

# Temukan Semangat dalam Kejenuhan : 10 Ide Hobi yang Akan Memikat Kamu !

Category: LifeStyle

5 November 2023



**Prolite** – Jika kamu merasa kelelahan atau bosan dengan rutinitas pekerjaan atau tugas harian, maka memiliki hobi adalah cara untuk mengembalikan energi dan mengeksplorasi pengalaman yang berbeda.

Hobi merupakan penawar efektif untuk mengatasi rasa jenuh, memberikan peluang untuk menghidupkan kembali semangat dan menikmati aktivitas yang kita cintai.

## Apa itu Hobi ?



*Ilustrasi mengerjakan kriya – Freepik*

Hobi adalah aktivitas yang dilakukan dengan sukarela dan secara rutin oleh seseorang tanpa adanya paksaan dari luar.

Biasanya, ini dilakukan untuk kepuasan dan kesenangan pribadi. Hobi dapat berkisar dari yang sederhana hingga yang rumit.

Mengembangkannya dapat dimulai pada usia berapapun. Tidak ada batasan waktu yang terlambat atau terlalu dini, karena hal ini memberikan kesenangan dan pengalaman yang menarik.

## Jenis-jenis Hobi



*Ilustrasi – Freepik*

Kegiatan yang cocok untuk seseorang dapat bervariasi tergantung pada minat dan bakat individu masing-masing. Jika kamu belum menemukan hobi yang sesuai, mencoba berbagai opsi di bawah ini bisa menjadi solusi:

### 1. Kuliner atau Masak

Aktivitas memasak adalah contoh yang kreatif dan bisa meningkatkan suasana hati. Banyak yang menemukan kebahagiaan dalam menyajikan hidangan hasil kreasi mereka sendiri.

### 2. Fotografi

Bagi yang suka mengamati dunia sekitar, fotografi bisa menjadi hobi yang tepat. Mengambil gambar tidak hanya memberi kesenangan, tetapi juga dapat menjadi sumber penghasilan jika kamu mengambilmu dengan serius.

### 3. Bersepeda

Bersepeda adalah kegiatan yang menggembirakan dan baik untuk kesehatan fisik. Ini juga memicu pelepasan hormon bahagia dalam otak, membuatnya menjadi hobi yang menyenangkan.

#### **4. Membaca**

Membaca adalah pintu gerbang ke dunia baru yang tak terbatas. Ini adalah cara ideal untuk melarikan diri dari kehidupan sehari-hari yang sulit dan untuk meningkatkan pengetahuanmu.

#### **5. Traveling**

Jika kamu suka tantangan dan berinteraksi dengan budaya yang berbeda, traveling adalah kegiatan yang cocok. Ini melatih keterampilan adaptasi dan memberikan pengalaman baru.

#### **6. Olahraga**

Olahraga adalah alternatif yang hebat untuk menjaga tubuh dan pikiran sehat. Ada banyak pilihan olahraga yang dapat kamu nikmati.

#### **7. Musik**

Jika kamu lebih suka mendengarkan atau membuat musik sendiri, hobi ini dapat memberikan kegembiraan. Musik punya cara unik yang bisa menyentuh perasaan dan memberikan kita cara berekspresi dengan bebas.

#### **8. Berkebun**

Berkebun adalah kegiatan yang dapat memberikan banyak manfaat, termasuk ketenangan.

Dengan berkebun, kamu dapat merasakan koneksi dengan alam, menjadi bentuk terapi yang bermanfaat untuk mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental.

## 9. Gaming

Bagi sebagian orang, bermain game adalah kegiatan yang seru dan bahkan bisa menjadi pekerjaan.

## 10. Koleksi

Mengoleksi berbagai barang, seperti perangko, koin, atau boneka, dapat menjadi hobi yang menghibur dan mendidik.

Pilihlah hobi yang sesuai dengan minat dan keinginan kamu, dan nikmatilah perjalanan eksplorasi tersebut.

# Manfaat Memiliki Hobi



*Ilustrasi membaca buku – Freepik*

Memiliki kegiatan rekreasi yang dilakukan pada waktu luang membawa manfaat yang positif untuk perkembangan diri seseorang, diantaranya:

### 1. Memperkuat daya kreativitas dan imajinasi

Melakukan kegiatan rekreasi yang dilakukan pada waktu luang dapat mendorong peningkatan kreativitas dan kemampuan berimajinasi seseorang.

### 2. Meningkatkan kesehatan mental

Melibatkan diri dalam hobi yang menyenangkan dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan mental.

### **3. Pengembangan keterampilan**

Melakukan kegiatan rekreasi yang dilakukan pada waktu luang dapat membantu seseorang mempelajari dan meningkatkan keterampilan baru.

### **4. Meningkatkan hubungan sosial**

Berbagi hobi dengan orang lain membuka kesempatan untuk berinteraksi dan berkomunikasi, yang tidak hanya memperkaya keterampilan, tetapi juga keterampilan sosial.

### **5. Mengejar passion**

Memiliki kegiatan rekreasi yang dilakukan pada waktu luang memberikan peluang untuk mengejar passion dan meraih kepuasan yang mendalam.

## **Cara Menemukan Hobi yang Kamu Banget**



*Ilustrasi – Freepik*

Jika kamu masih merasa bingung, berikut beberapa tips yang dapat membantu bagaimana menemukan hobi yang sesuai :

### **1. Introspeksi Diri**

Merefleksikan apa yang kamu sukai dan tidak sukai, serta mengidentifikasi apa yang membuat kamu merasa senang dan tidak senang, dapat membantu kamu menemukan petunjuk mengenai hobi yang potensial.

### **2. Eksplorasi**

Cobalah berbagai jenis aktivitas yang berbeda. Ini akan membantumu menemukan kegiatan yang paling memikat dan sesuai dengan minat kamu.

### **3. Berkomunikasi dengan Keluarga dan Teman**

Orang-orang terdekatmu mungkin mengenal kamu dengan lebih baik daripada kamu kenal. Mereka dapat memberikan wawasan tentang minat dan potensi hobimu.

### **4. Bergabung dengan Komunitas**

Bergabung dengan komunitas yang berfokus pada aktivitas yang kamu minati. Ini dapat membantu kamu mengeluarkan minatmu dan berinteraksi dengan orang-orang yang memiliki minat serupa.

### **5. Mencoba Hal Baru**

Jangan takut untuk mencoba hal-hal yang baru dan tidak terduga. Terkadang, hobi yang cocok mungkin ditemukan ketika kamu mencoba sesuatu yang berbeda dari biasanya.

Dari berbagai opsi hobi yang disebutkan, mungkin kamu belum menemukan yang paling sesuai, dan itu tidak masalah.

Teruslah menjelajahi diri melalui metode-metode ini untuk lebih memahami minat dan potensi hobimu.

---

# **Udah Istirahat, Tapi Kok Masih Ngerasa Capek ?**

Category: LifeStyle

5 November 2023



**Prolite** – Apakah kamu pernah tidur nyenyak selama delapan jam, namun bangun dengan perasaan lelah? Terkadang kita bingung antara tidur dan istirahat, kita akan berpikir bahwa tidur yang ideal sudah cukup untuk merasa segar.

Namun, tak jarang juga kita merasa kelelahan karena kita tidak tahu bagaimana istirahat yang benar dan tubuh kita perlukan.



Kenali gejala dan penyebab insomnia – Freepik

Seringkali kita menganggap bahwa tidur dan istirahat itu sama, meskipun kenyataannya keduanya memiliki perbedaan yang signifikan.

Pada kenyataannya, istirahat lebih dari sekadar tidur. Itu adalah sesuatu yang suci, berharga, dan harus dihormati.

Ternyata ada tujuh jenis istirahat yang diperlukan oleh manusia, dan tidur saja tidaklah mencukupi.

Namun, jika salah satu jenis ini tak terpenuhi, akan memiliki dampak negatif pada kesehatan, kebahagiaan, hubungan, kreativitas, dan produktivitas Anda.

Jika kamu ingin benar-benar pulih dan merasa segar kembali, mari kita pelajari lebih lanjut tentang jenis-jenis istirahat ini dan cara mengisi ulang energimu.

Dengan beberapa praktik, Anda dapat menguasai seni beristirahat – yang merupakan elemen penting bagi individu

## 7 Jenis Istirahat yang Diperlukan Tubuh



– Freepik

### 1. Fisik

Istirahat fisik memungkinkan tubuh Anda untuk mengisi ulang dengan cara memperlambat dan melakukan perbaikan.

Contohnya adalah tidur lebih awal, tidur siang, dan makan siang dengan tenang.

### 2. Mental

Kita perlu mengisi kembali pikiran kita ketika kesulitan berkonsentrasi atau pemikiran terlalu kritis atau menghakimi.

Contohnya adalah mematikan perangkat, menggunakan kata-kata afirmasi, dan mendengarkan musik yang menenangkan.

### 3. Sosial

Ini melibatkan pemulihan diri melalui hubungan dengan keluarga dan teman-teman kita.



Contohnya adalah menghabiskan waktu bersama teman-teman yang mendukung kita dan merenungkan kembali diri kita sendiri.

## 4. Kreatif

Berhenti sejenak dari aktivitas kreatif penting untuk menghidupkan kembali sumber daya dan menemukan inspirasi.

Contohnya adalah membaca buku yang inspiratif dan menjelajahi alam atau seni.

## 5. Emosional

Melepaskan beban emosional dan berbagi perasaan dengan seseorang yang dapat diandalkan.

Contohnya adalah berbicara dengan teman, berkonsultasi dengan seorang terapis, atau berpartisipasi dalam *support group*.

## 6. Rohani

Ini memungkinkan kita untuk merasa terhubung dengan tujuan hidup kita. Contohnya adalah membaca bahan rohani, menjadi sukarelawan, atau bermeditasi.

## 7. Sensorik

Menghindari overstimulasi dengan mematikan perangkat dan menghubungkan kembali dengan diri sendiri.

Contohnya adalah mematikan perangkat elektronik, mencatat dalam jurnal, dan menikmati udara segar.



– *topcareer*

Jika kamu mengalami kesulitan atau tidak melihat perkembangan yang signifikan, sangat disarankan untuk mencari bantuan dari seorang ahli.

---

# Jangan Anggap Remeh! Insomnia Bisa Picu Masalah Kesehatan, Begini Cara Mengatasinya

Category: LifeStyle

5 November 2023



**Prolite** – Anda pasti tidak asing dengan kata Insomnia. Anda mungkin sudah sering mendengar istilah itu bukan?

Tapi apakah Anda tahu apa sebenarnya insomnia itu? Apakah penyebabnya, dan bagaimana cara mengatasi insomnia Anda sendiri? Di bawah ini Anda akan menemukan informasi seputar insomnia.

## Apa Itu Insomnia?



– Freepik

Insomnia adalah gangguan tidur yang mengakibatkan kesulitan bagi penderitanya untuk tidur. Seringkali, penderita terbangun di tengah malam dan kesulitan untuk tidur kembali.

Gejalanya termasuk mengantuk di siang hari, kelelahan, perubahan mood, dan masalah konsentrasi atau ingatan. Ini bisa jangka pendek (akut) atau jangka panjang (kronis).

Penyebabnya juga bisa bermacam-macam, termasuk stres, faktor lingkungan, perubahan jadwal tidur, faktor genetik, masalah kesehatan mental, obat-obatan, dan masalah kesehatan fisik.

Kondisi ini dapat menyebabkan penderita tidak mendapatkan waktu tidur yang cukup, yang pada gilirannya dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental.

Selain itu, efek-efeknya dapat termasuk rasa lelah yang berkelanjutan, penurunan sistem kekebalan tubuh, kesulitan fokus, mungkin juga gangguan kecemasan (anxiety disorder), dan dampak lainnya pada kesejahteraan secara umum.

## **Untuk mengatasi masalah gangguan tidur, Anda bisa mengikuti tips berikut ini:**



– *Freepik*

1. Tetapkan jadwal tidur yang konsisten.
2. Hindari penggunaan ponsel atau e-book sebelum tidur.
3. Batasi konsumsi kafein, nikotin, dan alkohol di sore hari.
4. Berolahraga secara teratur, tetapi hindari berolahraga dekat waktu tidur.
5. Jangan makan makanan berat di sore hari.
6. Pastikan kamar tidur nyaman, gelap, tenang, dan suhu yang sesuai.
7. Terapkan rutinitas relaksasi sebelum tidur, seperti membaca buku atau mendengarkan musik.

8. Gunakan tempat tidur hanya untuk tidur.
9. Jika tidak bisa tidur, lakukan aktivitas menenangkan hingga merasa mengantuk.
10. Jika cenderung khawatir sebelum tidur, buatlah daftar tugas yang perlu dilakukan untuk meredakan kekhawatiran.

Semoga tips ini membantu Anda mengatasi insomnia. Jika masalah berlanjut, segera konsultasikan dengan profesional medis.

---

# Menuju Peringatan Hari Osteoporosis Sedunia 20 Oktober : Sejarah dan Pentingnya Kesehatan Tulang

Category: LifeStyle  
5 November 2023



**Prolite** – Di ambang Hari Osteoporosis Sedunia, yang jatuh pada 20 Oktober setiap tahunnya, dunia sedang bersiap-siap untuk menggelar berbagai kampanye dan kegiatan kesadaran kesehatan.

Event kesehatan global ini bertujuan untuk mempromosikan diagnosis dini osteoporosis, pengobatan, serta memberikan tips pencegahan untuk tulang yang kuat.

Fokus utama kampanye adalah mendorong masyarakat agar mengambil langkah-langkah pencegahan untuk kesehatan tulang, agar dapat menghindari risiko osteoporosis dan komplikasi terkait di masa mendatang.

## **Pentingnya Hari Osteoporosis Sedunia (WOD)**

Osteoporosis adalah kondisi medis di mana tulang menjadi sangat lemah dan rapuh. Biasanya, kondisi ini tidak menunjukkan gejala apapun kecuali terjadi patah tulang.

Dalam kasus osteoporosis, tulang menjadi sangat rapuh sehingga dapat patah hanya dengan jatuh ringan, benturan, atau gerakan mendadak.

Risiko osteoporosis semakin meningkat seiring bertambahnya usia. Ini merupakan salah satu penyebab paling umum dari patah tulang pada lansia.



### *Mengenal Osteoporosis dari jenjang Usia – unala*

Menurut data, diperkirakan bahwa di seluruh dunia, 1 dari 3 wanita dan 1 dari 5 pria berusia 50 tahun mengalami patah tulang akibat osteoporosis.

Hal ini menjadikannya sebagai salah satu penyebab utama rasa sakit parah dan disabilitas jangka panjang pada orang tua.

Karena infrastruktur kesehatan yang kurang memadai dan kurangnya kesadaran, hanya 20% pasien dengan osteoporosis yang mendapatkan diagnosis atau pengobatan.

Prevalensi osteoporosis lebih sering ditemui pada wanita lanjut usia, khususnya setelah 5-7 tahun menopause, mereka cenderung kehilangan kepadatan tulang mereka sebesar 20%.

Untuk menghindari komplikasi kesehatan tulang di masa depan, Hari Osteoporosis Sedunia, dengan bantuan berbagai organisasi dan individu di seluruh dunia, mengkampanyekan kesadaran dan mendorong masyarakat untuk melakukan diagnosis dini serta memeriksa kepadatan tulang dan bertindak sesuai.

## **Tema Hari Osteoporosis Sedunia Pada Tahun 2023**

Tahun ini, tema Hari Osteoporosis Sedunia 2023 adalah “Build Better Bones” atau “Membangun Tulang yang Lebih Baik”.

Tema ini menekankan pentingnya menjalani gaya hidup yang mendukung kesehatan tulang sebagai dasar untuk tulang yang kuat dan masa depan tanpa patah tulang.

## **Sejarah Hari Osteoporosis Sedunia (WOD)**



*National Osteoporosis Society – optasiamedical*

Peringatan pertama Hari Osteoporosis Sedunia dilaksanakan pada 20 Oktober 1996, yang diadakan oleh National Osteoporosis Society dari Inggris Raya dengan kerjasama dari Komisi Eropa.

Tahun berikutnya, pada 1997, Yayasan Osteoporosis Internasional (IOF) mengadakan Hari Osteoporosis Sedunia (WOD). Sejak awal pendiriannya, berbagai organisasi telah mendukung peringatan hari ini.

Pada tahun 1998 dan 1999, Organisasi Kesehatan Dunia turut

mensponsori hari ini dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran tentang osteoporosis dan penyakit tulang metabolik.

Pada tahun 1999, Hari Osteoporosis Sedunia diadakan dengan tema khusus untuk pertama kalinya, dengan tema tersebut adalah “Deteksi Dini”.

## 5 Tips untuk Kesehatan Tulang dan Masa Depan Tanpa Patah Tulang



*Tips menjaga tulang agar tetap sehat – doktersehat*

1. **Olahraga Rutin:** Pastikan Anda melakukan aktivitas yang melibatkan gerakan tulang dan otot setiap hari, seperti olahraga berat, penguatan otot, dan latihan keseimbangan.
2. **Nutrisi:** Konsumsi makanan yang kaya nutrisi untuk kesehatan tulang seperti kalsium, vitamin D, dan makanan kaya protein. Serta, pastikan untuk berjemur di bawah sinar matahari secara rutin untuk mendapatkan vitamin D, yang membantu penyerapan kalsium di tubuh.
3. **Gaya Hidup:** Hindari gaya hidup yang berbahaya dan negatif, seperti gaya hidup sedentari. Konsumsi makanan seimbang untuk menjaga Indeks Massa Tubuh (BMI) ideal, hindari merokok dan konsumsi alkohol berlebihan.
4. **Faktor Risiko:** Selalu waspada, hadirilah kampanye edukasi dan ketahui tanda serta gejala osteoporosis untuk segera mencegah atau mengatasi komplikasi yang mungkin terjadi.
5. **Pemeriksaan & Pengobatan:** Jika Anda merasa ragu atau memiliki faktor risiko, jangan ragu untuk mencari pendapat kedua dari dokter dan segera lakukan diagnosis serta pengobatan.

# Tips Diet untuk Kesehatan Tulang yang Baik



*Makanan untuk jaga kesehatan tulang dan cegah dari osteoporosis – rumahsehat*

- Konsumsi makanan yang kaya kalsium.
- Konsumsi daging dan makanan lain yang kaya protein.
- Makan makanan yang kaya fosfor.
- Konsumsi makanan yang kaya magnesium.
- Tambahkan Vitamin K dalam diet Anda.
- Konsumsi bayam dan makanan lain yang mengandung oksalat.

Dengan kesadaran yang terus meningkat, kita semua diharapkan dapat mengambil tindakan pencegahan untuk menjaga kesehatan tulang kita, sehingga dapat terhindar dari risiko osteoporosis dan komplikasi yang dapat terjadi di masa depan.

Mari kita sama-sama berpartisipasi aktif dalam kampanye ini dan berkontribusi dalam mewujudkan generasi yang memiliki tulang yang sehat dan kuat.

---

## Menuju Peringatan Hari Kesehatan Jiwa Sedunia Pada 10 Oktober 2023

Category: LifeStyle  
5 November 2023





**Prolite** – Pernahkah Anda berhenti sejenak dan bertanya kepada diri sendiri, “Bagaimana kabar kesehatan jiwa saya hari ini?” Di tengah kesibukan sehari-hari, terkadang kita lupa bahwa kesehatan jiwa sama pentingnya dengan kesehatan fisik.

Namun, adakah yang masih ingat bahwa besok adalah Hari Kesehatan Jiwa Sedunia? Ini merupakan sebuah momentum yang diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan jiwa.

## Sejarah Hari Kesehatan Jiwa Sedunia



– *MarkTechPost*

Hari Kesehatan Jiwa Sedunia diperingati setiap tanggal 10 Oktober. Tujuan utama dari peringatan ini adalah meningkatkan kesadaran akan masalah kesehatan mental di seluruh dunia dan mendorong upaya pendukung dalam pendidikan, kesadaran, dan advokasi terhadap stigma yang sering dikaitkan dengan kesehatan jiwa.

Sejak pertama kali diperkenalkan oleh World Federation for

Mental Health pada tahun 1992, peringatan ini telah menjadi sarana global untuk mempromosikan diskusi tentang kesehatan mental, serta menyediakan informasi, dukungan, dan advokasi.

Slogan 'Mens Sana in Corpore Sano' – yang berarti 'dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat' dalam bahasa Latin – menekankan betapa pentingnya keseimbangan antara kesehatan fisik dan mental.

Kesehatan jiwa dan fisik adalah dua sisi mata uang yang sama, dan keduanya perlu mendapatkan perhatian yang sama.

## Pentingnya Menjaga Kesehatan Jiwa



*Ilustrasi berbagai emosi – CatLane*

Jiwa yang sehat bukanlah sekadar absennya gangguan mental, melainkan keadaan dimana seseorang dapat mengenali potensinya, mengatasi stres sehari-hari, bekerja secara produktif, dan memberikan kontribusi kepada komunitasnya.

Setiap orang pasti ingin menjalani kehidupan yang bahagia. Namun, banyak yang menganggap kebahagiaan sebagai suatu kebetulan yang terjadi pada hidup. Padahal, kebahagiaan dapat diusahakan dan dikendalikan agar kesehatan jiwa senantiasa terjaga.

Menurut sebuah artikel dari Alodokter, setiap orang tentu menginginkan kehidupan yang bahagia. Meskipun banyak orang menganggap kebahagiaan sebagai suatu kebetulan, kenyataannya adalah kebahagiaan dapat diusahakan dan dikendalikan agar kesehatan jiwa selalu terjaga.

Kebahagiaan bagi setiap individu mungkin berbeda, namun ada beberapa cara universal yang dapat membantu kita menjalani kehidupan yang tenang, damai, dan bahagia demi menjaga kesehatan jiwa.

# 1. Perbaiki Pola Pikir

Pola pikir memiliki kekuatan yang luar biasa dalam mempengaruhi keseluruhan kehidupan kita. Untuk menjalani kehidupan yang lebih bahagia, kita perlu melakukan beberapa hal:

- **Lakukan setiap hal dengan perasaan senang:** Mulailah dengan menikmati setiap momen yang Anda alami dengan ketulusan dan perasaan senang, baik itu momen besar maupun sederhana seperti mencoba resep masakan baru atau sekadar menikmati pemandangan di taman.
- **Syukuri setiap hal yang dimiliki:** Menghargai segala sesuatu yang kita miliki dan menyadari bahwa itu adalah anugerah dapat memelihara pikiran positif. Hal-hal sederhana seperti menghirup udara segar atau bangun tidur dalam keadaan sehat adalah hal-hal yang patut disyukuri.
- **Tertawa lepas:** Tertawa dapat meredakan ketegangan, melemaskan otot wajah, memperlancar aliran darah, dan meningkatkan kualitas tidur. Rutinitas tertawa juga dapat membantu tubuh memulihkan diri sendiri, menjadikannya sebagai olahraga yang disebut “yoga tertawa”.
- **Beri apresiasi pada hal-hal kecil:** Menghargai hal-hal kecil seperti sinar matahari atau aroma harum lantai yang baru dibersihkan dapat membuat hidup terasa lebih bermakna.
- **Cintai diri sendiri dan orang lain:** Sebelum mencintai orang lain, cintailah diri sendiri. Menyayangi diri sendiri dan orang lain akan meningkatkan kesehatan mental.

# 2. Perbaiki Kebiasaan Sehari-hari

Selain pola pikir, kehidupan sehari-hari yang teratur juga sangat berpengaruh pada kesehatan mental. Beberapa cara yang

bisa dilakukan adalah:

- **Pembagian Waktu:** Bagilah waktu Anda dengan baik, khususnya jika Anda merasa terlalu sibuk dengan pekerjaan sehingga keluarga atau pasangan sering terabaikan.
- **Hindari pekerjaan kantor saat di rumah:** Fokuslah untuk berinteraksi dan memberi perhatian penuh kepada keluarga saat di rumah. Jika perlu, matikan ponsel atau batasi panggilan yang berhubungan dengan pekerjaan untuk kualitas waktu keluarga yang lebih baik.
- **Kerja dengan Efektif:** Hindari kebiasaan menyia-nyiakan waktu seperti bergosip atau berlama-lama di media sosial. Dengan bekerja dengan efektif, Anda akan merasa lebih tenang dan kesehatan jiwa akan lebih terjaga.
- **Delegasi Pekerjaan:** Jika Anda merasa beban pekerjaan Anda terlalu berat, pertimbangkan untuk mendelegasikan sebagian tugas, misalnya dengan menyewa asisten rumah tangga atau menggunakan jasa laundry.

Menjalani kehidupan dengan tenang dan bahagia mungkin tidak mudah, namun dengan usaha dan pendekatan yang tepat, hal tersebut bukanlah hal yang mustahil. Jika Anda merasa kesulitan, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan psikolog.

## Makna Hari Kesehatan Jiwa



– Pixabay

Peringatan ini adalah momen untuk merefleksikan dan mengedukasi kepada diri sendiri maupun orang lain akan pentingnya kesehatan jiwa dalam kehidupan kita sehari-hari.

Hal ini juga menjadi kesempatan untuk mengucapkan terima kasih kepada mereka yang telah mendukung perjuangan individu dalam menghadapi masalah kesehatan mental.

Saat kita mengenali dan memahami pentingnya kesehatan mental, kita dapat bersama-sama menciptakan masyarakat yang lebih peduli dan mendukung bagi semua individu.

Terakhir, mari kita bersama-sama mengucapkan selamat Hari Kesehatan Jiwa Sedunia, dan semoga kita semua selalu dalam keadaan sehat baik fisik maupun jiwa.

---

## 5 Manfaat Tersembunyi Cuka Apel Buat Kamu yang Lagi Diet!

Category: LifeStyle

5 November 2023



**Prolite** – Haloo, Dieters! Hari ini, kita bakal bahas tentang si cuka apel, salah satu bahan ajaib yang sering ada di dapur tapi mungkin belum kita manfaatkan sepenuhnya!

Siapa sangka, cuka sari apel ini bisa jadi teman terbaik kamu dalam perjalanan diet. Cuka apel bukan cuma buat salad, lho! Dia punya banyak manfaat untuk bantu kamu mencapai berat badan ideal. Yuk, kita cek apa aja sih manfaatnya!

## **Inilah 5 Manfaat Cuka Apel Untuk Bantu Program Diet Kamu!**

### **1. Ngebakar Lemak**



—

Cuka sari apel bisa jadi teman setia buat yang lagi berusaha ngebakar lemak ekstra. Gimana caranya? Nah, dia bisa bantu meningkatkan metabolisme tubuh kamu. Makin cepet metabolismenya, makin banyak kalori yang terbakar, dan lemak pun langsung kabur!

### **2. Mengontrol Nafsu Makan**



— *Getty Images*

Diet seringkali tentang mengontrol porsi dan nafsu makan, kan? Nah, cuka sari apel punya trik ajaib yang bisa bantu kamu. Dia bisa bikin kamu lebih kenyang lebih lama, jadi kamu gak tergoda makan camilan enggak sehat di tengah hari.

### **3. Menstabilkan Gula Darah**



— *alodokter*

Kalau gula darah kamu stabil, kamu enggak bakal sering lapar atau merasa lemas. Cuka sari apel bisa membantu menjaga gula

darah tetap stabil. Jadi, bye-bye ngemil yang enggak jelas!

## 4. Detoksifikasi Tubuh



– *lokarehabbatam*

Dalam perjalanan diet, mengeluarkan racun dari dalam tubuh itu penting banget. Cuka apel punya kemampuan detoksifikasi yang luar biasa. Dia bisa bantu membersihkan tubuh kamu dari racun-racun yang bisa bikin metabolisme jadi lambat.

## 5. Bantu Turunin Berat Badan



– *shutterstock*

Nah, yang paling seru nih! Dia bisa bantu kamu turunin berat badan. Cuka apel bikin perut kamu lebih rata dan membantu dalam pembakaran lemak. Jadi, lebih cepet turun berat badan tanpa harus ngelakuin diet super ketat.

## Cara Mengonsumsi



*Cuka sari apel – shutterstock*

Nah, teman-teman, untuk manfaat yang maksimal, gimana sih cara minum cuka apel ini? Jangan khawatir, gak usah minum langsung dari botolnya!

1. Kamu bisa campur satu atau dua sendok makan cuka apel dengan air hangat atau jus buah.
2. Tambahkan sedikit madu jika kamu mau rasanya lebih enak.
3. Minum ini sebelum makan, biasanya sekitar 15-30 menit sebelumnya.

Ingat, teman-teman, cuka apel ini bukan obat ajaib yang bisa

bikin kamu langsing dalam semalam.

Ini cuma salah satu alat bantu yang bisa kamu gunakan dalam perjalanan diet kamu. Pastikan juga untuk menjaga pola makan seimbang dan berolahraga secara teratur, ya!

Jadi, itu dia, manfaat cuka apel yang asik buat diet kamu! Jangan lupa untuk selalu konsultasi dengan dokter atau ahli gizi sebelum mencoba perubahan besar dalam diet kamu.

Semoga kamu berhasil mencapai berat badan impianmu dengan bantuan cuka apel ini. Tetap semangat dan tetap asik dalam perjalanan menuju tubuh sehat yang kamu inginkan! ☐

---

# **Mengenal Coping Stress : 5 Strategi Menghadapi Stres dengan Kepala Dingin**

Category: LifeStyle  
5 November 2023





**Prolite** – Menghadapi stres adalah bagian penting dari kehidupan kita, dan memiliki strategi yang efektif untuk *coping stress* adalah kunci untuk menjaga kesejahteraan mental dan fisik.

Kita semua pernah mengalami situasi-situasi di mana hidup terasa seperti *roller coaster* yang sedang berjalan cepat.

Masalah datang silih berganti, dan stres pun menjadi teman akrab kita. Nah, gimana sih cara kita menghadapi stres ini? Yuk, kita bahas tentang apa itu “*coping stress*” dan beberapa strategi simpel untuk mengatasinya!

## Apa Itu Coping Stress?



Cr.

*Coping stress* adalah cara kita merespon, mengatasi, atau menangani rasa stres dalam hidup kita.

Ini adalah alat penting yang kita miliki untuk menjaga kesehatan mental kita dan tetap tenang dalam menghadapi masalah.

Ketika stres datang, tubuh kita merilis hormon stres seperti kortisol, yang bisa memberi kita perasaan cemas, gelisah, atau bahkan marah.

Bagian terbaiknya adalah kita bisa aja kok belajar mengendalikan reaksi ini dan menghadapinya dengan bijak. Nah gimana caranya? Mari kita simak sampai habis!

## Strategi Coping Stress



*Cr. nsd*

Ada berbagai cara yang bisa kita gunakan untuk mengatasi stres. Berikut adalah beberapa strategi *coping stress* yang bisa kita coba:

### 1. Relaksasi dan Olahraga

Nih, yang paling simpel tapi ampuh. Kalo lagi stres, coba biasain deh bernapas dalam-dalam. Tarik napas perlahan lewat hidung, tahan sebentar, dan hembuskan pelan lewat mulut. Ini bisa bantu menenangkan pikiran dan tubuh.

Selain itu, olahraga secara teratur bisa bantu melepaskan endorfin, hormon yang membuat kita merasa bahagia. Ini juga bisa bantu mengurangi ketegangan otot dan meredakan stres, lho!

### 2. Jangan Takut Minta Bantuan

Jangan ragu untuk berbicara dengan teman, keluarga, atau seorang profesional jika kamu merasa lagi dalam tekanan yang berlebih. Berbicara tentang masalah atau kegelisahan hati bisa bantu kamu merasa lebih baik.

### **3. Manajemen Waktu**

Rencanakan waktu dengan baik. Prioritaskan tugas-tugas yang paling penting dan jangan biarkan diri kamu terlalu sibuk. Ingatlah bahwa kita semua hanya manusia dengan jumlah waktu yang terbatas dalam sehari.

Cobain deh bikin jadwal harian yang lebih terstruktur dan jangan takut buat bilang “tidak” kalau ada yang minta tolong.

Jangan lupakan pentingnya beribadah, menjaga work life balance, kehidupan pribadi bersama keluarga, dan waktu untuk diri sendiri. Ini obat mujarab yang bisa bantu mencegah stres berlebih.

### **4. Hobi dan Hiburan**

Jangan lupakan apa yang kamu nikmati. Luangkan waktu buat aktivitas yang kamu suka, seperti membaca, menulis, atau main musik. Itu bisa bikin kamu merasa lebih bahagia dan mengurangi stres.

Selain itu, hiburan adalah obat yang mujarab banget buat ilangin stress! Coba tonton film genre komedi, tonton stand up komedi di youtube, atau bahkan coba bikin lawakan sendiri ke temen.

Bisa jadi dengan hiburan ini, kamu malah ngetawain hal yang bikin kamu stress, karena sebenarnya “dia” ini ga perlu kamu pikirin sampai harus ngorbanin mental dan fisik kamu.

### **5. Makan Sehat dan Istirahat yang Cukup**

Gak bisa dipungkiri, makanan juga berpengaruh buat mood kita. Coba konsumsi makanan sehat yang bisa ngebantu menyeimbangkan emosi dan energi kita.

Nah terakhir, kurang tidur bisa bikin stres makin parah. Pastikan kamu tidur yang cukup supaya tubuh dan otak bisa istirahat dengan baik ya *guys*!



*Cr. qminder*

*Coping stress* itu penting banget buat menjalani hidup dengan lebih nyaman. Ingat, gak ada cara yang satu ukuran cocok buat semua orang. Cobain berbagai strategi ini dan lihat mana yang paling efektif buat kamu.

Pokoknya, jangan biarkan stres menguasai hidup kita. Kita bisa menghadapinya dengan kepala dingin dan hati yang tenang! *Stay healthy guys!* ☐

---

# **Sakit Gigi Bukan Masalah Lagi, Ini Dia 5 Bahan Alami yang Bakal Jadi Penyelamatmu!**

Category: LifeStyle

5 November 2023



**Prolite** – Mending sakit hati daripada sakit gigi! Kalian setuju gak kalau sakit gigi tuh bisa bikin *mood* kita berantakan dan aktivitas jadi terhambat? Buat kalian yang lagi *urgent* banget pengen ngilangin rasa sakitnya, sini deh merapat!

Sebelum langsung ke dokter gigi, kalian bisa coba dulu nih beberapa trik sederhana buat meredakan sakit gigi di rumah pakai bahan alami. Gak perlu repot-repot, dan yang paling penting, gak perlu keluar rumah!

## **Ini Dia Beberapa Bahan yang Bisa Jadi Temanmu Buat Ngelawan Sakit Gigi!**

### **1. Teh Hitam**



*Cr. shutterstock*

Kalo punya sekantong teh hitam, kamu bisa manfaatkan nih.

Caranya gampang banget:

- Cukup rendam kantong teh hitam dalam air panas beberapa menit.
- Setelah itu, kantong teh yang udah lembut bisa kamu tempel langsung ke gigi yang sakit selama sekitar 15-20 menit.
- Kamu bisa ulangin beberapa kali sehari.

## 2. Bawang Putih



*Cr. shutterstock*

Bawang putih sih terkenal banget buat kesehatan, termasuk meredakan sakit gigi. Begini caranya:

- Cuci bersih satu siung bawang putih, lalu kupas.
- Potong jadi dua bagian.
- Tempelkan salah satu bagian bawang putih yang sudah dipotong langsung ke gigi yang sakit beberapa menit.
- Setelah itu, bilas mulut dengan air hangat.

## 3. Daun Jambu Biji Merah



*Cr. ist*

Daun jambu biji merah tuh emang jago banget, guys! Selain terkenal buat obatin penyakit demam berdarah, daunnya juga punya manfaat lain yang keren.

Nah, daun jambu biji merah ini bisa digunakan buat mengurangi peradangan, ngilu, dan nyeri di rongga mulut loh. Gampang banget caranya:

- Ambil 1-2 lembar daun jambu biji merah.
- Kita perlu mengunyah daunnya sampai airnya keluar. Jadi,

kayaknya harus lumayan dicincang atau digerus biar airnya bisa keluar dengan baik.

- Setelah airnya keluar, oleskan air daun jambu biji merah tadi ke bagian yang sakit di mulutmu.

## 4. Cengkeh



*Cr.*

*Clavo* atau cengkeh punya senyawa eugenol yang bisa meredakan sakit gigi. Begini caranya:

- Ambil satu atau dua cengkeh, lalu gigit perlahan di samping gigi yang sakit.
- Biarkan cengkeh kontak dengan gigi yang sakit beberapa menit.
- Atau, kamu juga bisa bikin minyak cengkeh dengan mencampur beberapa tetes minyak cengkeh dengan minyak kelapa, terus olesin di gigi yang sakit.

## 5. Minyak Kelapa



*Cr. alodokter*

Minyak kelapa juga bisa jadi penyelamat buat sakit gigi. Begini caranya:

- Ambil satu sendok makan minyak kelapa, terus berkumur-kumur dengan itu selama sekitar 15-20 menit.
- Abis itu, buang aja minyak kelapanya.
- Jangan lupa bilas mulut dengan air hangat.

Ingat, ini cuma cara buat meredakan sementara aja. Kalo sakit gigi kamu gak membaik atau makin parah, langsung deh ke dokter gigi.



Selalu jaga kebersihan mulut dengan rajin sikat gigi dan berkumur-kumur biar gak ada masalah gigi yang lebih serius lagi. Semoga cepat sembuh ya! 🙏🙏🙏

---

# Mendukung Gaya Hidup Sehat: Penjualan Sepeda Melonjak Tinggi di Indonesia

Category: LifeStyle

5 November 2023



**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.

---

# Mengungkap 5 Rahasia Kecantikan Wanita Jepang untuk Tetap Awet Muda

Category: LifeStyle

5 November 2023



**Prolite** – Jepang punya budaya yang sangat unik dan menarik. Salah satu hal yang bikin banyak orang kagum adalah kulit sehat dan terawat para wanita Jepang.

Ngomongin soal kecantikan, siapa sih yang gak mau tampil awet muda dan cantik? Punya kulit putih, bersih dan mulus kayak wanita Jepang pastinya udah jadi impian banyak orang.

Nah, kali ini kita bakal bocorin 5 rahasia kecantikan ala mereka yang bisa bikin kulit *glowing* dan tetep keliatan awet muda tanpa harus ngeluarin biaya yang mahal.

Jadi, siap-siap aja buat tahu trik-trik keren yang bisa kita terapin juga, ya! Yuk, simak artikel ini sampe habis! ☺♀☺

## 5 Rahasia Kecantikan Wanita Jepang

### 1. Konsumsi Teh Hijau atau Matcha



Cr.

Bukan cuma enak diminum, teh hijau ini juga punya banyak

manfaat, loh. Udah terbukti klinis, teh hijau punya sifat antibakteri, anti peradangan, dan antioksidan. Makanya, cewek-cewek Jepang pada doyan minum teh hijau atau matcha.

Nah, yang seru lagi, matcha itu kandungan antioksidannya 10 kali lipat lebih besar dari teh hijau biasa.

Makanya, nggak heran kalo semua makanan dan minuman di Jepang bisa dicampurin sama matcha, mulai dari kue sampe milkshake.

Jadi, daripada minum minuman manis yang nggak sehat, mending cobain minum teh hijau atau matcha, deh.

Selain nikmatin rasanya, kamu juga bisa dapetin manfaat kesehatan dan kecantikan dari dalam tubuh! ☐

## 2. Skincare Number One!



*Cr. haigadis*

Kalo soal *make up*, cewek-cewek Jepang punya prinsipnya sendiri, nih. Mereka gak suka banget pake *make up* yang bikin pori-pori di wajah mereka jadi kesumbat.

Mereka bakal pilih produk kecantikan dengan cermat, dan yang paling penting, merawat kulit dengan rajin. Meski pas keluar rumah nggak pake banyak kosmetik, mereka tetep ngelakuin perawatan kulit yang rutin setiap hari.

Wajib banget bersihin muka pas pagi, pake lotion pelembab, dan serum. Ini mereka lakuin juga pas malem sebelum tidur. Mereka juga punya 3 tahap buat bersihin kulit dan dijamin bikin kulit jadi lebih kinclong.

Pertama, kamu bisa pake *toner* buat bersihin kulit. Setelah itu, lanjutin pake minyak camelia buat bersihin lagi.

Minyak camelia ini punya manfaat luar biasa buat ngelawan

penuaan dini dan ngembalikan kelembaban kulit kamu, jadi nggak cuma buat bersihin aja.

Terakhir, jangan lupa pake pelembab ya biar kulit kamu tetep lembut dan terjaga kelembabannya.

Jadi, kalo mau kulitmu tetep kinclong dan sehat, lebih penting ngelakuin perawatan wajah yang rutin dan tepat daripada pake *make up* yang tebal ya, *girls!* ☺☺☺

### 3. Wanita Jepang Punya Ritual Mandi yang Unik



*Cr. Dogo Ehime*

Jadi, mereka bakal berendam di bak air hangat, trus gosok-gosok tubuh pake sabun exfoliating dari kepala sampe kaki. Tujuannya buat ngelupasin sel-sel kulit mati biar kulit makin halus.

Setelah itu, mereka mandi lagi di bak air panas yang udah dicampur herbal, minyak esensial, dan teh hijau. Mereka ngelakuin ini pas bangun tidur dan sebelum tidur.

Selain itu, ada trik ajaib dari para geisha buat lembutin kulit dan rambut mereka. Mereka mandi pake air bekas cuci beras, loh!

Nggak nyangka kan? Ternyata air cuci beras ini punya antioksidan dan emolien alami yang bisa melindungi kulit dari sinar matahari dan melawan kerusakan kulit.

Nggak cuma itu, air beras ini juga bisa ngejaga kelembutan kulit dan melawan keriput. Jadi, mandi nggak cuma buat bersihin tubuh, tapi juga bikin kulit kamu makin sehat dan cantik. ☺☺☺

## 4. Diet Ala Wanita Jepang



*Cr. Japan Info*

Kamu pasti pernah denger tentang diet ala wanita Jepang yang bikin kulit mereka makin cantik, kan?

Nah, mereka punya kebiasaan nggak suka makan makanan yang berlemak, penuh gula, dan daging. Instead, mereka lebih suka makan banyak sayuran, misalnya brokoli, dan ikan segar yang kaya omega 3.

Asam lemak omega 3 ini bener-bener bagus buat kulit, bisa bikin kulit kita tetap muda dan segar, lho!

Jadi, makanan sehat ini bukan cuma baik buat tubuh, tapi juga bisa bikin kulit kamu makin bercahaya. Jadi, mulai deh pertimbangkan makanan yang kamu konsumsi biar kulit kamu makin cantik dan awet muda. □□□□

## 5. *Mie-nai Oshareh*



*Cr. tourjepang*

Yang terakhir, ada juga nih konsep kecantikan ala orang Jepang yang keren abis, namanya "*Mie-nai Oshareh*".

Jadi, ini artinya "keindahan tak terlihat", alias kecantikan yang nggak selalu harus ditunjukkan buat orang lain.

Buat mereka, lebih penting buat merasa cantik di dalam diri sendiri. Makanya, wanita Jepang pilihannya lebih ke "*make themselves feel good*".

Misalnya, mereka suka pake baju kesukaan, makan makanan yang baik buat tubuh, dan ngasih perlakuan istimewa buat diri sendiri.

Jadi, kalo kamu pengen tetep tampil cantik, nggak harus selalu di depan orang lain, tapi lebih ke nyamanin diri sendiri. Yakin deh, bakal bikin kamu merasa lebih percaya diri dan tentu aja tetep awet muda! ☺☺☺



*Cr. korean wave*

Rahasia kecantikan ala wanita Jepang memang menarik untuk dicoba, tapi yang perlu digaris bawahi dari rahasia mereka adalah, kita merawat diri agar merasa nyaman dengan diri sendiri.

Kita gak perlu nuntut diri sendiri harus cantik kayak wanita Jepang, karena kecantikan itu bener-bener relatif dan nggak selalu harus mengikuti tren atau standar kecantikan yang ada, apalagi dari negara lain.

Warna kulit, rambut dan tampilan kita ini unik, khas sebagai wanita Indonesia. So, jangan pernah *insecure* sama penampilan kita karena masing-masing dari kita ini punya kecantikannya tersendiri.

Perlu diinget, yang paling cantik itu adalah rasa percaya diri kita sendiri. Jadi, *embrace who you are and shine bright, make yourselves feel good* karena kamu cantik dan berharga apa adanya! ☺