

Life After Lebaran: Kenapa Nafsu Makan Jadi Gak Terkontrol?

Category: LifeStyle

5 April 2025



Prolite – Life After Lebaran: Kenapa Nafsu Makan Jadi Gak Terkontrol?

Lebaran udah lewat, THR udah cair, ketupat dan opor juga udah habis. Tapi ada satu hal yang justru makin ‘meriah’ setelah Lebaran: nafsu makan! ☐

Baru aja makan siang, eh tiba-tiba udah lirik toples kue nastar. Belum lagi ajakan reunian sambil makan-makan dari temen kantor, keluarga besar, sampe geng SMA. Alhasil, tubuh pun makin “mengembang” pelan-pelan.

Tapi kenapa sih, setelah sebulan penuh kita berhasil nahan lapar dan haus, justru setelah Lebaran kita jadi susah banget

ngerem nafsu makan?

Yuk, kita bahas dari sisi psikologi dan biologi tubuh kita, supaya kamu nggak cuma bisa bilang “kenapa ya?” tapi juga tahu solusinya!

Life After Lebaran: Kenapa Nafsu Makan Cenderung Meningkat?



Life After Lebaran

Fakta menarik: banyak orang justru merasa **lebih lapar setelah Lebaran** dibanding saat puasa! Lucu ya? Padahal waktu Ramadan, kita bisa nahan makan belasan jam. Tapi sekarang, liat gorengan lewat dikit aja, langsung pengen ngegas.

Ini terjadi bukan karena kamu lemah iman atau doyan banget makan (walaupun bisa aja sih, hehe), tapi karena **ada perubahan besar dalam sistem tubuh dan pikiran kita**. Jadi tenang, kamu nggak sendirian!

□ Efek “Balas Dendam Makan” Setelah Sebulan Berpuasa

Satu bulan penuh kita menahan lapar dan haus, menahan godaan aroma makanan, bahkan menahan laper mata dari konten mukbang. Nah, pas Lebaran datang, **tombol kendali itu mendadak off**.

Istilah kerennya: **revenge eating** alias balas dendam makan. Ini adalah kondisi saat seseorang merasa “berhak” untuk makan lebih banyak karena sebelumnya telah menahan diri. Akhirnya, makanan seenak apapun jadi terasa harus dicoba semua, apalagi kalau itu makanan khas Lebaran yang cuma ada setahun sekali.

Masalahnya, balas dendam makan ini bisa memperkuat kebiasaan makan berlebihan, dan bikin tubuh terus-menerus minta asupan lebih.

□ Hormon Ghrelin: Si Kecil yang Bikin Kita Gampang Lapar



Ada satu hormon kecil tapi berpengaruh besar yang namanya **ghrelin**. Ini adalah hormon yang mengatur rasa lapar. Selama puasa, produksi ghrelin jadi lebih teratur karena pola makan kita terbatas (sahur dan buka).

Tapi begitu Lebaran tiba dan kita kembali ke pola makan bebas (bahkan cenderung berlebihan), ghrelin langsung aktif dan ngasih sinyal ke otak: **“LAPAR NIH, MAKAN DONG!”**

Masalahnya, sinyal ini bisa jadi palsu karena tubuh masih dalam mode penyesuaian. Jadi, meskipun perut sebenarnya belum butuh makanan, otak udah ngasih komando buat nyari camilan.

□□ Tubuh Belum Beradaptasi dari Puasa ke Pola Makan Normal

Perubahan pola makan yang drastis juga bikin tubuh kita agak “bingung”. Selama puasa, kita udah punya ritme baru—biasanya cuma makan 2 kali sehari dengan porsi yang lebih terkendali.

Nah, setelah Lebaran, mendadak kita balik ke pola makan 3-4 kali sehari (belum termasuk ngemil), dan tubuh belum siap. Akhirnya, sistem pencernaan, hormon, bahkan pola tidur pun ikut kacau.

Tubuh butuh waktu buat kembali menyesuaikan diri, dan dalam masa transisi ini, rasa lapar jadi terasa lebih intens dari biasanya.

□ Psychological Craving: Makanan Lebaran Bikin Kangen dan Lapar “Palsu”



Psychological Craving

Ada juga faktor psikologis yang gak kalah penting: **nostalgia rasa**. Makanan Lebaran itu punya kekuatan magis—bukan cuma bikin kenyang, tapi juga membangkitkan kenangan.

Misalnya:

- Ketupat bikin inget momen kumpul bareng keluarga.
- Opor ayam bikin kangen masakan almarhum nenek.
- Kue kering mengingatkan masa kecil yang bahagia.

Nah, kenangan-kenangan ini bisa memicu **craving emosional**. Artinya, kamu makan bukan karena lapar, tapi karena ingin merasakan kembali emosi positif dari kenangan itu. Dan kalau nggak disadari, craving ini bisa berujung pada over-eating.

Cara Menstabilkan Nafsu Makan Setelah Lebaran

Tenang, kabar baiknya adalah: kamu bisa kendalikan semua ini! Berikut beberapa langkah simpel tapi ampuh:

1. **Buat jadwal makan teratur** – Kembalikan ritme makan 3 kali sehari dengan waktu yang konsisten. Ini bantu tubuh menyesuaikan diri lagi.

2. **Pilih makanan bernutrisi dan tinggi serat** – Serat bikin kenyang lebih lama, jadi kamu nggak gampang lapar palsu.
3. **Minum air putih cukup** – Kadang kita salah tafsir antara haus dan lapar.
4. **Kenali sinyal lapar yang asli** – Tanyakan ke diri sendiri: “Aku lapar beneran, atau cuma pengen makan karena bosan/stres?”
5. **Atur porsi makan** – Jangan langsung nambah 2 piring, mulai dengan porsi kecil dan tunggu beberapa menit. Bisa jadi kamu udah kenyang duluan.
6. **Olahraga ringan** – Jalan kaki 15-30 menit tiap hari bisa bantu stabilkan hormon ghrelin dan ngontrol nafsu makan.
7. **Mindful eating** – Nikmati makanan dengan pelan, sadari rasa dan teksturnya. Jangan makan sambil scrolling TikTok terus!

Yuk, Mulai Lagi dengan Kesadaran dan Kasih Sayang ke Diri Sendiri



Life After Lebaran

Jadi, kalau Life After Lebaran kamu ngerasa nafsu makan makin menggila, itu bukan sepenuhnya salah kamu kok! Tubuh dan pikiran kamu cuma butuh waktu buat adaptasi lagi. Yang penting sekarang adalah **kamu sadar** dan mulai kembali ke pola yang lebih seimbang.

Ingat, kamu bukan musuh makanan. Kamu cuma butuh berdamai dengan tubuh dan emosi sendiri. Dan proses itu gak harus langsung sempurna kok. Mulai aja pelan-pelan.

Yuk, kasih tubuh kita cinta, bukan cuma makanan! ♥️📖

Kalau kamu punya pengalaman seru soal “lapar Lebaran” atau tips jitu ngurangin craving, share di kolom komentar ya. Kita belajar bareng-bareng!

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

Category: LifeStyle
5 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 menurunkan 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 ikut 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!

Pemerintah Umumkan 5 Kebijakan Jelang Mudik Lebaran, Mulai dari WFA hingga Diskon Tol !

Category: News
5 April 2025



Prolite – Pemerintah Siapkan Berbagai Kebijakan untuk Kelancaran Mudik Lebaran 2025

Lebaran 2025 semakin dekat, dan pemerintah telah menyiapkan sejumlah kebijakan strategis untuk memastikan kelancaran arus mudik serta arus balik. Berbagai langkah lintas sektor telah dipersiapkan guna mengurangi kemacetan dan memberikan kenyamanan bagi masyarakat yang akan pulang ke kampung

halaman.

Menko Bidang Infrastruktur dan Pembangunan Kewilayahan, Agus Harimurti Yudhoyono (AHY), menekankan bahwa kesiapan infrastruktur harus didukung oleh optimalisasi moda transportasi serta sistem pemantauan berbasis data.

Berbagai langkah telah diambil, termasuk peningkatan kapasitas transportasi publik dan kebijakan khusus di sektor transportasi darat, udara, serta laut.

“Tambahan jadwal penerbangan domestik, peningkatan kapasitas kereta api, serta optimalisasi layanan kapal penumpang di pelabuhan utama telah disiapkan untuk mengakomodasi kebutuhan masyarakat,” ujar AHY saat meninjau Terminal 2 Bandara Soekarno-Hatta, Tangerang, Banten, Sabtu (1/3).

Menteri Pekerjaan Umum (PU), Dody Hanggodo, juga menegaskan bahwa pemerintah berupaya memastikan kesiapan infrastruktur untuk menghadapi lonjakan mobilitas yang diprediksi lebih tinggi dibandingkan tahun sebelumnya.

“Kesiapan jalan tol, jalan nasional, serta fasilitas pendukung lainnya menjadi prioritas utama pemerintah guna memberikan pengalaman mudik yang aman dan nyaman bagi masyarakat,” katanya.



Berikut adalah lima kebijakan utama yang akan diterapkan pemerintah dalam menghadapi Lebaran 2025:

1. Work From Anywhere (WFA) untuk

Kurangi Kemacetan

Pemerintah akan menerapkan sistem Flexible Working Arrangement (WFA) atau Work From Anywhere mulai 24 Maret 2025. Kebijakan ini diharapkan dapat membantu mengurangi kepadatan lalu lintas pada hari-hari menjelang Idul Fitri, yang tahun ini berdekatan dengan perayaan Nyepi.

“Kami sudah berkoordinasi dengan Kementerian PAN-RB terkait penerapan flexible work arrangement atau yang sebelumnya dikenal sebagai work from anywhere,” ujar AHY.

WFA memungkinkan karyawan untuk bekerja secara fleksibel, sehingga mobilitas masyarakat dapat tersebar lebih awal dan tidak terkonsentrasi pada waktu tertentu. Langkah ini diharapkan dapat mengurai kepadatan lalu lintas di jalur utama mudik.

2. Tiket Pesawat Lebih Murah

Untuk mendukung kelancaran perjalanan udara, pemerintah telah menetapkan kebijakan penurunan harga tiket pesawat domestik hingga 14% selama periode mudik Lebaran. Kebijakan ini diwujudkan dengan menanggung sebagian Pajak Pertambahan Nilai (PPN) serta menurunkan harga avtur di 37 bandara.

“Pemerintah menanggung sebagian Pajak Pertambahan Nilai (PPN) sebesar 6%, dan harga avtur diturunkan di berbagai bandara utama. Mudah-mudahan kebijakan ini bisa membantu masyarakat yang mempersiapkan diri pulang kampung,” kata AHY.

3. Diskon Tol 20%

Pemerintah akan memberikan diskon tarif tol sebesar 20% saat periode Mudik Lebaran. Diskon ini berlaku di 17 ruas jalan tol yang tersebar di Pulau Jawa dan Sumatera.

Di Pulau Jawa, ruas tol yang akan menerapkan diskon antara lain:

- Tangerang – Merak
- Jakarta – Cikampek
- MBZ
- Cikampek – Palimanan
- Palimanan – Kanci
- Kanci – Pejagan
- Pejagan – Pemalang
- Pemalang – Batang
- Batang – Semarang
- Semarang ABC

Sementara itu, di Pulau Sumatera, diskon tol akan berlaku di ruas:

- Indrapura – Kisaran
- Kl. Tanjung – Tb. Tinggi – Parapat Segmen Tb. Tinggi – Sinaksak
- Pekanbaru – Dumai
- Indralaya – Prabumulih
- Kayuagung – Palembang
- Trb. Besar – Pmt. Panggang – Kayuagung
- Bakauheni – Terbanggi Besar

Diskon ini bertujuan untuk meringankan beban biaya perjalanan bagi pemudik dan mengoptimalkan penggunaan jalan tol dalam mengurangi kemacetan di jalur utama mudik.

4. Program Mudik Gratis bagi 100 Ribu Orang

Pemerintah juga kembali mengadakan program mudik gratis bagi 100 ribu orang yang ingin pulang ke kampung halaman dengan berbagai moda transportasi.

Program ini tidak hanya bertujuan untuk memberikan akses mudik

yang lebih ekonomis, tetapi juga sebagai langkah strategis untuk mengurangi kepadatan lalu lintas di jalan raya.

Peserta program ini akan mendapatkan tiket gratis untuk bus, kereta api, dan kapal laut, sehingga dapat mengurangi jumlah kendaraan pribadi yang digunakan selama arus mudik.

5. Pengawasan Ketat terhadap Kendaraan ODOL

Salah satu kebijakan penting lainnya adalah peningkatan pengawasan terhadap kendaraan Over Dimension and Over Loading (ODOL). Pemerintah akan memberlakukan sanksi tegas bagi kendaraan yang melebihi batas dimensi dan muatan yang ditetapkan.

“Pemerintah akan memperketat pengawasan terhadap kendaraan ODOL, yang kerap menjadi penyebab kecelakaan lalu lintas. Kendaraan yang tidak memenuhi standar keselamatan akan ditindak tegas,” tegas Dody Hanggodo.

Langkah ini dilakukan demi menjaga keamanan dan kelancaran arus lalu lintas selama musim mudik Lebaran.



Dengan berbagai kebijakan yang telah disiapkan, pemerintah berupaya untuk memastikan kelancaran dan kenyamanan bagi masyarakat yang akan melakukan perjalanan mudik lebaran.

Mulai dari fleksibilitas kerja, diskon tol, tiket pesawat lebih murah, hingga pengawasan ketat terhadap kendaraan ODOL, semua langkah ini diambil untuk menciptakan pengalaman mudik yang lebih aman dan menyenangkan.

Bagaimana menurut Anda? Apakah kebijakan ini sudah cukup membantu kelancaran mudik lebaran tahun ini? Jangan lupa untuk selalu merencanakan perjalanan dengan baik dan tetap mematuhi

aturan lalu lintas agar perjalanan Anda lebih nyaman dan selamat sampai tujuan.

Lebaran 2025 Makin Seru! Ini Daftar Film Indonesia yang Wajib Kamu Tonton

Category: LifeStyle

5 April 2025



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

Halo, Movie Lovers! ☺☺

Lebaran 2025 sudah di depan mata! Selain jadi momen spesial buat kumpul bareng keluarga dan sahabat, ini juga waktu yang

pas buat nonton film-film keren di bioskop.

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

1. Jumbo: Petualangan Seru Si Anak Besar



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

Sinopsis Singkat:

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

Fakta Menarik:

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

2. Pabrik Gula: Teror di Pabrik Tua



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

Sinopsis Singkat:

Film ini mengisahkan sekelompok buruh musiman yang bekerja di pabrik gula tua untuk mempercepat proses penggilingan tebu saat panen. Awalnya, semua berjalan normal hingga suatu malam, salah satu dari mereka terbangun dan mengikuti sosok misterius. Sejak saat itu, teror mulai menghantui para buruh, dari kecelakaan kerja hingga kematian tragis.

Fakta Menarik:

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

3. Komang: Kisah Cinta dan Perjuangan Raim Laode



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

Sinopsis Singkat:

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

Fakta Menarik:

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

4. Norma: Antara Mertua dan Menantu



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

Sinopsis Singkat:

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

Fakta Menarik:

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

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

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