

# Gelar Final Piala Presiden Bulutangkis 2025, Bukti Kota Bandung Pabrik Juara

Category: News

15 November 2025



## Gelar Final Piala Presiden Bulutangkis 2025, Bukti Kota Bandung Pabrik Juara

**Prolite** – Kota Bandung kembali menjadi tuan rumah ajang olahraga bergengsi. Kali ini, Final Piala Presiden Bulutangkis 2025 digelar di GOR Kota Bandung, Jalan Jakarta, 12 – 15 November 2025.

Atas hal tersebut, Wali Kota Bandung, Muhammad Farhan, menyampaikan apresiasi dan kebanggaannya atas terselenggaranya final turnamen ini di Kota Bandung.

Menurutnya, atmosfer dan sejarah bulutangkis di Bandung menjadi energi besar bagi para atlet muda.

"Kota Bandung selalu melahirkan juara. Di tempat ini, banyak anak muda dan para pelatih sudah merasakan bagaimana lapangan-lapangan di Bandung menjadi tempat lahirnya juara dunia," tutur Farhan.

Ia juga memberikan selamat kepada seluruh atlet yang telah berjuang, baik yang menang maupun yang belum mendapatkan hasil terbaik.

"Selamat kepada para pemenang di kejuaraan Piala Presiden. Terima kasih kepada para pelatih dan keluarga yang sudah serius mendukung putra-putrinya. Fokuslah terus menjadi atlet terbaik di Indonesia, dan insyaallah suatu hari menjadi yang terbaik di dunia," kata Farhan.

Ia mengucapkan terima kasih kepada Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia (Kemenpora) karena Bandung dipercaya menjadi kota terakhir dalam rangkaian penyelenggaraan Piala Presiden.

"Ini membuktikan Bandung layak diberi kepercayaan dan motivasi untuk terus membangun stadion serta fasilitas bulutangkis yang lebih baik," lanjutnya.

Sementara itu, Wakil Menteri Pemuda dan Olahraga RI, Taufik Hidayat, yang juga legenda bulutangkis Indonesia, turut hadir dan berbagi pengalaman.

"Dulu saya latihan di sini sebelum masuk Pelatnas. Latihan malam hari, bertanding di lapangan yang sederhana. Pagi sampai siang sekolah, sore sampai malam latihan. Tidak ada yang instan dalam olahraga," ujar Taufik.

Ia menuturkan, fasilitas dan kompetisi penting, tetapi yang menentukan adalah proses latihan sehari-hari.

"Kemenpora memfasilitasi pertandingan, tapi yang menentukan

masa depan adalah latihan konsisten. Untuk yang juara jangan cepat puas. Untuk yang kalah jangan kecil hati, latihan lagi dan terus semangat," pesannya.

Taufik berharap, lahir bibit-bibit baru yang ke depan dapat memperkuat Pelatnas.

"Olahraga itu regenerasi terus. Saya tunggu ada yang berlatih di Pelatnas dan jadi yang terbaik di sana. Sistem pembinaan dan kompetisi yang baik adalah kunci generasi emas bulutangkis Indonesia," ucapnya.

Di kesempatan yang sama, Deputi Bidang Pembudayaan Olahraga Kemenpora RI, Sri Wahyuni menjelaskan, Piala Presiden Bulutangkis 2025 digelar di 17 regional di seluruh Indonesia.

"Beberapa di antaranya Aceh, Kepulauan Riau, Sumatera Barat, Bangka Belitung, Jakarta, Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur, Bali, NTB, Kalimantan Timur, Kalimantan Barat, Gorontalo, Sulawesi Barat, Sulawesi Tengah, hingga Papua," ungkapnya.

Ia mengungkapkan, total ada peserta yang mengikuti turnamen dari seluruh Indonesia. Penyelenggaraan final di Bandung berjalan lancar karena kolaborasi antarunit di lingkungan Kemenpora.

"Peserta merasa nyaman. Alhamdulillah, berkat gotong royong antar unit, seluruh peserta yang mengikuti final di Bandung dapat menikmati fasilitas secara gratis," tuturnya.

---

**Diskon 20% Tiket PERSIB**

# Bandung di AFC Champions League Two

Category: News

15 November 2025



## Diskon 20% Tiket PERSIB Bandung di AFC Champions League Two

**Prolite** – Perjalanan baru PERSIB Bandung di kancang Asia akan segera dimulai. Maung Bandung akan tampil di Grup G AFC Champions League Two (ACL Two) 2025/26 dengan laga pembuka menghadapi wakil Singapura, Lion City Sailors. Pertandingan ini akan digelar di Stadion Gelora Bandung Lautan Api (GBLA), Kamis, 18 September 2025, pukul WIB.

Ini bukan sekadar pertandingan biasa, melainkan langkah pertama PERSIB Bandung untuk membuktikan diri di level Asia. Dukungan Bobotoh dari tribun akan menjadi pembeda, memberikan energi tambahan bagi Luciano Guaycochea dan rekan-rekan untuk

tampil habis-habisan.

Untuk memastikan stadion penuh oleh suara Bobotoh, PERSIB memberikan promo spesial berupa diskon hingga 20% untuk semua kategori tiket di laga perdana melawan Lion City Sailors.

Berikut harga tiket setelah diskon:

- Tribun Utara, Timur, Selatan: (harga normal )
- VIP Barat Utara & VIP Barat Selatan: (harga normal )
- VIP Bawah: (harga normal )

Dengan harga yang lebih terjangkau, kesempatan untuk mendukung langsung perjuangan PERSIB di kompetisi Asia kini terbuka lebar untuk semua Bobotoh.

Kehadiran Bobotoh di tribun bukan hanya soal menyaksikan pertandingan, tapi juga menjadi bagian dari sejarah perjalanan PERSIB di pentas internasional. Suara kalian, nyanyian kalian, dan semangat yang kalian bawa akan menjadi bahan bakar utama bagi skuad Maung Bandung untuk menaklukkan Asia.

Tiket sudah bisa dibeli langsung di PERSIB Apps. Jangan tunda, jangan tunggu habis. Amankan tempatmu di GBLA dan rasakan atmosfer luar biasa saat PERSIB melangkah ke panggung Asia.

Download PERSIB Apps sekarang, beli tiketmu, dan Birukeun GBLA!

---

**Jazzercise Is Back! Olahraga Seru yang Hits di Semua**

# Generasi

Category: LifeStyle

15 November 2025



## Prolite – Jazzercise Is Back! Olahraga Seru yang Hits di Semua Generasi

Pernah lihat video aerobik warna-warni dari era 80-an dengan baju ketat neon, leg warmer, dan musik diskon yang bikin semangat? Yup, itu adalah Jazzercise! Dulu sempat jadi tren besar, lalu pelan-pelan tenggelam, dan sekarang... *boom!* Jazzercise balik lagi jadi salah satu workout favorit di 2025.

Bedanya, sekarang konsepnya lebih segar, musiknya kekinian, dan vibes-nya makin inklusif. Menurut *Global Fitness Insights* (Agustus 2025), kelas Jazzercise di berbagai negara mengalami lonjakan peserta lintas generasi, dari Gen Z yang penasaran, milenial yang cari fun workout, sampai boomers yang ingin tetap aktif dengan cara yang nggak membosankan.

# Kembalinya Jazzercise: Dari Era 80-an ke 2025



Jazzercise pertama kali populer di akhir 1970-an dan meledak di 80-an sebagai gabungan aerobik, tari, dan latihan kekuatan. Gerakannya terinspirasi dari jazz dance, tapi disesuaikan untuk kebugaran.

Bedanya di 2025? Musiknya nggak lagi cuma diskon atau pop lawas, tapi ada remix K-Pop, R&B, hingga EDM. Gerakan juga lebih fleksibel dan bisa dimodifikasi sesuai kemampuan peserta. Bahkan, beberapa kelas menggabungkan elemen *HITT* ringan biar efek bakar kalorinya makin terasa.

Kenapa bisa balik hits? Karena orang sekarang nyari olahraga yang nggak cuma efektif, tapi juga bikin mood naik. Dan Jazzercise pas banget untuk itu.

## Disukai Gen Z, Milenial, hingga Boomers



Jazzercise punya daya tarik unik: semua umur bisa ikut tanpa merasa “ketinggalan zaman”.

- **Gen Z:** Tertarik karena vibes retro, outfit colorful, dan banyak gerakan yang bisa direkam jadi konten TikTok.
- **Milenial:** Suka karena ini throwback ke masa kecil atau remaja mereka, plus bisa jadi alternatif cardio yang fun.
- **Boomers:** Merasa nyaman karena gerakannya bisa disesuaikan, low-impact tapi tetap efektif untuk jaga

stamina dan kelenturan.

Faktor sosialnya juga bikin orang betah. Nggak jarang peserta jadi sahabatan gara-gara ketemu rutin di kelas.

## Menyatukan Gerakan Seru, dan Bebas Kompetisi

Beda dari olahraga kompetitif, Jazzercise menekankan suasana inklusif. Nggak ada yang saling adu cepat atau kuat—semua fokus ke gerakan, musik, dan keseruan bareng.

### Apa yang bikin seru?

- **Gerakan energik:** Kombinasi cardio, dance, dan latihan otot ringan.
- **Musik asik:** Playlist update terus, dari lagu lawas sampai hits terbaru.
- **Rasa kebersamaan:** Semua orang ikut goyang, nggak peduli skill level.

Kata instruktur Jazzercise di New York, banyak peserta bilang mereka datang bukan cuma buat olahraga, tapi buat “ngumpul sehat”.

## Jazzercise = Mood Booster + Body Goals



Selain fun, manfaatnya juga nyata. Menurut penelitian *American Council on Exercise*, satu sesinya, selama 60 menit, bisa membakar 400–600 kalori tergantung intensitas. Nggak cuma itu:

- Meningkatkan stamina.
- Menguatkan otot inti, kaki, dan lengan.
- Meningkatkan koordinasi dan kelenturan.

- Mengurangi stres berkat pelepasan endorfin.

Efeknya nggak cuma fisik, tapi juga mental—bikin lebih percaya diri dan bahagia.

### **Waktunya Kamu Buat Cobain!**

Kalau kamu bosan sama olahraga yang itu-itu aja, mungkin ini saatnya nyoba olahraga yang satu ini! Nggak perlu jago nari, nggak perlu kuat banget, yang penting mau gerak dan enjoy sama musiknya. Siapa tahu, kamu bukan cuma dapat badan lebih bugar, tapi juga lingkaran pertemanan baru.

Jadi, siap pakai leg warmer (atau sneakers favorit) dan ikutan goyang? Jazzercise 2025 udah siap bikin kamu sehat, happy, dan sekaligus nostalgia!

---

# **Tiket Persib Bandung VS Semen Padang di Liga Super 2025-2026 Sudah Bisa Dibeli**

Category: Sport

15 November 2025



## Tiket Persib Bandung VS Semen Padang di Liga Super 2025-2026 Sudah Bisa Dibeli

**Prolite** – Persib Bandung akan melakoni laga pertamanya di Liga Super 2025-2026 yang akan digelar di Stadion Gelora Bandung Lautan Api (GBLA) pada Sabtu 9 Agustus 2025 mendatang.

Liga Super 2025-2026 yang akan digelar di GBLA ini akan mempertemukan antara Persib Bandung melawan Semen Padang.

Laga yang akan mempertemukan tim kesayangan Jawa Barat dengan Semen Padang tersebut sudah bisa membeli tiketnya di PERSIB Apps.

Sebelum melakukan pembelian tiket, pastikan sudah melakukan pembaruan terhadap PERSIB Apps ke versi terbaru di Apple Store dan Google Play Store.

Harga tiket pertandingan kandang PERSIB vs Semen Padang adalah Rp (VIP Bawah), Rp (VIP Barat Utara/VBU dan VIP Barat Selatan/VBS), Rp (tribun Utara, Timur dan Selatan). Selain itu ada juga VBU dan VBS Lounge seharga Rp .

Dapatkan potongan harga sebesar 25 persen untuk pembeli Season Pass 17 laga kandang. Harga Season Pass adalah Rp (VIP Bawah), Rp (VBU dan VBS), Rp (tribun Utara, Timur dan Selatan), serta VBU dan VBS Lounge seharga Rp .

Khusus untuk Season Pass VIP Bawah, 15 pembeli pertama akan mendapat kesempatan memiliki jersey home PERSIB 2025/26 yang baru diperkenalkan secara resmi pada 2 Agustus 2025 lalu.

Kemudian, Bobotoh juga bisa membeli tiket dua laga kandang dalam satu kali transaksi yaitu saat PERSIB menjamu Semen Padang di Liga Super, 9 Agustus 2025 dan Manila Digger di babak play-off AFC Champions League (ACL) Two, 13 Agustus 2025.

Dapatkan benefit potongan harga hingga 20 persen untuk bundling pass ini menjadi Rp (VIP Bawah), Rp (VBU dan VBS), serta Rp (tribun Utara, Timur dan Selatan).

Sebagai informasi tambahan, khusus untuk pembelian tiket reguler pertandingan PERSIB vs Manila Digger baru dibuka pada Rabu, 6 Agustus 2025.

---

## **Tren Wellness Reset 2025: Cold Plunge, Sauna, dan Olahraga Alternatif**

Category: LifeStyle  
15 November 2025



## Prolite – Cold Plunge, Sauna, dan Olahraga Alternatif: Tren Wellness Reset 2025

Di tengah dunia yang makin cepat dan penuh tekanan, nggak heran kalau banyak orang mencari cara baru untuk mengisi ulang tenaga–baik secara fisik maupun mental. Nah, tahun 2025 ini muncul tren wellness reset yang makin digandrungi: mulai dari **cold plunge therapy**, **sauna inframerah**, sampai **olahraga bungee-sling** yang seru dan efisien.

Apa sih manfaatnya? Gimana cara mulai dengan aman? Yuk kita bahas satu per satu biar kamu bisa mulai reset tubuh dan pikiran dengan cara yang asyik tapi tetap aman!

### Cold Plunge: Sensasi Dingin yang

# Bikin Bugar



Cold plunge atau mandi air dingin ekstrem bukan cuma tren media sosial. Teknik ini punya manfaat ilmiah, lho! Merendam tubuh di air dingin (biasanya 10–15°C) selama beberapa menit dipercaya bisa:

## Manfaat Cold Plunge:

- Meningkatkan sirkulasi darah
- Mengurangi nyeri otot setelah olahraga
- Meningkatkan mood dan energi (berkat pelepasan endorfin)
- Mengurangi inflamasi dan membantu pemulihan cedera ringan

## Cara Mulai dengan Aman:

- Mulai dari air hangat ke suhu dingin secara bertahap.
- Durasi awal: 1–2 menit, lalu tingkatkan perlahan.
- Lakukan 2–3 kali seminggu untuk hasil optimal.

**Perhatian!** Cold plunge tidak disarankan bagi yang punya masalah jantung atau tekanan darah rendah. Konsultasi dulu ke dokter ya!

# Sauna Inframerah: Panas yang Menenangkan



Berbeda dari sauna konvensional, **sauna inframerah** menggunakan gelombang cahaya untuk memanaskan tubuh langsung tanpa memanaskan udara. Rasanya lebih nyaman dan bisa memberikan manfaat yang nggak kalah hebat:

## Manfaat Sauna Inframerah:

- Membantu detoksifikasi lewat keringat
- Mengurangi stres dan meningkatkan kualitas tidur
- Mempercepat pemulihan otot
- Mendukung metabolisme dan pembakaran kalori ringan

#### Cara Mulai:

- Durasi awal: 10–15 menit, tingkatkan jadi 30 menit per sesi.
- Frekuensi ideal: 2–4 kali seminggu.
- Minum air putih sebelum dan sesudah sesi biar nggak dehidrasi.

**Catatan:** Hati-hati kalau kamu punya tekanan darah rendah atau sedang dehidrasi. Jangan pernah lakukan sauna saat sedang pusing atau lemas.

## Bungee-Sling Workouts: Olahraga Ringan tapi Efektif!



Kalau kamu bosan dengan gym biasa, olahraga **bungee-sling** bisa jadi penyegar! Dengan tali elastis yang terikat di tubuh, kamu bisa melompat, terbang, dan melakukan gerakan kardio tanpa beban berlebih di sendi.

#### Manfaat:

- Meningkatkan kelincahan dan kekuatan inti tubuh
- Ramah untuk semua usia, termasuk pemula dan lansia
- Membakar kalori sambil seru-seruan
- Mengurangi risiko cedera karena minim impact pada lutut/persendian

#### Tips Memulai:

- Coba kelas pemula dulu di studio bungee terdekat.
- Gunakan outfit olahraga yang nyaman dan fleksibel.

- Pastikan instruktur bersertifikat.

## Wellness Reset Bukan Tren Sesaat

Menurut laporan dari *Global Wellness Institute* (Agustus 2025), semakin banyak orang usia 25–45 tahun yang melaporkan perbaikan kualitas hidup dan penurunan stres setelah rutin melakukan aktivitas pemulihan seperti cold therapy dan latihan ringan berdampak rendah.

Bahkan beberapa klinik kesehatan mental mulai mengintegrasikan terapi fisik seperti sauna dan olahraga elastik untuk pasien dengan burnout atau kecemasan kronis. Jadi, jangan anggap enteng aktivitas-aktivitas ini, ya!

## Catatan Penting Sebelum Mencoba

Sebelum kamu terjun (literally!) ke bak air dingin atau ikut kelas bungee, ada baiknya kamu:

- Konsultasi dulu ke dokter, terutama kalau punya kondisi jantung atau tekanan darah.
- Dengarkan tubuhmu. Kalau merasa pusing, sesak, atau nggak nyaman, langsung berhenti.
- Mulai pelan-pelan. Wellness itu maraton, bukan sprint.

## Saatnya “Reset” dengan Cara yang Kamu Banget!

Tren wellness reset 2025 menawarkan banyak cara seru buat memperbaiki kualitas hidup. Entah kamu tipe yang suka tantangan dingin ala cold plunge, relaksasi sauna, atau olahraga kreatif seperti bungee-sling, semua pilihan bisa disesuaikan dengan kebutuhan tubuhmu.

Yuk, mulai langkah kecil hari ini buat jadi versi dirimu yang lebih bugar dan bahagia! Share artikel ini ke teman-teman yang

juga butuh inspirasi wellness, dan jangan lupa tulis di komentar: kamu tertarik coba yang mana duluan?

---

# **Persib Juara Liga 1, Bobotoh Diminta Tertib saat Konvoi Kemenangan**

Category: News

15 November 2025



## **Persib Juara Liga 1, Bobotoh Diminta Tertib saat Konvoi Kemenangan**

**Prolite** – Para Bobotoh akan melangsungkan konvoi kemenangan tim sepak bola kesayangannya Persib Bandung juara pada Liga 1 2024/2025.

Laga akhir yang akan berlangsung pada 24 Mei 2025 mendatang sekaligus menjadi pencetak sejarah baru di kompetisi Liga 1.

Pada 24 Mei 2025 mendatang Persib Bandung akan melawan Persis Solo yang berlangsung di Stadion Gelora Bandung Lautan Api

(GBLA) .

Karena ini akan menjadi momen penting dan sangat besar bagi para pemain serta para Bobotoh maka para pemain Persib Bandung mengimbau untuk seluruh pendukungnya untuk tetap bersikap tertib dan menjaga keamanan saat merayakan gelar juara. Terutama ketika konvoi puncak gelar juara pada Minggu (25/5).

Para penggawa Persib berharap suasana menjelang dan setelah pertandingan tetap aman, damai, dan penuh kegembiraan.

Harapan itu dilontarkan Beckham Putra, Henhen Herdiana, Robi Darwis, dan Febri Hariyadi saat Apel Persiapan Pengamanan Konvoi Persib Juara, di Plaza Balai Kota Bandung, Senin (12/5).

“Kita sebagai warga Bandung harus bisa jadi tuan rumah yang baik. Banyak orang dari luar kota akan datang, jadi kita harus sambut dengan nyaman dan aman. Ini bukan cuma soal pertandingan, tetapi juga soal menunjukkan wajah ramahnya Jawa Barat,” ujar Beckham.

Ia juga mengingatkan pentingnya menjaga situasi tetap kondusif di tengah antusiasme masyarakat yang tinggi.

“Semua kalangan akan turun ke jalan, bukan cuma anak muda. Ada anak kecil, kakek-nenek, jadi kita harus saling jaga. Jangan sampai ada yang dirugikan karena keluarga pasti menunggu di rumah,” tambahnya.

Henhen Herdiana juga menyampaikan hal serupa. Ia mengajak seluruh warga menjadikan momen ini sebagai perayaan yang bahagia dan penuh kebersamaan.

Menurut dia, hal paling penting adalah menjaga Kota Bandung kondusif. Jadikan perayakan Persib juara sebagai momen bahagia dan saling menjaga. Dia pun mengimbau Bobotoh untuk menjaga diri masing-masing.

Sementara, Robi Darwis menekankan pentingnya menjaga

ketertiban dan keamanan agar semua bisa menikmati kemenangan dengan penuh suka cita.

Febri Hariyadi turut mengucapkan terima kasih kepada Pemerintah Kota Bandung atas arahan dan persiapan menjelang final.

Ia mengingatkan bahwa euphoria kemenangan harus tetap diiringi dengan tanggung jawab.

“Tetap aman dan kondusif. Ini hajat orang Bandung, tetapi kita juga harus tetap menghargai pengguna jalan lain dan masyarakat yang beraktivitas,” tutur Febri.

---

## **PT LIB Umumkan Perubahan Pertandingan Persib vs Persis Solo Menjadi Sabtu 24 Mei 2025**

Category: Sport  
15 November 2025



## PT LIB Umumkan Perubahan Pertandingan Persib vs Persis Solo Menjadi Sabtu 24 Mei 2025

**Prolite** – PT Liga Indonesia Baru (LIB) umumkan perubahan jadwal pertandingan pamungkas antara Persib Bandung melawan Persis Solo.

Laga pamungkas antara Persib Bandung VS Persis Solo merupakan laga terakhir sekaligus laga penutup dan penyerahan piala juara.

Sebelumnya pertandingan terakhir Liga 1 2024/2025 akan dilangsungkan pada hari Minggu (25/5), Namun LIB mengubah jadwal pertandingan menjadi hari Sabtu (24/5).

Pertandingan terakhir tersebut akan dilangsungkan di Stadion Gelora Bandung Lautan Api (GBLA), banyak pertimbangan yang akhirnya membuat jadwal pertandingan dirubah menjadi hari Sabtu.

Dirut PT LIB Ferry Paulus mengatakan, digesernya jadwal laga Persib vs Persis bertujuan untuk memberi kesempatan pelaksanaan konvoi digeser ke hari Minggu. Sebab, jika konvoi

digelar Senin, dikhawatirkan akan menimbulkan ekses.

Sehingga, laga Persib yang harusnya digelar Minggu, digeser ke Sabtu. Tujuannya agar konvoi bisa digelar di hari Minggu yang merupakan hari libur.

"Awarding atau penyerahan hadiah itu terakhir lah ya di tanggal 24 (Mei). Kita memang majukan di tanggal 24 (Mei) yang semula tanggal 25 (Mei) supaya ada kesempatan untuk konvoi dan sebagainya. Itu kan (24 Mei) sabtu, jadi biar enggak ganggu," ujar Ferry Paulus kepada wartawan, Rabu (7/5).

Menurutnya, selain jadwal Persib vs Persis, ada laga lain yang juga berubah, terutama tim yang terancam degradasi. Itu karena laga yang ada disesuaikan dengan ragam pertimbangan.

"Nanti jadwal di akhir kompetisi juga akan berbeda di week terakhir. Mungkin melihat indikator ya ranking terakhir, degradasi seperti apa, nah itu akan paralel," tuturnya.

PT LIB juga menjelaskan pada laga terakhir antar dua klub bola tersebut aka nada penyerahan berbagai piala dan hadiah lainnya, mulai dari top skor hingga pengumuman pemain terbaik selama Liga 1 2024/2025 berlangsung.

---

## Berlaga di Kuala Lumpur Cup 2025, Wali Kota Bekasi Lepas SSB Tajimalela

Category: Daerah,Sport

15 November 2025



## **Wali Kota Bekasi Lepas Tim Sepak Bola SSB Tajimalela untuk Kuala Lumpur Cup 2025**

**KOTA BEKASI, Prolite** – Tri Adhianto secara resmi melepas tim sepak bola Kota Bekasi dari SSB Tajimalela yang mewakili Kota Bekasi dalam Kuala Lumpur Cup 2025. Pelepasan ini dilakukan secara simbolis dalam apel pagi di Plaza Pemerintah Kota Bekasi pada hari Senin (14/4).

Dalam kesempatan tersebut, Wali Kota menyampaikan apresiasi dan dukungan penuh kepada para pemain muda yang akan bertanding di ajang internasional tersebut. Ia berharap para atlet muda ini dapat membawa nama baik Kota Bekasi serta menjunjung tinggi sportivitas selama pertandingan.



“Saya bangga dan mendukung penuh perjuangan kalian. Bawa semangat juang Kota Bekasi, tunjukkan kemampuan terbaik, dan jadikan turnamen ini sebagai pengalaman berharga,” ujar Tri Adhianto dalam sambutannya.

Acara pelepasan tim turut didampingi oleh Asisten Daerah

(ASDA) I, Kepala Dinas Pemuda dan Olahraga (Dispora), serta perwakilan dari Askot PSSI Kota Bekasi. Mereka memberikan semangat dan motivasi kepada seluruh pemain serta ofisial tim yang akan berangkat ke Malaysia.

Turnamen Kuala Lumpur Cup 2025 merupakan salah satu kompetisi sepak bola usia muda bergengsi di kawasan Asia Tenggara yang diikuti oleh berbagai tim dari berbagai negara. Keikutsertaan tim dari SSB Tajimalela menjadi bukti komitmen Kota Bekasi dalam mendukung perkembangan olahraga, khususnya sepak bola usia dini.

---

## **Mitos atau Fakta: Saat Sakit, Lebih Baik Istirahat atau Tetap Aktif?**

Category: LifeStyle

15 November 2025



## Prolite – Mitos atau Fakta: Saat Sakit Lebih Baik Tetap Bergerak atau Beristirahat Total?

Pernahkah kamu mendengar nasihat yang bilang, “Kalau sakit, sebaiknya jangan banyak bergerak, biar cepat sembuh”?

Di sisi lain, ada juga yang menyarankan untuk tetap beraktivitas ringan agar badan nggak lemas. Nah, jadi sebenarnya mana yang benar, ya? Saat sakit, lebih baik tetap bergerak atau justru istirahat total?

Dalam artikel ini, kita akan mengupas mitos dan fakta seputar dilema klasik ini. Kamu akan tahu kapan waktunya rebahan sepenuhnya dan kapan bisa tetap aktif (meski sedikit). Yuk, simak agar kamu bisa membuat keputusan terbaik untuk kesehatan tubuh!

## Bagaimana Tubuh Bereaksi Saat Sakit?



*Ilustrasi pria yang sedang sakit – freepik*

Saat tubuh sedang sakit, misalnya karena flu atau demam, sistem imun kita bekerja ekstra keras untuk melawan virus atau bakteri penyebab penyakit.

Ini ibarat tubuh sedang bertempur melawan “musuh,” sehingga energi banyak terpakai untuk melawan infeksi. Jadi, nggak heran kalau kita sering merasa lemas, pusing, dan nggak nafsu makan.

Bergerak terlalu aktif saat sakit bisa mengganggu proses pemulihan karena tubuh harus membagi energi untuk aktivitas dan melawan penyakit.

Tetapi, ternyata ada beberapa kondisi di mana olahraga ringan dapat membantu merangsang sistem imun, lho!

## **Fakta: Olahraga Ringan Bisa Merangsang Sistem Imun, Tapi...**



Penelitian menunjukkan bahwa olahraga ringan dapat membantu merangsang sistem imun.

Aktivitas seperti jalan santai atau peregangan bisa meningkatkan aliran darah, sehingga sel-sel imun dapat bergerak lebih cepat dalam tubuh dan membantu mengatasi penyakit lebih cepat.

Namun, ada batasnya! Olahraga berat saat tubuh sedang melawan penyakit justru bisa memperburuk kondisi dan melemahkan sistem imun. Jadi, pastikan kamu paham bedanya olahraga ringan dan olahraga berat, ya.

## **Kapan Boleh Bergerak dan Kapan**

# Harus Istirahat Total?



Tidak semua kondisi sakit memperbolehkan kita untuk tetap aktif. Berikut ini adalah panduan kapan bisa bergerak ringan dan kapan harus istirahat total:

- **Kondisi Sakit Ringan** (seperti flu biasa tanpa demam tinggi atau pilek): Biasanya, kamu masih bisa melakukan aktivitas ringan seperti peregangan, jalan santai, atau yoga ringan. Aktivitas ini bahkan bisa bantu mengurangi rasa pegal dan melancarkan pernapasan.
- **Kondisi Sakit Serius** (seperti demam tinggi, infeksi pernapasan berat, atau nyeri tubuh berlebihan): Kalau kamu mengalami gejala seperti ini, lebih baik istirahat total, ya. Tubuh butuh waktu untuk pulih, jadi jangan paksakan diri untuk bergerak. Beristirahat akan membantu tubuh mengarahkan semua energinya ke proses penyembuhan.

Jadi, kalau kamu hanya merasa sedikit pilek atau pegal-pegal ringan, aktivitas santai bisa jadi opsi yang baik. Namun, kalau sudah merasa demam atau kesulitan bernapas, rebahan adalah pilihan terbaik.

## Rekomendasi dari Pakar: Kapan Olahraga Ringan Diperbolehkan Saat Sakit?



Banyak pakar kesehatan setuju bahwa aktivitas ringan masih boleh dilakukan saat sakit ringan. Tetapi, ada syaratnya:

1. **Dengarkan Tubuh Kamu:** Kalau tubuh merasa lelah dan nggak nyaman, lebih baik istirahat dulu.
2. **Pantau Gejala:** Kalau kamu hanya mengalami pilek atau

tenggorokan sedikit gatal, olahraga ringan biasanya aman. Namun, kalau gejala bertambah parah, hentikan aktivitas.

3. **Batasi Durasi dan Intensitas:** Jangan melakukan olahraga berat atau terlalu lama. Jalan santai selama 10-15 menit sudah cukup untuk mendapatkan manfaatnya tanpa membebani tubuh.

Pakar kesehatan umumnya merekomendasikan untuk membatasi olahraga saat sakit, dan tetap mengutamakan istirahat jika dirasa kondisi tubuh memerlukan.

## Jenis Olahraga yang Aman Saat Sakit Ringan



Kalau kamu merasa bisa bergerak, ada beberapa jenis olahraga ringan yang bisa kamu coba tanpa membebani tubuh:

- **Peregangan:** Peregangan ringan dapat membantu mengurangi kekakuan otot dan meningkatkan sirkulasi darah. Lakukan peregangan sederhana di area leher, bahu, dan punggung.
- **Jalan Santai:** Berjalan santai di sekitar rumah bisa jadi opsi yang baik. Jalan santai membantu melancarkan pernapasan dan memberi sedikit energi tanpa membuat tubuh terlalu lelah.
- **Yoga Ringan:** Yoga dengan gerakan lembut bisa membantu tubuh tetap aktif sambil mengurangi stres. Pilih pose-pose sederhana seperti *child's pose* atau *cat-cow* yang tidak membebani tubuh.

Olahraga ringan ini bermanfaat untuk menjaga mood agar tetap positif dan merangsang sistem imun tanpa menguras energi terlalu banyak. Tapi, jangan lupa berhenti dan istirahat kalau kamu merasa lelah atau nggak nyaman.

# **Jadi, Mana yang Lebih Baik: Bergerak atau Beristirahat?**

Kesimpulannya, bergerak atau istirahat saat sakit bergantung pada kondisi tubuh.

Untuk sakit ringan seperti pilek biasa atau tenggorokan gatal, olahraga ringan bisa jadi pilihan yang membantu, asalkan dilakukan dengan santai dan tidak memaksakan diri.

Namun, untuk kondisi serius yang melibatkan demam tinggi atau nyeri berlebihan, lebih baik istirahat total.

Ingat, tujuan utama saat sakit adalah pemulihan. Dengarkan tubuh kamu dan jangan ragu untuk istirahat jika dibutuhkan.

## **Yuk, Jaga Kesehatan dan Dengarkan Tubuh!**

Saat tubuh memberi sinyal sakit, itu artinya tubuh butuh perhatian ekstra. Jangan ragu untuk memberikan istirahat yang cukup atau aktivitas ringan sesuai kondisi.

Dengan memahami apa yang tubuh butuhkan, kita bisa mempercepat proses penyembuhan dan kembali sehat lebih cepat. Tetap sehat dan jangan lupa dengarkan sinyal dari tubuh!

---

**Akademi Pro Nova Arianto  
Ikuti International Grassroot  
Championship 2024**



## Akademi Pro Nova Arianto Ikuti International Grassroot Championship 2024

**BANDUNG, Prolite** – Akademi Pro Nova Arianto, bersiap mengikuti ajang kompetisi sepakbola usia dini, International Grassroot Championship 2024.

Direktur Akademi Program Nova Arianto, Marcus Horison, mengaku optimis tim asuhannya bisa meraih gelar juara.

Pada kompetisi itu kerjasama panitia dengan PSSI, Kementerian Pemuda dan Olahraga (Kemenpora) itu ada 3 kategori dalam kejuaraan tersebut, yakni usia 11, 12, dan 13 tahun.

“Kami dari Akademi Pro Nova Arianto akan mewakili Jawa Barat bersama Akademi Persib Bogor dan Akademi Persib Cimahi. Jadi, Jawa Barat memiliki tiga wakil dalam kejuaraan ini,” ujar Marcus Horison, Kota Bandung, Senin petang (21/10/2024).

Kejuaraan yang berlangsung dari tanggal 23 hingga 25 Oktober 2024 ini akan diikuti oleh Sekolah Sepak Bola (SSB) terbaik dari seluruh Indonesia, mulai dari Aceh hingga Papua. Marcus

menjelaskan bahwa Akademi Pro Nova Arianto hanya mengirimkan tim untuk kategori usia 12 tahun yang terdiri dari anak-anak kelahiran tahun 2012.

"Kami berangkat dari Stadion Siliwangi pada Selasa malam (22 Oktober 2024) dan mulai bertanding pada hari Rabu (23 Oktober 2024)," tambah Marcus.

Dalam kompetisi ini, Pro Nova Arianto tergabung dalam satu grup bersama SSB perwakilan Papua, Bali, dan Manado, optimis bahwa tim asuhannya dapat melaju hingga babak final dan membawa pulang gelar juara, meskipun persaingan dipastikan ketat.

"Persaingan sangat ketat karena tim yang bertanding adalah SSB terbaik dari daerah masing-masing," tuturnya.

Tim Pro Nova Arianto membawa 16 pemain dan akan menghadapi SSB dari Papua pada pertandingan pertama, SSB Bali pada pertandingan kedua, dan SSB Manado pada pertandingan ketiga.

"Juara grup dan runner-up akan melaju ke babak 16 besar," jelas Marcus.

Babak 16 besar akan digelar serentak pada 24 Oktober 2024, sementara semi-final dan final akan berlangsung pada 25 Oktober 2024. Marcus berharap turnamen ini bisa menjadi ajang untuk memunculkan bibit-bibit muda berbakat yang akan mengisi line-up Liga Indonesia dan Timnas di masa depan.

Setelah mengikuti kejuaraan ini, Akademi Pro Nova Arianto juga dijadwalkan berpartisipasi dalam turnamen Gotia Cup tingkat regional yang akan berlangsung pada 2-3 November 2024 di Bandung.

Meski persiapan hanya berlangsung selama dua bulan, Marcus tetap yakin timnya akan menunjukkan kualitas yang tinggi.

"Kami menggunakan kurikulum Timnas U-16 yang diterapkan oleh Coach Nova Arianto, dan para pemain dilatih langsung di

lapangan oleh saya," ujarnya.

Untuk informasi tambahan, Marcus menjelaskan bahwa pendaftaran di Akademi Pro Nova Arianto berkisar antara Rp 2 juta hingga Rp 2,5 juta, dengan iuran bulanan sebesar Rp 300 ribu untuk peserta usia 11-12 tahun yang berlatih dua kali seminggu. Sedangkan untuk kategori usia 14-19 tahun, iuran bulanan sebesar Rp 600 ribu dengan jadwal latihan lima kali seminggu.

Dengan persiapan matang dan talenta-talenta terbaik dari Bandung Raya, Akademi Pro Nova Arianto siap memberikan yang terbaik dalam kompetisi internasional ini.