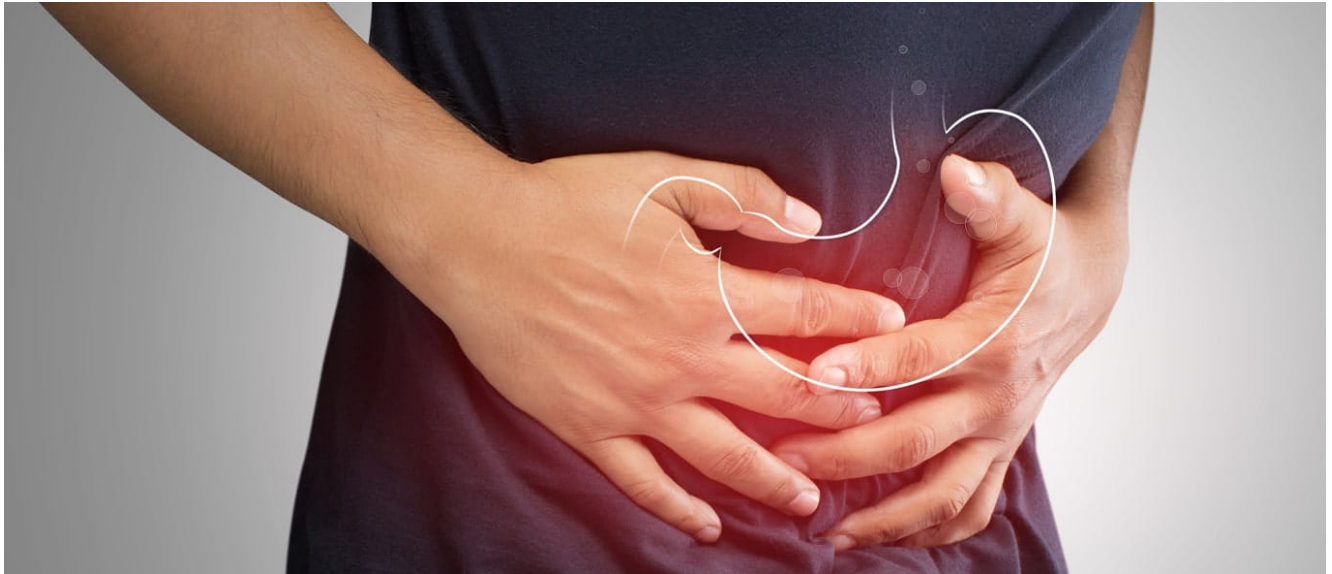


# Salah Kaprah! Puasa Justru Bantu Redakan Asam Lambung, Asal Tahu Caranya

Category: LifeStyle

20 Maret 2025



## Prolite – Salah Kaprah! Puasa Justru Bisa Bantu Meredakan Asam Lambung, Asal Tahu Caranya

Puasa sering kali dianggap sebagai penyebab utama naiknya asam lambung. Banyak orang takut menjalankan puasa karena khawatir perut kosong justru memperburuk gejala maag atau GERD.

Tapi, tahukah kamu? Faktanya, kalau dilakukan dengan cara yang benar, puasa justru bisa membantu menyehatkan lambung dan meredakan asam lambung, lho!

Yuk, kita bahas mitos dan fakta seputar puasa dan kesehatan lambung agar kamu bisa berpuasa dengan nyaman dan tetap sehat.

# Mitos vs Fakta: Puasa dan Asam Lambung



Ada banyak anggapan yang beredar tentang hubungan antara puasa dan asam lambung. Ini beberapa mitos yang sering kita dengar:

- **Mitos:** Perut kosong saat puasa bisa meningkatkan produksi asam di lambung dan menyebabkan sakit maag.
- **Fakta:** Saat puasa, tubuh justru menyesuaikan produksi asam di lambung agar tetap seimbang. Selama tidak mengonsumsi makanan yang memicu iritasi lambung saat sahur dan berbuka, puasa bisa membantu menenangkan sistem pencernaan.
- **Mitos:** Puasa bikin perut lebih sensitif dan rentan terkena GERD.
- **Fakta:** Jika dijalani dengan pola makan yang tepat, puasa malah bisa mengurangi risiko refluks asam karena mengatur pola makan dan memberi waktu istirahat pada lambung.

Jadi, masalahnya bukan di puasanya, tapi di cara kita menjalankannya. Nah, sekarang kita bahas apa yang sebenarnya menyebabkan asam lambung naik saat puasa.

## Kenapa Asam Lambung Bisa Naik Saat Puasa?

Buat yang pernah mengalami asam lambung naik saat puasa, mungkin ada beberapa penyebabnya:

### 1. Mekanisme Tubuh Saat Puasa dan Hubungannya dengan Asam Lambung

Saat berpuasa, tubuh memasuki fase metabolisme yang berbeda.

Setelah beberapa jam tanpa makanan, produksi asam lambung memang tetap berjalan, tetapi tanpa adanya makanan, risiko iritasi bisa meningkat, terutama jika lambung sudah memiliki riwayat maag atau GERD.

Namun, tubuh sebenarnya memiliki mekanisme alami untuk menyesuaikan diri. Jika pola makan saat sahur dan berbuka diperbaiki, produksi asam lambung bisa tetap seimbang dan tidak menyebabkan masalah.

## **2. Peran Stres dan Pola Tidur dalam Memperburuk Gejala**

Percaya atau tidak, stres bisa menjadi salah satu pemicu utama. Saat puasa, perubahan pola tidur dan kebiasaan makan yang tidak teratur bisa membuat tubuh stres, yang akhirnya memicu produksi asam lambung berlebih.

Kurangnya waktu tidur juga bisa memperburuk gejala GERD karena posisi tidur yang tidak tepat bisa menyebabkan asam lambung lebih mudah naik ke kerongkongan. Makanya, tidur cukup dan menghindari stres saat puasa sangat penting untuk menjaga kesehatan lambung.

## **Bagaimana Puasa dengan Pola yang Benar Bisa Membantu Pencernaan?**

Jika dilakukan dengan benar, puasa bisa memberikan banyak manfaat untuk sistem pencernaan. Berikut beberapa alasan kenapa puasa bisa menyehatkan lambung:

- **Memberi Waktu Istirahat untuk Lambung:** Dengan mengurangi frekuensi makan, lambung punya waktu lebih lama untuk memperbaiki diri dan mengurangi produksi asam berlebih.
- **Membantu Menurunkan Berat Badan:** Berat badan berlebih sering dikaitkan dengan refluks asam lambung. Dengan puasa, kadar lemak tubuh bisa berkurang dan tekanan pada

lambung jadi lebih ringan.

- **Menyeimbangkan Mikroflora Usus:** Puasa yang dilakukan dengan pola makan sehat bisa meningkatkan kesehatan bakteri baik di usus, yang membantu pencernaan lebih stabil.

## Langkah-langkah Menjaga Kesehatan Lambung Selama Puasa



Supaya puasa tetap nyaman dan bebas dari masalah lambung, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan:

### 1. Pilih Menu Sahur yang Ramah Lambung

- Konsumsi makanan tinggi serat dan protein seperti oatmeal, pisang, dan telur rebus agar kenyang lebih lama.
- Hindari makanan asam, pedas, atau terlalu berlemak yang bisa memicu naiknya asam lambung.
- Minum air putih yang cukup agar tubuh tetap terhidrasi.

### 2. Berbuka dengan Cara yang Tepat

- Mulailah berbuka dengan makanan ringan seperti kurma dan air putih.
- Hindari gorengan dan makanan berminyak yang bisa memperparah iritasi lambung.
- Jangan langsung makan dalam porsi besar, lebih baik makan secara bertahap.

### 3. Hindari Minuman Pemicu Asam Lambung

- Teh dan kopi bisa merangsang produksi asam lambung, jadi lebih baik diganti dengan air putih atau teh herbal.
- Minuman bersoda dan berkafein sebaiknya dihindari karena

bisa memperburuk refluks asam.

## 4. Atur Pola Tidur yang Baik

- Jangan langsung tidur setelah makan sahur atau berbuka, beri jeda minimal 2-3 jam agar pencernaan bekerja lebih baik.
- Gunakan bantal yang cukup tinggi saat tidur untuk mencegah asam lambung naik ke kerongkongan.

## 5. Kelola Stres dengan Baik

- Lakukan aktivitas relaksasi seperti meditasi ringan atau pernapasan dalam untuk mengurangi stres.
- Hindari begadang dan pastikan tubuh cukup istirahat agar hormon stres tidak memperburuk kondisi lambung.

# Puasa Itu Baik untuk Lambung, Asal Dilakukan dengan Benar!



Jadi, jangan salah paham lagi ya! Puasa sebenarnya bisa membantu menyehatkan lambung jika dilakukan dengan cara yang benar.

Kuncinya adalah memilih makanan yang tepat saat sahur dan berbuka, menjaga pola tidur, serta menghindari stres.

Kalau kamu masih ragu untuk berpuasa karena takut asam naik, coba terapkan tips di atas dan rasakan sendiri manfaatnya. Yuk, jalani puasa dengan lebih sehat dan nyaman! ☐

---

# Berburu Takjil Makin Hemat! Janji Jiwa Kasih Diskon 50% Sampai 19 Maret 2025!

Category: LifeStyle  
20 Maret 2025



## Prolite – Promo Beragam Menu Takjil Janji Jiwa, Diskon 50% hingga 19 Maret 2025!

Bulan Ramadan sudah tiba, saatnya menikmati momen berbuka puasa dengan sesuatu yang spesial! Buat kamu yang lagi cari menu berbuka yang praktis, lezat, dan tentu saja hemat, Kopi Janji Jiwa punya promo spesial yang sayang banget kalau dilewatkan!

**Dari tanggal 1 hingga 19 Maret 2025**, ada diskon hingga 50% untuk berbagai menu berbuka yang menggoda selera.

Cocok banget buat buka bareng keluarga, sahabat, atau rekan kerja! Mulai dari minuman segar, camilan gurih, hingga paket toast dan nasi yang bikin kenyang. Gak cuma itu, ada juga Special Hampers buat kamu yang ingin berbagi kebahagiaan di bulan penuh berkah ini.

Dan yang paling penting, promo ini bisa kamu nikmati di berbagai platform, mulai dari Jiwa+, GoFood, ShopeeFood, hingga GrabFood. Makin gampang, kan? Yuk, cek menu promonya di bawah ini!

## 1. Iced Shaken Jasmine Berry – Kesegaran Manis dengan Harga Super Hemat!



Buka puasa paling nikmat kalau ada yang manis dan menyegarkan, setuju? Nah, Janji Jiwa punya menu spesial buat kamu: **Iced Shaken Jasmine Berry**. Perpaduan teh melati yang wangi dengan sentuhan buah berry yang segar, dijamin bikin tenggorokan adem setelah seharian berpuasa.

Harganya juga bikin senyum makin lebar, dari Rp , sekarang cuma **Rp aja!** Lebih hemat lagi kalau kamu ajak teman atau pasangan, karena ada promo **Buy 1 Get 1 Free**. Jadi, cukup Rp udah bisa dapet dua minuman segar ini. Gak ada alasan buat gak cobain!

## 2. Takjil Ramadhan – Camilan Gurih Buat Buka Puasa



Gak lengkap rasanya kalau buka puasa tanpa takjil, kan? Kopi Janji Jiwa juga punya pilihan takjil yang siap nemenin momen

berbuka kamu, yaitu **Tahu Walik** dan **Cireng Renyah**. Gurih, renyah, dan pastinya bikin nagih!

Lebih serunya lagi, ada diskon **35%** loh! Jadi, kamu bisa menikmati camilan ini mulai dari **Rp aja**. Cocok banget buat dimakan sambil nunggu menu utama datang.

### 3. Paket Toast + Minuman – Perpaduan Pas untuk Buka Puasa ☐☐



Kalau kamu tipe yang suka berbuka dengan menu ringan tapi tetap mengenyangkan, paket ini wajib dicoba! Kopi Janji Jiwa menghadirkan **Paket Toast + Minuman** yang bisa kamu dapatkan mulai dari **Rp aja**.

Toast yang lembut dengan isian lezat berpadu dengan minuman menyegarkan, pas banget buat buka bareng teman atau keluarga. Selain enak, harganya juga ramah di kantong!

### 4. Paket Nasi/Burger + Minuman – Kenyang dan Segar dalam Satu Paket ☐☐



Buat kamu yang lebih suka berbuka dengan menu yang lebih mengenyangkan, tenang aja! Janji Jiwa juga punya **Paket Nasi atau Burger + Minuman** dengan harga mulai dari **Rp** .

Pilihan yang pas buat kamu yang pengen makan berat tapi tetap hemat. Dijamin puas dan bikin semangat lanjut ibadah setelahnya!



## 5. Paket Kebaikan – Berbagi Berkah dengan Driver Ojol ☐



Ramadan adalah momen yang tepat untuk berbagi. Nah, Kopi Janji Jiwa juga ngajak kamu buat berbagi kebaikan lewat **Paket Kebaikan** ini. Setiap pembelian paket combo mulai dari **Rp** , kamu bisa mendapatkan **1 minuman gratis untuk driver ojol** yang mengantarkan pesananmu.

Gak cuma bisa menikmati makanan enak, tapi juga bisa berbagi kebahagiaan dengan orang lain. Yuk, berbuka sambil berbagi!

## 6. Special Hampers – Hadiah Manis untuk Orang Tersayang ☐



Buat kamu yang ingin memberikan sesuatu yang spesial di bulan Ramadan ini, **Special Hampers dari Kopi Janji Jiwa** bisa jadi pilihan yang pas. Ada dua pilihan hampers dengan harga hemat:

- **Special Hampers 1 (Mulai Rp )**: 1 Liter Minuman Favorit + Tas Janji Jiwa + Gift Card.
- **Special Hampers 2 (Mulai Rp )**: 2 Liter Minuman Favorit + Tas Janji Jiwa + Gift Card.

Cocok buat hadiah ke keluarga, teman, atau kolega. Unik, berkesan, dan pastinya bermanfaat!

## Jangan Sampai Kelewatan, Yuk Nikmati Promo Spesial Ini!

Ramadan cuma sekali dalam setahun, jadi jangan sampai ketinggalan promo spesial ini! Dengan harga yang super hemat, kamu bisa menikmati beragam menu berbuka yang lezat dan

praktis.

Jadi, tunggu apa lagi? Langsung pesan menu favorit kamu melalui **Jiwa+**, **GoFood**, **ShopeeFood**, atau **GrabFood**, dan buat momen berbuka makin berkesan bareng Janji Jiwa!

Selamat berbuka puasa! ☺

---

# Puasa Sehat, Kulit Glowing Terhidrasi: Rahasia Kulit Tetap Cantik Saat Ramadan

Category: LifeStyle

20 Maret 2025



# Prolite – Puasa Sehat, Kulit Glowing Terhidrasi: Rahasia Kulit Tetap Cantik Saat Ramadan

Bulan Ramadan sudah di depan mata! Saatnya menjalani ibadah puasa dengan penuh semangat dan kebahagiaan. Tapi, ada satu tantangan yang sering dihadapi banyak orang, terutama perempuan: kulit kering!

Yup, selama puasa, kulit kita bisa jadi lebih kusam, kering, dan kehilangan kelembapannya. Tapi, tenang! Dengan pola makan yang tepat dan hidrasi yang cukup, kulitmu tetap bisa glowing meski berpuasa. Yuk, simak tipsnya!

## Kenapa Kulit Bisa Lebih Kering Saat Puasa?



Saat berpuasa, tubuh kita mengalami perubahan karena:

- **Kurangnya asupan cairan** selama lebih dari 12 jam membuat kulit kehilangan kelembapannya.
- **Perubahan pola makan** yang kurang seimbang bisa berdampak pada kesehatan kulit.
- **Kurang tidur** akibat sahur dan ibadah malam juga bisa membuat kulit terlihat lebih kusam dan lelah.
- **Paparan sinar matahari dan AC** sepanjang hari dapat memperburuk kondisi kulit yang sudah kekurangan cairan.

Makanya, penting banget untuk menjaga asupan nutrisi dan tetap terhidrasi selama Ramadan agar kulit tetap sehat dan bercahaya!

# Nutrisi yang Dibutuhkan Kulit Selama Puasa

Kulit glowing tidak hanya berasal dari skincare, tapi juga dari makanan yang kita konsumsi! Berikut beberapa nutrisi yang penting untuk kulit sehat saat puasa:

- **Vitamin C** (jeruk, stroberi, paprika) untuk membantu produksi kolagen dan mencerahkan kulit.
- **Vitamin E** (alpukat, kacang-kacangan, biji bunga matahari) sebagai antioksidan yang melindungi kulit dari radikal bebas.
- **Omega-3** (ikan salmon, chia seeds, kenari) untuk menjaga elastisitas dan kelembapan kulit.
- **Zinc** (daging tanpa lemak, telur, susu) untuk mempercepat penyembuhan kulit dan mengatasi jerawat.
- **Air dan elektrolit** (air putih, kelapa, semangka) untuk menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh.

## Makanan yang Bisa Membantu Kulit Tetap Sehat dan Glowing



Mau kulit glowing, tetap lembap dan sehat selama puasa? Yuk, konsumsi makanan berikut ini saat sahur dan berbuka:

- **Buah-buahan dengan kadar air tinggi** seperti semangka, melon, dan mentimun agar tubuh tetap terhidrasi.
- **Sayuran hijau** seperti bayam dan brokoli yang kaya akan antioksidan untuk melindungi kulit dari penuaan dini.
- **Yogurt dan kefir** yang mengandung probiotik untuk menjaga keseimbangan bakteri baik dalam tubuh, sehingga kulit tetap sehat.
- **Kurma** yang tidak hanya memberi energi saat berbuka, tapi juga mengandung mineral penting untuk kulit.

- **Kacang-kacangan** seperti almond dan kenari yang kaya akan vitamin E untuk menjaga kelembapan kulit.

## Minuman Terbaik Saat Sahur dan Berbuka

Selain makanan, minuman juga punya peran penting dalam menjaga kesehatan kulit selama puasa. Berikut beberapa pilihan minuman terbaik yang bisa kamu konsumsi:

- **Air putih:** Tetap nomor satu! Minimal 8 gelas per hari dengan pola 2-4-2 (2 gelas saat sahur, 4 gelas setelah berbuka, 2 gelas sebelum tidur).
- **Air kelapa:** Mengandung elektrolit alami yang membantu menghidrasi tubuh lebih cepat.
- **Infused water:** Bisa dicampur dengan lemon, timun, atau mint untuk tambahan kesegaran dan manfaat detox.
- **Jus buah tanpa gula:** Jus semangka, jeruk, atau alpukat bisa menjadi pilihan yang sehat dan menyegarkan.
- **Susu almond atau susu kedelai:** Kaya akan nutrisi yang baik untuk menjaga kelembapan kulit.

## Cara Memastikan Tubuh Tetap Terhidrasi Meski Tidak Minum Sepanjang Hari

Puasa bukan alasan untuk dehidrasi! Berikut beberapa cara agar tubuh tetap terhidrasi sepanjang hari:

1. **Gunakan metode 2-4-2 dalam minum air** untuk mencukupi kebutuhan cairan tubuh.
2. **Hindari minuman berkafein dan bersoda** karena bisa menyebabkan dehidrasi lebih cepat.
3. **Konsumsi makanan tinggi air** seperti semangka, mentimun,

dan sup bening saat berbuka dan sahur.

4. **Gunakan skincare yang menghidrasi** seperti serum hyaluronic acid dan pelembap berbahan dasar air agar kulit tetap segar.
5. **Kurangi makanan asin dan berminyak** karena bisa menyebabkan tubuh kehilangan cairan lebih cepat.

## Shalat Lima Waktu: Rahasia Kecantikan yang Sering Dilupakan!



Tahukah kamu kalau shalat juga bisa membantu menjaga kesehatan kulit? Wudhu yang dilakukan lima kali sehari dapat membantu membersihkan kotoran dan minyak berlebih di wajah.

Selain itu, gerakan shalat juga meningkatkan aliran darah, yang bisa membuat wajah lebih segar dan bercahaya. Jadi, selain ibadah, shalat juga bisa jadi perawatan kulit alami yang sering kita abaikan!

Puasa bukan alasan untuk kulit jadi kering dan kusam, ya! Dengan pola makan sehat, asupan cairan yang cukup, serta kebiasaan baik seperti wudhu dan shalat, kulitmu tetap bisa sehat dan glowing selama Ramadan.

Jadi, jangan lupa untuk menjaga hidrasi tubuh dan konsumsi makanan bergizi agar tetap fresh sepanjang hari! Selamat menjalankan ibadah puasa, and stay glowing girls! ☺☺

---

# 5 Tradisi Unik Menyambut Ramadan di Indonesia: Dari Padusan hingga Pawai Obor!

Category: LifeStyle

20 Maret 2025



**Prolite – Intip 5 Tradisi Menyambut Ramadan di Berbagai Daerah: Mulai Dari Padusan hingga Pawai Obor!**

Bulan Ramadan bukan sekadar waktu untuk berpuasa, tapi juga momen penuh kebersamaan dan keberkahan yang selalu dinanti. Menariknya, setiap daerah di Indonesia punya cara unik dalam menyambut datangnya bulan suci ini.

Ada yang mandi di sumber mata air, ada yang menggelar pawai meriah, bahkan ada yang membunyikan meriam sebagai tanda awal Ramadan. Yuk, kita intip tradisi-tradisi unik ini!

# 1. Padusan di Yogyakarta: Ritual Penyucian Diri Sebelum Ramadan

Salah satu tradisi khas yang masih dilestarikan oleh masyarakat Yogyakarta adalah **padusan**. Ritual ini berupa mandi di sumber mata air sebagai simbol membersihkan diri secara lahir dan batin sebelum memasuki bulan suci.

Biasanya, masyarakat berbondong-bondong ke tempat-tempat seperti Sendangsono atau Umbul Ponggok untuk melakukan tradisi ini. Maknanya sederhana namun mendalam, yakni agar memasuki Ramadan dengan tubuh yang bersih dan hati yang suci.

# 2. Balimau di Sumatera Barat: Mandi dengan Jeruk Nipis dan Rempah-Rempah

Kalau di Yogyakarta ada padusan, di Sumatera Barat ada **balimau**. Tradisi ini juga berupa mandi, tapi yang unik adalah air mandinya dicampur dengan jeruk nipis dan berbagai rempah-rempah.

Masyarakat percaya bahwa mandi balimau bukan hanya untuk menyucikan diri tetapi juga menyegarkan tubuh dan pikiran sebelum menjalani ibadah puasa. Biasanya, tradisi ini dilakukan bersama keluarga besar di sungai atau pemandian umum.

# 3. Munggahan di Jawa Barat: Kumpul Keluarga Sebelum Puasa

Masyarakat Sunda punya tradisi **munggahan**, yang intinya adalah berkumpul bersama keluarga dan teman-teman sebelum Ramadan tiba. Biasanya, acara ini diisi dengan makan bersama sebagai bentuk rasa syukur dan ajang mempererat silaturahmi.



Selain itu, masyarakat juga sering mengirim makanan ke orang tua, saudara, atau tetangga yang lebih tua sebagai bentuk penghormatan. Menu yang disajikan dalam mungghahan biasanya sederhana tapi penuh makna, seperti nasi liwet, ayam goreng, dan kue-kue tradisional.

## **4. Dugderan di Semarang: Bedug, Meriam, dan Pasar Malam Meriah**

Di Semarang, ada satu tradisi yang super meriah dalam menyambut Ramadan, yaitu **dugderan**. Tradisi ini diawali dengan bunyi **bedug dan dentuman meriam** sebagai tanda bahwa Ramadan sudah dekat.

Yang membuat dugderan makin seru adalah adanya **pasar malam** yang menjual berbagai macam makanan khas, pakaian, hingga pernak-pernik Ramadan. Selain itu, ada pula pawai budaya yang menampilkan kesenian daerah sebagai bentuk rasa syukur menyambut bulan suci.

## **5. Pawai Obor: Tradisi yang Menerangi Malam Ramadan**

Di banyak daerah di Indonesia, pawai obor menjadi tradisi yang tak bisa dilewatkan saat menyambut Ramadan. Warga akan berjalan kaki sambil membawa obor atau lampion, menerangi jalan dengan cahaya yang indah.

Pawai ini biasanya dilakukan oleh anak-anak dan remaja sebagai bentuk kegembiraan dalam menyambut bulan puasa. Selain obor, ada juga yang menambahkan tabuhan bedug atau shalawat sebagai bagian dari perayaan.

# Tradisi Lain yang Tak Kalah Unik

Selain lima tradisi di atas, masih banyak cara lain yang dilakukan masyarakat untuk menyambut Ramadan. Di Aceh, ada **meugang**, yaitu tradisi memasak dan menikmati daging bersama keluarga sebagai tanda syukur.

Di Madura, ada **toron**, yakni tradisi mudik lebih awal sebelum puasa untuk berkumpul bersama keluarga besar. Sementara di Lombok, ada tradisi **maleman**, di mana masyarakat menyalakan lampion dan lampu-lampu hias sebagai simbol cahaya Ramadan yang penuh berkah.

## Menjaga dan Melestarikan Tradisi Ramadan

Tradisi-tradisi ini bukan hanya sekadar kebiasaan turun-temurun, tapi juga bentuk kearifan lokal yang mencerminkan nilai-nilai kebersamaan dan spiritualitas.

Dengan menjaga dan melestarikannya, kita turut menghormati warisan budaya yang kaya sekaligus menambah keberkahan dalam menyambut Ramadan.

Jadi, bagaimana tradisi di daerahmu? Yuk, ceritakan pengalamanmu dalam menyambut Ramadan dan sebarkan semangat kebersamaan kepada orang-orang di sekitarmu! □

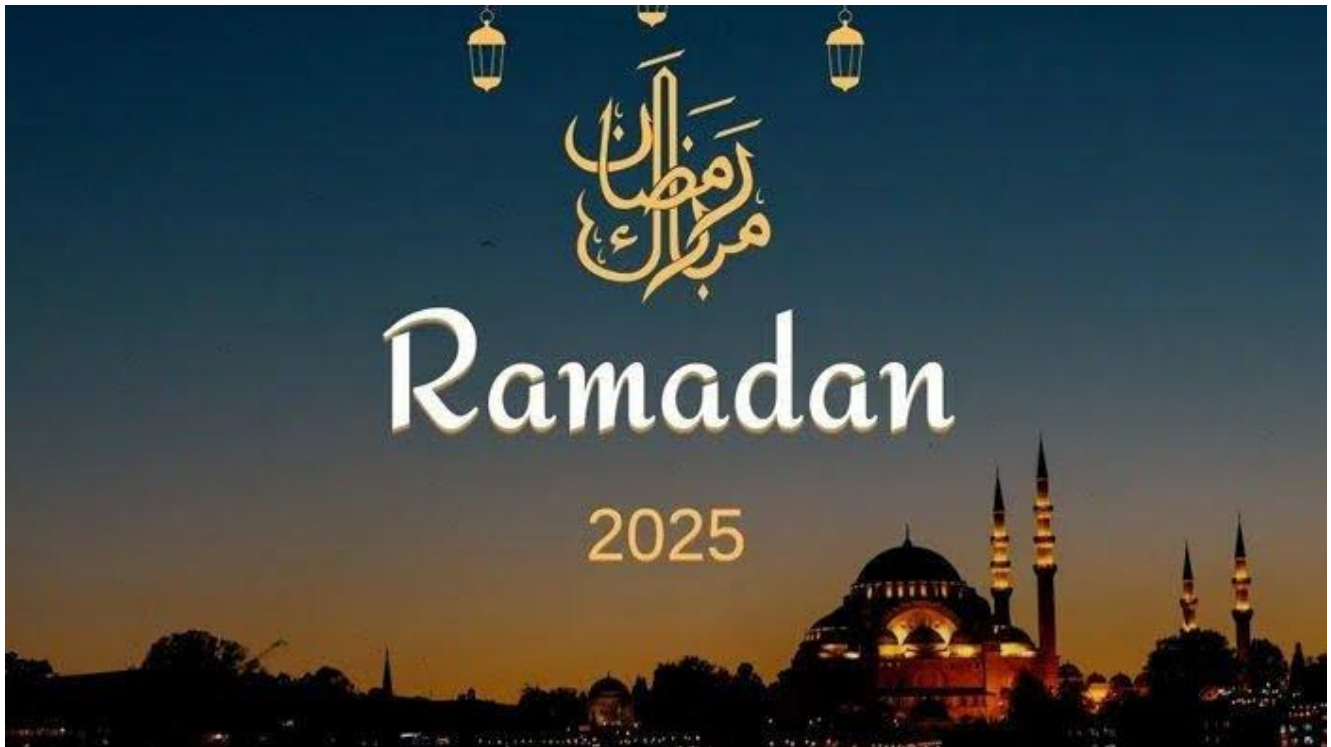
---

## Sebelum Ramadhan Tiba, Yuk

# Saling Memaafkan & Perbanyak Amal Baik!

Category: LifeStyle

20 Maret 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 suka cita?

- **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! Maafkan 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!** □

---

## Lebaran 2025 Makin Seru! Ini Daftar Film Indonesia yang

# Wajib Kamu Tonton

Category: LifeStyle

20 Maret 2025



## Prolite – Seru-Seruan di Bioskop: Deretan Film Indonesia yang Siap Temani Lebaran 2025

Halo, Movie Lovers! ☺☺

Lebaran 2025 sudah di depan mata! Selain jadi momen spesial buat kumpul bareng keluarga dan sahabat, ini juga waktu yang pas buat nonton film-film keren di bioskop.

Tahun ini, sineas Indonesia nggak mau ketinggalan dengan menghadirkan berbagai genre film yang siap menghibur kamu selama liburan. Yuk, kita intip deretan film yang bakal tayang saat Lebaran 2025!

### 1. Jumbo: Petualangan Seru Si Anak

# Besar



*Don, seorang anak bertubuh besar yang sering diremehkan, siap menunjukkan petualangan serunya di film animasi “Jumbo”.*

## **Sinopsis Singkat:**

“Jumbo” adalah film animasi yang mengisahkan Don, seorang anak dengan tubuh besar yang kerap diremehkan oleh teman-temannya. Dalam upayanya membuktikan diri, Don berencana menampilkan sandiwara dari buku karya almarhum orang tuanya di sebuah ajang bakat lokal. Namun, tantangan muncul ketika buku tersebut dicuri oleh perundung, dan Don dibantu oleh seorang anak misterius untuk mendapatkannya kembali.

## **Fakta Menarik:**

- **Sutradara:** Ryan Adriandhy, yang sebelumnya memenangkan Piala Citra FFI 2020 untuk Film Animasi Pendek Terbaik.
- **Pengisi Suara:** Deretan bintang ternama seperti Bunga Citra Lestari, Ariel NOAH, Cinta Laura Kiehl, Angga Yunanda, dan Prince Poetiray turut ambil bagian sebagai pengisi suara karakter dalam film ini.

## 2. Pabrik Gula: Teror di Pabrik Tua



*Siap-siap merinding dengan kisah horor dari “Pabrik Gula” yang diangkat dari thread viral karya SimpleMan.*

## **Sinopsis Singkat:**

Film ini mengisahkan sekelompok buruh musiman yang bekerja di pabrik gula tua untuk mempercepat proses penggilingan tebu saat panen. Awalnya, semua berjalan normal hingga suatu malam,



salah satu dari mereka terbangun dan mengikuti sosok misterius. Sejak saat itu, teror mulai menghantui para buruh, dari kecelakaan kerja hingga kematian tragis.

**Fakta Menarik:**

- **Sutradara:** Awi Suryadi, yang dikenal dengan karya-karya horrornya.
- **Pemeran:** Erika Carlina, Arbani Yasiz, Ersya Aurelia, dan banyak lagi aktor berbakat lainnya.

### 3. Komang: Kisah Cinta dan Perjuangan Raim Laode



*Terinspirasi dari kisah nyata, “Komang” mengangkat perjalanan karir dan cinta Raim Laode.*

**Sinopsis Singkat:**

“Komang” adalah film drama romantis yang diadaptasi dari perjalanan hidup Raim Laode, mulai dari perjuangan karir hingga kisah cintanya dengan Komang, yang kini menjadi istrinya. Film ini menawarkan pandangan mendalam tentang lika-liku kehidupan dan cinta sejati.

**Fakta Menarik:**

- **Sutradara:** Naya Anindita, yang dikenal dengan sentuhan khasnya dalam film drama.
- **Pemeran:** Aurora Ribero dan Keisha Alvaro membawakan peran utama dengan apik.

### 4. Norma: Antara Mertua dan Menantu



*Drama mengharukan yang diangkat dari kisah nyata perselingkuhan antara suami dan ibu kandung.*

## **Sinopsis Singkat:**

Film ini mengisahkan perjuangan seorang wanita yang menghadapi kenyataan pahit saat mengetahui suaminya berselingkuh dengan ibunya sendiri. Sebuah cerita yang menggugah emosi tentang pengkhianatan dan upaya menemukan kembali makna keluarga.

## **Fakta Menarik:**

- **Sutradara:** Naya Anindita kembali menunjukkan kepiawaiannya dalam mengarahkan drama emosional.
- **Pemeran:** Tissa Biani, Yusuf Mahardika, Wulan Guritno, dan Rukman Rosadi memberikan penampilan yang memukau.

Nah, itu dia deretan film Indonesia yang siap meramaikan bioskop saat Lebaran 2025. Dari animasi yang menghangatkan hati hingga horor yang menegangkan, semuanya siap menemani liburan kamu.

Jadi, sudah tentukan film mana yang bakal kamu tonton bareng keluarga atau teman-teman? Jangan lupa catat tanggal tayangnya dan pastikan untuk mendukung perfilman Indonesia dengan menonton di bioskop terdekat. Selamat menikmati liburan dan selamat menonton! ☐☐

---

# **Persembahkan Penuh Berkah di Bulan Ramadhan hanya di de Braga by ARTOTEL**

Category: LifeStyle  
20 Maret 2025



## Persembahan Penuh Berkah di Bulan Ramadhan hanya di de Braga by ARTOTEL

**BANDUNG, Prolite** – Bulan suci Ramadhan telah tiba seluruh umat islam di seluruh dunia melangsungkan ibadah puasa dengan penuh hikmat.

Di bulan ini biasanya lekat dengan suasana bersilaturahmi dan juga menebar berkah untuk sesama.

Dalam kesempatan ini, de Braga by ARTOTEL ingin memfasilitasi para tamu di bulan Ramadhan dengan penawaran yang menarik yang bisa didapatkan hanya di periode ini, diantaranya;

Paket Berbuka puasa “Rasa Nusantara” paket berbuka puasa all you can eat hanya Rp , -net per pax. Dimana menawarkan ratusan menu beragam dan barbecue setiap harinya dengan bonus 2 pax setiap pembelian 10 pax di minggu pertama puasa.



de Braga

*Ladies Lunch*, paket diskon yang dikhususkan untuk para wanita yang tidak berpuasa. Berupa diskon 20% berlaku untuk semua

jenis makanan dan minuman yang tersedia di B 10 City Terrace Café mulai dari jam 11 siang hingga jam 3 sore.

Segar Raga di de Braga, yaitu berbagai minuman menyegarkan khas berbuka puasa yang diracik dengan stylish hanya Rp. ,-net per gelas.

Tidak hanya menawarkan berbagai makanan dan minuman, de Braga by ARTOTEL juga memberikan diskon khusus selama periode Ramadhan untuk tamu yang ingin menginap, diantaranya;

*Stay Longer Kareem*, paket menginap 6 hari 5 malam hanya Rp. ,-net termasuk di dalamnya sarapan/sahur untuk 2 orang dan diskon makanan dan minuman sebesar 10%.

*Blessed Holy Month*, dapatkan pengalaman menginap lebih panjang setiap harinya dimana para tamu bisa *check-out* sesuai jam *check-in* para tamu (24 hours stay) hanya dengan harga Rp. ,-net per malam termasuk sarapan untuk 2 orang

“di bulan penuh berkah kali ini, de Braga by ARTOTEL ingin berbagi berkah baik lewat berbagai tawaran spesial yang sayang sekali untuk di lewatkan. Para tamu dapat memanfaatkan kesempatan lewat berbagai promo ini untuk menjalin silaturahmi bersama keluarga ataupun teman-teman” ujar Reza Farhan selaku General Manager dr de Braga by ARTOTEL

Untuk informasi lebih lanjut dan pemesanan dapat menghubungi whatsapp de Braga by ARTOTEL di nomor +62 813 2143 5943

---

## Selama Bulan Ramadhan 2024 ,

# Kemenag mengeluarkan Peraturan untuk Pengeras Suara

Category: News

20 Maret 2025



Selama Bulan Ramadhan 2024 , Kemenag mengeluarkan Peraturan untuk Pengeras Suara

**Prolite** – Pelaksanaan bulan Ramadhan pada tahun 2024 ini baru saja mulai, Kementerian Agama (Kemenag) Republik Indonesia mengeluarkan peraturan mengenai penggunaan pengeras suara.

Datangnya bulan suci ini sangatlah di tunggu-tunggu oleh umat islam di seluruh dunia. Bahkan untuk penggunaan pengeras suara yang ada di masjid sudah menjadi hal yang sangat biasa.

Namun beberapa waktu lalau Kemenag mengeluarkan surat edaran terkait pedoman penggunaan pengeras suara di masjid selama bulan puasa.

Surat edaran Menteri Agama (Menag), Yaqut C Qoumas bernomor SE

Menag No. 05/2022.

Memuat tentang pedoman penggunaan pengeras suara di masjid dan musala juga mengatur terkait ibadah salat tarawih dan tadarus Alquran selama Ramadhan 2024.

Surat Edaran Menteri Agama RI Nomor 1 Tahun 2024 tentang Panduan Penyelenggaraan Ibadah Ramadhan dan Hari Raya Idul Fitri Tahun 1445 H/2024 M tersebut ditandatangani pada 26 Februari 2024 lalu.

Dalam aturan tersebut tertuliskan, ibadah salat tarawih ataupun Tadarus Alquran yang dilakukan pada bulan Ramadan diatur untuk tidak menggunakan pengeras suara luar masjid, melainkan menggunakan pengeras suara dalam.

“Penggunaan pengeras suara di bulan Ramadan baik dalam pelaksanaan Salat Tarawih, ceramah/kajian Ramadan, dan tadarrus Al-Qur’an menggunakan Pengeras Suara Dalam”.

Dalam aturan tersebut juga tertulis, pengeras suara dalam merupakan perangkat pengeras suara yang difungsikan atau diarahkan ke dalam ruangan masjid dan musala.

Sedangkan pengeras suara luar difungsikan atau diarahkan ke luar ruangan masjid dan musala. Ini sebagai upaya syiar Islam, seperti waktu salat, pengajian maupun dakwah lainnya.

“Menyampaikan dakwah kepada masyarakat secara luas baik di dalam maupun di luar masjid/musala,” kata aturan itu.

Selain aturan terkait tarawih yang menggunakan pengeras suara luar masjid, SE Menag tersebut juga mengatur terkait hari besar umat Islam (HBI).

## **Berikut SE Menag Lengkap Pedoman Pengeras Suara selama Bulan Ramadhan:**

Pengeras suara terdiri atas pengeras suara dalam dan luar. Pengeras suara dalam merupakan perangkat pengeras suara yang

difungsikan/diarahkan ke dalam ruangan masjid/musala.

Sedangkan pengeras suara luar difungsikan/diarahkan ke luar ruangan masjid/musala.

Penggunaan pengeras suara pada masjid/musala mempunyai tujuan:

1. mengingatkan kepada masyarakat melalui pengajian AlQur'an, selawat atas Nabi, dan suara azan sebagai tanda masuknya waktu salat fardu;
2. menyampaikan suara muazin kepada jemaah ketika azan, suara imam kepada makmum ketika salat berjemaah, atau suara khatib dan penceramah kepada jemaah; dan
3. menyampaikan dakwah kepada masyarakat secara luas baik di dalam maupun di luar masjid/musala.
4. Pemasangan dan Penggunaan Pengeras Suara
5. pemasangan pengeras suara dipisahkan antara pengeras suara yang difungsikan ke luar dengan pengeras suara yang difungsikan ke dalam masjid/musala;
6. untuk mendapatkan hasil suara yang optimal, hendaknya dilakukan pengaturan akustik yang baik;
7. volume pengeras suara diatur sesuai dengan kebutuhan, dan paling besar 100 dB (seratus desibel); dan
8. dalam hal penggunaan pengeras suara dengan pemutaran rekaman, hendaknya memperhatikan kualitas rekaman, waktu, dan bacaan akhir ayat, selawat/tarhim.