

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

Category: LifeStyle

1 April 2025



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

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

Nah, ngomong-ngomong soal kolesterol, kalian tahu nggak sih

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

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

## Mengenal Kolesterol: Si Baik dan Si Jahat



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

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

## Kenapa Kadar Kolesterol Perempuan Berbeda dengan Laki-laki?



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

Menurut Medical News Today, perempuan usia produktif di bawah

55 tahun biasanya punya kadar LDL lebih rendah dan HDL lebih tinggi dibanding laki-laki. Hal ini karena estrogen bantu meningkatkan kadar HDL sekaligus turunkan LDL.

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

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

## Kadar Kolesterol Normal untuk Perempuan



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

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

- 160-189 mg/dL: Tinggi
- 190 mg/dL ke atas: Sangat Tinggi

## **Cek Kolesterolmu Secara Berkala!**

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

- **Kurang dari 19 tahun:** Setiap 5 tahun sekali (mulai usia 9-11 tahun)
- **20-54 tahun:** Setiap 5 tahun sekali
- **55-65 tahun:** Setiap 1-2 tahun sekali
- **Lebih dari 65 tahun:** Setiap tahun

## **Yuk, Mulai Peduli Kolesterolmu!**

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

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

---

## **Ikhlas Memaafkan: Hadiah Terbaik untuk Diri Sendiri di Hari Raya**

Category: LifeStyle

1 April 2025



## **Prolite – Ikhlas Memaafkan: Hadiah Terbaik untuk Diri Sendiri di Hari Raya**

Hari Raya Idul Fitri selalu identik dengan tradisi saling bermaafan. Setelah sebulan penuh menjalani ibadah puasa, momen lebaran menjadi waktu yang tepat untuk membersihkan hati, melebur kesalahan, dan membuka lembaran baru.

Tapi, ngomong-ngomong soal memaafkan, pernah nggak sih kita merasa sulit untuk benar-benar ikhlas melepaskan rasa sakit dari kesalahan orang lain? Kadang, luka yang dalam membuat hati kita berat untuk memaafkan, padahal beban itu justru membuat diri sendiri jadi nggak tenang.

Nah, yuk kita bahas lebih dalam tentang makna memaafkan dalam Islam, bagaimana ikhlas memaafkan bisa jadi hadiah terbaik untuk diri sendiri, serta manfaatnya bagi kesehatan psikologis dan emosional kita!

## **Memaafkan dalam Islam: Membuka**

# Jalan untuk Kedamaian Hati



Dalam Islam, memaafkan bukan hanya tindakan baik yang dianjurkan, tapi juga bukti ketakwaan seorang hamba kepada Allah. Al-Qur'an sendiri banyak mengingatkan kita untuk menjadi pribadi yang pemaaf, salah satunya dalam Surat Al-A'raf ayat 199: "Jadilah pemaaf dan suruhlah orang mengerjakan yang makruf, serta berpalinglah dari orang-orang yang bodoh."

Idul Fitri mengingatkan kita bahwa manusia adalah tempatnya salah dan khilaf. Memaafkan orang lain di hari yang fitri berarti kita siap menghapus dendam dan menggantinya dengan cinta serta kedamaian. Tapi ya, jujur aja, kadang teori lebih gampang daripada praktiknya, kan?

## Kenapa Memaafkan Itu Sulit?

Kadang kita enggan memaafkan karena khawatir dianggap lemah, takut sakit hati lagi, atau merasa orang lain nggak pantas mendapat maaf. Padahal, ketidakmauan untuk memaafkan justru mengikat kita pada masa lalu dan menghalangi kebahagiaan diri sendiri. Ingat, yang tersiksa bukan orang yang menyakiti kita, tapi diri kita sendiri yang terus-menerus terbelenggu rasa marah dan dendam.

## Ikhlas Memaafkan: Hadiah untuk Diri Sendiri



Memaafkan bukan berarti menganggap kesalahan orang lain nggak penting atau meremehkan luka yang kita rasakan. Sebaliknya, memaafkan berarti memilih melepaskan diri dari rasa benci dan

kecewa agar hati bisa bebas. Ibaratnya, memaafkan itu kayak melepaskan beban berat yang udah lama dipikul. Rasanya lega banget!

Manfaat memaafkan juga besar banget, lho! Beberapa di antaranya:

- **Mengurangi Stres dan Kecemasan:** Menyimpan dendam bikin pikiran nggak tenang. Dengan memaafkan, kita bisa fokus pada hal-hal positif.
- **Meningkatkan Kesehatan Mental:** Rasa lega setelah memaafkan membantu menurunkan risiko depresi dan gangguan kecemasan.
- **Menguatkan Hubungan Sosial:** Memaafkan bikin hubungan lebih harmonis dan mengurangi konflik.
- **Meningkatkan Empati dan Pengendalian Diri:** Dengan memaafkan, kita belajar memahami bahwa manusia nggak luput dari kesalahan.

## **Langkah-Langkah untuk Memaafkan dengan Ikhlas**

Memaafkan bukan hal instan. Butuh proses dan waktu. Berikut ini beberapa cara yang bisa dicoba:

1. **Sadari Bahwa Memaafkan Itu untuk Diri Sendiri** Pahami bahwa tujuan memaafkan bukan untuk membenarkan kesalahan orang lain, tapi agar kita bisa berdamai dengan diri sendiri.
2. **Ekspresikan Emosi dengan Sehat** Jangan dipendam! Curahkan rasa marah atau kecewa lewat tulisan, ngobrol dengan teman dekat, atau konsultasi dengan ahli.
3. **Lihat dari Perspektif Berbeda** Cobalah memahami alasan di balik tindakan orang lain. Bisa jadi, mereka juga sedang berjuang dengan masalahnya sendiri.
4. **Berdoa dan Mendekatkan Diri pada Allah** Mohon kekuatan kepada Allah agar bisa ikhlas memaafkan. Ingat bahwa

Allah Maha Pemaaf dan mencintai orang-orang yang pemaaf.

5. **Lepaskan Perlahan, Jangan Terburu-Buru** Beri diri sendiri waktu untuk benar-benar mengikhlasan.

☒

Di Hari Raya Idul Fitri ini, yuk jadikan ikhlas memaafkan sebagai hadiah terbaik untuk diri sendiri. Buang jauh-jauh dendam dan amarah yang hanya menyiksa diri. Ingat, memaafkan bukan berarti lemah, justru menunjukkan kekuatan hati yang luar biasa.

Jadi, jika maaf masih terasa sulit diberikan kepada orang lain, lakukanlah setidaknya demi kedamaian hatimu sendiri.

Selamat Hari Raya Idul Fitri, mohon maaf lahir dan batin! Semoga kita semua bisa menjadi pribadi yang lebih baik, lebih ikhlas, dan lebih damai dalam menjalani hidup. Eid Mubarak!

---

# **Mudik Balik Bareng Honda, 2.572 Konsumen Setia Honda Siap Lebaran di Kampung Halaman**

Category: News

1 April 2025



## **Mudik Balik Bareng Honda, Konsumen Setia Honda Siap Lebaran di Kampung Halaman**

**JAKARTA, Prolite** – PT Astra Honda Motor (AHM) menemani perjalanan mudik aman dan nyaman bagi konsumen setia melalui program Mudik Balik Bareng Honda (MBBH) 2025. Pada penyelenggaraan yang telah memasuki tahun ke-17, para pemudik juga dapat singgah beristirahat di 176 Bale Santai Honda yang menemani perjalanan silaturahmi dengan keluarga dalam menyambut Hari Raya Idul Fitri 1446 H.

Sebagai bentuk komitmen dalam memberikan pengalaman mudik yang aman dan nyaman, AHM menemani perjalanan para pecinta sepeda motor Honda menuju dua kota tujuan, yakni Jakarta – Yogyakarta dan Jakarta – Semarang. Sebanyak 59 bus eksekutif diberangkatkan dari kantor AHM di Sunter, Jakarta Utara, pada Jumat pagi (28/3) dengan mengantarkan 1629 Pemudik menuju Yogyakarta dan 943 Pemudik menuju kota Semarang, Jawa Tengah.

AHM juga mengutamakan keselamatan konsumen dengan mengangkut sepeda motor Honda milik peserta agar tetap dapat digunakan di kampung halaman. Sebanyak unit sepeda motor diberangkatkan lebih awal menggunakan 28 truk pada Rabu (26/3) dari lapangan parkir Bhanda Ghara Reksa, Kelapa Gading, Jakarta Utara.



*Direktur Angkutan Jalan Kemenhub, Ernita Titis Dewi, bersama Direktur Sarana Transportasi Jalan Perhubungan Darat Kemenhub, Amirulloh, ., ., meninjau kesiapan armada truk pengangkut motor peserta Mudik-Balik Bareng Honda (MBBH) 2025. Didampingi oleh GM Honda Customer Care AHM, Antok Yuniarso, inspeksi ini memastikan motor peserta dikirim dengan aman hingga tujuan.*

General Manager Honda Customer Care Center (HC3) Division AHM, Antok Yuniarso, menegaskan program ini adalah wujud nyata komitmen perusahaan dalam memberikan layanan terbaik bagi konsumen.

“Mudik Balik Bareng Honda telah menjadi kegiatan yang dinantikan setiap tahun oleh konsumen setia kami. Melalui program ini, kami berharap para peserta dapat menikmati perjalanan mudik yang nyaman dan aman, serta merasakan kebersamaan dengan keluarga di kampung halaman dengan sepeda motor Honda kesayangannya,” ujar Antok.

Sebagai bagian dari upaya meningkatkan kesadaran keselamatan berkendara, AHM juga mengedukasi peserta Mudik Balik Bareng Honda melalui kampanye #Cari\_Aman. Sejak pendaftaran dibuka pada 15 Februari 2025, peserta mendapatkan sosialisasi terkait jumlah maksimal penumpang dan barang bawaan pada sepeda motor, serta pentingnya menggunakan perlengkapan berkendara yang sesuai untuk keselamatan di jalan.

Untuk arus balik selepas libur Lebaran, AHM memfasilitasi 22 bus bagi sekitar 800 pemudik yang kembali ke Jakarta serta 10 truk untuk mengangkut 400 sepeda motor pemudik. Program Balik Bareng Honda (BBH) 2025 ini dijadwalkan berlangsung pada 6 April 2025 dengan titik keberangkatan di Astra Motor Yogyakarta dan Astra Motor Jawa Tengah menuju Jakarta.

---

# **Sidang Isbat Penentuan Awal Syawal 1446 H Digelar 29 Maret 2025**

Category: News

1 April 2025



## **Sidang Isbat Penentuan Awal Syawal 1446 H Digelar 29 Maret 2025**

**Prolite** – Hari raya Idul Fitri tinggal menghitung hari, Kementerian Agama akan menggelar sidang isbat pada 29 Maret 2025.

Sidang isbat yang akan dilakukan oleh Kementerian Agama guna untuk menentukan Hari Raya Idul Fitri 1446 H jatuh di hari apa.

Hal ini ditegaskan oleh Dirjen Bimas Islam Abu Rokhmad saat memimpin Rapat Persiapan Sidang Isbat Awal Syawal 1446 H di kantor pusat Kemanag, Jl MH Thamrin, Jakarta.

“Kami akan menggelar sidang isbat awal Syawal, pada 29 Maret 2025. Sebagaimana biasanya, sidang isbat selalu digelar pada tanggal 29 Syakban untuk menetapkan awal Ramadan, 29 Ramadan untuk menetapkan awal Syawal, dan 29 Zulkaidah untuk menetapkan awal Zulhijjah,” jelas Abu Rokhmad di Jakarta, Selasa (18/3).



## Kementerian Agama

Penggunaan metode hisab dan rukyat dalam penentuan awal Syawwal merupakan pelaksanaan dari ajaran Islam. Menurut Abu Rokhmad, hal ini sejalan dengan Fatwa Majelis Ulama Indonesia (MUI) No 2 Tahun 2024 tentang Penetapan Awal Ramadhan, Syawal, dan Dzulhijjah. Dalam fatwa itu disebutkan, penetapan awal Ramadhan, Syawal, dan Dzulhijjah dilakukan berdasarkan metode hisab dan rukyah oleh Pemerintah RI cq Menteri Agama dan berlaku secara nasional.

Secara hisab atau perhitungan astronomi, lanjut Abu Rokhmad, ijtima' atau konjungsi terjadi pada 29 Maret 2025 jam WIB. Karenanya, berdasarkan data astronomi, saat terbenam matahari, posisi hilal berkisar antara minus tiga di Papua dan minus satu di Aceh.

“Data-data astronomi ini kemudian kita verifikasi melalui mekanisme rukyat,” tegas Abu Rokhmad.

Dijelaskan Abu Rokhmad, setidaknya ada dua dimensi dari proses pelaksanaan Rukyatul Hilal. Pertama, dimensi ta'abbudi. “Rukyat sejalan sunnah Nabi yang sudah dilakukan sejak dulu untuk melakukan rukyat saat akan mengawali atau mengakhiri puasa,” ujarnya.

“Sunnah ini dipertegas oleh Fatwa MUI bahwa penetapan awal Ramadhan, Syawal, dan Dzulhijjah berdasarkan metode hisab dan rukyat,” sambungnya.

“Ini juga bagian dari Syiar Islam. Ini penting,” katanya lagi.

Kedua, dimensi pengetahuan. Rukyat merupakan proses konfirmasi atas data-data hisab dan antronomis.

“Apa yang telah dihitung secara astronomi, kita konfirmasi di lapangan melalui rukyat,” sebut Abu Rokhmad.

“Sebagaimana awal Ramadan, kita akan gunakan alat yang canggih dalam proses rukyat,” sambungnya.

Proses Rukyatul Hilal rencana akan dilakukan di 33 titik. Menurut Abu Rokhmad, ada satu titik rukyatul hilal di setiap provinsi, kecuali Bali.

“Di provinsi Bali dalam suasana Nyepi. Sehingga rukyatul hilal tidak kita gelar di sana. Kita saling menghormati,” tandasnya.

Abu Rokhmad menambahkan, proses sidang isbat akan diawali dengan Seminar Posisi Hilal Awal Syawal 1446 H pada pukul WIB sampai menjelang magrib. Kemenag mengundang perwakilan duta besar negara sahabat, ahli falak, dan perwakilan Ormas Islam. Diundang juga perwakilan dari LAPAN, BMKG, BRIN, Planetarium Bosscha, dan instansi terkait lainnya.

Sidang isbat akan digelar sekitar pukul WIB yang berlangsung secara tertutup. Hasil sidang isbat akan diumumkan melalui konferensi pers oleh Menteri Agama Nasaruddin Umar.

---

## **Butuh Uang Baru ! Berikut Jadwal Penukaran Uang BI Periode 4**

Category: News

1 April 2025



## Butuh Uang Baru ! Berikut Jadwal Penukaran Uang BI Periode 4

**Prolite** – Momen bagi-bagi uang baru pada Hari Raya Idul Fitri memang sudah tidak aneh lagi di Indonesia yang mayoritas beragama islam.

Kebanyakan orang akan mencari uang baru untuk membagikan THR ke sanak saudra yang masih anak-anak.

Kebutuhan masyarakat akan pecahan uang baru meningkat pesat menjelang Hari Raya Idul Fitri.

Untuk memenuhi kebutuhan tersebut, Bank Indonesia (BI) kembali membuka layanan kas keliling penukaran uang rupiah di berbagai lokasi, termasuk di Bandung.

Selain layanan kas keliling, masyarakat juga dapat menukarkan uang melalui sejumlah bank yang telah bekerja sama dengan Bank Indonesia. Untuk diingat, layanan penukaran uang ini khusus bagi mereka yang telah melakukan pemesanan uang terlebih

dahulu di website PINTAR.

Minggu ini, penukaran uang di kas keliling dan bank yang ditunjuk diperuntukkan bagi mereka yang telah memperoleh kuota penukaran uang di periode 3. Simak lokasi penukarannya berikut ini.

#### Syarat dan Ketentuan Penukaran Uang

Agar proses penukaran uang berjalan lancar, berikut beberapa syarat dan ketentuan yang wajib dipatuhi oleh masyarakat yang ingin menukarkan uang:

1. Kuota pendaftar di website PINTAR dalam 1 kali layanan kas keliling adalah sebanyak 300 pendaftar.
2. Wajib tunjukkan bukti pemesanan layanan penukaran uang dalam bentuk cetak ataupun digital.
3. Wajib membawa KTP asli, bukan scan atau fotokopi, atau KPT elektronik yang terdapat pada aplikasi Identitas Kependudukan Digital. Tidak bisa digantikan dengan kartu identitas lainnya.
4. Wajib bawa uang rupiah dengan nominal yang pas dan tersusun searah, sesuai dengan jenis pecahan dan tahun emisi.
5. Kondisi uang harus masih dapat dikenali keasliannya
6. Tidak dapat diwakilkan

#### Daftar Penukaran Uang Bank Indonesia 2025 Periode 4

Bagi masyarakat yang tidak kebagian kuota penukaran uang di Bank Indonesia pada periode 3 ini, jangan khawatir. Anda masih bisa mendaftarkan diri untuk periode 4 yang dibuka pada 23 Maret 2025 mulai pukul . Masa penukaran uangnya adalah pada 24-27 Maret 2025.

#### **Cara Daftar Lewat Website PINTAR:**

1. Kunjungi website resmi .
2. Pilih menu “Penukaran Uang Rupiah Melalui Kas Keliling”.
3. Pilih provinsi dan lokasi penukaran uang yang

diinginkan.

4. Pilih tanggal dan lokasi kas keliling yang tersedia sesuai preferensi Anda.
5. Masukkan data diri
6. Tentukan jumlah pecahan uang yang akan ditukarkan sesuai dengan opsi yang tersedia.
7. Lakukan pemesanan dan pastikan mendapatkan bukti pemesanan.
8. Simpan bukti pemesanan dalam bentuk screenshot atau cetakan dan tunjukkan saat penukaran di kas keliling atau di bank yang telah ditunjuk.

Demikian ulasan mengenai lokasi dan jadwal penukaran uang baru Bank Indonesia 2025 untuk wilayah Bandung. Sebelum mengunjungi tempat-tempat penukaran uang tersebut, pastikan Anda telah mendaftar secara online di website PINTAR. Semoga membantu!

---

## **Menhub , Puncak Arus Mudik di Perkirakan Akan Terjadi Pada 5-7 April 2024**

Category: News

1 April 2025



## **Menhub , Puncak Arus Mudik di Perkirakan Akan Terjadi Pada 5-7 April 2024**

**Prolite** – Perayaan Hari Raya Idul Fitri 1445 H tinggal menghitung hari, tradisi mudik pun menjadi identik ketika hari raya tiba.

Sudah beberapa warga yang melakukan perjalanan ke kampung halaman, namun ada juga yang akan melakukan perjalanan mudik pada hari Jumat ini atau Sabtu esok.



Budi Karya Sumadi – Menteri Perhubungan (Menhub) (detik).

Menteri Perhubungan (Menhub) Budi Karya Sumadi meminta warga untuk melakukan perjalanan lebih awal pada Lebaran Idul Fitri 2024 ini.

Budi juga mengimbau warga pulang lebih akhir. Dengan begitu, ekonomi di daerah pun akan bangkit karena banyak masyarakat yang lama menetap di kampung halamannya masing-masing.

Hal tersebut Budi sampaikan saat rapat kerja soal mudik bersama Komisi V DPR di Gedung DPR, Senayan, Jakarta.

"Puncaknya adalah H-4, H-3, dan H-2. Anjuran kita adalah 5 (April) dan seterusnya, itu lebih prefer untuk dilakukan. Sebaliknya pulangnya juga lebih akhir," ujar Budi.

"Kita tahu cuti atau libur anak-anak itu tanggal 4 sampai dengan 16 April. Jadi memungkinkan kepulangan lebih awal, kembalinya lebih akhir.

Kementerian Perhubungan juga memprediksi pada tahun ini pemudik mencapai 193,6 juta orang.

Dengan prediksi tersebut maka pada tahun ini ada kenaikan sekitar 60 persen dari tahun lalu yang hanya berjumlah 123,8 juta orang.

Untuk puncak diperkirakan terjadi pada tanggal 5-7 April 2024 serta puncak arus balik di perkirakan akan terjadi pada 14-15 April 2024.

Karena itu lah masyarakat di minta waspada untuk tanggal-tanggal perkiraan puncak.

Serta pemudik diminta juga untuk mengetahui beberapa ketentuan lalu lintas saat melakukan perjalanan lebaran seperti on way system, contra flow, hingga pemberlakuan ganjil genap di beberapa ruas jalan.

---

## 5 Rekomendasi Berburu Baju Lebaran dengan Harga Murah di Kota Bandung

Category: News

1 April 2025



**Prolite** – Berburu baju lebaran merupakan tradisi yang sering dilakukan oleh semua masyarakat menjelang Hari Raya Idul Fitri.

Meski saat ini bulan Ramadhan belum juga usai namun nampak di beberapa pusat sudah ramai di kunjungi oleh pembeli.

Seluruh masyarakat yang berburu baju lebaran mereka ini berpenampilan terbaik saat hari kemenangan tiba.

Berbicara baju lebaran Kota Bandung terkenal dengan segudang fesyen yang menawarkan model-model baju kekinian dengan harga variatif.

Selalu banyak model baru tersedia di berbagai pusat perbelanjaan di Kota Bandung.

**Lantas apakah warganet sudah berburu baju lebaran?**

## **Kami memiliki rekomendasi tempat baju Lebaran di Bandung:**

### **1. Pasar Baru Trade Center**

Pasar Baru Trade Center merupakan pusat perbelanjaan yang sudah tidak asing lagi di telinga warga Kota Bandung.

Berada di Jalan Otto Iskandardinata Nomor 152, Kebon Jeruk, Kecamatan Andir, Kota Bandung, pasar yang sudah berdiri sejak tahun 1906 ini kerap disebut-sebut pula sebagai Tanah Abang atau Mangga Dua-nya Bandung.

Pasar ini terbagi atas sembilan lantai, dengan total lebih dari 3 ribu toko menyediakan aneka macam pakaian, khususnya busana Muslim. Mulai dari baju muslim kaftan, baju koko, kerudung, hingga alat ibadah seperti sarung, sajadah, dan mukena.

Semua barang yang di jual di Pasar Baru ini sudah pasti dengan harga yang lebih murah.

Bukan hanya pakaian saja, detikers juga bisa berbelanja aneka pakaian lainnya seperti sepatu, tas, perhiasan agar semakin pas digunakan saat bersilaturahmi. Serta, ada pula sprei, handuk, hingga permadani yang cocok untuk dijadikan sebagai hampers Lebaran.

### **2. Pasar Andir**

Berlokasi di Jalan Waringin Nomor 24, Ciroyom, Kecamatan Andir, Kota Bandung, Pasar Andir bisa menjadi pilihan berikutnya untuk berburu baju Lebaran. Meski berhimpitan dengan pasar tradisional, tetapi jangan salah jika Pasar Andir juga menjadi salah satu pusat grosir terbesar di Kota Kembang.

Pasar Andir menjual berbagai jenis seperti baju, celana, tas, hingga sepatu yang pastinya dengan harga yang lebih miring.

Untuk model sudah tidak perlu di tanyakan lagi sudah pasti selalu trendy dan pastinya nggak bakal ketinggalan zaman.

Namun, perlu diketahui jika ingin berbelanja pakaian di Pasar Andir, tempat ini hanya beroperasi setiap harinya mulai pukul – WIB saja.

### **3. Balubur Town Square (Baltos)**

Bergeser sedikit ke tengah kota, ada Balubur Town Square alias Baltos yang menjadi salah satu pusat busana Muslim di Kota Kembang. Berada di Jalan Tamansari Nomor P-2, Tamansari, Kecamatan Bandung Wetan, tempat ini juga disebut-sebut sebagai 'surga' bagi kaum Muslimah di Kota Kembang.

Hanya dengan naik ke Lantai 2, bisa langsung menjumpai banyak toko dengan berbagai jenis pakaian Muslimah modern, seperti baju dan kerudung. Tak perlu khawatir soal harga, Baltos terbilang masih cukup bersaing dan tidak kalah jauh kualitasnya dengan brand-brand ternama.

### **4. The Kings Shopping Center**

Selanjutnya, ada The Kings Shopping Center yang hanya beberapa langkah saja dari kawasan Alun-Alun Bandung. Berbeda dari tempat sebelumnya, bangunan The Kings saat ini sudah jauh lebih tertata rapi dan sejuk.

Alhasil, seluruh masyarakat bisa dengan nyaman memilih-milih baju Lebaran yang akan dipakai saat hari raya.

Terlebih lagi, The Kings Shopping Center juga selalu ramai dikunjungi oleh anak muda Bandung untuk berbelanja. Apalagi, selain menawarkan model kekinian dan pilihan warna unik, detikers juga bisa mix and match atau mengombinasikan pakaian yang dipilih secara langsung.

Berada di Jalan Kepatihan Nomor 11-17, Balonggede, Kecamatan Regol, Kota Bandung, untuk warga Kota Bandung yang ingin mengunjungi bisa dari pukul WIB, serta khusus di hari Sabtu

mulai dari pukul WIB.

### **5. D'Botanica Bandung Mall**

Resmi berganti nama dari Bandung Trade Center (BTC), pusat perbelanjaan yang tak jauh dari Gerbang Tol Pasteur ini juga selalu menjadi incaran warga Bandung untuk berbelanja, khususnya saat menjelang Lebaran. Tak hanya barang-barang branded, bukan hanya itu banyak toko yang menawarkan berbagai jenis pakaian untuk pria maupun wanita dengan harga terjangkau.

Selain itu, D'Botanica Bandung Mall juga terdapat area pujasera atau foodcourt yang pastinya pas bagi warga Bandung setelah puas berbelanja.

Berlokasi di Jalan Dr. Djunjungan Nomor 143-149, Pajajaran, Kecamatan Cicendo, Kota Bandung, tempat ini bisa dikunjungi setiap harinya mulai pukul WIB.

Bagimana dengan rekomendasi tempat berburu baju lebaran di Kota Bandung, warganet sudah ada tujuan akan berburu kemana?

---

## **5 Peristiwa Tak Terduga saat Mudik Hari Raya Idul Fitri , Simak Penjelasannya!**

Category: LifeStyle

1 April 2025



**Prolite** – Perayaan besar umat muslim yakni Hari Raya Idul Fitri identik dengan tradisi mudik ke kampung halaman masing-masing.

Namun tradisi seperti ini pasti memerlukan biaya yang tiak sedikit, ada beberapa pengeluaran yang perlu di perhatikan bagi para pemudik.

Selain biaya transportasi dan akomodasi, Anda juga perlu mempertimbangkan pengeluaran tak terduga selama di perjalanan atau di kampung halaman. Oleh karena itu, sangat penting untuk mengalokasikan tabungan khusus sebagai cadangan saat melakukan perjalanan ke kampung halaman dan beberapa produk asuransi.

**Ada 5 peristiwa yang akan memerlukan biaya lebih ketika mudik Lebaran Hari Raya Idul Fitri:**

### 1. Kecelakaan

Kecelakaan merupakan kejadian yang sama sekali tidak diinginkan oleh siapapun yang melakukan perjalanan maupun tidak.

Namun musibah yang satu ini bisa menimpa siapa saja yang tengah berada di jalan darat, udara, maupun laut. Selain risiko kesehatan, kondisi finansial Anda juga bakal terusik karena hal ini.

Badan yang letih dan mengantuk sering jadi penyebab utama kecelakaan. Apalagi dalam kondisi puasa. Gak salah dong buat menepi sejenak demi keselamatan diri dan keluarga? Daripada memaksakan diri mengemudi mobil dalam keadaan mengantuk.

Tak ada salahnya juga untuk berjaga-jaga dengan membeli asuransi kecelakaan diri. Asuransi yang satu ini akan memberikan santunan uang tunai dikala kita mengalami musibah kecelakaan.

## **2. Kendaraan rusak**



Bagi pemudik yang melakukan perjalanan menggunakan kendaraan pribadi perlu memperhatikan kondisi kendaraan kita.

Tidak akan tahu apa yang terjadi di perjalanan menuju kampung halaman, bisa jadi malah ada kerusakan yang sifatnya tak terduga uang memaksa kita menyewa mobil derek, mengganti suku cadang kendaraan.

Untuk mengantisipasi hal ini, Anda harus melakukan servis rutin sebelum mudik. Cek semua komponen hingga kaki-kaki, ganti oli bila memang sudah waktunya. Dan pastikan, kendaraan Anda telah terlindungi dengan asuransi untuk mengantisipasi risiko kecelakaan di jalan raya.

## **3. Jajan & beli oleh-oleh secara impulsif**



Google Photo

Ingat, mudik sebetulnya sama dengan traveling, yang membedakan adalah tujuannya saja. Jika traveling Anda bebas melakukan

kunjungan kemana saja, namun pada saat mudik tujuannya adalah mengunjungi saudara.

Satu hal yang menarik yang paling sering dilakukan adalah wisata kuliner di kampung halaman.

Tidaklah salah untuk jajan atau membeli oleh-oleh dalam jumlah besar. Namun pastikan, Anda sudah mengatur pengeluaran maksimal untuk yang satu ini.

#### **4. Bagi-bagi THR tanpa perencanaan**

Wajar sekali kalau tetiba kita diserbu oleh saudara-saudara terutama yang masih kecil untuk dimintai uang tunjangan hari raya (THR). Ada baiknya untuk mempersiapkan pengeluaran yang satu ini jauh-jauh hari sebelum mudik.

Itulah sebabnya mengapa sangat disarankan bagi kita untuk hemat soal THR. Jika sebelum mudik saja THR sudah habis terpakai, Anda pasti bakal kesulitan menghadapi hal yang satu ini.

#### **5. Jatuh sakit**

Jagalah kesehatan sebelum pulang kampung itu wajib. Karena sakit itu juga akan memaksa Anda mengeluarkan uang. Di samping itu, kamu juga kehilangan momen berharga bareng keluarga di kampung

Pastikanlah Anda terus membayar iuran BPJS Kesehatan Anda atau menyediakan asuransi kesehatan swasta bila perlu.