memicu step, pasalnya riwayat anggota keluarga yang memiliki riwayat step juga dapat menjadi pemicunya.

Lantas apa sih ciri-ciri anak mengalami kejang demam? Berikut ciri-ciri yang wajib di waspadai oleh para orang tua:

1. Demam tinggi dengan suhu lebih dari 38° Celsius
2. Kedua tangan dan kaki menyentak-nyentak
3. Mata berputar ke atas
4. Tidak sadar atau tidur setelah step selesai

Selain itu, berdasarkan lamanya kejang berlangsung, kondisi ini dapat terbagi menjadi dua jenis, yaitu:

- Kejang demam sederhana

Hal ini sederhana terjadi pada seluruh bagian tubuh dan tidak berulang dalam waktu 24 jam. Durasi step ini hanya berlangsung beberapa detik hingga kurang dari 15 menit

- Kejang demam kompleks

Kejang demam kompleks biasanya hanya timbul pada salah satu bagian tubuh, misalnya tangan dan kaki kiri saja. Selain itu, kejang dapat berulang dalam periode 24 jam dan berlangsung lebih dari 15 menit.

Cara Menangani step Demam pada Anak

Jika Si Kecil sedang mengalami demam tinggi dan memiliki riwayat step, cobalah berikan obat pereda demam, seperti paracetamol atau ibuprofen, untuk menurunkan suhu tubuhnya. Anda juga bisa memberikan kompres dingin untuk meredakan demamnya.

Pada anak yang mengalami step berulang, Anda bisa menggunakan obat antikejang sesuai anjuran dokter. Untuk menangani step pada anak, dokter bisa meresepkan obat diazepam dalam bentuk tablet atau sirup.

Selain itu, sediaan *diazepam tube* yang pemberiannya melalui anus juga sering diresepkan oleh dokter. Obat ini juga dapat diberikan untuk mencegah dan menangani kejang demam pada anak.

Penggunaan obat antistep pada anak perlu disesuaikan dengan berat badan dan usia anak. Oleh karena itu, apa pun jenis obat ini yang digunakan, Anda perlu konsultasikan ke dokter lebih dulu agar dosis pemberian obat tersebut aman dan sesuai dengan kondisi Si Kecil.

Ada beberapa hal yang perlu dilakukan orang tua ketika anak mengalami step di rumah:

1. Jangan tahan gerakan step Si Kecil, tetapi letakkan ia di permukaan yang datar, seperti di atas karpet lantai atau tempat tidur.
2. Jangan memasukkan apa pun ke dalam mulutnya selama ia step atau setelahnya.
3. Posisikan tubuh Si Kecil dengan posisi menyamping, bukan terlentang setelah ia step. Hal ini penting dilakukan untuk mencegah lidah Si Kecil menutup jalan napasnya.
4. Hitung durasi kejang demam yang dialami anak dan segera bawa ia ke instalasi gawat darurat (IGD) terdekat bila step berlangsung selama lebih dari 5 menit atau terjadi lebih dari 1 kali dalam 24 jam.

Apple Arcade Tambah 6 Game Seru di April 2025, Siap Mainkan?

Category: LifeStyle

Maret 13, 2025



Prolite – 6 Game Seru Hadir di Apple Arcade April Ini, Ada Katamari dan Space Invaders!

Apple Arcade kembali menghadirkan kejutan bagi para penggemar game! Bulan April ini, layanan gaming eksklusif dari Apple tersebut akan menambah enam game baru yang siap menghibur dengan berbagai genre menarik.

Dari aksi unik Katamari Damacy Rolling LIVE hingga nostalgia Space Invaders Infinity Gene Evolve, ada banyak keseruan yang

bisa dinikmati tanpa iklan dan pembelian dalam aplikasi. Yuk, simak daftar lengkapnya!

Enam Game Baru yang Hadir di Apple Arcade

Mulai 3 April, enam game baru akan melengkapi katalog Apple Arcade yang sudah berisi lebih dari 200 game pemenang penghargaan. Berikut daftarnya:

1. Katamari Damacy Rolling LIVE – Game Baru dari Franchise Legendaris!



Setelah hampir delapan tahun, akhirnya franchise Katamari mendapatkan game orisinal baru! Dalam **Katamari Damacy Rolling LIVE**, pemain akan melempar Katamari dan mengumpulkan berbagai benda sesuai perintah **King of All Cosmos**.

Dengan alur permainan yang unik, soundtrack asyik, serta elemen “sihir” khas Katamari, game ini menjanjikan pengalaman bermain yang menyenangkan dan penuh kejutan. Pemain juga bisa meningkatkan jumlah subscriber mereka dalam game untuk membuka stage baru. Siap menggulung dunia?

2. Space Invaders Infinity Gene Evolve – Evolusi Game Klasik yang Lebih Seru!



Game legendaris dari **TAITO CORPORATION** ini kembali dengan tampilan yang lebih modern. **Space Invaders Infinity Gene Evolve** memungkinkan pemain beralih dari mode klasik ke penembak 3D yang lebih canggih.

Musuh semakin kuat, pola serangan semakin menantang, dan ada

berbagai kapal baru yang bisa dibuka, termasuk pesawat dari game klasik TAITO seperti **Darius**, **Night Striker**, dan **RayStorm**. Aksi tembak-menembak yang seru siap menguji refleks kamu!

3. **puffies.** – Puzzle Menggemaskan dengan Stiker Nostalgia



Bagi yang suka game puzzle santai, **puffies.** dari **Lykke Studios** wajib masuk daftar main! Game ini menghadirkan konsep puzzle klasik dalam bentuk **stiker menggembung** yang menggemaskan.

Pemain bisa menyelesaikan berbagai tantangan harian, mengumpulkan stiker bertema, serta melengkapi koleksi boneka beruang unik. Seru dan bikin nostalgia!

4. **RollerCoaster Tycoon Classic+** – Bangun Wahana Impianmu!



Pecinta game strategi dan simulasi pasti tidak asing dengan **RollerCoaster Tycoon**. Kini, versi terbaru **RollerCoaster Tycoon Classic+** hadir di Apple Arcade dengan fitur dari dua game terbaik dalam serinya.

Pemain bisa membangun taman hiburan impian, mengelola wahana, hingga menciptakan rollercoaster paling ekstrem! Tidak hanya itu, tiga **pack tambahan** (Wacky Worlds, Time Twister, dan Toolkit) juga tersedia untuk dimainkan di iPhone, iPad, dan Mac.

5. **The Game of Life 2+** – Pilih Jalan Hidupmu!



Game papan klasik **The Game of Life** kini hadir dalam versi lebih seru dengan banyak pilihan karier, petualangan, dan kejutan baru. Pemain bisa memilih jalannya sendiri: ingin mengejar karier impian, menikah, punya anak, atau malah fokus jadi jutawan?

Dalam edisi Apple Arcade ini, ada fitur eksklusif berupa **kostum . futuristik** dan 10 profesi unik, termasuk **pelatih lumba-lumba** dan **mekanik kuantum**. Siap menentukan nasibmu?

6. Sesame Street Mecha Builders+ – Game STEM Seru untuk Anak-anak



Game edukasi ini cocok buat anak-anak yang ingin belajar sains, teknik, dan matematika sambil bermain. **Sesame Street Mecha Builders+** mengajak pemain bergabung dengan **Mecha Elmo**, **Cookie Monster**, dan **Abby Cadabby** dalam berbagai misi seru. Mereka bisa menyelesaikan puzzle, bereksperimen dengan fisika, hingga belajar coding dengan cara yang menyenangkan!

Pembaruan Menarik untuk Game Favorit di Apple Arcade

Selain enam game baru, beberapa game favorit di Apple Arcade juga mendapatkan update seru. Beberapa di antaranya adalah:

- **NBA 2K25 Arcade Edition** – Siap menguasai lapangan dengan pembaruan roster dan mode baru.
- **PGA TOUR Pro Golf** – Update fitur dan turnamen terbaru untuk pengalaman bermain yang lebih realistis.
- **Skate City: New York** – Kini pemain bisa menjelajahi kota New York dengan trik-trik skateboard keren.

Bulan April ini, Apple Arcade benar-benar memanjakan para gamer dengan berbagai pilihan game baru yang seru dan

inovatif. Dari game klasik yang diperbarui seperti **Space Invaders Infinity Gene Evolve**, hingga petualangan unik dalam **Katamari Damacy Rolling LIVE**, ada banyak pilihan yang bisa dimainkan tanpa gangguan iklan atau pembelian dalam aplikasi.

Jadi, game mana yang paling bikin kamu penasaran? Jangan lupa coba semuanya dan bagikan pengalaman serumu! ☐☐

Bingung Bukber Dimana ! Berikut 5 Resto Sunda Wajib di Coba

Category: LifeStyle
Maret 13, 2025



Bingung Bukber Dimana ! Berikut 5 Resto Sunda Wajib di Coba

Prolite – Masih bingung mencari tempat buka puasa (bukber), Kota Bandung memang terkenal dengan bermacam-macam kulinernya.

Salah satunya ada menu khas sunda yang sangat cocok di coba untuk menu berbuka puasa bersama kerabat maupun keluarga.

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

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

Buat yang mau bukber menu kuliner Sunda yang ada di Bandung, berikut rekomendasinya:

1. RM Asli Khas Sunda Cibiuk



Pergikuliner

Rumah makan khas Sunda pertama yang menjadi rekomendasi bukber adalah RM khas Sunda Cibiuk. Tempat ini cukup legendaris sejak tahun 1999 dan terkenal punya banyak cabang dari Jatinangor, Tasikmalaya, Garut, Cikampek, Karawang, Bekasi, hingga Jakarta. Beragam olahan Sunda yang otentik seperti nasi liwet akan makin maknys dengan ciri khas sambel Cibiuk dengan resep yang asli.

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

2. Warung Nasi Ibu Imas



Tokopedia

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

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

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

3. Warung Nasi Alam Sunda



Pergikuliner

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

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

4. Resto Raja Rasa



pergikuliner

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

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

Glamornya Hustle Culture, Tapi Apa Worth It Kalau Kesehatan Jadi Taruhannya?

Category: LifeStyle

Maret 13, 2025



Prolite – Apakah Hidupmu Cuma Tentang Kerja? Yuk, Kenali Bahaya Hustle Culture!

Di era modern ini, bekerja keras memang dianggap sebagai kunci sukses. Tapi, apa jadinya kalau kerja keras berubah jadi obsesi? Kalau setiap detik dalam hidup cuma diisi dengan kerja dan produktivitas, tanpa ada ruang untuk istirahat?

Nah, inilah yang disebut dengan *hustle culture*—budaya yang menuntut seseorang untuk terus bekerja tanpa henti, seolah-olah produktivitas adalah satu-satunya hal yang menentukan nilai diri kita.

Hustle culture sering kali dipuja-puja sebagai cara hidup yang “keren” dan “ambisius”. Padahal, kalau dibiarkan terus-menerus, ini bisa berbahaya buat kesehatan fisik dan mental kita. Yuk, kita bahas lebih dalam tentang budaya ini dan cara keluar darinya tanpa merasa bersalah!

Apa Itu Hustle Culture dan Kenapa Bisa Bikin Overwork?



People and education concept. Upset Asian female student feels tired of exam preparation drinks takeaway coffee makes memo stickers has bad mood cannot remember everything holds folders with papers

Singkatnya, hustle culture adalah pola pikir yang membuat seseorang percaya bahwa semakin banyak waktu yang dihabiskan untuk bekerja, semakin bernilai hidupnya. Dalam lingkungan seperti ini, istirahat dianggap sebagai kelemahan, dan kesibukan menjadi tanda kesuksesan.

Kenapa hustle culture bisa bikin kita terjebak dalam *overwork* alias kerja berlebihan?

- **Standar yang Terlalu Tinggi** Banyak orang merasa bahwa sukses harus diraih dengan mengorbankan waktu istirahat. Apalagi kalau kita melihat figur publik atau influencer yang selalu menunjukkan betapa sibuknya mereka.
- **Tekanan Sosial dan Media Sosial** Lihat postingan seseorang yang bangun jam 4 pagi, olahraga, lalu kerja 12 jam sehari? Rasanya kita jadi malas kalau hanya bekerja standar 8 jam, padahal itu sudah cukup.
- **Rasa Takut Tertinggal (FOMO)** Ada ketakutan kalau kita tidak bekerja keras, maka kita akan tertinggal dari orang lain. Kita merasa harus selalu berlari lebih cepat agar tidak kalah.
- **Budaya Kantor yang Mendukung** Ada perusahaan yang memuja lembur sebagai tanda loyalitas. Kalau pulang tepat waktu, dianggap tidak berdedikasi. Lama-lama, kita terjebak dalam siklus kerja tanpa ujung.

Kenapa Banyak Orang Terjebak dalam Siklus Kerja Tanpa Henti?

Tidak bisa dipungkiri, hustle culture memberikan *dopamine rush* yang bikin kita merasa berharga. Setiap pencapaian kecil dari kerja keras bisa bikin kita ketagihan. Tapi masalahnya, kalau terlalu sering, ini bisa berubah jadi lingkaran setan yang sulit dihentikan. Kenapa bisa begitu?

- **Terlalu Terbiasa dengan Ritme Cepat** – Ketika kita terbiasa bekerja tanpa henti, tubuh dan pikiran kita mulai melihat itu sebagai hal yang normal. Akhirnya, istirahat terasa aneh dan malah bikin gelisah.
- **Rasa Bersalah Saat Beristirahat** – Pernah nggak sih, lagi istirahat tapi merasa bersalah karena nggak ngapa-ngapain? Ini terjadi karena otak kita sudah diprogram untuk terus produktif.
- **Ketergantungan pada Pujian dan Pengakuan** – Hustle culture sering kali membuat kita bergantung pada validasi eksternal. Semakin banyak kita bekerja, semakin banyak pujian yang kita dapat, dan itu bisa bikin kita kecanduan.
- **Ketidakjelasan Batas Antara Kerja dan Hidup Pribadi** – Dengan adanya teknologi dan *work from home*, batas antara kerja dan kehidupan pribadi semakin tipis. Hasilnya? Kita terus bekerja bahkan di luar jam kerja.

Cara Keluar dari Pola Kerja yang Tidak Sehat Tanpa Merasa Bersalah



Keluar dari hustle culture bukan berarti kita jadi malas atau kehilangan ambisi. Justru, ini adalah cara untuk memastikan bahwa kita bisa bekerja secara *sustainable* tanpa merusak kesehatan mental dan fisik kita. Berikut beberapa cara yang

bisa dicoba:

1. Ubah Pola Pikir tentang Produktivitas

Kita harus sadar bahwa nilai diri kita nggak ditentukan hanya dari seberapa sibuk kita. Produktivitas bukan hanya soal kuantitas, tapi juga kualitas. Daripada bekerja 12 jam tanpa henti, lebih baik bekerja efektif selama 6-8 jam dengan hasil yang maksimal.

2. Tetapkan Batasan yang Jelas

Belajar untuk berkata “cukup” itu penting. Tentukan jam kerja yang jelas dan disiplin dalam menjaganya. Kalau sudah lewat jam kerja, tutup laptop dan nikmati waktu pribadi tanpa rasa bersalah.

3. Prioritaskan Kesehatan Mental dan Fisik

Kerja boleh, tapi jangan sampai lupa istirahat. Tidur cukup, makan sehat, olahraga, dan luangkan waktu untuk melakukan hal-hal yang kita sukai. Ingat, kesehatan adalah investasi jangka panjang!

4. Latih Diri untuk Menikmati Istirahat

Coba deh, mulai dengan hal kecil seperti 5 menit istirahat tanpa mengecek ponsel. Perlahan, tambahkan waktu istirahat yang berkualitas, seperti jalan-jalan santai atau meditasi.

5. Jangan Takut untuk Bilang “Tidak”

Kalau pekerjaan sudah terlalu banyak, jangan ragu untuk menolak atau meminta bantuan. Kita bukan robot, dan itu tidak apa-apa.

6. Redefinisi Kesuksesan

Kesuksesan nggak selalu berarti kerja 24/7. Kesuksesan juga bisa berarti memiliki keseimbangan antara karier dan kehidupan pribadi yang sehat dan bahagia.

Istirahat Itu Adalah Hak, Bukan Kemewahan!



Hustle culture memang membuat kita merasa bahwa hidup ini hanya soal kerja dan produktivitas. Tapi, kita harus ingat bahwa tubuh dan pikiran juga punya batas. Terus-menerus memaksa diri untuk bekerja tanpa henti hanya akan berujung pada kelelahan, stres, dan bahkan *burnout*.

Jadi, mulai sekarang, yuk pelan-pelan ubah pola pikir kita! Istirahat itu bukan tanda kemalasan, tapi tanda bahwa kita peduli dengan diri sendiri. Kalau mau sukses dalam jangka panjang, keseimbangan antara kerja dan kehidupan pribadi adalah kuncinya.

Nah, sekarang giliran kamu! Apa kamu pernah merasa terjebak dalam hustle culture? Yuk, share pengalamanmu di kolom komentar dan mulai berdiskusi! ☐

4 Jenis Buah Ampuh Buat Diet , Konsumsi Jeruk Bali Salah

Satunya

Category: LifeStyle

Maret 13, 2025



4 Jenis Buah Ampuh Buat Diet , Konsumsi Jeruk Bali Salah Satunya

Prolite – Masalah kelebihan berat badan memang menjadi salah satu yang perlu di perhatikan, salah satunya bisa dengan diet untuk menurunkannya.

Pasalnya semua orang pasti mendambakan berat badan yang ideal agar terlihat bagus.

Kelebihan berat badan dapat memicu berbagai macam penyakit yang akan menyerang tubuh kita.

Bukan hanya dapt memicu berbagai penyakit naum memiliki kelebihan berat badan juga dapat menghambat seseorang untuk beraktifitas.

Orang yang memiliki berat berlebih akan lebih cepat lelah ketika melakukan kegiatan atau bahkan dia akan merasa cepat

berkeringat.

Kami memiliki rekomendasi yang mungkin dapat membantu untuk menurunkan berat badan yang berlebih.

Menurut ahli bukan hanya makanan yang dapat membantu anda untuk diet namun konsumsi buah juga dapat membantu untuk menurunkan berat badan.

Buah-buahan tersebut dikenal sebagai sumber serat, vitamin, dan mineral, sehingga baik untuk dijadikan makanan atau camilan selama diet sekaligus mampu menjaga kesehatan tubuh.

Ada 3 kelebihan buah untuk diet yang berperan penting dalam mendukung program penurunan berat badan, yaitu mengandung tinggi serat, rendah kalori dan lemak, serta mengandung beragam vitamin dan mineral.

1. Apel



net alodokter

Buah dikenal sebagai camilan tepat bagi siapa pun yang sedang menjalani program menurunkan berat badan. Dalam 100 gram buah apel terkandung 84 gram air dan 3 gram serat. Kandungan air dan serat inilah yang dapat menjaga kadar gula darah tetap stabil dan membuat Anda tidak cepat lapar.

2. Jeruk Bali



Istimewa

Buah untuk menurunkan berat badan yang satu ini lebih umum dikenal dengan nama *grapefruit* atau pomelo. Buah ini dapat menurunkan berat badan dengan memberikan efek kenyang lebih lama, terutama bagi pelaku diet yang berisiko terkena penyakit diabetes.

Konsumsi jeruk bali sebelum makan secara rutin selama 3 bulan

dapat mengurangi berat badan hingga 1,5 kg. Buah ini juga baik untuk menjaga Kesehatan jantung dan pembuluh darah.

3. Alpukat



Biofarma

Alpukat mengandung lemak baik berupa asam oleat yang dapat menunda lapar dan keinginan untuk makan secara berlebihan. Selain itu, buah untuk diet ini juga bermanfaat dalam mengontrol kadar gula darah.

Lemak baik dalam alpukat juga baik bagi kesehatan jantung serta mampu menurunkan kadar kolesterol darah dan meningkatkan jumlah kolesterol baik (HDL). Dalam 100 gram alpukat, terdapat sekitar 7 gram serat, 15 gram lemak, serta mineral dan vitamin, seperti kalium, magnesium, folat, vitamin B6 dan vitamin C.

4. Pisang



astronauts

Buah pisang direkomendasikan sebagai buah untuk diet karena bisa menunda rasa lapar sekaligus meningkatkan metabolisme tubuh. Diet pisang ini pun cukup mudah untuk dilakukan, Anda hanya perlu mengonsumsi 1 buah pisang segar di pagi hari sebagai menu sarapan.

Sementara itu, pada siang dan malam hari, Anda bisa makan seperti biasa. *Ngemil* pun masih diperbolehkan tetapi hanya pada sore hari. Anda dapat mengonsumsi beragam camilan, termasuk makanan manis, asalkan dalam batasan wajar supaya penurunan berat badan bisa dicapai.

Bagaimana penjelasannya semoga bermanfaat untuk membantu menurunkan berat badan.

“Mickey 17” Rajai Box Office! Robert Pattinson Kembali di Film Sci-Fi Terbaru!

Category: LifeStyle

Maret 13, 2025



Prolite – Film Sci-Fi Dibintangi Robert Pattinson, “Mickey 17” Duduki Puncak Box Office!

Buat kamu yang suka film fiksi ilmiah (sci-fi), ada kabar seru nih! Film terbaru garapan sutradara Bong Joon Ho, “Mickey 17”, berhasil menduduki puncak box office Amerika Utara di akhir pekan pertamanya.

Film yang dibintangi oleh Robert Pattinson ini sukses meraup pendapatan besar dan menggeser dominasi “Captain America: Brave New World” yang sebelumnya bertahan selama tiga minggu

berturut-turut.

Kesuksesan “Mickey 17” di Box Office

Menurut laporan studio pada Minggu (9/3), “Mickey 17” berhasil meraup \$19,1 juta di Amerika Utara dalam akhir pekan pertamanya.

Angka ini cukup untuk menjadikannya sebagai film nomor satu di box office, menggantikan “Captain America: Brave New World” yang hanya mengumpulkan \$8,5 juta di pekan yang sama.

Di luar negeri, “Mickey 17” juga mencatat pencapaian yang luar biasa dengan total pendapatan sebesar \$34,2 juta. Jika digabungkan dengan perolehan domestik, film ini telah mengumpulkan \$53,3 juta secara global.

Namun, meskipun angka tersebut terbilang besar, film ini masih jauh dari titik impas karena biaya produksinya mencapai \$118 juta, belum termasuk biaya pemasaran dan promosi yang juga memakan anggaran besar.

Tentang “Mickey 17”



Film ini merupakan proyek terbaru Bong Joon Ho, sutradara brilian yang sebelumnya memenangkan Oscar lewat “Parasite”. “Mickey 17” merupakan film sci-fi yang diadaptasi dari novel karya Edward Ashton dengan judul yang sama.

Mengusung cerita unik dan visual yang mengagumkan, film ini menghadirkan Robert Pattinson dalam peran utama sebagai klon manusia yang terus mengalami reinkarnasi dalam sebuah misi eksplorasi luar angkasa.

Film ini mendapat ulasan yang cukup positif dengan rating 79%

di Rotten Tomatoes. Namun, meskipun banyak dipuji oleh kritikus, antusiasme penonton tampaknya masih belum maksimal. Hal ini terlihat dari perolehan pendapatan yang masih berpotensi sulit untuk menutup biaya produksinya.

Persaingan Ketat di Box Office

Selain “Mickey 17”, beberapa film lain juga masih bertahan di daftar 10 besar box office pekan ini. Berikut adalah daftar lengkapnya:

1. **Mickey 17** – \$19,1 juta
2. **Captain America: Brave New World** – \$8,5 juta
3. **Last Breath** – \$4,2 juta
4. **The Monkey** – \$3,9 juta
5. **Paddington in Peru** – \$3,9 juta
6. **Dog Man** – \$3,5 juta
7. **Anora** – \$1,9 juta
8. **Mufasa: The Lion King** – \$1,7 juta
9. **Rule Breakers** – \$1,6 juta
10. **In the Lost Land** – \$1 juta

Di luar dominasi “Mickey 17”, film “Anora” juga mencuri perhatian setelah menyabet lima piala Oscar, termasuk kategori Film Terbaik, Sutradara Terbaik, dan Aktris Terbaik.

Seiring dengan kemenangan tersebut, studio Neon meningkatkan jumlah pemutaran “Anora” di hampir bioskop, yang berkontribusi pada kenaikan pendapatannya hingga 595% dibanding pekan sebelumnya.

Tantangan dan Harapan untuk “Mickey 17”

Meskipun “Mickey 17” saat ini memimpin box office, masih ada tantangan besar untuk mencapai kesuksesan finansial. Dengan biaya produksi dan pemasaran yang tinggi, film ini harus terus

menarik penonton dalam beberapa pekan ke depan agar bisa mencapai titik impas.

Namun, seperti yang dikatakan oleh Paul Dergarabedian, analis media senior untuk Comscore, “Itulah pasang surut box office. Kita mengalami penurunan selama dua atau tiga minggu, hal itu dapat sangat memengaruhi laba dan persentase keuntungan. Namun hal itu akan kembali membaik.”



“Mickey 17” menjadi salah satu film sci-fi paling dinanti tahun ini, terutama dengan kombinasi sutradara pemenang Oscar dan aktor berbakat seperti Robert Pattinson. Meski menghadapi tantangan dari sisi pendapatan, film ini tetap menjadi perbincangan hangat di industri perfilman.

Nah, buat kamu yang suka film sci-fi dengan konsep unik dan penuh aksi, “Mickey 17” wajib banget masuk dalam daftar tontonan! Jangan sampai ketinggalan, yuk segera nonton di bioskop terdekat dan dukung industri film agar terus berkembang! ☐☐

Toxic Productivity: Kenapa Kita Merasa Bersalah Saat Beristirahat?

Category: LifeStyle
Maret 13, 2025



Prolite – Pernah Ngerasa Bersalah Saat Rebahan? Bisa Jadi Kamu Terjebak Toxic Productivity!

Di era yang serba cepat ini, produktivitas sering dianggap sebagai tolok ukur kesuksesan. Kita terbiasa melihat jadwal yang penuh sebagai tanda orang yang rajin, sibuk sebagai sesuatu yang keren, dan bekerja tanpa henti sebagai standar keberhasilan.

Tapi, pernah nggak sih kamu merasa bersalah saat sedang santai, seolah-olah kalau nggak sibuk berarti kamu nggak cukup produktif? Nah, kalau jawabannya iya, bisa jadi kamu sedang terjebak dalam jebakan *toxic productivity*.

Apa Itu Toxic Productivity dan

Kenapa Kita Cenderung Merasakannya?



Toxic productivity adalah obsesi untuk terus bekerja dan merasa harus selalu sibuk, bahkan sampai mengorbankan kesehatan fisik maupun mental. Alih-alih produktif, kondisi ini justru bikin kita merasa cemas dan nggak pernah puas dengan pencapaian yang sudah diraih.

Kenapa sih kita bisa terjebak dalam pola ini? Beberapa alasannya antara lain:

- **Tekanan Sosial dan Media:** Kita sering melihat orang lain di media sosial yang terlihat selalu sibuk dan sukses. Ini bikin kita merasa harus bekerja lebih keras supaya nggak ketinggalan.
- **Budaya Hustle:** Istilah seperti *hustle culture* mengajarkan bahwa semakin sibuk seseorang, semakin sukses hidupnya. Padahal, sibuk belum tentu berarti produktif.
- **Rasa Takut Ketinggalan (FOMO):** Khawatir kalau kita istirahat sebentar saja, kesempatan emas bisa hilang.
- **Perfeksionisme:** Keinginan untuk selalu menjadi yang terbaik dan takut terlihat 'malas' di mata orang lain.

Ciri-Ciri Kamu Sedang Mengalami Toxic Productivity



Coba cek, apakah kamu mengalami beberapa tanda berikut ini?

1. Merasa bersalah saat beristirahat

- Kalau lagi nonton film, rebahan, atau sekadar santai, ada perasaan bersalah yang mengganggu.

2. Sulit menikmati waktu luang

- Bahkan saat liburan atau weekend, kamu tetap kepikiran kerjaan atau tugas.

3. Selalu merasa belum cukup produktif

- Meski sudah bekerja keras, rasanya masih kurang dan masih harus melakukan lebih banyak hal.

4. Mengorbankan kesehatan demi produktivitas

- Sering begadang, lupa makan, atau mengabaikan kesehatan mental demi menyelesaikan pekerjaan.

5. Sering mengalami burnout

- Mudah lelah, kehilangan motivasi, dan merasa kosong meski sudah mencapai target kerja.

Kalau kamu mengalami beberapa hal di atas, bisa jadi kamu sedang mengalami *toxic productivity*! Tenang, bukan berarti kamu harus langsung berhenti kerja dan liburan berbulan-bulan. Yuk, cari tahu cara mengatasinya!

Cara Tetap Produktif Tanpa Mengorbankan Kesehatan Mental



Biar tetap produktif tapi nggak tersiksa, coba lakukan beberapa strategi berikut ini:

1. Sadari bahwa istirahat juga bagian dari produktivitas

Jangan anggap istirahat sebagai tanda kemalasan. Justru, tubuh dan otak butuh waktu untuk *recharge* supaya bisa bekerja lebih maksimal.

2. Buat batasan antara kerja dan istirahat

Coba buat jadwal kerja yang jelas. Misalnya, setelah jam kerja selesai, tutup laptop dan berhenti membalas email. Beri waktu

untuk diri sendiri tanpa gangguan pekerjaan.

3. Terapkan teknik kerja yang lebih sehat

Gunakan teknik seperti **Pomodoro** (kerja 25 menit, istirahat 5 menit) atau metode **52/17** (kerja 52 menit, istirahat 17 menit). Dengan begitu, kamu tetap bisa produktif tanpa kelelahan.

4. Berhenti membandingkan diri dengan orang lain

Ingat, apa yang kamu lihat di media sosial seringkali hanya bagian terbaik dari hidup seseorang. Jangan merasa harus selalu 'mengejar' mereka. Fokus pada perjalananmu sendiri.

5. Prioritaskan kesehatan mental dan fisik

Jangan sampai sibuk kerja tapi lupa makan, kurang tidur, dan stres berlebihan. Tubuh dan pikiran yang sehat justru bikin kamu lebih produktif dalam jangka panjang.

Yuk, Produktif dengan Lebih Sehat!

Produktif itu penting, tapi bukan berarti harus mengorbankan diri sendiri. Istirahat juga bagian dari kesuksesan, dan menikmati waktu luang itu bukan dosa. Yuk, mulai seimbangkan antara kerja dan *me time*, supaya produktivitas tetap optimal tanpa harus merasa bersalah!

Jadi, gimana nih? Apakah kamu pernah merasa terjebak dalam *toxic productivity*? Atau punya cara sendiri untuk mengatasinya? Share pengalaman kamu di kolom komentar ya! ☐

Rayakan Hari Musik Nasional dengan 3 Dokumenter Musik Paling Inspiratif!

Category: LifeStyle

Maret 13, 2025



Prolite – 3 Rekomendasi Film Dokumenter Wajib Tonton untuk Rayakan Hari Musik Nasional

Hari Musik Nasional selalu jadi momen spesial bagi para pecinta musik di Indonesia. Diperingati setiap tanggal 9 Maret, hari istimewa ini diadakan untuk menghormati W. R. Soepratman, pencipta lagu kebangsaan “Indonesia Raya.”

Sejak ditetapkan melalui Keputusan Presiden (Keppres) Nomor 10 Tahun 2013, Hari Musik Nasional jadi ajang apresiasi bagi musisi tanah air dan industri musik yang terus berkembang.

Selain mendengarkan lagu-lagu favorit, ada cara seru lain buat

merayakannya: nonton film dokumenter musik! Lewat film-film ini, kita bisa menyelami lebih dalam perjuangan musisi, kisah di balik lagu-lagu ikonik, serta perkembangan musik Indonesia dari masa ke masa.

Nah, berikut ini tiga film dokumenter musik yang wajib kamu tonton!

1. A Documentary of Mocca: Life Keeps On Turning (2011)



Buat penggemar indie pop, nama Mocca pasti sudah nggak asing lagi. Band asal Bandung yang terkenal dengan nuansa retro dan swing jazz ini punya dokumenter spesial yang wajib masuk watchlist-mu!

Film ini disutradarai oleh Ari Rusyadi dan Nicholas Yudifar, dan menampilkan perjalanan Mocca bersama para personelnya: Indra Massad Effendy, Arina Ehipania, dan Toma Pratama.

Dokumenter ini nggak cuma memperlihatkan kesuksesan mereka, tapi juga cerita pahit-manis perjalanan band ini hingga akhirnya memutuskan untuk vakum sementara setelah 12 tahun berkarya.

Yang bikin film ini makin menarik adalah adanya momen-momen emosional antara Mocca dan penggemarnya, Swinging Friends. Dokumenter ini merekam konser perpisahan mereka, yang pastinya bikin haru dan bangga melihat bagaimana sebuah band bisa tumbuh besar dengan dukungan komunitas yang solid.

2. Gelora: Magnumtary of Gedung

Saparua (2021)

Kalau kamu suka musik rock dan metal, film dokumenter ini bakal jadi tontonan wajib! “Gelora: Magnumtary of Gedung Saparua” mengangkat kisah salah satu tempat legendaris dalam sejarah musik Indonesia, Gedung Saparua di Bandung.

Gedung Saparua bukan sekadar venue biasa. Sejak tahun 1960-an, tempat ini telah menjadi saksi lahirnya banyak band besar, terutama dari skena underground. Dokumenter ini, yang disutradarai oleh Alvin Yunata (gitaris Teenage Death Star), mengajak kita menjelajahi perjalanan Gedung Saparua dari masa ke masa, mulai dari era rock dan metal 1970-an hingga komunitas musik bawah tanah yang berkembang di tahun 1990-an.

Dalam film ini, kita bisa mendengar kisah dari berbagai musisi dan tokoh penting, seperti Sam Bimbo, Arian13 (Seringai), Dadan Ketu (manajer Burgerkill), dan Suar (mantan vokalis Pure Saturday). Mereka berbagi pengalaman dan kenangan tentang Gedung Saparua yang telah menjadi “rumah” bagi banyak musisi berbakat di Indonesia.

3. Nada-Nada Penting / The Most Important Serenade (2022)

Film ini berbeda dari dua dokumenter sebelumnya karena mengangkat tema musik tradisional. Disutradarai oleh Linda Ochy dan ditulis oleh Astri Apriyani, “Nada-Nada Penting” mengisahkan perjalanan gitaris Slank, Ridho Hafiedz, dan penyanyi Yura Yunita dalam menyelamatkan alat musik tradisional yang hampir punah di Karangasem, Bali.

Di dalam film ini, mereka belajar membuat dan memainkan alat musik “penting” dari musisi lokal. Tidak hanya itu, mereka juga menyelami filosofi hidup masyarakat Bali dan menyaksikan bagaimana musik bisa menjadi jembatan antara generasi lama dan baru.

Sebagai hasil dari perjalanan mereka, Ridho dan Yura merilis lagu “Nada Kaya” pada 18 Desember 2022, yang merupakan kolaborasi antara musik modern dan tradisional. Dokumenter ini mengingatkan kita akan pentingnya melestarikan warisan musik Indonesia, agar nggak hilang ditelan zaman.

Rayakan Hari Musik Nasional dengan Cara Seru!



Itu dia tiga film dokumenter musik yang bisa kamu tonton untuk merayakan Hari Musik Nasional! Setiap film punya cerita unik tentang perjalanan musisi dan perkembangan musik di Indonesia, yang pastinya bisa menambah wawasan serta inspirasi buat kita semua.

Jadi, kamu tertarik nonton yang mana dulu, nih? Jangan lupa siapkan camilan favorit dan nikmati kisah-kisah inspiratif dari dunia musik tanah air. Selamat merayakan Hari Musik Nasional! ☐☐

Spesial Hari Perempuan! PHD Tawarkan Diskon 20% buat Kamu yang Beli Pizza Heart!

Category: LifeStyle
Maret 13, 2025



Prolite – Promo PHD Spesial Hari Perempuan 6-8 Maret 2025: Beli Pizza Heart Bisa Dapet Diskon 20%!

Hari Perempuan Internasional sudah di depan mata! Peringatan tahunan yang jatuh setiap tanggal 8 Maret ini selalu menjadi momen spesial untuk merayakan kekuatan, keberanian, dan kontribusi perempuan di seluruh dunia. Nah, ada kabar gembira buat kamu yang ingin merayakan hari spesial ini dengan sesuatu yang lezat!

Pizza Hut Delivery (PHD) menghadirkan promo spesial selama tiga hari penuh, yaitu dari tanggal 6 hingga 8 Maret 2025. Kamu bisa menikmati diskon 20% untuk setiap pembelian **Pizza Heart**, pizza berbentuk hati dengan pinggiran Stuffed Crust Keju yang super creamy dan pilihan topping yang menggoda selera! ☺☺

Apa Itu Hari Perempuan Internasional?



Sebelum kita bahas promonya lebih lanjut, yuk, kenalan dulu dengan sejarah singkat Hari Perempuan Internasional. Peringatan ini bukan sekadar selebrasi biasa, lho! Hari Perempuan Internasional atau **International Women's Day (IWD)** dirayakan untuk menghormati perjuangan perempuan dalam mencapai kesetaraan hak, baik di bidang sosial, ekonomi, politik, maupun budaya.

Hari besar ini pertama kali diperingati pada awal abad ke-20, berawal dari gerakan perempuan di berbagai negara yang menuntut hak suara, kondisi kerja yang lebih baik, dan kesetaraan gender. Kini, IWD dirayakan di banyak negara dengan berbagai cara, mulai dari acara diskusi, seminar, hingga promo menarik seperti yang dihadirkan oleh PHD!

Pizza Heart, Bentuk Cinta dari PHD untuk Para Perempuan Hebat Di Luar Sana!



Sebagai bentuk apresiasi kepada perempuan Indonesia, PHD menghadirkan **Pizza Heart**, pizza berbentuk hati yang bukan hanya estetik tapi juga lezat! Bayangkan menikmati pizza dengan pinggiran **Stuffed Crust Keju** yang lumer di mulut, ditambah topping favorit yang bisa kamu pilih sesuai selera.

Promo ini berlaku untuk **take away dan delivery**, jadi kamu bisa menikmatinya di mana saja, baik bersama teman-teman, keluarga, atau bahkan untuk self-love moment di rumah! ☺☺

Syarat dan Ketentuan Promo

Sebelum buru-buru pesan, pastikan kamu tahu syarat dan ketentuannya, ya!

- Diskon 20% berlaku untuk setiap pembelian **Pizza Heart**
- Periode promo: **6-8 Maret 2025**
- Berlaku untuk **take away dan delivery**
- Harga sebelum pajak
- Berlaku kelipatan (yes, beli lebih dari satu tetap dapat diskon!)

Jadi, kalau kamu mau traktir sahabat atau orang terkasih, promo ini benar-benar worth it!

Kenapa Kamu Harus Ikutan Promo Ini?

Masih ragu? Nih, beberapa alasan kenapa kamu wajib memanfaatkan promo spesial ini:

- **Rayakan Hari Perempuan dengan Manis** – Tidak ada cara yang lebih menyenangkan untuk merayakan Hari Perempuan selain dengan makanan enak!
- **Pizza Heart Unik dan Instagramable** – Bentuknya yang hati bikin momen makan jadi lebih spesial. Cocok buat konten di Instagram!
- **Hemat dengan Diskon 20%** – Kapan lagi bisa dapat pizza premium dengan harga lebih terjangkau?
- **Praktis, Bisa Delivery** – Lagi mager keluar? Tenang, PHD siap antar langsung ke rumahmu!

Cara Pesan Pizza Heart dari PHD

Gampang banget buat dapetin promo ini. Kamu bisa pesan melalui:

- Aplikasi PHD di smartphone kamu
- Website resmi PHD di
- Datang langsung ke outlet PHD terdekat untuk take away

Tinggal pilih cara yang paling nyaman buat kamu, dan dalam hitungan menit, pizza lezat siap dinikmati!



Yuk, Rayakan Hari Perempuan dengan Pizza Heart dari PHD!

Jangan sampai kelewatan promo spesial ini, ya! Ajak sahabat, keluarga, atau bahkan traktir diri sendiri dengan pizza berbentuk hati dari PHD.

Pesan sekarang dan rayakan Hari Perempuan Internasional dengan cara yang lezat dan penuh cinta!

Gimana, siap buat ngemil enak di Hari Perempuan? Yuk, share artikel ini ke teman-temanmu biar mereka juga nggak ketinggalan promo spesial dari PHD!

Aplikasi Fizzo Novel, Hobi

Membaca dan Menulis Menghasilkan Cuan dengan 3 Cara!

Category: LifeStyle

Maret 13, 2025



Aplikasi Fizzo Novel, Hobi Membaca dan Menulis Menghasilkan Cuan dengan 3 Cara!

Prolite – Kamu suka membaca dan menulis? Nyatanya hobi kamu itu bisa juga menghasilkan cuan banyak dengan aplikasi 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 penggunaanya 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 Fazzo 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 dapat 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!



net

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. Menyebarkan Kode Undangan

Cara ini sangat simple untuk dilakukan, kamu hanya perlu menyebarkan kode referralmu 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!