

# Sleep Maintenance Insomnia: Sering Terbangun Tengah Malam dan Susah Tidur Lagi?

Category: LifeStyle

Februari 27, 2025



## **Prolite – Sleep Maintenance Insomnia : Pernah Bangun Tengah Malam dan Susah Tidur Lagi? Bisa Jadi Ini Penyebabnya!**

Pernah nggak sih kamu merasa sudah tidur nyenyak, tapi tiba-tiba terbangun di tengah malam dan nggak bisa tidur lagi? Rasanya seperti dihantui rasa kantuk yang nggak kunjung datang kembali. Kalau kamu sering mengalami hal ini, bisa jadi kamu sedang mengalami *sleep maintenance insomnia*!

Insomnia jenis ini memang cukup mengganggu, terutama buat kamu yang butuh energi penuh untuk menjalani aktivitas harian. Tapi tenang, kita bakal kupas tuntas apa itu *sleep maintenance*

*insomnia*, apa penyebabnya, dan bagaimana cara mengatasinya supaya tidur kamu bisa kembali berkualitas!

## **Apa Itu *Sleep Maintenance Insomnia* dan Bagaimana Membedakannya dari *Insomnia Biasa*?**



Banyak orang mengira *insomnia* hanya berarti kesulitan untuk memulai tidur. Padahal, ada bentuk lain dari *insomnia* yang tidak kalah menyebalkan, yaitu *sleep maintenance insomnia*. Ini adalah kondisi di mana seseorang mudah terbangun di tengah malam dan kesulitan untuk tidur kembali.

Kalau *insomnia* biasa membuat seseorang sulit memulai tidur, *sleep maintenance insomnia* lebih fokus pada kesulitan mempertahankan tidur. Beberapa tandanya antara lain:

- Sering terbangun di tengah malam tanpa alasan jelas.
- Butuh waktu lama untuk bisa tertidur lagi setelah terbangun.
- Merasa tidak segar atau tetap mengantuk di pagi hari meskipun sudah tidur cukup lama.
- Bisa terjadi setiap malam atau hanya pada waktu tertentu, tergantung pemicunya.

Terdengar familiar? Kalau iya, berarti kamu perlu memahami lebih lanjut tentang faktor-faktor penyebabnya!

## **Faktor-Faktor yang Menyebabkan Kondisi Ini**



Ada banyak hal yang bisa memicu *sleep maintenance insomnia*.

Mulai dari faktor fisik hingga psikologis, berikut beberapa penyebab yang paling umum:

## **1. Stres dan Kecemasan Berlebihan**

Pikiran yang nggak berhenti bekerja di malam hari sering kali jadi biang keladi gangguan tidur. Kalau kamu sering terbangun dan langsung overthinking, bisa jadi ini tanda tubuhmu sedang menanggung beban stres berlebih.

## **2. Kebiasaan Tidur yang Tidak Teratur**

Sering tidur larut malam, main gadget sebelum tidur, atau punya jam tidur yang nggak konsisten bisa bikin ritme sirkadian tubuhmu berantakan. Akibatnya, kamu jadi sering terbangun di jam-jam tertentu.

## **3. Perubahan Hormon**

Hormon memainkan peran penting dalam kualitas tidur. Wanita yang mengalami menopause atau siklus menstruasi bisa lebih rentan mengalami gangguan tidur. Begitu juga dengan pria yang mengalami perubahan hormon seiring bertambahnya usia.

## **4. Konsumsi Kafein dan Alkohol**

Minuman berkafein dan alkohol bisa mengganggu siklus tidur alami tubuh. Meskipun alkohol bisa membuatmu mengantuk di awal, efeknya bisa membuat kamu lebih sering terbangun di malam hari.

## **5. Gangguan Medis**

Beberapa kondisi medis seperti sleep apnea, nyeri kronis, atau gangguan pencernaan bisa membuat seseorang lebih sering terbangun di malam hari.

# Pengobatan dan Terapi yang Bisa Membantu Tidur Lebih Stabil



Jangan khawatir! *Sleep maintenance insomnia* bukanlah sesuatu yang nggak bisa diatasi. Berikut beberapa cara untuk memperbaiki pola tidurmu:

## 1. Ciptakan Rutinitas Tidur yang Konsisten

Coba biasakan tidur dan bangun di jam yang sama setiap hari, bahkan di akhir pekan. Ini membantu tubuh membentuk pola tidur yang lebih teratur.

## 2. Kelola Stres dengan Baik

Lakukan teknik relaksasi seperti meditasi, pernapasan dalam, atau journaling sebelum tidur untuk mengosongkan pikiran dan mengurangi kecemasan.

## 3. Kurangi Paparan Cahaya Biru Sebelum Tidur

Gadget seperti ponsel dan laptop memancarkan cahaya biru yang bisa menghambat produksi melatonin (hormon tidur). Coba hindari layar setidaknya satu jam sebelum tidur.

## 4. Hindari Kafein dan Alkohol di Malam Hari

Batasi konsumsi kafein di sore hari dan hindari alkohol sebelum tidur agar tidurmu lebih nyenyak.

## 5. Gunakan Teknik Relaksasi Jika Terbangun di Malam Hari

Daripada panik dan malah overthinking, cobalah melakukan teknik pernapasan atau mendengarkan musik yang menenangkan agar bisa kembali tertidur dengan lebih mudah.

## 6. Buat Lingkungan Tidur yang Nyaman

Pastikan kamar tidur gelap, sejuk, dan bebas gangguan. Menggunakan aromaterapi seperti lavender juga bisa membantu meningkatkan kualitas tidur.

## Waktunya Perbaiki Pola Tidurmu!

Kalau kamu sering terbangun di tengah malam dan sulit tidur lagi, jangan anggap remeh! Bisa jadi ini tanda *sleep maintenance insomnia* yang perlu segera diatasi.

Dengan mengenali penyebabnya dan menerapkan cara-cara di atas, kamu bisa mendapatkan tidur yang lebih berkualitas dan bangun dengan energi penuh setiap pagi.

Jadi, yuk mulai perbaiki kebiasaan tidurmu dari sekarang! Kualitas tidur yang baik = hidup yang lebih sehat dan produktif! ☐☐

---

**Rokok      Elektrik      Pengubahan**  
**Gaya          Hidup          Perokok**

# Konvensional

Category: LifeStyle

Februari 27, 2025



**BANDUNG, Prolite** – Sejak tahun 2003 di Beijing China sebuah perusahaan mengembangkan rokok elektrik atau vape dan dipatenkan di 2004. Di Indonesia sendiri vape hadir tahun 2014 namun sayang kala itu isu efek samping vape berbahaya dibanding rokok konvensional.

Baru di tahun 2015 vape mulai bangkit dan tepatnya di 2018 rokok elektrik dilegalkan pemerintah Indonesia. Sejak itu pula gaya hidup para perokok berubah dari asalnya rokok konvensional ke rokok elektrik.

Berbagai jenis rokok elektrik dengan segala inovasinya mulai berkembang, mulai dari jenis Mod sampai dengan yang portable yang sering disebut Pod.

Seperti disampaikan Bella (30) warga Purwakarta mengaku, ia beralih ke rokok elektrik sudah empat tahun lalu dan lebih memilih menggunakan jenis Pod.

Menurut Bella kongkow sangat simpel terlebih untuk dibawa-bawa

dan terlihat lebih elegan ketimbang bawa rokok biasa yang harus sepaket dengan korek api atau korek gas.

“Kemana-mana gantung di leher pake landyard aja gini, se simple itu kan, gak harus bawa korek ataupun dus rokok,” ujar Bella saat kongkow di jalan Braga Kota Bandung, Rabu (26/2/2025).

Bahkan kata Bella, landyard dan vape banyak macamnya, ada yang motif lucu, unik, atau gahar untuk kaum pria.

Kelebihan lainnya vape pun memiliki berbagai rasa, mulai rasa buah-buahan, mint, hingga rasa kopi.



*Ilustrasi. (evy)*

Namun Bella mengakui kendati mengeluarkan bau wewangian tapi asap yang dikeluarkan cukup banyak sehingga kadang mengganggu orang-orang disekitarnya.

“Ya sama kaya rokok konvensional ya kalau ada asap kena yang gak suka rokok langsung batuk-batuk bahkan nyinyir. Apalagi ini vape asapnya mengepul kaya fogging,” ujarnya sambil tertawa.

Lain lagi pengalaman Bene (42), bagi warga Kota Bandung ini menggunakan vape tidak bisa hanya menunggukan saja namun harus tahu komponen-komponen dalam rokok elektrik atau vape.

Pasalnya vape banyak komponen-komponen yang harus dipelajari agar vape awet dan enak untuk dihisap.

Dan terpenting kata dia, komponen-komponen vaped itu harus dilakukan perawatan. Bahkan tak jarang demi mendapat kenikmatan menghisap vape, Bene harus membeli komponen yang berharga mahal.

“Katrid, baterai harus cari yang bagus dan tahan lama. Itu

bisa jadi mahal kalau kita beli yang kualitas bagus, lalu liquid yang rasa-rasa itupun kita harus beli dan tergantung pemakaian, liquid bisa boros bisa juga hemat,” jelas Bene seraya menyebutkan nama-nama brand vape terkenal awet dan bagus.

Seiring itu toko atau outlet-outlet penjualan vape pun bermunculan, banyak yang semula penjual rokok konvensional (Bako) beralih ke rokok elektrik.

Satria pemilik Gerobak Ngebul Tripel Kai mengaku menjadi penjual vape setelah tiga tahun menggunakan vape lalu iseng berjualan.

Vape yang ia jual mulai dari harga Rp , selain vape, ia pun menjual komponen vape, seperti liquid hingga kapas khusus vape.

Satria mengaku awal tahun lalu jualannya masih ramai karena banyak anak muda terutama karyawan-karyawan yang membeli vape.

Namun semakin kesini penjualan menurun terlebih isu bahaya vape kembali mencuat, para perokok kembali ke rokok konvensional.

Karena sepi itulah ia pun memilih berjualan secara online ketimbang tetap menyewa tempat di, jalan PHH Mustofa Kota Bandung.

“Ia sekarang online saja tapi ini juga tidak terlalu ramai, ya namanya usaha pasang surut mungkin ya. Hanya jualan saya sekarang gak sekomplis dulu,” lirihnya. **(Evvy)**

---

# Janur Ireng: Prequel Sewu Dino yang Akan Mengungkap Misteri Santet 1000 Hari!

Category: LifeStyle

Februari 27, 2025



## Prolite – Janur Ireng: Prequel Sewu Dino yang Akan Mengungkap Misteri Santet 1000 Hari!

**Selamat datang di edisi Malam Jumat!** Malam ini, kita akan mengupas salah satu film horor yang paling ditunggu-tunggu di tahun 2025: *Janur Ireng*! Bagi para penggemar *Sewu Dino The Universe*, film ini akan menjadi jawaban atas segala misteri yang selama ini menghantui benak kita.

Dengan premis yang lebih kelam, penuh rahasia, dan pastinya mencekam, *Janur Ireng* siap membawa pengalaman horor yang lebih intens dari pendahulunya. Berani menyelami kisah kelam ini? Simak ulasannya di bawah!

# Janur Ireng: Kembali ke Akar Santet Sewu Dino



Jika *Sewu Dino* di tahun 2023 sukses membuat bulu kuduk berdiri, maka *Janur Ireng* siap membawa horor ke level berikutnya! Film ini merupakan prekuel yang akan mengungkap asal-usul teror yang menimpa keluarga Atmojo.

Disutradarai oleh Kimo Stamboel, film ini diadaptasi dari novel horor karya Simpleman. Bukan sekadar film horor biasa, *Janur Ireng* akan menjawab pertanyaan-pertanyaan besar yang selama ini menggantung sejak *Sewu Dino*.

Salah satu misteri yang akhirnya akan terungkap adalah rahasia di balik santet 1000 hari. Kenapa santet itu bisa begitu kuat? Siapa dalang sebenarnya? Dan bagaimana semua itu bermula? Bersiaplah untuk menyelami kegelapan yang lebih dalam!

## **Hampir Gagal Diproduksi, Janur Ireng Justru Jadi Lebih Menyeramkan!**

Percaya atau tidak, *Janur Ireng* hampir tidak pernah ada! Proses penulisan skenario memakan waktu lebih dari dua tahun, membuat proyek ini nyaris batal.

Manoj Punjabi, sang produser, bahkan sempat pesimis dan berpikir untuk menghentikan proyek ini.

Namun, Kimo Stamboel tidak menyerah. Mengadaptasi novel *Janur Ireng* bukanlah hal yang mudah, tetapi setelah menemukan formula yang tepat, akhirnya film ini bisa diproduksi!

Dengan skenario yang matang dan nuansa horor yang lebih pekat dari *Sewu Dino*, film ini dipastikan akan memberikan teror yang lebih nyata bagi penonton.

## Daftar Pemain: Siapa Saja yang Bakal Meramaikan Janur Ireng?



Tak hanya menghadirkan wajah-wajah lama dari *Sewu Dino*, film ini juga menampilkan beberapa bintang baru yang siap membawa kisah *Janur Ireng* ke level berikutnya. Berikut adalah daftar pemain yang akan menghantui layar lebar:

- **Marthino Lio** sebagai **Sabdo Kuncoro**
- **Ratu Rafa** sebagai **Intan**
- **Tora Sudiro** sebagai **Arjo Kuncoro**
- **Masayu Anastasia** sebagai **Lasmini**
- **Rio Dewanto** sebagai **Sugik**
- **Givina** sebagai **Erna**
- **Epy Kusnandar** sebagai **Anggodo**
- **Aqi Singgih** sebagai **Codro**
- **Gisellma Firmansyah** sebagai **Dela**

Dari deretan pemain ini, bisa kita bayangkan bahwa kisah *Janur Ireng* akan memiliki banyak konflik keluarga dan rahasia kelam yang akan terungkap.

Apalagi, Sugik (Rio Dewanto) yang sebelumnya kita kenal di *Sewu Dino*, kini akan lebih banyak berperan dalam mengungkap asal-usul santet yang menghancurkan keluarga Atmojo.

## Cerita yang Akan Menggali Rahasia

# Keluarga Kuncoro

Sebagai prekuel, *Janur Ireng* berfokus pada masa lalu sebelum kejadian dalam *Sewu Dino*. Saat itu, Sugik masih bekerja sebagai abdi dan sopir keluarga Arjo Kuncoro. Tanpa ia sadari, keluarga ini menyimpan rahasia besar yang nantinya akan membawa malapetaka.

Sugik akan menjadi saksi berbagai peristiwa mengerikan yang terjadi di dalam keluarga Kuncoro. Konflik keluarga yang penuh intrik, ritual-ritual gelap, dan kehadiran sosok-sosok tak kasat mata akan membuat perjalanan Sugik semakin menegangkan.

Selain itu, film ini juga akan mengungkap alasan mengapa santet *Sewu Dino* dikirim kepada keluarga Atmojo, menjawab pertanyaan yang selama ini membayangi para penonton.

## Rating Dewasa: Lebih Mencekam dari Sewu Dino!

Jika *Sewu Dino* sudah cukup bikin merinding, maka bersiaplah! *Janur Ireng* diklaim akan jauh lebih menyeramkan. Sutradara Kimo Stamboel bahkan menyebut bahwa horor di film ini lebih “level up” dibanding pendahulunya.

“Kalau seperti bukunya gitu ya, level horrornya dibanding *Sewu Dino* itu jauh. Ini adalah sesuatu yang pencinta horor semoga akan benar-benar suka,” ujar Kimo.

Karena unsur horor yang lebih intens dan elemen-elemen yang lebih brutal, film ini direncanakan memiliki rating dewasa. Jadi, buat kamu yang siap menantang nyali, pastikan kamu sudah cukup umur untuk menyaksikan teror yang akan tersaji di *Janur Ireng*!

## **Kapan Janur Ireng Tayang?**

Sampai saat ini, belum ada tanggal rilis resmi untuk film ini. Namun, kabarnya proses syuting akan dimulai pada 3 Maret 2025. Dengan banyaknya tantangan yang sudah dilewati dalam proses produksi, kita berharap film ini bisa segera tayang dan memberikan pengalaman horor yang tak terlupakan.

## **Siap Menyelami Kegelepan Janur Ireng?**

*Janur Ireng* bukan sekadar film horor biasa. Ini adalah kisah yang akan mengungkap segala teka-teki yang tersisa dari *Sewu Dino*. Dengan latar belakang yang lebih kelam, misteri yang lebih dalam, dan kengerian yang lebih nyata, film ini siap menjadi salah satu film horor terbaik tahun 2025!

Jadi, apakah kamu sudah siap menghadapi kengerian film ini? Atau mungkin, malam ini kamu akan mulai merasakan kehadiran mereka yang tak terlihat?

---

## **Pukul 2-4 Pagi, Kenapa Kita Sering Terbangun? Ini Penjelasan dari Segi Medis dan Psikologi!**

Category: LifeStyle  
Februari 27, 2025



## **ProLite – Pernah Terbangun Tengah Malam dan Susah Tidur Lagi? Mungkin Ini Alasannya!**

Pernah nggak sih, kamu terbangun tiba-tiba di tengah malam antara pukul 2 hingga 4 pagi, lalu susah banget buat tidur lagi? Rasanya badan masih capek, tapi otak malah aktif mikirin berbagai hal, mulai dari pekerjaan, tugas, sampai kejadian memalukan bertahun-tahun lalu.

Kalau ini sering terjadi, mungkin kamu penasaran: kenapa sih kita bisa terbangun di jam-jam ini? Nah, ternyata ada alasan medis dan psikologis di balik fenomena ini!

Yuk, kita kupas satu per satu biar kamu bisa lebih paham dan (semoga) tidur nyenyak tanpa drama bangun tengah malam lagi!

## **Hubungan Antara Jam Biologis Tubuh dan Pola Bangun Tengah Malam**



Tubuh manusia punya jam biologis yang dikenal sebagai **circadian rhythm**. Ini adalah sistem alami yang mengatur siklus tidur dan bangun kita berdasarkan cahaya dan gelapnya lingkungan. Biasanya, tidur yang paling nyenyak terjadi di awal malam, sementara mendekati dini hari, tubuh mulai bersiap buat bangun.

Nah, di antara pukul 2 hingga 4 pagi, **suhu tubuh kita cenderung turun, produksi hormon tidur (melatonin) mulai berkurang, dan hormon kortisol perlahan naik** sebagai persiapan buat bangun. Ini adalah momen di mana tubuh lebih sensitif terhadap gangguan eksternal, seperti suara kecil atau perubahan suhu, yang bisa bikin kita terbangun.

Tapi, kalau kamu terbangun dan susah tidur lagi, bisa jadi ada faktor lain yang berperan. Yuk, kita cek lebih lanjut!

## **Gangguan Tidur yang Bisa Menyebabkan Sering Terbangun**

Kalau kejadian ini sering banget terjadi, ada kemungkinan kamu mengalami gangguan tidur. Beberapa kondisi medis yang bisa bikin kamu terbangun di tengah malam antara lain:

### **a) Insomnia**

Insomnia bukan cuma susah tidur di awal malam, tapi juga bisa berupa **terbangun tengah malam dan nggak bisa tidur lagi**. Ini bisa terjadi karena pola tidur yang nggak teratur, stres, atau kebiasaan sebelum tidur yang nggak mendukung kualitas tidur.

### **b) Sleep Apnea**

Sleep apnea adalah gangguan tidur yang bikin napas berhenti

sesaat saat tidur. Ini menyebabkan tubuh “kekurangan oksigen” sebentar, sehingga otak memberikan sinyal untuk bangun.

Kalau kamu sering terbangun dengan rasa sesak, lelah di pagi hari, atau dengkur yang cukup keras, bisa jadi sleep apnea adalah penyebabnya.

## **c) Nocturia (Sering Bangun untuk Buang Air Kecil)**

Kalau kamu sering terbangun buat ke toilet, bisa jadi ini disebabkan oleh **terlalu banyak minum sebelum tidur, masalah pada ginjal, atau gangguan hormon**. Solusinya? Coba batasi konsumsi cairan sebelum tidur dan cek kesehatanmu kalau kejadian ini terus berulang.

## **Faktor Psikologis: Kecemasan dan Overthinking**



Selain faktor medis, ada juga penyebab psikologis yang bikin kita sering terbangun, yaitu **stres, kecemasan, dan overthinking**. Pikiran yang sibuk bahkan saat tidur bisa menyebabkan kita **terbangun di jam-jam tertentu** karena otak masih aktif bekerja.

### **a) Stres dan Kecemasan**

Ketika kita stres atau cemas, tubuh memproduksi hormon **kortisol dan adrenalin** yang bikin otak tetap waspada. Akibatnya, meskipun tubuh pengen istirahat, otak malah “menyalakan mode kerja” di tengah malam. Ini sering terjadi kalau kamu sedang menghadapi deadline, masalah pribadi, atau hal-hal yang belum terselesaikan.

## **b) Overthinking Sebelum Tidur**

Pernah ngalamin sebelum tidur malah mikirin hal-hal yang nggak penting tapi tiba-tiba terasa super penting? Misalnya, “Kenapa tadi aku bilang ‘oke’ padahal maksudnya ‘terima kasih’?” atau “Kenapa aku nggak jawab chatnya lebih cepat?” Nah, kalau ini kebiasaan, bisa jadi otak terbiasa aktif di malam hari, yang akhirnya bikin kamu terbangun di tengah malam tanpa sebab yang jelas.

## **Cara Mengatasi Sering Bangun Tengah Malam**

Kalau kamu ingin tidur lebih nyenyak dan nggak terganggu bangun tengah malam, coba beberapa tips ini:

- **Atur rutinitas tidur** – Tidur dan bangun di jam yang sama setiap hari bisa membantu tubuh mengenali pola tidur yang sehat.
- **Kurangi paparan cahaya biru** – Jangan main HP atau laptop sebelum tidur karena sinar biru dari layar bisa menghambat produksi melatonin.
- **Hindari konsumsi kafein dan alkohol sebelum tidur** – Keduanya bisa mengganggu kualitas tidur dan bikin kamu lebih sering terbangun.
- **Coba latihan relaksasi** – Meditasi, pernapasan dalam, atau mendengarkan musik yang menenangkan bisa membantu pikiran lebih rileks sebelum tidur.
- **Catat pikiran sebelum tidur** – Kalau overthinking jadi penyebab, coba tuliskan semua yang ada di kepala sebelum tidur agar otak merasa lebih tenang.

# Saatnya Tidur Lebih Nyenyak!



Bangun tengah malam di jam 2-4 pagi memang hal yang wajar, tapi kalau terjadi terlalu sering dan bikin kamu lelah keesokan harinya, ada baiknya kamu mulai mencari tahu penyebabnya. Bisa karena **jam biologis tubuh, gangguan tidur, atau faktor psikologis seperti stres dan overthinking.**

Nah, setelah tahu penyebabnya, sekarang saatnya menerapkan kebiasaan yang bisa bantu kamu tidur lebih nyenyak. Ingat, **kualitas tidur yang baik itu penting buat kesehatan fisik dan mental!** Jadi, yuk mulai perbaiki pola tidur kita supaya besok pagi bisa bangun dengan lebih segar dan semangat! ☐☐

---

## **Rayakan Iftar Ramadhan 'Waktunya Indonesia Berbuka: Classic Flavors of Heritage' bersama de Braga by ARTOTEL**

Category: LifeStyle  
Februari 27, 2025



## **Rayakan Iftar Ramadhan ‘Waktunya Indonesia Berbuka: Classic Flavors of Heritage’ bersama de Braga by ARTOTEL**

**BANDUNG, Prolite** – Menyambut bulan suci Ramadhan, de Braga by ARTOTEL, hotel stylish bernuansa klasik heritage di jantung kawasan bersejarah Braga, menghadirkan pengalaman berbuka puasa yang istimewa melalui kampanye iftar **“Waktunya Indonesia Berbuka.”** Melalui cita rasa otentik dalam nuansa klasik heritage yang lebih dari sekadar santapan, de Braga by ARTOTEL mengajak Anda untuk merasakan momen kebersamaan yang penuh makna dengan hidangan tradisional khas Jawa Barat serta menu Nusantara lainnya, disajikan dengan standar hotel bintang empat yang mewah dan elegan.

Menghadirkan kehangatan layaknya berbuka di rumah, menu iftar kami diracik dengan bumbu autentik, segar, dan kaya rasa oleh chef berpengalaman. Untuk menjaga pengalaman berbuka tetap

menarik, de Braga by ARTOTEL menghadirkan **beragam pilihan menu yang dirotasi setiap hari**. Dari jajanan pasar klasik, minuman segar berbahan buah lokal, cendol, hingga hidangan otentik Nusantara seperti ayam bakakak, nasi liwet, sate maranggi, pepes, hingga pilihan grill dan BBQ yang semakin memperkaya cita rasa.



Rizki Oktaviani/Prolitenews

**Reza Farhan selaku GM de Braga by ARTOTEL** menjelaskan, *“Ramadhan adalah momen kebersamaan, dan kami ingin menjadikannya lebih spesial dengan menghadirkan pengalaman berbuka yang menghangatkan hati. Melalui ‘Iftar: Waktunya Indonesia Berbuka,’ kami tidak hanya menyajikan hidangan berkualitas, tetapi juga membangun atmosfer yang membawa tamu kembali ke akar tradisi, dalam balutan kemewahan dan kenyamanan khas de Braga by ARTOTEL.”*



Rizki Oktaviani/Prolitenews

Nikmati penawaran spesial **early bird hanya IDR nett/pax** untuk reservasi hingga **1 Maret 2025**. Setelah itu, harga normal **IDR nett/pax** akan berlaku. **Ketentuan harga untuk anak-anak: usia 0 – 6 tahun Gratis, usia 7 – 10 tahun diskon 50%** dari harga buffet, **usia 11 tahun ke atas** harga penuh 100%



Rizki Oktaviani/Prolitenews

Jadikan momen berbuka lebih bermakna bersama keluarga dan orang terdekat di tengah pesona klasik Braga. Temukan kelezatan dan kehangatan Ramadhan dalam suasana heritage yang elegan—karena Ramadhan adalah tentang kembali ke rumah, dan kami ingin menjadi bagian dari cerita itu.

---

# The Papandayan Hadirkan Menu Berbuka Nusantara , Menu Gule Kambing Asap Wajib di Coba

Category: LifeStyle

Februari 27, 2025



## The Papandayan Hadirkan Menu Berbuka Nusantara , Menu Gule Kambing Asap Wajib di Coba

**Prolite** – Gule kambing daging asap jadi sajian unggulan The Papandayan Bandung pada Iftar Ramadan 2025. Disajikan dengan nasi atau lontong, menu ini menawarkan daging kambing empuk kaya rasa dan kuah gulai yang lezat penuh rempah.

Seperti tahun-tahun sebelumnya, Iftar Ramadan The Papandayan dibungkus dengan tema Pasar Ramadan. Di Pago Restaurant, para tamu akan dimanjakan dengan sajian berbuka puasa, bersama orang-orang tersayang.

Manager Outlet The Papandayan Sanjaya Purnawarman mengungkapkan ada puluhan menu lainnya yang bisa dipilih pengunjung untuk berbuka puasa. Di antaranya Nasi goreng Cantonese, mie tek tek, kailan saus bawang putih, ikan bumbu bali, dan soup.



Rizki Oktaviani/Prolitenews

Untuk takjil, juga disediakan bubur kampion, jajanan khas sunda, gorengan serta kebab.

Promo paket buffet dinner iftar Pasar Ramadan ini dibanderol dengan harga ++. Hotel ini juga memberikan penawaran khusus early bird dengan harga Rp250 ribu net, dengan pemesanan sebelum 22 Februari.



Rizki Oktaviani/Prolitenews

“Kami juga menyediakan diskon untuk Anda. Potongan harga sebesar 20% pada minggu pertama dan keempat, serta 10% pada minggu kedua dan ketiga,” papar Sanjaya.

Dia menambahkan Pasar Ramadan digelar di hotel Papandayan setiap tahun. Dari tahun ke tahun, peminat yang datang terus meningkat.



Rizki Oktaviani/Prolitenews

Hotel Manager The Papandayan Bandung, Cita Hepiningtias memastikan para pengunjung akan dipuaskan dengan datang ke The Papandayan, selama Ramadan. Hotel ini berada di tengah kota, sangat strategis dengan sajian makanannya yang memikat.

“Kami berharap, Iftar Ramadan di Papandayan tahun ini akan lebih memuaskan untuk pengunjung, lebih baik dari tahun lalu. Semoga The Papandayan menjadi tempat favorit dan tujuan terbaik bagi Anda,” ungkapnya.

Di The Papandayan, sambil menanti waktu berbuka, pengunjung dapat menikmati berbagai fasilitas dan spot foto yang tersebar di area hotel. Salah satunya adalah Tropical Garden yang terletak di tengah hotel.

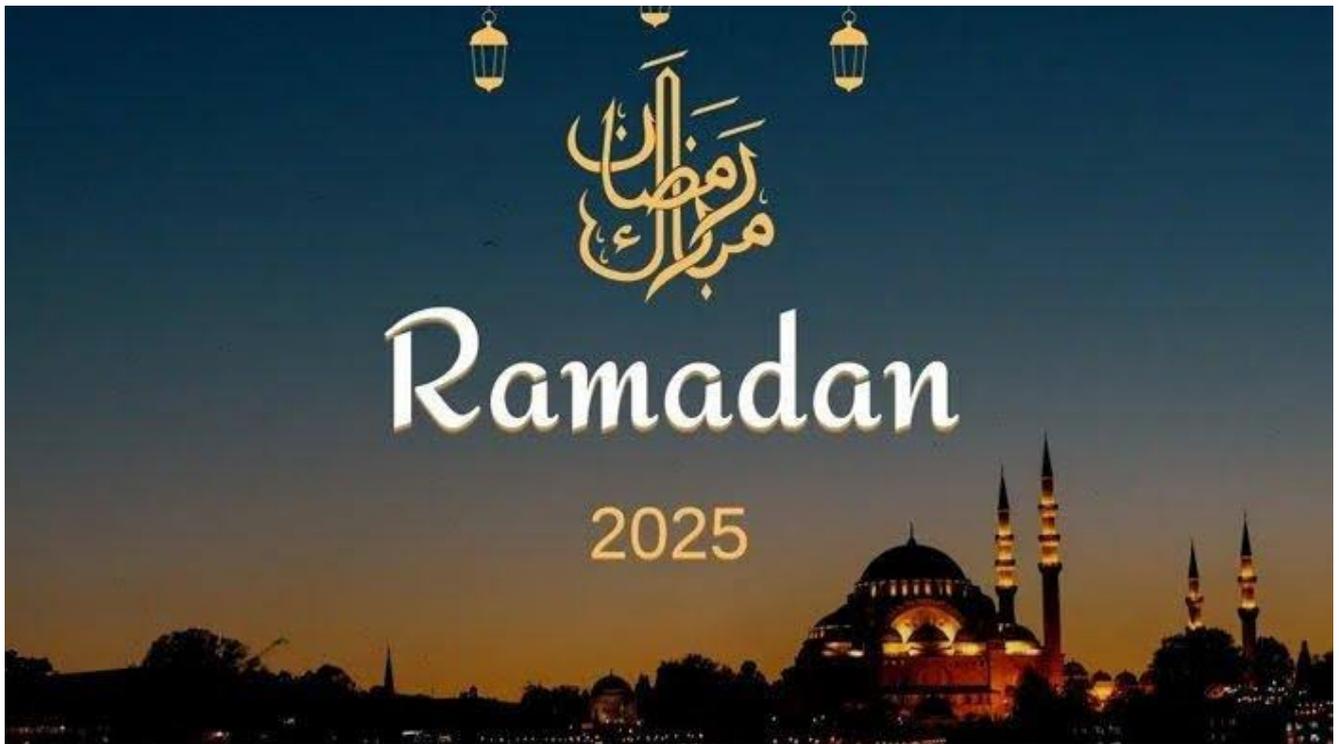
Kebun indah yang dikelilingi pepohonan rindang ini dilengkapi dengan air terjun dan kolam ikan koi yang menenangkan.

Hotel ini juga dilengkapi dengan masjid besar yang dapat menampung hingga 100 jamaah. Selain itu juga disediakan musala. Aktivitas ibadah Anda pada Ramadan bisa berjalan lancar.

---

# Sebelum Ramadhan Tiba, Yuk Saling Memaafkan & Perbanyak Amal Baik!

Category: LifeStyle  
Februari 27, 2025



## **Prolite – Sebelum Ramadhan Tiba, Sudah Siap Menyambut dengan Hati Bersih dan Bahagia?**

Dalam hitungan hari, umat Islam di seluruh dunia akan memasuki bulan Ramadhan, bulan yang penuh berkah, ampunan, dan kesempatan untuk meningkatkan ibadah. Tapi, apakah kita sudah benar-benar siap menyambutnya dengan hati yang bersih dan penuh kebahagiaan?

Sebelum masuk ke bulan yang suci ini, ada dua amal penting yang sering terlupakan, yaitu **saling memaafkan** dan **menyambut Ramadhan dengan penuh suka cita**. Kedua hal ini mungkin terlihat berbeda, tapi sebenarnya saling berkaitan dan menjadi satu kesatuan yang tidak bisa dipisahkan. Kenapa? Yuk, kita bahas lebih dalam!

## **Saling Memaafkan: Bersihkan Hati**

# Sebelum Memasuki Ramadhan



Salah satu amal baik yang sangat dianjurkan sebelum Ramadhan adalah **meminta maaf dan memberikan maaf**. Dalam kehidupan sehari-hari, pasti ada kesalahan yang kita lakukan, baik sengaja maupun tidak.

Mungkin kita pernah menyakiti hati orang lain, bertengkar dengan teman, atau bahkan menyimpan dendam lama yang belum terselesaikan.

Islam mengajarkan bahwa **meminta maaf terlebih dahulu memiliki keutamaan lebih**. Dalam QS. Al-Baqarah ayat 178, Allah berfirman:

*“Maka barangsiapa yang mendapat suatu pemaafan dari saudaranya, hendaklah (yang memaafkan) mengikuti dengan cara yang baik, dan hendaklah (yang diberi maaf) membayar (denda) kepada yang memberi maaf dengan cara yang baik (pula).”*

(QS. Al-Baqarah: 178)

Selain itu, Rasulullah SAW juga mengingatkan bahwa di akhirat nanti, semua tanggungan yang belum diselesaikan di dunia akan diperhitungkan dengan amal kebaikan. Kalau kita masih punya masalah dengan seseorang dan belum meminta maaf, bisa jadi amal kita akan berkurang sebagai tebusan atas kesalahan tersebut. Nggak mau kan, sudah puasa sebulan penuh tapi masih ada ganjalan di hati?

Jadi, yuk mulai dari sekarang! Kita bisa memulai dengan:

- Menghubungi teman atau keluarga yang mungkin pernah kita sakiti
- Memaafkan orang lain dengan tulus tanpa mengharapkan balasan
- Tidak gengsi untuk meminta maaf lebih dulu

Dengan hati yang bersih, ibadah kita di bulan Ramadhan akan lebih tenang dan penuh keberkahan!

## **Bahagia Menyambut Ramadhan: Bukan Sekadar Formalitas**



Selain saling memaafkan, ada satu hal lagi yang penting, yaitu **menyambut Ramadhan dengan penuh kebahagiaan**. Ini bukan sekadar formalitas atau basa-basi, tapi benar-benar merasakan kegembiraan karena akan bertemu dengan bulan yang istimewa.

Rasulullah SAW selalu memberikan kabar gembira kepada para sahabatnya saat Ramadhan tiba. Dalam sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad, beliau bersabda:

*“Bulan Ramadhan telah datang. Ramadhan adalah bulan yang diberkahi. Allah telah mewajibkan puasa atas kalian. Pintu-pintu surga dibuka, pintu-pintu neraka ditutup rapat-rapat dan setan-setan dibelenggu di dalamnya. Di dalam bulan Suci Ramadhan ada satu malam yang lebih baik dari pada seribu bulan.”* (HR. Ahmad)

Hadits ini mengingatkan kita bahwa Ramadhan bukan bulan yang biasa-biasa saja. Ini adalah bulan di mana kita bisa mendapatkan pahala berlipat, kesempatan untuk memperbaiki diri, dan tentunya lebih dekat dengan Allah SWT. Bahkan, ada riwayat yang menyebutkan bahwa orang yang berbahagia menyambut Ramadhan akan diselamatkan dari api neraka!

Lalu, bagaimana cara kita menyambut Ramadhan dengan penuh sukacita?

- **Mempersiapkan hati dan niat** dengan penuh keikhlasan
- **Mengunjungi keluarga, tetangga, dan sahabat** untuk berbagi kebahagiaan
- **Mempersiapkan fisik** agar kuat menjalankan ibadah puasa

- **Mengatur waktu** agar Ramadhan bisa dimanfaatkan sebaik-baiknya

## **Saat Ramadhan Tiba, Momen untuk Memulai dengan Hati yang Baru**



Ramadhan bukan hanya soal menahan lapar dan haus, tapi juga soal memperbaiki diri dan mendekatkan diri kepada Allah. Dengan **saling memaafkan** dan **menyambut Ramadhan dengan bahagia**, kita bisa menjalani bulan suci ini dengan hati yang bersih dan penuh semangat.

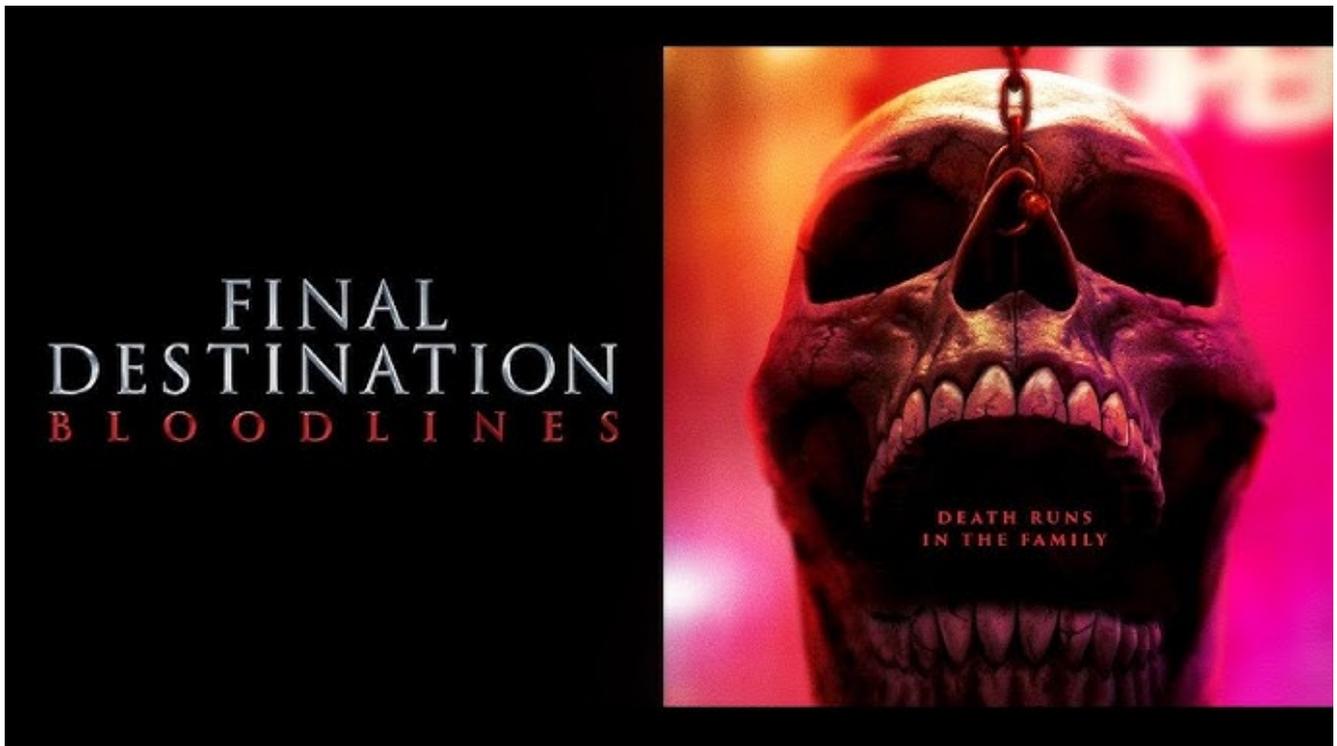
Jadi, yuk mulai dari sekarang! Mafkan dan minta maaf, sambut Ramadhan dengan senyum dan kebahagiaan. Karena Ramadhan adalah hadiah istimewa yang tidak boleh kita sia-siakan.

Selamat menyambut Ramadhan! Semoga kita semua diberikan kesehatan, kekuatan, dan keberkahan di bulan yang penuh rahmat ini. **Aamiin!** □

---

## **Fans Horror Merapat! “Final Destination: Bloodlines” Siap Rilis, Ini Sinopsisnya!**

Category: LifeStyle  
Februari 27, 2025



## **Prolite – Final Destination: Bloodlines – Kembalinya Teror Kematian yang Tak Terhindarkan!**

Setelah 14 tahun menunggu, akhirnya franchise horor ikonik *Final Destination* kembali dengan sekuel terbaru yang siap membuat bulu kuduk merinding! Film keenam dalam seri ini berjudul *Final Destination: Bloodlines* dan akan resmi tayang pada **16 Mei 2025**.

Film ini menghadirkan kisah baru yang masih setia dengan tema utamanya: takdir yang tak bisa dihindari dan kematian yang selalu menemukan caranya sendiri. Jadi, siapkah kamu untuk sekali lagi melihat aksi maut yang mendebarakan?

## **Plot: Ketika Mimpi Buruk Menjadi Nyata**

Kisah *Final Destination: Bloodlines* berfokus pada **Stefanie** (diperankan oleh Kaitlyn Santa Juana), seorang mahasiswa yang terus-menerus dihantui oleh mimpi buruk yang sama.

Dalam mimpinya, ia melihat kejadian mengerikan yang penuh dengan kekerasan dan kematian. Namun, semakin sering ia mengalami mimpi tersebut, semakin ia menyadari bahwa ini bukan sekadar bunga tidur biasa, melainkan sebuah pertanda buruk yang nyata.

Stefanie akhirnya mengambil keputusan untuk kembali ke kampung halamannya guna mencari jawaban di balik misteri ini. Di sana, ia bertemu dengan seseorang yang diyakini mampu membantunya mengungkap rahasia di balik mimpi buruk tersebut serta menghentikan rantai kematian yang kini mengancam keluarganya.

Namun, semakin dalam ia menyelidiki, semakin jelas bahwa kekuatan yang mengintai dirinya jauh lebih besar dan lebih mengerikan daripada yang pernah ia bayangkan.

Sama seperti dalam film-film sebelumnya, *Final Destination: Bloodlines* akan menampilkan bagaimana para karakter berjuang untuk melawan takdir yang telah ditetapkan. Tapi kali ini, apakah mereka benar-benar bisa menghindari kematian?

## Siapa Saja di Balik Layar?



Film ini disutradarai oleh **Zach Lipovsky dan Adam Stein**, yang sebelumnya juga menyutradarai *Final Destination 5* (2011). Naskah film ini ditulis oleh **Guy Busick dan Lori Evans Taylor**, dengan ide cerita dari **Jon Watts** yang juga turut berperan sebagai produser bersama **Craig Perry, Sheila Hanahan Taylor, Dianne McGunigle, dan Toby Emmerich**.

Sejak film pertamanya yang rilis tahun 2000, *Final Destination* telah menjadi salah satu franchise horor paling sukses dengan konsep unik yang membuatnya berbeda dari film horor slasher pada umumnya. Dengan *Final Destination: Bloodlines*, para penggemar akan diajak kembali ke dalam dunia yang penuh ketegangan dan aksi kematian yang mengerikan.

# Apa yang Bisa Diharapkan dari Film Ini?

Buat kamu yang sudah mengikuti *Final Destination* sejak lama, film ini menjanjikan banyak elemen yang sudah menjadi ciri khas franchise ini:

□ **Adegan Kematian yang Ikonik** – Seperti film-film sebelumnya, *Final Destination: Bloodlines* akan menghadirkan adegan kematian yang dirancang dengan kreativitas tingkat tinggi. Setiap momen akan penuh kejutan, membuat penonton menahan napas!

□ **Ketegangan yang Meningkat** – Konsep takdir yang tak bisa dihindari akan kembali menjadi elemen utama dalam cerita. Para karakter akan terus dihantui oleh bayangan kematian yang bisa datang kapan saja dan dalam bentuk apa pun.

□ **Unsur Horor Psikologis** – Selain ketegangan fisik, film ini juga menampilkan aspek psikologis yang lebih mendalam. Bagaimana rasanya mengetahui bahwa kematian selalu mengintai dan tidak ada jalan keluar?

□ **Koneksi dengan Film Sebelumnya?** – Beberapa spekulasi menyebutkan bahwa film ini bisa saja memiliki hubungan dengan karakter-karakter di film sebelumnya. Apakah ada kejutan besar yang menghubungkan cerita ini dengan seri sebelumnya? Kita tunggu saja!

## Jadwal Tayang dan Kapan Bisa Menontonnya?



Buat kamu yang udah nggak sabar buat nonton *Final Destination: Bloodlines*, catat baik-baik tanggalnya! Film ini akan resmi tayang di bioskop pada **16 Mei 2025**.

Pastikan kamu nggak ketinggalan buat menyaksikan bagaimana kisah mencekam ini berkembang dan apakah Stefanie bisa selamat dari rantai kematian atau justru menjadi korban berikutnya.

### **Siap Menghadapi Takdir?**

*Final Destination: Bloodlines* menjanjikan pengalaman horor yang menegangkan dan mendebarkan. Dengan konsep cerita yang segar namun tetap setia pada akar franchise, film ini layak banget buat ditonton, baik oleh penggemar lama maupun penonton baru yang penasaran dengan waralaba ini.

Jadi, **siapkan mentalmu, catat tanggalnya, dan bersiaplah untuk menyaksikan kengerian yang tak terhindarkan di bioskop!** Apakah kamu yakin bisa menghindari kematian seperti mereka? Atau mungkin... kamu sudah masuk dalam daftar selanjutnya? ☐

---

# **Merasa Diremehkan? Begini Cara Self-Worth Bisa Mengubah Cara Orang Memperlakukanmu!**

Category: LifeStyle  
Februari 27, 2025



## **Prolite – Self-Worth dan Cara Orang Memperlakukan Kita: Apakah Kita Bisa Mengubahnya?**

Pernah nggak sih kamu merasa diperlakukan kurang baik oleh orang lain dan bertanya-tanya, “Kenapa mereka memperlakukan aku seperti ini? Apakah aku yang salah?” Pertanyaan ini sering muncul ketika kita merasa dihargai atau justru diremehkan oleh lingkungan sekitar.

Faktanya, bagaimana orang lain memperlakukan kita sering kali berhubungan erat dengan bagaimana kita memandang diri sendiri—alias self-worth kita. Tapi pertanyaannya, apakah kita bisa mengubah cara orang lain memperlakukan kita? Yuk, kita bahas lebih dalam!

## **Apakah Kita Bisa Mempengaruhi Cara Orang Lain Memperlakukan Kita?**



**Jawabannya: Bisa, tapi dengan batasan tertentu.**

Kita memang nggak bisa sepenuhnya mengontrol sikap dan

perilaku orang lain, tapi kita bisa memengaruhi bagaimana mereka memperlakukan kita dengan cara membangun dan menunjukkan self-worth yang sehat.

Orang cenderung merespons energi yang kita keluarkan—kalau kita percaya diri dan tegas dalam menetapkan batasan, kemungkinan besar orang lain juga akan lebih menghargai kita.

Sebaliknya, kalau kita selalu mengalah dan membiarkan diri diperlakukan seenaknya, orang pun akan semakin bebas memperlakukan kita tanpa batas.

Ini bukan soal menjadi egois atau keras kepala, melainkan soal menempatkan diri dengan pantas di hadapan orang lain. Ingat, kita mengajarkan orang lain bagaimana cara memperlakukan kita melalui cara kita memperlakukan diri sendiri.

## **Peran Kepercayaan Diri dalam Menentukan Kualitas Hubungan Interpersonal**



Self-worth dan kepercayaan diri punya hubungan erat dengan bagaimana kita diperlakukan dalam berbagai hubungan—baik itu pertemanan, hubungan asmara, atau profesional.

1. **Percaya diri menarik respek** – Orang yang percaya diri biasanya memancarkan aura positif dan kuat. Mereka tahu apa yang pantas mereka terima dan nggak ragu untuk bersuara saat diperlakukan dengan buruk.
2. **Menurunkan risiko dimanfaatkan** – Ketika kita nggak percaya diri dan sering meragukan nilai diri sendiri, kita jadi lebih rentan dimanfaatkan oleh orang-orang yang ingin mengambil keuntungan.
3. **Menetapkan standar yang lebih baik dalam hubungan** – Saat kita tahu nilai diri kita, kita nggak akan sembarangan

membiarkan orang lain memperlakukan kita dengan cara yang nggak pantas. Kita lebih sadar akan batasan yang harus dijaga dalam setiap hubungan.

Maka dari itu, penting banget buat membangun kepercayaan diri. Ini bukan tentang menjadi sombong, tapi tentang memahami nilai diri sendiri dan menolak perlakuan yang merendahkan.

## **Bagaimana Menetapkan Batasan agar Kita Diperlakukan dengan Lebih Baik?**



Menetapkan batasan bukan berarti kita jadi orang yang defensif atau sulit didekati. Justru, ini adalah langkah penting agar kita bisa menjaga kesehatan mental dan mendapatkan perlakuan yang lebih baik dari lingkungan sekitar. Berikut beberapa cara yang bisa kamu lakukan:

### **1. Kenali Nilai Dirimu**

Sebelum menetapkan batasan, kamu harus paham dulu bahwa kamu berharga. Pikirkan apa yang kamu mau dan nggak mau terima dari orang lain.

### **2. Jangan Takut Bilang “Tidak”**

Kadang kita takut menolak karena nggak enak hati atau takut mengecewakan orang lain. Padahal, mengatakan “tidak” itu wajar dan perlu, terutama jika sesuatu melanggar batas kenyamanan kita.

### **3. Bersikap Tegas tapi Santun**

Batasan bukan berarti harus galak atau kasar. Kamu bisa menyampaikan keinginanmu dengan cara yang asertif, misalnya dengan nada yang tenang dan bahasa yang jelas.

### **4. Jauhi Orang-Orang yang Tidak Menghargai Batasanmu**

Kalau sudah berusaha menetapkan batasan tapi masih ada

orang yang nggak menghargainya, mungkin saatnya untuk mempertimbangkan kembali apakah mereka layak ada di hidupmu.

### 5. Latih Konsistensi

Jangan plin-plan dalam menegakkan batasan. Semakin sering kamu membiarkan batasan dilanggar, semakin sulit orang lain untuk menghormatinya.

## Semua Berawal dari Diri Sendiri



### *Self-Worth*

Jadi, apakah kita bisa mengubah cara orang memperlakukan kita? Sebagian besar jawabannya ada pada diri kita sendiri.

Dengan meningkatkan self-worth, membangun kepercayaan diri, dan menetapkan batasan yang jelas, kita bisa mengarahkan bagaimana orang lain berinteraksi dengan kita.

Ingat, kita berhak diperlakukan dengan baik dan penuh respek. Jadi, yuk mulai dari sekarang, perbaiki cara kita memperlakukan diri sendiri agar orang lain pun belajar menghargai kita! ☐

---

# Asian Games 2026 Jadi Surga Esports! Intip 11 Game yang Masuk Turnamen

Category: LifeStyle  
Februari 27, 2025



## **Prolite – Game Favoritmu Masuk? Ini 11 Game Esports yang Akan Berlaga di Asian Games 2026!**

Asian Games 2026 yang bakal digelar di Aichi dan Nagoya, Jepang, resmi mengumumkan daftar game esports yang akan dipertandingkan. Kabar ini diumumkan oleh Olympic Council of Asia (OCA) dalam pertemuan dewan eksekutif ke-93 di Harbin, Republik Rakyat Tiongkok.

Buat kamu pecinta esports, siap-siap karena kali ini ada 11 judul game yang masuk ke dalam kompetisi resmi!

Esports sendiri pertama kali muncul sebagai cabang ekshibisi di Asian Games 2018 di Jakarta, sebelum akhirnya resmi menjadi cabang olahraga dengan medali di Asian Games 2023 di Hangzhou.

Kini, di Asian Games 2026, daftar game yang dipertandingkan makin banyak dan pastinya makin seru!

# Daftar 11 Game Esports di Asian Games 2026



Untuk Asian Games 2026, berikut adalah daftar 11 game yang dipastikan masuk ke dalam kompetisi:

1. **Street Fighter 6** – Game fighting legendaris dengan aksi duel cepat dan penuh strategi.
2. **Pokemon UNITE** – MOBA unik dengan karakter-karakter dari dunia Pokemon.
3. **Honor of Kings** – MOBA yang sangat populer di China dan kini mulai merambah dunia.
4. **League of Legends (Asian Games Version)** – Versi khusus LoL yang disesuaikan untuk ajang ini.
5. **PUBG (Asian Games Version)** – Versi khusus dari game battle royale yang super populer.
6. **Mobile Legends: Bang Bang** – Game MOBA terfavorit di Asia Tenggara yang siap memanaskan arena!
7. **Dreams Three Kingdoms** – MOBA bertema sejarah Tiga Kerajaan yang menarik.
8. **Naraka: Bladepoint** – Game battle royale dengan pertarungan melee yang epik.
9. **Gran Turismo 7** – Game balapan yang menyajikan pengalaman berkendara super realistis.
10. **eFootball Series** – Game sepak bola yang menjadi rival utama FIFA.
11. **Puyo Puyo Champions** – Game puzzle klasik yang penuh warna dan strategi.

Daftar ini menunjukkan betapa beragamnya cabang esports di Asian Games 2026, dari game MOBA, battle royale, fighting, hingga racing dan puzzle!

# Perjalanan Esports di Asian Games: Dari Ekshibisi ke Medali

Esports pertama kali masuk ke Asian Games sebagai cabang ekshibisi di Jakarta pada 2018. Saat itu, game seperti Arena of Valor, Starcraft II, dan Hearthstone dimainkan tanpa ada medali yang diperebutkan.

Lalu, di Asian Games 2023 Hangzhou, esports naik level menjadi cabang olahraga resmi dengan tujuh game yang dipertandingkan. Medali diberikan untuk game seperti Arena of Valor, DOTA 2, FIFA Online 4, dan Street Fighter V: Champion Edition.

Asian Games 2026 akan menjadi ajang ketiga di mana esports masuk sebagai cabang olahraga resmi. Dengan penambahan jumlah game menjadi 11, ini menunjukkan bahwa esports semakin diakui sebagai bagian penting dari dunia olahraga modern.

## Kenapa Esports di Asian Games 2026 Jadi Momen Bersejarah?



Asian Games 2026 bukan hanya sekadar ajang olahraga biasa, tetapi juga menjadi saksi berkembangnya esports di kancah internasional. Ada beberapa alasan kenapa esports di Asian Games 2026 ini spesial banget:

- **Jumlah game bertambah** – Dari 7 game di 2023, kini ada 11 game yang dipertandingkan!
- **Keberagaman genre** – Ada MOBA, battle royale, fighting, puzzle, hingga balapan, jadi lebih banyak peluang bagi atlet esports.
- **Dukungan lebih besar** – Dengan semakin banyaknya negara yang mendukung esports, cabang ini berpeluang menjadi semakin prestisius di ajang internasional.

# Asian Games 2026: Lebih dari Sekadar Esports!

Walaupun esports jadi sorotan utama buat para gamer, jangan lupa bahwa Asian Games 2026 tetap akan menampilkan lebih dari 41 cabang olahraga lainnya!

Pesta olahraga terbesar di Asia ini akan berlangsung dari **9 September hingga 4 Oktober 2026** di Jepang dan diprediksi bakal jadi salah satu Asian Games terbesar dalam sejarah.

Buat kamu yang mengikuti perkembangan esports, pastinya ini jadi ajang yang nggak boleh dilewatkan. Apakah Indonesia bisa kembali meraih medali emas di esports seperti di Hangzhou? Kita tunggu saja aksinya!

## Siapa Dukong Tim Esports Favoritmu?

Asian Games 2026 bakal jadi ajang yang luar biasa buat para pecinta esports. Dengan bertambahnya jumlah game yang dipertandingkan, persaingan bakal semakin seru dan sengit! Jangan lupa dukong tim favoritmu dan siapkan diri untuk menyaksikan momen-momen epik di dunia esports!

Jadi, menurut kamu, siapa yang bakal mendominasi di Asian Games 2026? Apakah MLBB masih bakal jadi raja MOBA? Atau ada kejutan dari game lain? Yuk, diskusi di kolom komentar! ☐☐