

Garden-to-Table ala 'Martha Stewart': Bikin Hidup Lebih Fresh dan Sehat

Category: LifeStyle

10 Agustus 2025



Prolite – “Martha Stewart Aesthetic” & Gaya Hidup Kembali ke Alam: Nostalgia, Tenang, dan Super Instagramable!

Beberapa bulan terakhir, Pinterest dan TikTok rame banget sama satu tren yang bikin hati adem: **“Martha Stewart aesthetic”**. Bayangin kombinasi antara kebun sayur di halaman belakang, dapur hangat penuh aroma roti, dan rumah dengan sentuhan vintage yang rapi tapi nggak kaku.

Menurut data Pinterest, pencarian tren ini naik gila-gilaan,

bahkan **melonjak** +% hanya dalam setahun terakhir! Nggak cuma soal dekor rumah, tren ini juga nyentuh gaya hidup: mulai dari *chicken coop* alias kandang ayam estetik, *vegetable garden*, sampai konsep *homesteading* alias hidup lebih mandiri dan dekat dengan alam.

Menariknya, Gen Z yang katanya “generasi digital” malah jadi salah satu motor penggerak tren ini. Mereka mulai mencari keseimbangan lewat **garden-to-table living**, *digital detox*, dan dekorasi boho-farmhouse yang nostalgic tapi tetap *sustainable*.

Apa Sih “Martha Stewart Aesthetic” Itu?



Martha Stewart aesthetic terinspirasi dari ikon gaya hidup Martha Stewart, yang udah puluhan tahun dikenal sebagai ratu dekorasi, masakan rumahan, dan kebun cantik. Tapi versi 2025 ini punya sentuhan Gen Z: nggak terlalu formal, lebih santai, tapi tetap penuh detail estetik.

Bayangin, kamu bikin kopi di pagi hari sambil buka pintu ke kebun sayur mini, metik tomat ceri langsung dari pohonnya, lalu masak pasta buatan sendiri. Semua itu sambil rumah kamu didekorasi dengan linen lembut, warna-warna pastel, dan perabotan kayu natural.

Kenapa Tren Ini Meledak Sekarang?

Menurut laporan **Better Homes & Gardens (Juli 2025)**, tren ini naik karena dua alasan besar:

1. **Post-pandemic reflection** – Banyak orang nyadar pentingnya ruang nyaman dan aman di rumah.
2. **Eco-conscious living** – Orang mulai peduli sama keberlanjutan dan pengurangan jejak karbon.

Pinterest mencatat pencarian seperti *vegetable garden ideas*, *cottage kitchen decor*, dan *homesteading for beginners* meroket di berbagai negara, termasuk Indonesia.

Elemen-Elemen Khas “Martha Stewart Aesthetic”



Kalau kamu mau coba tren ini, beberapa elemen kuncinya antara lain:

- **Garden-to-table:** Nanam sayur, buah, atau herba sendiri, lalu langsung dipakai masak.
- **Dekor boho-farmhouse:** Furniture kayu, kain linen, vas keramik, dan pencahayaan hangat.
- **Kegiatan DIY:** Bikin roti sendiri, selai buah, sampai kerajinan tangan.
- **Hewan peliharaan produktif:** Ayam kampung untuk telur segar, atau lebah untuk madu.

Menurut **New York Post (Juli 2025)**, bahkan *chicken coop* yang cantik sekarang jadi bagian dari estetika rumah, bukan cuma area belakang yang tersembunyi.

Manfaat Gaya Hidup Kembali ke Alam

Gaya hidup ala Martha Stewart ini bukan cuma soal *look*, tapi juga punya banyak manfaat:

- **Kesehatan mental:** Berkebun dan masak sendiri terbukti mengurangi stres.
- **Kesehatan fisik:** Makan lebih banyak makanan segar dan organik.
- **Keuangan:** Meski awalnya butuh modal (buat alat kebun, bibit, dll), lama-lama bisa hemat karena nggak perlu beli sayur setiap hari.

- **Lingkungan:** Mengurangi sampah plastik dan jejak karbon.

Cara Mulai Tanpa Ribet!

Nggak punya kebun luas? Tenang. Kamu bisa mulai dari:

- **Herb pot** di dapur (daun basil, rosemary, daun mint).
- **Vertical garden** untuk lahan sempit.
- **Dekor reuse:** Pakai ulang botol kaca bekas untuk vas bunga.
- **DIY weekend project:** Coba bikin roti atau pasta dari nol.

Kalau mau lebih niat, bisa gabung komunitas urban farming atau ikut workshop *homesteading* yang sekarang banyak diadakan di kota-kota besar.

Waktunya Balik ke Akar!

“Martha Stewart aesthetic” bukan sekadar tren Instagramable—ini adalah undangan buat kita untuk melambat, lebih sadar sama apa yang kita konsumsi, dan nemuin kebahagiaan dari hal-hal sederhana. Dari metik tomat di pagi hari, bikin kue di sore hari, sampai duduk santai di teras sambil minum teh herbal buatan sendiri.

Kalau kamu udah jenuh sama hiruk pikuk kota dan terus-menerus terhubung ke layar, mungkin ini saatnya kamu coba bawa sedikit “Martha Stewart” ke hidupmu. Siapa tahu, di antara aroma lavender dan roti hangat, kamu nemuin versi terbaik dari dirimu sendiri.

Jadi, siap buat nyemplung ke dunia garden-to-table dan homesteading ala Gen Z?

Eco-Anxiety: Kecemasan Zaman Now yang Bikin Banyak Remaja Ikut Gelisah

Category: LifeStyle

10 Agustus 2025



Prolite – Eco-Anxiety: Kecemasan Zaman Now yang Bikin Banyak Remaja Ikut Gelisah

Pernah nggak sih kamu ngerasa gelisah tiap baca berita soal bumi makin panas, hutan terbakar, atau es di kutub mencair? Atau malah sampai susah tidur mikirin masa depan yang kayaknya makin suram gara-gara krisis iklim? Kalau iya, kamu nggak sendirian kok. Rasa gelisah dan cemas soal kondisi planet ini ternyata punya nama: **eco-anxiety**.

Eco-anxiety atau **kecemasan ekologis** adalah kondisi psikologis yang muncul karena kekhawatiran berlebihan terhadap perubahan iklim dan dampaknya terhadap masa depan bumi. Istilah ini mulai populer beberapa tahun terakhir, dan di 2025 ini, makin banyak anak muda—terutama Gen Z—yang merasakannya.

Tapi tenang, kita akan bahas lengkap apa itu eco-anxiety, gimana gejalanya, dan cara menghadapi rasa cemas ini supaya kita tetap waras sambil tetap peduli sama lingkungan. Yuk, kita bahas bareng-bareng!

Apa Itu Eco-Anxiety? Ketika Krisis Iklim Meresap ke Dalam Pikiran



Menurut American Psychological Association (APA), eco-anxiety adalah “rasa takut kronis terhadap malapetaka lingkungan”. Ini bukan gangguan mental resmi, tapi lebih ke **reaksi wajar terhadap situasi yang nggak wajar**—alias, ketika kita tahu bumi sedang tidak baik-baik saja.

Kecemasan ini bisa muncul dari:

- Paparan terus-menerus terhadap berita soal bencana alam, polusi, dan perubahan iklim
- Rasa frustrasi karena merasa nggak bisa melakukan perubahan besar
- Perasaan bersalah kalau nggak bisa hidup ramah lingkungan

Yang unik, eco-anxiety ini **lebih banyak dirasakan oleh generasi muda**, karena mereka yang akan hidup lebih lama dan merasakan dampak perubahan iklim paling besar di masa depan.

Dampak Nyata Eco-Anxiety: Nggak Cuma Galau, Tapi Bisa Ganggu Aktivitas Harian



Kecemasan ini bisa berdampak ke banyak aspek kehidupan.

Beberapa dampak nyatanya adalah:

- **Gangguan tidur:** susah tidur atau mimpi buruk karena kepikiran terus soal masa depan planet
- **Kecemasan umum:** jadi mudah gelisah, gampang panik, atau merasa tidak berdaya
- **Penurunan produktivitas:** kehilangan motivasi untuk belajar, kerja, atau bersosialisasi karena merasa semuanya sia-sia

Sebuah survei global tahun 2024 yang dilakukan oleh The Lancet menyebutkan bahwa **60% remaja dari 10 negara mengaku sangat khawatir soal perubahan iklim**, dan 45% mengatakan kecemasan ini berdampak pada keseharian mereka.

Ini serius, tapi bukan berarti nggak ada solusinya.

Cara Menghadapi Eco-Anxiety: Dari Ngobrol Bareng Sampai Aksi Nyata



Tenang, eco-anxiety bukan akhir dunia (pun intended). Ada banyak cara untuk mengelola rasa cemas ini supaya jadi kekuatan, bukan beban. Yuk, intip beberapa strateginya!

1. Ikut Climate Café: Ngobrol Santai, Tapi Bermakna

Climate café adalah komunitas atau ruang ngobrol santai buat orang-orang yang merasa cemas soal krisis iklim. Di sana, kita bisa:

- Curhat tanpa di-judge
- Tukar cerita dan ide
- Merasa terhubung dengan orang lain yang punya kekhawatiran serupa

Kegiatan ini mulai populer di Eropa dan kini hadir juga di

kota-kota besar di Indonesia seperti Jakarta, Yogyakarta, dan Bandung.

2. Tumbuhkan Kesadaran Prososial: Cemas Tapi Nggak Egois

Kesadaran prososial adalah sikap peduli terhadap kesejahteraan orang lain dan lingkungan. Ini bisa mengubah kecemasan jadi aksi positif. Contoh:

- Ikut gerakan zero waste
- Dukung petani lokal
- Edukasi teman-teman soal konsumsi berkelanjutan

Penelitian terbaru (Juli 2025) dari Climate Psychology Alliance menyebutkan bahwa **aksi-aksi kecil yang dilakukan bersama komunitas bisa menurunkan rasa cemas dan meningkatkan harapan.**

3. Langkah Bijak untuk Lingkungan: Fokus ke Hal yang Bisa Kamu Kontrol

Daripada stres mikirin hal besar yang nggak bisa kita ubah sendirian, lebih baik fokus ke hal kecil tapi berdampak:

- Kurangi fast fashion, beli baju preloved
- Pilih transportasi publik atau sepeda
- Kurangi konsumsi daging

Langkah-langkah ini mungkin tampak kecil, tapi jika dilakukan oleh banyak orang, dampaknya bisa besar. Plus, kamu jadi punya rasa kendali dan kontribusi.

Eco-Anxiety + Self-Care: Kombinasi yang Penting Banget



Jangan lupa, peduli lingkungan itu penting, tapi **jangan sampai**

kamu burnout atau merasa lelah mental. Self-care tetap dibutuhkan, bahkan sangat penting!

Coba deh:

- Batasi waktu konsumsi berita lingkungan (misalnya cukup 30 menit per hari)
- Lakukan kegiatan yang membuat kamu rileks, seperti meditasi, journaling, atau jalan di taman
- Cari komunitas yang suportif

Cemas Itu Wajar, Tapi Jangan Biarkan Membekukan Langkahmu!

Sobat bumi, cemas soal masa depan planet itu wajar banget. Artinya kamu punya empati, kamu peduli. Tapi yuk, jangan biarkan rasa itu bikin kamu lumpuh.

Justru dari rasa gelisah itu, kita bisa mulai dari hal kecil-ngobrol, belajar, bergerak bareng komunitas, dan terus sadar bahwa perubahan besar dimulai dari langkah-langkah kecil.

Jadi, kamu siap mengubah kecemasan jadi kekuatan? Yuk share artikel ini ke teman-temanmu dan ajak mereka ngobrol tentang eco-anxiety. Siapa tahu, kamu bisa jadi awal dari percakapan penting yang menyelamatkan masa depan ☐☐

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

Category: LifeStyle
10 Agustus 2025



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

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

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

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

Nabati



Plant-Based Living

Fleksitarian – Pilihan fleksibel yang ramah semua orang

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

Reducetarian – Kurangi hewani tanpa drama vegan

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

Alternatif daging nabati – Rasa daging tanpa hewan

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

2. Manfaat Kesehatan & Lingkungan –

Tapi Ingat, Harus Seimbang!



Plant-Based Living

Penurun kolesterol & dukungan imunitas

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

Kontrol berat badan & penuaan sehat

Diet nabati cenderung lebih rendah kalori dan lemak jenuh, mendukung penurunan berat badan dan indeks massa tubuh yang sehat . Selain itu, konsumsi protein nabati dikaitkan dengan penuaan yang lebih sehat—peningkatan kemungkinan mencapai usia 70 dengan kondisi bebas penyakit kronis.

Bumi pun senang!

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

Ingat: bukan semua menyehatkan

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

3. Resep Mudah & Tips Transisi yang Gampang Dijalani



Plant-Based Living

a. Wrap Sayur + Protein Nabati

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

b. Smoothie Nabati Superfood

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

c. Tips Beralih Bertahap

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

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

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

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

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

Jalan Kaki ke Sekolah Bisa Bikin Otak Makin Pintar, Lho!

Category: LifeStyle
10 Agustus 2025



Prolite – Jalan Kaki ke Sekolah Bisa Bikin Otak Makin Pintar, Lho!

Pernah nggak sih kamu kepikiran buat jalan kaki ke sekolah? Mungkin banyak yang bakal bilang, “Duh, capek!” atau “Males banget, mending naik motor atau ojek online aja!”

Tapi, siapa sangka kalau jalan kaki ke sekolah ternyata bisa bikin otak makin pintar? Yup, aktivitas simpel ini punya segudang manfaat buat fungsi kognitif dan kesehatan mental kita.

Yuk, simak alasannya kenapa jalan kaki itu bukan cuma sekadar langkah menuju sekolah, tapi juga langkah menuju kecerdasan!

Siapa Bilang Jalan Kaki ke Sekolah Bikin Capek dan Ngantuk?



Banyak yang beranggapan kalau jalan kaki itu melelahkan dan bikin energi cepat habis. Padahal, justru sebaliknya! Jalan kaki di pagi hari bisa bikin tubuh lebih segar dan otak lebih siap menerima pelajaran.

Gerakan ringan saat berjalan membantu memperlancar aliran darah dan oksigen ke otak, sehingga kita lebih fokus dan nggak gampang mengantuk di kelas.

Selain itu, paparan sinar matahari pagi saat jalan kaki juga membantu tubuh memproduksi vitamin D yang baik untuk kesehatan tulang dan meningkatkan mood. Jadi, bukannya lelah dan mengantuk, justru kita jadi lebih semangat menghadapi hari!

Hubungan Antara Jalan Kaki dan Peningkatan Fungsi Kognitif

Fungsi kognitif mencakup kemampuan berpikir, mengingat, dan memahami informasi. Nah, jalan kaki ternyata punya dampak besar dalam meningkatkan kemampuan ini.

Saat kita berjalan, otak akan aktif bekerja untuk menjaga keseimbangan tubuh, mengatur pernapasan, serta memproses informasi dari lingkungan sekitar.

Sebuah studi dari University of Illinois menemukan bahwa aktivitas fisik seperti jalan kaki dapat meningkatkan konektivitas antara sel-sel otak, terutama di bagian hippocampus yang berperan dalam memori dan pembelajaran.

Jadi, kalau kamu mau otak tetap tajam dan responsif, coba deh biasakan jalan kaki setiap pagi!

Bagaimana Aktivitas Fisik Membantu

Meningkatkan Fokus dan Daya Ingat?



Pernah merasa susah fokus saat belajar? Atau gampang lupa materi pelajaran yang baru saja dibaca? Mungkin tubuhmu butuh lebih banyak bergerak!

Jalan kaki adalah salah satu bentuk olahraga ringan yang bisa meningkatkan produksi hormon endorfin dan dopamin, yang membantu meningkatkan konsentrasi serta daya ingat.

Nggak cuma itu, jalan kaki juga membantu mengurangi stres dan kecemasan, yang sering kali jadi penghambat dalam proses belajar. Dengan rutin berjalan kaki, otak akan lebih rileks dan mampu menyerap informasi dengan lebih baik.

Penelitian Tentang Kaitan Antara Olahraga Ringan dan Prestasi Akademik



Banyak penelitian yang membuktikan bahwa olahraga ringan, termasuk jalan kaki, punya korelasi positif dengan prestasi akademik.

Salah satunya adalah penelitian dari Harvard Medical School yang menyebutkan bahwa siswa yang rutin berolahraga memiliki performa akademik lebih baik dibandingkan mereka yang kurang aktif secara fisik.

Penelitian lain dari British Journal of Sports Medicine juga menunjukkan bahwa anak-anak yang berjalan kaki atau bersepeda ke sekolah cenderung memiliki nilai lebih tinggi dalam mata pelajaran sains dan matematika.

Hal ini karena aktivitas fisik membantu meningkatkan aliran darah ke otak, sehingga proses berpikir jadi lebih optimal.

Segudang Manfaatnya untuk Kesehatan Mental Anak dan Remaja

Nggak hanya buat kecerdasan, jalan kaki juga punya manfaat luar biasa untuk kesehatan mental. Berjalan kaki di pagi hari bisa meningkatkan produksi serotonin, yaitu hormon yang berperan dalam menjaga mood tetap stabil.

Selain itu, aktivitas ini juga bisa membantu mengurangi risiko depresi dan kecemasan yang sering dialami anak-anak dan remaja.

Ditambah lagi, jalan kaki bisa jadi momen untuk menikmati suasana sekitar, merenung, atau sekadar mendengarkan musik favorit sebelum memulai aktivitas sekolah.

Dengan begitu, kita bisa lebih siap menghadapi tantangan sehari-hari dengan pikiran yang lebih jernih dan tenang.

Yuk, Biasakan Jalan Kaki ke Sekolah!



Jalan kaki ke sekolah mungkin terdengar sepele, tapi manfaatnya luar biasa besar! Nggak cuma bikin badan lebih sehat, tapi juga meningkatkan fungsi otak, daya ingat, dan prestasi akademik. Plus, jalan kaki juga bikin mental lebih kuat dan mood lebih stabil.

Jadi, mulai sekarang, yuk coba biasakan jalan kaki ke sekolah! Kalau jaraknya terlalu jauh, setidaknya luangkan waktu untuk berjalan kaki beberapa menit sebelum dan setelah sekolah. Dijamin, tubuh dan otakmu bakal berterima kasih atas kebiasaan

baik ini!

Gimana, tertarik buat mulai jalan kaki ke sekolah? Yuk, ajak teman-temanmu buat bareng-bareng biar makin seru! ☺☺☺☺

Friluftsliv: Filosofi Kehidupan di Alam Terbuka

Category: LifeStyle
10 Agustus 2025



Prolite – Friluftsliv adalah sebuah konsep filosofis Skandinavia yang diterjemahkan sebagai “kehidupan di alam terbuka,” menawarkan pandangan unik tentang hubungan manusia dengan alam.

Filosofi ini tidak hanya mengajak untuk beraktivitas di luar ruangan, melainkan menciptakan ikatan yang mendalam antara individu dan lingkungan alam.



Ilustrasi menikmati alam – Anthony Tran on Unsplash

Dalam esensinya, Friluftsliv mengajarkan kita untuk menyatu dengan alam, memahami keberadaan kita sebagai bagian tak terpisahkan dari ekosistem yang luas.

Selain itu, Friluftsliv menjadi panduan untuk mencari keseimbangan antara kehidupan urban dan alam.

Dalam era modern yang sering kali penuh tekanan dan hiruk-pikuk kota, konsep ini mengingatkan kita akan pentingnya melarikan diri sejenak ke alam untuk menyegarkan pikiran dan jiwa.

Keseimbangan ini menjadi kunci untuk mencapai kehidupan yang lebih harmonis dan sehat secara holistik.

Berikut ini penerapan filosofi Friluftsliv yang bisa dilakukan pada kegiatan sehari-hari :



Ilustrasi seseorang yang sedang menikmati hidup di alam terbuka – visitnorway

1. **Berjalan atau Bersepeda di Alam Terbuka:** Alihkan rutinitas harian dengan berjalan atau bersepeda di taman, hutan, atau jalur alam terbuka. Rasakan udara segar dan nikmati keindahan alam sekitar.
2. **Piknik dan Bersantai di Taman:** Jadwalkan piknik atau waktu santai di taman. Bawa bekal sederhana, duduk di bawah pohon, dan nikmati momen kebersamaan dengan alam.
3. **Aktivitas Outdoor Rutin:** Jadikan aktivitas di alam sebagai bagian rutin, seperti hiking, camping, atau bermain olahraga di luar ruangan. Ini membantu mempertahankan keseimbangan hidup.
4. **Tanam Pohon atau Tanaman:** Melibatkan diri dalam kegiatan

bercocok tanam. Menanam pohon atau tanaman di halaman rumah dapat menciptakan ikatan yang kuat dengan alam sekitar.

5. **Puasa Gadget Sementara:** Sesekali, matikan ponsel atau gadget elektronik, dan nikmati ketenangan tanpa distraksi teknologi. Hal ini memungkinkan Kamu lebih fokus pada kehadiran di alam.
6. **Meditasi di Alam Terbuka:** Temukan tempat yang tenang di alam, duduk dengan nyaman, dan praktekan meditasi. Ini membantu mencapai kedamaian batin dan meningkatkan koneksi dengan lingkungan sekitar.
7. **Seni alam:** Gunakan elemen alam sebagai inspirasi untuk seni kreatif. Mulai dari melukis di luar ruangan hingga membuat kerajinan dari bahan-bahan alami, seperti batu atau daun.
8. **Menjaga Kebersihan Alam:** Terlibat dalam kegiatan kebersihan lingkungan, seperti membersihkan pantai atau taman. Ini bukan hanya bertujuan untuk menjaga keindahan alam tetapi juga menciptakan perasaan tanggung jawab terhadap lingkungan.



Ilustrasi seorang gadis yang sedang duduk menikmati pemandangan alam – Freepik

Penerapan Friluftsliv dalam kehidupan sehari-hari melibatkan kesadaran, penghargaan, dan interaksi yang aktif dengan alam, membantu menciptakan keseimbangan yang lebih baik antara kehidupan urban dan kehidupan di alam terbuka.

Friluftsliv, pada intinya, bukan hanya sekedar gaya hidup, tetapi juga filosofi yang mengajak manusia untuk membentuk hubungan yang lebih dalam dengan alam.

Melalui pengalaman di alam terbuka, kita dapat menemukan makna hidup yang lebih besar, meresapi kedamaian dalam kesederhanaan, dan menghargai keindahan alam sebagai bagian integral dari keberadaan kita.

Di Balik Kode Kemasan Plastik : 7 Simbol yang Harus Konsumen Kenali

Category: LifeStyle

10 Agustus 2025



Prolite – Di era konsumsi masa kini, kita seringkali melibatkan diri dengan berbagai produk yang datang dalam kemasan plastik.

Namun, seberapa banyak dari kita yang benar-benar memahami makna di balik simbol-simbol kecil yang tertera pada kemasan tersebut?

Simbol-simbol yang tertera pada botol air minum, serta pada tempat makanan itu ternyata mempunyai arti penting.

Mari kita gali pengetahuan mengenai 7 simbol kemasan plastik yang seharusnya tidak luput dari perhatian kita.

Jenis-jenis Simbol Kemasan Plastik



Simbol-simbol yang ada pada kemasan plastik – rupa-rupa

Berikut penjelasan lebih rinci untuk masing-masing simbol tanda panah dengan nomor 1 hingga 7 pada kemasan plastik:

Nomor 1 (PETE atau PET – Polyethylene Terephthalate)

- Penggunaan Umum: Botol air minum, botol minuman ringan.
- Daur Ulang: Bisa didaur ulang menjadi serat dan kain.

Nomor 2 (HDPE – High-Density Polyethylene)

- Penggunaan Umum: Botol susu, botol sampo.
- Daur Ulang: Bisa didaur ulang menjadi botol, pipa, dan produk plastik lainnya.

Nomor 3 (PVC – Polyvinyl Chloride)

- Penggunaan Umum: Kemasan pipa, mainan anak-anak, beberapa kemasan makanan.
- Daur Ulang: Tidak semua tempat memiliki fasilitas daur ulang untuk PVC.

Nomor 4 (LDPE – Low-Density Polyethylene)

- Penggunaan Umum: Kantong plastik, kemasan makanan ringan.
- Daur Ulang: Bisa didaur ulang menjadi kantong plastik dan produk lainnya.

Nomor 5 (PP – Polypropylene)

- Penggunaan Umum: Wadah makanan, tutup botol.
- Daur Ulang: Bisa didaur ulang menjadi wadah, tali, dan

produk plastik lainnya.

Nomor 6 (PS – Polystyrene)

- Penggunaan Umum: Wadah makanan ringan, foam packing.
- Daur Ulang: Daur ulang terbatas karena tidak semua fasilitas daur ulang menerima polystyrene.

Nomor 7 (Other)

- Penggunaan Umum: Produk terbuat dari campuran bahan atau jenis plastik lainnya.
- Daur Ulang: Tergantung pada jenis plastik yang digunakan; perlu pengecekan lebih lanjut.



Simbol beserta contoh barangnya –

Memahami simbol-simbol pada kemasan plastik penting untuk konsumen bertanggung jawab terhadap lingkungan.

Meskipun beberapa plastik dapat didaur ulang, hal ini tidak selalu terjadi di semua tempat. Kesadaran akan jenis plastik dan upaya mengurangi plastik sekali pakai membantu menciptakan lingkungan yang lebih bersih.

Kesadaran dan tindakan bersama mampu menciptakan lingkungan berkelanjutan bagi generasi mendatang.

Stasiun Pengisian Kendaraan

Listrik Terhubung : Langkah Indonesia Menuju Mobilitas Hijau

Category: LifeStyle

10 Agustus 2025



Prolite – Indonesia memperkuat niatnya untuk mengurangi jejak emisi karbon dengan fokus pada promosi kendaraan listrik sebagai bagian dari sektor otomotif ramah lingkungan.

Dalam kaitannya dengan usaha ini, pemerintah menargetkan untuk mencapai net zero emission pada tahun 2060, atau mungkin lebih cepat.



Perpres Nomor 55 Tahun 2019 – ainamulyana

Sebagai bentuk upaya konkret, Presiden Joko Widodo telah

merilis Perpres no. 55 tahun 2019 yang berfokus pada akselerasi program kendaraan bermotor listrik berbasis baterai untuk transportasi darat.

Selain itu, pemerintah juga memberikan sejumlah insentif, termasuk subsidi sebesar Rp7 juta bagi konversi kendaraan berbahan bakar minyak (BBM) ke motor listrik, serta insentif untuk pembelian mobil dan bus listrik.

Melalui serangkaian regulasi dan insentif tersebut, pemerintah berharap industri kendaraan listrik akan berkembang pesat di Tanah Air.

Populasi Kendaraan Listrik di Indonesia Meningkat

Dilansir dari [Kompas.com](#), populasi kendaraan berbasis listrik di Indonesia terus mengalami peningkatan. Data dari Gabungan Industri Kendaraan Bermotor Indonesia (Gaikindo) menunjukkan lonjakan signifikan dalam penjualan kendaraan listrik.



Seorang petugas menguji SPKLU PLN – Antara Foto

Pada tahun 2022, tercatat penjualan kendaraan listrik mencapai unit. Angka tersebut melonjak drastis dari tahun 2021 yang hanya mencatat penjualan sebanyak unit.

Lebih mengesankan lagi, penjualan kendaraan listrik hingga semester pertama tahun 2023 telah mencapai unit.

Namun, dengan peningkatan penjualan kendaraan listrik, muncul pertanyaan penting: apakah infrastruktur pendukung, khususnya stasiun pengisian kendaraan listrik umum (SPKLU), telah memadai?

Optimalisasi Pengembangan Stasiun Pengisian Kendaraan Listrik di Indonesia

Menurut data dari PT Perusahaan Listrik Negara (PLN), saat ini terdapat 846 SPKLU di seluruh Indonesia, dengan 620 unit di antaranya dimiliki oleh PLN. Sementara itu, Kementerian Energi dan Sumber Daya Mineral (ESDM) menetapkan target sebanyak SPKLU pada tahun ini.



Ilustrasi SPKLU yang ada di Indonesia – PT PLN (Persero)

Untuk memenuhi kebutuhan tersebut, pemerintah, melalui Kementerian ESDM, memberikan kemudahan dalam pendirian SPKLU. Fokus utamanya adalah mempermudah persetujuan lingkungan bagi para pengusaha yang ingin mendirikan SPKLU.

Dwi Nugroho, Direktur Teknik dan Lingkungan Ketenagalistrikan MP Kementerian ESDM, menyatakan bahwa upaya ini dilakukan guna memajukan ekosistem Kendaraan Bermotor Listrik Berbasis Baterai.

Dia menjelaskan bahwa proses perizinan untuk SPKLU kini lebih mudah. Para pelaku usaha hanya perlu mengajukan informasi dan persyaratan melalui sistem online single submission (OSS) yang terintegrasi dengan sistem AMDALnet. Sistem ini akan otomatis mengolah dokumen lingkungan yang diperlukan.

Proses perizinan ini dilanjutkan dengan pengajuan ke sistem online single submission risk based approach (OSS RBA), yang menilai tingkat risiko dari kegiatan usaha tersebut. Menariknya, seluruh proses perizinan dapat dilakukan hanya dalam waktu sekitar 2 jam.



“Kementerian ESDM terus mendorong penambahan SPKLU untuk mendukung penggunaan kendaraan listrik yang semakin meningkat,” ujar Dwi.

Bisnis SPKLU memang masih tergolong baru di Indonesia. Oleh karena itu, pemerintah perlu mengoptimalkan regulasi, termasuk penetapan tarif pengisian listrik, agar lebih banyak pihak swasta yang tertarik berinvestasi dalam pengembangan SPKLU.

Mendukung Gaya Hidup Sehat: Penjualan Sepeda Melonjak Tinggi di Indonesia

Category: LifeStyle
10 Agustus 2025



Prolite – Lonjakan penjualan sepeda di Indonesia dalam beberapa bulan terakhir sejalan dengan tren global di mana semakin banyak orang beralih ke sepeda sebagai alat

transportasi yang lebih sehat dan ramah lingkungan.

Data Google Trends yang menunjukkan peningkatan minat masyarakat mencapai 300% dalam satu tahun terakhir, hal ini mencerminkan kesadaran masyarakat akan manfaat kesehatan dan kepedulian terhadap lingkungan.

Semakin banyak orang yang memilih sepeda sebagai sarana transportasi sehari-hari mereka karena berbagai alasan, seperti menghindari kerumunan di transportasi umum, mengurangi emisi karbon, dan meningkatkan kesehatan fisik.

Dampak Peningkatan Penjualan Sepeda Bagi Sektor Ekonomi di Indonesia



Ilustrasi penjualan sepeda – Cr. portalsepeda

Peningkatan penjualan sepeda ini juga telah mendukung pertumbuhan industri sepeda di Indonesia, dengan banyak orang mencari sepeda baru atau bahkan mulai bersepeda setelah lama tidak melakukannya.

Peningkatan minat masyarakat terhadap sepeda di Indonesia membawa berbagai manfaat, baik bagi ekonomi maupun lingkungan.

Faktor-faktor seperti harga yang terjangkau dan beragamnya jenis sepeda yang tersedia telah memicu pertumbuhan industri sepeda.

Pertumbuhan ini memberikan dampak positif pada perekonomian Indonesia, dengan proyeksi pertumbuhan hingga 10% pada tahun 2023.

Dampak Peningkatan Penjualan Sepeda

Bagi Lingkungan Sekitar



Ilustrasi bersepeda dengan keluarga – Cr. citrasentulraya

Selain manfaat ekonomi, penggunaan sepeda sebagai alat transportasi juga memiliki dampak positif terhadap lingkungan.

Sepeda adalah alat transportasi ramah lingkungan yang tidak menghasilkan emisi karbon atau polusi udara.

Dengan semakin banyak orang beralih ke sepeda, potensi pengurangan polusi udara dan kontribusi terhadap kualitas udara yang lebih baik menjadi nyata.

Pemerintah Indonesia juga memberikan dukungan yang penting untuk perkembangan industri sepeda, baik melalui insentif pajak maupun subsidi bagi pembelian sepeda oleh masyarakat.

Ini adalah langkah positif dalam mendorong masyarakat untuk beralih ke sepeda sebagai alternatif transportasi yang lebih berkelanjutan.

Dengan dukungan dari pemerintah dan kesadaran masyarakat yang semakin tinggi akan manfaat sepeda, diharapkan tren peningkatan minat terhadap sepeda di Indonesia akan terus berlanjut, memberikan dampak positif yang lebih besar bagi lingkungan, kesehatan, dan ekonomi negara ini.

Beralih ke Kendaraan Listrik

Yuk! Langkah Nyata Menuju Green Lifestyle!

Category: Daerah

10 Agustus 2025



BANDUNG, Prolite – Wah, sekarang ini masyarakat udah mulai pake kendaraan listrik, nih! Keren banget, kan? Di Bandung sudah mulai sering terlihat kendaraan listrik baik roda dua atau roda empat yang berlalu lalang di jalanan.

Di era yang serba digital ini, masyarakat sudah mulai sadar dan paham akan bahayanya polutan yang dapat menimbulkan polusi udara dari gas buangan kendaraan bermotor. Kendaraan listrik merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan oleh masyarakat dalam mengatasi permasalahan tersebut. Hal ini memang sebuah kemajuan teknologi yang mau tidak mau harus bisa dipahami fungsinya dan diterima oleh masyarakat.

Akan tetapi, tak jarang juga keberadaannya di tengah masyarakat hingga saat ini masih dipandang sebelah mata. Oleh karena itu, PLN Unit Induk Distribusi (UID) Jawa Barat (Jabar) terus mendorong program Kendaraan Bermotor Listrik Berbasis Baterai (KBLBB) sebagai bagian dari transisi energi untuk

mewujudkan penerapan *green energy* atau energi yang lebih bersih dan ramah lingkungan.

Penerapan *Green Energy* Melalui Event Kendaraan Listrik



Penerapan *green energy* juga dibuktikan dengan diadakannya kegiatan Electric Vehicle (EV) Fun Trip di Kota Bandung, pada Minggu (25/6/2023). EV Fun Trip merupakan ajang untuk memperkenalkan sekaligus mengajak masyarakat menggunakan kendaraan listrik.

Di hari itu, sebanyak 150 motor listrik dari berbagai bentuk dan merek terlihat berkonvoi ria dengan menempuh jarak 6,1 km dari Gedung Sate menuju Bank Indonesia.



Foto : Istimewa

General Manager PT PLN (Persero) Unit Induk Distribusi Jawa Barat Jawa Barat, Susiana Mutia menjelaskan, selain menjadi *green energy*, pihaknya juga mengarahkan masyarakat untuk menuju *green lifestyle*.

“Kalau dengan acara seperti ini, paling tidak bisa mengarahkan masyarakat jika pengguna *Electric Vehicle (EV)* itu sudah banyak. Jumlahnya kami batasi karena banyak komunitas yang ingin ikut. Pemerintah Provinsi Jabar memesan 30 item motor listrik. Sedangkan sisanya sebagian besar dari PT. PLN Pusharlis. Setengahnya konversi dari motor BBM ke motor listrik” ucap Susiana Mutia, usai acara EV Fun Trip bersama Gubernur Ridwan Kamil dan Kepala Bank Indonesia (BI) Jabar Erwin G. Hutapea.

Menurutnya, manfaat menggunakan kendaraan listrik jauh lebih besar dibandingkan menggunakan kendaraan BBM. Jika kita

mengendarai sejauh 400 km memakai mobil yang menggunakan BBM, biaya yang dikeluarkan bisa mencapai lebih dari Rp1 juta, sedangkan jika kita menggunakan mobil listrik, jarak sejauh itu hanya perlu mengeluarkan biaya sekitar saja.

Jika berbicara soal net zero emisi, kendaraan *EV* ini sudah tidak mengeluarkan emisi, tidak bising, dan tidak mengeluarkan asap. Dengan kendaraan listrik dirasa akan jauh lebih baik untuk lingkungan anak cucu kita di masa depan nanti.



Foto : Istimewa

“Untuk mengisi baterai kendaraan listrik, pengemudi bisa mengunjungi Stasiun Pengisian Kendaraan Listrik Umum (SPKLU) contohnya di Gedung Sate. Hingga saat ini kita sudah bangun – 127 SPKLU dan 470 SPLU di Jabar. Itu akan terus bertambah, seiring dengan bertambahnya penggunaan kendaraan listrik, dan juga kolaborasi dengan pihak swasta,” ujar Susiana.

Semua SPKLU sudah aktif dan bisa digunakan oleh pengemudi kendaraan listrik. Semua lokasinya bisa dilihat di *PLN mobile*. Dan jika kamu ingin charge, kamu bisa menggunakan aplikasi yang namanya .



Selain itu, Gubernur Jabar, Ridwan Kamil juga ingin memaksimalkan produktivitas dengan mengurangi mobilitas. “Ambil lah keputusan untuk masa depan anak cucu kita. Produktif tapi mobilitasnya rendah. Maka dari itu Pemprov Jabar sudah melakukan work from anywhere. Kalau harus mobilitas, pilihlah kendaraan listrik hari ini. Sudah tidak zaman lagi memilih kendaraan yang full bensin, minimal hybrid ” ujar Kang Emil.

Ia juga menjabarkan, untuk memiliki kendaraan listrik tak perlu membeli unitnya, tapi bisa juga dengan mengubah motor

yang sehari-hari digunakan menjadi motor listrik. Pemerintah juga akan memperbanyak bengkel dan montir yang memiliki dua keahlian dalam memperbaiki kendaraan.

“Para montir harus punya dua ilmu, montir konvensional dan listrik. Kita fasilitasi juga surat menyurat (administrasi kepemilikan kendaraan bermotor listrik) ya supaya bisa berubah ke plat putih bergaris biru,” lanjutnya.

Selain bikin lingkungan sehat, hemat energi, juga hemat uang, menggunakan kendaraan listrik juga gak kalah keren dari kendaraan konvensional. Jadi, yuk dukung perkembangan kendaraan listrik di Indonesia terutama di Kota Bandung, agar kita semua bisa ikut berkontribusi dalam menjaga bumi kita untuk masa depan yang lebih baik!