

Manis di Lidah, Kusam di Kulit? Ini Dia Efek Sugar Face!

Category: LifeStyle

25 November 2025



Prolite – Wajah Kusam Gara-Gara Gula? Ini Fakta Sains di Balik “Sugar Face” yang Harus Kamu Tahu!

Kalau kamu pernah merasa kulit makin mudah jerawat, tiba-tiba muncul kemerahan, atau lingkaran hitam makin parah padahal skincare sudah on point, bisa jadi penyebabnya bukan di luar—tapi dari dalam. Tepatnya: dari gula yang kamu konsumsi setiap hari.

Fenomena ini sering disebut “sugar face”, istilah yang makin populer di dunia skincare dan dermatologi modern. Bukan sekadar tren TikTok, sugar face sebenarnya didukung oleh

berbagai temuan ilmiah tentang bagaimana gula memengaruhi kulit.

Dalam artikel ini, kita bakal bahas semua hal penting soal sugar face—mulai dari mekanismenya, proses biologis yang terjadi, sampai tips praktis yang bisa kamu lakukan. Siap? Yuk, kita kupas satu per satu.

Apa Itu “Sugar Face” dan Kenapa Bisa Terjadi?



Sugar Face

Istilah **sugar face** dipakai untuk menggambarkan kondisi kulit yang memburuk akibat konsumsi gula berlebih. Beberapa ciri yang sering muncul antara lain:

- Munculnya jerawat atau breakout yang sulit pulih.
- Kulit tampak kemerahan atau sensitif.
- Lingkaran hitam di bawah mata makin terlihat.
- Kulit tampak kusam dan tidak bercahaya.

Menurut banyak dermatologist modern (2024–2025), kondisi ini terjadi karena gula punya dampak langsung pada hormon, proses inflamasi, dan struktur kulit. Ada alasan ilmiahnya, bukan sekadar kebetulan setelah makan kue coklat atau bubble tea dua kali sehari.

Lonjakan Insulin: Pemicu Produksi Sebum Berlebih

Setiap kali kamu mengonsumsi makanan tinggi gula atau tinggi indeks glikemik (misalnya minuman manis, roti putih, nasi putih, kue, snack manis), gula darahmu akan naik dengan cepat.

Tubuh meresponsnya dengan melepaskan insulin, hormon yang

tugasnya menurunkan kadar gula darah. Tapi ketika insulin naik terlalu drastis, ada efek sampingnya: kulit memproduksi lebih banyak sebum.

Menurut penjelasan dokter kulit (via update jurnal dermatologi 2025), insulin yang tinggi akan merangsang hormon IGF-1, yang memicu:

- produksi minyak berlebih,
- penebalan folikel kulit,
- pori-pori lebih mudah tersumbat.

Hasil akhirnya? Jerawat muncul lebih mudah dan lebih sulit hilang.

Ini sebabnya banyak orang merasakan wajah lebih berminyak dan gampang breakout setelah konsumsi dessert atau makanan dengan gula tinggi.

Proses Glikasi: Gula “Menempel” pada Kolagen



Ini dia fakta yang sering bikin orang kaget!

Dalam tubuh, gula yang berlebih bisa menempel pada protein, terutama kolagen dan elastin, dua struktur penting yang membuat kulit tetap kencang dan elastis.

Proses ini disebut glikasi, dan hasil akhirnya adalah pembentukan AGEs (Advanced Glycation End Products).

Apa dampaknya bagi kulit?

- Kolagen jadi kaku dan rapuh.
- Elastin kehilangan fleksibilitas.
- Kulit lebih cepat mengalami kerutan.
- Tanda-tanda penuaan muncul lebih cepat dari seharusnya.

Bahkan penelitian dermatologi terbaru menyebutkan bahwa AGEs berperan besar dalam mempercepat penuaan dini (premature aging), terutama pada orang yang konsumsi gulanya tinggi setiap hari.

Jadi bukan cuma faktor usia atau sinar UV, gula juga punya kontribusi besar dalam membuat kulit terlihat lebih tua.

Inflamasi Kronis: Gula Memicu “Peradangan Diam-Diam”

Konsumsi gula tinggi dalam jangka panjang dapat memicu inflamasi kronis di dalam tubuh. Dan peradangan ini akan sangat terlihat efeknya di kulit.

Inflamasi kronis bisa memperburuk:

- jerawat meradang,
- kemerahan (redness),
- eczema,
- rosacea,
- kulit sensitif.

Para peneliti di bidang nutrisi dan dermatologi (2024–2025) menemukan bahwa makanan tinggi gula membuat tubuh melepaskan molekul pro-inflamasi yang beredar hingga ke lapisan kulit. Ini bisa menjelaskan kenapa jerawat makin merah dan lama sembuh ketika pola makan lagi kacau.

Apa yang Bisa Kamu Lakukan? Tips Praktis Anti “Sugar Face”



Kabar baiknya: kamu tidak perlu langsung berhenti total makan yang manis-manis. Yang penting adalah pengaturan dan keseimbangan.

Berikut langkah-langkah yang terbukti membantu:

a. Kurangi konsumsi gula tambahan

Mulai dari hal kecil:

- batasi minuman manis,
- kurangi snack tinggi gula,
- cek label makanan (gula sering tersembunyi di saus, dressing, roti, dll).

b. Pilih makanan dengan Indeks Glikemik (IG) rendah

Misalnya:

- oats,
- kentang rebus,
- brown rice,
- buah utuh (bukan jus),
- roti gandum.

Makanan IG rendah bikin gula darah naik lebih stabil sehingga insulin tidak meledak.

c. Konsumsi antioksidan

Antioksidan membantu melawan efek AGEs dan inflamasi. Kamu bisa dapatkan dari:

- sayur hijau,
- berry,
- teh hijau,
- tomat,
- kacang-kacangan,
- cocoa murni.

d. Minum air yang cukup

Hidrasi bantu menjaga elastisitas kulit, mengurangi peradangan, dan mempercepat pemulihan kulit dari dalam.

e. Perhatikan skincare, tapi jangan lupakan pola makan

Skincare tetap penting, tapi tidak akan maksimal kalau kamu terus konsumsi gula tinggi. Kombinasi pola makan + skincare jauh lebih efektif.

Kulit Sehat Itu Holistik: Luar dan Dalam Harus Seimbang



Perawatan kulit yang terbaik selalu melihat tubuh secara menyeluruh. Gula bukan musuh, tapi kalau dikonsumsi berlebihan, efeknya sangat terlihat pada wajah.

Dengan memahami konsep sugar face, kamu bisa lebih sadar bahwa kulit tidak hanya dipengaruhi oleh produk luar, tapi juga oleh apa yang kamu makan setiap hari.

Yuk, Mulai Sadar Gula untuk Kulit Lebih Glowing!

Kulit sehat bukan tentang larangan total. Tapi tentang keseimbangan.

Kalau kamu ingin kulit yang lebih glowing, bersih dari jerawat, dan awet muda lebih lama, coba mulai dari langkah kecil: kurangi gula tambahan, pilih makanan yang lebih stabil untuk gula darah, dan imbangi dengan skincare yang tepat.

Kamu tidak harus sempurna—yang penting adalah konsisten dan sadar. Yuk, mulai perjalanan kulit sehatmu dari dalam!

Beauty Alert! Manfaatkan 5 Promo Sociolla Minggu Ini, Diskon Sampai 50% Loh!

Category: LifeStyle
25 November 2025



Prolite – Beauty Enthusiasts Merapat, 5 Promo Sociolla Minggu Ini: Ada yang Sampai 50%!

Buat kamu yang hobi belanja produk kecantikan, kabar gembira nih! Sociolla, surganya para beauty enthusiasts, lagi ngadain berbagai promo kece minggu ini yang sayang banget buat dilewatkan. Mulai dari voucher diskon, cashback, sampai gratis

ongkir, semuanya ada!

Sebelum kita bahas detail promonya, sedikit info nih: Sociolla itu platform e-commerce kecantikan asal Indonesia yang udah eksis sejak 2015. Nggak cuma jualan online, Sociolla juga punya gerai offline di berbagai kota besar.

Di sini kamu bisa nemuin produk skincare, makeup, haircare, parfum, sampai bodycare dari brand lokal maupun internasional kayak Wardah, Somethinc, Avoskin, SK-II, The Ordinary, dan masih banyak lagi.

Kalau kamu lagi cari tempat belanja beauty needs dengan jaminan 100% original dan sering ada promo seru, Sociolla jawabannya! Yuk, langsung aja cek 5 promo terbaik Sociolla minggu ini yang bisa bikin kantong aman, wajah glowing!



1. Voucher Diskon Hingga : Siap-Siap Pakai Kode “DAILYTREAT”!

Buat kamu yang suka banget hunting diskon, Sociolla kasih voucher diskon 10% sampai !

- **Syaratnya gampang banget:** minimal transaksi aja.
- **Periode promo:** 18–20 April 2025.
- **Caranya:** tinggal masukin kode promo **DAILYTREAT** pas checkout!

Tapi inget ya, promo ini kuotanya terbatas dan hanya bisa dipakai **sekali** per user. Jadi mending buru-buru checkout daripada kehabisan!

2. Gratis Ongkir Sampai : Belanja Nyantai, Ongkir Gak Bikin Kantong

Menjerit

Kalau biasanya ongkir suka jadi alasan batal checkout, sekarang nggak lagi! Sociolla lagi ngasih promo **free shipping** alias gratis ongkir sampai **tanpa minimal pembelian**.

□ **Periode promo:** 18–20 April 2025.

□ **Berlaku untuk:** semua produk di website Sociolla dan SOCO Apps.

Yang lebih seru, promo ini bisa dipakai **2 kali** per user (selama kuotanya masih ada, ya!). Jadi, belanja secukupnya aja dulu... terus checkout lagi deh.

3. Cashback 10% Up to Pakai Kredivo: Cicil Cantik, Dapat Cashback!

Buat kamu yang suka belanja pakai Kredivo, kabar baik! Sociolla kasih promo **cashback 10%** sampai buat transaksi minimal .

□ **Periode promo:** sampai 30 April 2025.

□ **Berlaku untuk:** belanja online dan store offline.

Tapi catet, promo ini **hanya berlaku untuk pembayaran pakai Kredivo** dan **hanya bisa dipakai 1 kali** per user. Plus, kalau transaksi kamu gagal, promonya nggak bisa dipakai lagi. Jadi, pastikan jaringannya lancar dan cart-mu udah fix sebelum checkout ya!

4. Cashback Up to Pakai Kartu Kredit digibank: Dapat Cashback

Berkali-kali!

Yang punya kartu kredit digibank, siap-siap happy! Sociolla kasih cashback hingga untuk pembelian minimal .

□ **Periode promo:** sampai 30 April 2025.

□ **Khusus untuk:** pembayaran pakai kartu kredit digibank by DBS.

Cashback ini bakal dikreditkan ke billing statement kamu **paling lambat 31 Mei 2025**. Dan serunya lagi, kamu bisa dapat **cashback sampai 3x per bulan**, lho! Wajib banget manfaatin buat belanja produk skincare atau makeup incaran kamu.

5. Diskon 10% Hingga Pakai BNI Debit: Belanja Hemat Setiap Hari!

Terakhir, ada promo spesial buat pemilik BNI Debit Card! Dapetin diskon **10% sampai** buat minimal transaksi .

□ **Periode promo:** sampai 30 Juni 2025.

□ **Berlaku untuk:** transaksi di website dan aplikasi SOCO.

Tapi promo ini hanya berlaku **1x per user per hari** ya, dan tentu saja kuotanya terbatas. Jadi pastikan kamu gercep kalau mau dapat potongan ini!

Yuk, Jangan Sampai Kelewatan!



Nah itu dia, 5 promo Sociolla minggu ini yang super kece dan pastinya sayang banget kalau dilewatkan! Mulai dari voucher diskon, gratis ongkir, sampai cashback gede-gedean, semua ada.

Kalau kamu punya wishlist produk skincare, makeup, atau haircare, ini saatnya buat wujudin tanpa bikin dompet nangis. Langsung aja cek website resmi Sociolla atau buka aplikasi

SOCO kamu, buruan belanja sebelum promo-promo kece ini habis yaa~

Selamat berbelanja dan semoga wajahmu makin glowing, hatimu makin happy! ☺☺

Boyish Style vs. Androgynous Style: Pilih Gaya yang Paling Kamu Banget!

Category: LifeStyle
25 November 2025



Prolite – Pernah nggak sih kamu bingung membedakan antara **boyish style** dan **androgynous style**? Kalau dilihat sekilas, kedua gaya ini memang mirip karena sama-sama sering memakai

elemen pakaian maskulin.

Tapi ternyata, ada loh perbedaan mencolok yang bikin keduanya punya karakteristik unik! Yuk, kita bedah satu per satu biar kamu bisa menentukan gaya mana yang lebih cocok buat kamu.

Boyish Style: Gaya Maskulin yang Santai



Boyish style adalah gaya berpakaian yang terinspirasi dari elemen fashion pria. Biasanya, gaya ini menonjolkan kesan simpel, kasual, dan nyaman tanpa banyak aksesoris yang mencolok. Gaya ini sering banget dipilih oleh mereka yang suka tampil apa adanya dan nggak ribet.

Ciri Khas Boyish Style

- **Pakaian oversized:** Kaos longgar, hoodie kebesaran, atau blazer yang agak gombrong adalah item wajib.
- **Celana simpel:** Jeans boyfriend, celana chino, atau jogger sering jadi andalan.
- **Sepatu maskulin:** Sneakers, boots, atau loafers melengkapi tampilan boyish.
- **Aksen minimalis:** Gaya ini jarang menggunakan aksesoris yang terlalu feminin seperti anting besar atau kalung mencolok.

Cocok untuk Siapa?

Boyish style biasanya dipilih oleh mereka yang punya kepribadian santai, tomboy, dan suka tampil praktis. Kalau kamu sering memilih outfit demi kenyamanan dan nggak suka ribet, gaya ini cocok banget untukmu.

Androgynous Style: Perpaduan Maskulin dan Feminin



Kalau boyish style fokus pada elemen maskulin, **androgynous style** adalah perpaduan antara maskulin dan feminin. Gaya ini sering kali menantang batasan gender dalam fashion, sehingga tampilan yang dihasilkan terlihat unik dan edgy.

Ciri Khas Androgynous Style

- **Mix & match elemen pria dan wanita:** Misalnya, celana wide-leg maskulin dipadukan dengan blus feminin.
- **Warna netral:** Warna monokrom seperti hitam, putih, abu-abu, atau earthy tones jadi andalan.
- **Potongan clean-cut:** Blazer tailored, celana high-waist, atau kemeja rapi sering dipakai untuk menciptakan kesan profesional.
- **Sepatu fleksibel:** Androgynous style sering memadukan loafers, boots, hingga heels dengan desain minimalis.

Cocok untuk Siapa?

Gaya ini cocok buat kamu yang berani tampil beda dan suka bereksperimen. Biasanya, orang yang memilih androgynous style adalah mereka yang percaya diri, memiliki kepribadian bold, dan ingin menonjolkan identitas unik.

Perbedaan Boyish dan Androgynous Style



Meskipun sama-sama mengadopsi elemen maskulin, ada perbedaan

besar antara keduanya:

- **Fokus Gaya:** Boyish style lebih simpel dan maskulin, sementara androgynous style memadukan elemen maskulin dan feminin.
- **Pilihan Outfit:** Boyish cenderung menggunakan pakaian oversized dan kasual, sedangkan androgynous memakai potongan clean-cut dan tailored.
- **Tujuan Gaya:** Boyish style lebih fokus pada kenyamanan, sedangkan androgynous lebih menonjolkan tampilan estetika yang edgy dan sophisticated.

Contoh Outfit Boyish vs. Androgynous

Boyish Style

- Kaos putih oversized + jeans boyfriend + sneakers putih.
- Hoodie kebesaran + celana jogger + topi baseball.
- Kemeja flanel + celana chino + boots.

Androgynous Style

- Kemeja putih tailored + celana high-waist + loafers.
- Blazer oversized + rok midi + boots.
- Turtleneck hitam + celana wide-leg + heels minimalis.

Tips Menentukan Gaya yang Sesuai

Buat kamu yang masih bingung memilih gaya mana yang cocok, coba deh tips berikut:

1. **Kenali Kepribadianmu:** Kalau kamu lebih suka hal simpel dan kasual, pilih boyish style. Tapi kalau kamu suka tampil beda dan lebih “berani,” androgynous bisa jadi

pilihan.

2. **Coba Mix & Match:** Jangan takut bereksperimen! Kamu bisa coba boyish style di hari santai dan androgynous style di acara formal.
3. **Utamakan Kenyamanan:** Apapun pilihan gayamu, pastikan kamu merasa nyaman dan percaya diri.
4. **Perhatikan Kesempatan:** Boyish lebih cocok untuk kegiatan santai sehari-hari, sedangkan androgynous pas banget buat acara formal atau semi-formal.

Temukan Gayamu dan Tunjukkan Dirimu!

Boyish style dan androgynous style sama-sama punya pesona masing-masing. Nggak ada yang lebih baik atau lebih buruk, karena semuanya balik lagi ke kepribadian dan kenyamanan kamu. Jadi, jangan ragu untuk mengeksplorasi keduanya dan temukan gaya yang paling menggambarkan dirimu.

Nah, gimana? Kamu lebih suka boyish yang santai atau androgynous yang edgy? Yuk, bagikan pengalamanmu mix & match gaya ini di kolom komentar! ☐

Unik dan Berani! Ini Karakteristik Cewek Tomboy yang Selalu Mencuri Perhatian

Category: LifeStyle

25 November 2025



Prolite – Cewek tomboy sering banget bikin orang penasaran, bahkan terkadang jadi pusat perhatian. Tapi, apa sih yang bikin mereka berbeda dari yang lain? Apakah cuma karena gaya berpakaian atau cara mereka bersikap?

Ternyata, lebih dari itu, lho! Yuk, kita bahas lebih dalam tentang karakteristik cewek tomboy yang bikin mereka standout di mana saja.

Stereotip yang Sering Melekat pada Cewek Tomboy



Ngomongin soal cewek tomboy, banyak banget stereotip yang nempel.

- **“Cewek tomboy itu gak feminin.”**

Padahal, siapa bilang feminin atau maskulin itu harus terikat sama cara berpakaian? Mereka bisa aja lebih nyaman dengan gaya casual atau sporty, tapi tetap punya sisi lembut yang gak kalah menawan.

- **“Mereka gak suka dandan atau pakai makeup.”**

Eits, jangan salah! Cewek yang tomboy juga bisa tampil keren dengan makeup minimalis ala mereka sendiri.

- **“Mereka galak atau cuek banget.”**

Faktanya, cewek yang tomboy justru sering punya kepribadian yang santai dan ramah. Kalau cuek, biasanya karena mereka fokus sama hal-hal penting aja.

Lebih dari Sekadar Gaya: Siapa Mereka Sebenarnya?

Cewek yang tomboy itu bukan cuma soal penampilan, tapi lebih ke bagaimana mereka membawa diri.

1. Mandiri Banget!

Cewek tomboy biasanya gak suka bergantung sama orang lain. Mereka tahu cara menyelesaikan masalah sendiri dan gak ragu buat ambil keputusan.

2. Tegas dan Lugas.

Kalau ngomong, gak pake basa-basi. Cewek tomboy sering dikenal blak-blakan, tapi itu justru bikin orang lain menghargai kejujuran mereka.

3. Santai, Tapi Tetap Serius.

Meski terlihat santai, mereka punya sikap yang serius kalau menyangkut hal-hal penting. Gak heran banyak yang percaya sama mereka untuk jadi pemimpin atau teman diskusi.

Kelebihan Cewek Tomboy dalam Menghadapi Tantangan

Salah satu hal keren dari cewek yang tomboy adalah keberanian mereka menghadapi situasi sulit.

- **Bermental Baja.**

Cewek tomboy gak gampang panik atau menyerah. Mereka punya pola pikir “ada solusi untuk setiap masalah,” yang bikin mereka kuat di berbagai kondisi.

- **Adaptif di Lingkungan Apapun.**

Mau di lingkungan cowok atau cewek, mereka bisa cepat menyesuaikan diri. Ini bikin mereka gampang diterima di mana saja.

- **Gak Takut Kotor atau Ribet.**

Kalau harus kerja keras atau terjun langsung ke lapangan, mereka gak bakal mengeluh. Malahan, tantangan kayak gitu sering jadi motivasi buat mereka.

Kunci Sukses Cewek Tomboy di Berbagai Bidang

Karakteristik cewek yang tomboy bikin mereka unggul di banyak bidang, lho!

1. **Di Dunia Kerja:**

Sifat tegas dan independen mereka bikin mereka sukses jadi leader atau rekan kerja yang bisa diandalkan.

2. **Di Lingkungan Sosial:**

Cewek tomboy sering jadi teman yang seru dan setia. Mereka bisa jadi tempat curhat yang asyik karena cara pandang mereka yang logis tapi tetap supportive.

3. **Di Bidang Kreatif:**

Gaya mereka yang out-of-the-box sering menghasilkan ide-ide keren. Gak heran banyak cewek tomboy yang menonjol di dunia seni atau teknologi.



Cewek yang tomboy punya banyak kelebihan yang bikin mereka gak cuma menonjol, tapi juga inspiratif. Dengan kepribadian yang kuat, mandiri, dan adaptif, mereka membuktikan bahwa menjadi diri sendiri adalah hal terbaik yang bisa dilakukan.

Jadi, buat kamu yang merasa punya sisi tomboy, jangan ragu untuk terus percaya diri dan tunjukkan karakter aslimu. Karena pada akhirnya, yang bikin seseorang menarik itu bukan cuma penampilan, tapi kepribadiannya.

So, udah kenal lebih dekat sama cewek tomboy? Yuk, bagikan artikel ini ke teman-temanmu biar mereka juga tahu bahwa cewek yang tomboy itu luar biasa! ☐

Kartini Bandung 4.0: Perempuan Mandiri dan Tangguh

Category: Daerah, News
25 November 2025



BANDUNG, Prolite – Setiap 21 April bangsa Indonesia memperingatinya sebagai Hari Kartini. Kartini merupakan pahlawan Nasional Indonesia yang menjadi pelopor kesetaraan kaum laki-laki dan perempuan.

Berkat perjuangannya, kini perempuan Indonesia di era Revolusi Industri 4.0 mempunyai hak dan kesempatan yang sama seperti lelaki, untuk dapat bersekolah, bekerja, berkarya, serta berkontribusi untuk kemajuan bangsa.

Kini perempuan dapat dengan bebas mengekspresikan diri, mewujudkan mimpi, mengutarakan ide, serta menyalurkan bakat yang bermanfaat bagi sekitarnya.

R.A Kartini merupakan tokoh yang menjadi inspirasi bagi banyak perempuan Indonesia. Salah satunya Hani Damayanti, seorang wanita yang berprofesi sebagai perawat.

Di saat sebagaimana orang tengah menikmati libur masa lebaran, Hani tetap bekerja. Ia tetap bersiaga di Posko Kesehatan Mudik Lebaran 2023 di Jalan Merdeka, Kota Bandung.

Hani mengaku kagum kepada sosok R.A Kartini. Menurutnya itu melambangkan sosok wanita yang tangguh, mandiri dan bertanggung jawab.

“Seorang wanita tidak hanya berdiam di rumah namun harus berkreaitivitas dan memiliki pendidikan yang tinggi” ungkapnya.

“Walaupun telah menjadi seorang ibu, saya tetap berjuang untuk menjadi wanita yang berkarir sebagai perawat, tetapi tetap bisa mendidik anak dan menciptakan keluarga yang tangguh,” ujar Hani.

“Semoga wanita-wanita masa kini dapat selalu meneladani semangat dan perjuangan R.A Kartini dengan menjadi wanita yang mandiri, berpendidikan dan berakhlak,” imbuhnya.

Setiap orang juga memiliki cara sendiri untuk meneruskan perjuangan R.A Kartini. Entin (40) Petugas Penyapu Jalan Dinas

Lingkungan Hidup Kota Bandung mengungkapkan, berkerja dengan sungguh-sungguh merupakan bentuk meneruskan perjuangan emansipasi wanita.

“Bagi saya terpenting tetap bekerja dengan semangat, gigih dan pantang menyerah,” ujar Entin.

R.A Kartini memang telah banyak menginspirasi perempuan Indonesia. Salah satunya, Nia, Petugas Perlindungan dan Bantuan PMI Kota Bandung.

“Saya meneruskan perjuangan Kartini dengan menjadikan hobi saya sebagai profesi. Hobi saya itu berelawan. Hal ini lah yang menjadi alasan mengapa saya aktif di palang merah Indonesia dalam bidang bantuan dan bencana alam,” tutur Nia.(rls)