

# **Puasa Sehat, Kulit Glowing Terhidrasi: Rahasia Kulit Tetap Cantik Saat Ramadan**

Category: LifeStyle

2 Maret 2025



## **Prolite – Puasa Sehat, Kulit Glowing Terhidrasi: Rahasia Kulit Tetap Cantik Saat Ramadan**

Bulan Ramadan sudah di depan mata! Saatnya menjalani ibadah puasa dengan penuh semangat dan kebahagiaan. Tapi, ada satu tantangan yang sering dihadapi banyak orang, terutama perempuan: kulit kering!

Yup, selama puasa, kulit kita bisa jadi lebih kusam, kering, dan kehilangan kelembapannya. Tapi, tenang! Dengan pola makan yang tepat dan hidrasi yang cukup, kulitmu tetap bisa glowing

meski berpuasa. Yuk, simak tipsnya!

## Kenapa Kulit Bisa Lebih Kering Saat Puasa?



Saat berpuasa, tubuh kita mengalami perubahan karena:

- **Kurangnya asupan cairan** selama lebih dari 12 jam membuat kulit kehilangan kelembapannya.
- **Perubahan pola makan** yang kurang seimbang bisa berdampak pada kesehatan kulit.
- **Kurang tidur** akibat sahur dan ibadah malam juga bisa membuat kulit terlihat lebih kusam dan lelah.
- **Paparan sinar matahari dan AC** sepanjang hari dapat memperburuk kondisi kulit yang sudah kekurangan cairan.

Makanya, penting banget untuk menjaga asupan nutrisi dan tetap terhidrasi selama Ramadan agar kulit tetap sehat dan bercahaya!

## Nutrisi yang Dibutuhkan Kulit Selama Puasa

Kulit glowing tidak hanya berasal dari skincare, tapi juga dari makanan yang kita konsumsi! Berikut beberapa nutrisi yang penting untuk kulit sehat saat puasa:

- **Vitamin C** (jeruk, stroberi, paprika) untuk membantu produksi kolagen dan mencerahkan kulit.
- **Vitamin E** (alpukat, kacang-kacangan, biji bunga matahari) sebagai antioksidan yang melindungi kulit dari radikal bebas.
- **Omega-3** (ikan salmon, chia seeds, kenari) untuk menjaga

elastisitas dan kelembapan kulit.

- **Zinc** (daging tanpa lemak, telur, susu) untuk mempercepat penyembuhan kulit dan mengatasi jerawat.
- **Air dan elektrolit** (air putih, kelapa, semangka) untuk menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh.

## Makanan yang Bisa Membantu Kulit Tetap Sehat dan Glowing



Mau kulit glowing, tetap lembap dan sehat selama puasa? Yuk, konsumsi makanan berikut ini saat sahur dan berbuka:

- **Buah-buahan dengan kadar air tinggi** seperti semangka, melon, dan mentimun agar tubuh tetap terhidrasi.
- **Sayuran hijau** seperti bayam dan brokoli yang kaya akan antioksidan untuk melindungi kulit dari penuaan dini.
- **Yogurt dan kefir** yang mengandung probiotik untuk menjaga keseimbangan bakteri baik dalam tubuh, sehingga kulit tetap sehat.
- **Kurma** yang tidak hanya memberi energi saat berbuka, tapi juga mengandung mineral penting untuk kulit.
- **Kacang-kacangan** seperti almond dan kenari yang kaya akan vitamin E untuk menjaga kelembapan kulit.

## Minuman Terbaik Saat Sahur dan Berbuka

Selain makanan, minuman juga punya peran penting dalam menjaga kesehatan kulit selama puasa. Berikut beberapa pilihan minuman terbaik yang bisa kamu konsumsi:

- **Air putih:** Tetap nomor satu! Minimal 8 gelas per hari dengan pola 2-4-2 (2 gelas saat sahur, 4 gelas setelah

berbuka, 2 gelas sebelum tidur).

- **Air kelapa:** Mengandung elektrolit alami yang membantu menghidrasi tubuh lebih cepat.
- **Infused water:** Bisa dicampur dengan lemon, timun, atau mint untuk tambahan kesegaran dan manfaat detox.
- **Jus buah tanpa gula:** Jus semangka, jeruk, atau alpukat bisa menjadi pilihan yang sehat dan menyegarkan.
- **Susu almond atau susu kedelai:** Kaya akan nutrisi yang baik untuk menjaga kelembapan kulit.

## Cara Memastikan Tubuh Tetap Terhidrasi Meski Tidak Minum Sepanjang Hari

Puasa bukan alasan untuk dehidrasi! Berikut beberapa cara agar tubuh tetap terhidrasi sepanjang hari:

1. **Gunakan metode 2-4-2 dalam minum air** untuk mencukupi kebutuhan cairan tubuh.
2. **Hindari minuman bercaffein dan bersoda** karena bisa menyebabkan dehidrasi lebih cepat.
3. **Konsumsi makanan tinggi air** seperti semangka, mentimun, dan sup bening saat berbuka dan sahur.
4. **Gunakan skincare yang menghidrasi** seperti serum hyaluronic acid dan pelembap berbahan dasar air agar kulit tetap segar.
5. **Kurangi makanan asin dan berminyak** karena bisa menyebabkan tubuh kehilangan cairan lebih cepat.

## Shalat Lima Waktu: Rahasia Kecantikan yang Sering Dilupakan!



Tahukah kamu kalau shalat juga bisa membantu menjaga kesehatan

kulit? Wudhu yang dilakukan lima kali sehari dapat membantu membersihkan kotoran dan minyak berlebih di wajah.

Selain itu, gerakan shalat juga meningkatkan aliran darah, yang bisa membuat wajah lebih segar dan bercahaya. Jadi, selain ibadah, shalat juga bisa jadi perawatan kulit alami yang sering kita abaikan!

Puasa bukan alasan untuk kulit jadi kering dan kusam, ya! Dengan pola makan sehat, asupan cairan yang cukup, serta kebiasaan baik seperti wudhu dan shalat, kulitmu tetap bisa sehat dan glowing selama Ramadan.

Jadi, jangan lupa untuk menjaga hidrasi tubuh dan konsumsi makanan bergizi agar tetap fresh sepanjang hari! Selamat menjalankan ibadah puasa, and stay glowing girls! ☺

---

# **Menentukan Awal Puasa Ramadhan 2024 menurut Pemerintah, NU dan Muhammadiyah**

Category: News  
2 Maret 2025



**Prolite** – Penentuan awal puasa tahun ini 2024 kemungkinan akan jatuh pada tanggal yang berbeda antara Pemerintah, Nahdlatul Ulama (NU) dan Muhammadiyah.

Dalam hitungan hari seluruh umat islam akan menjalankan ibadah Ramadhan selama satu bulan penuh.

Selama bulan Ramadhan ini seluruh umat muslim di wajibkan untuk menjalankan ibadah puasa.

Namun untuk penentuan awal Ramadhan ada perbedaan antara dua organisasi Islam terbesar di negeri ini antara NU dan Muhammadiyah.

**Berikut penjelasan cara menetukan awal puasa Ramadhan 2024/1445 H berdasarkan pemerintah, NU, dan Muhammadiyah.**



kompas

**Awal Ramadhan 2024 pemerintah**

Pemerintah menentukan awal puasa Ramadhan melalui sidang isbat yang dilakukan oleh Kementerian Agama RI (Kemenag).

Kemenag akan menggelar pemantauan hilal di seluruh penjuru Indonesia dan akan diumumkan kepada seluruh masyarakat umat muslim pada 10 Maret 2024.

Penentuan hilal ini bertepatan dengan 29 Syaban 1445 H dan dilakukan di 134 titik di seluruh Indonesia. Nantinya, hasil pemantauan hilal tersebut menentukan kapan dimulainya awal Ramadhan.

### **Awal Ramadhan 2024 Nahdlatul Ulama (NU)**

NU menggunakan metode rukyatul hilal dalam menentukan awal bulan Hijriah, termasuk Ramadhan, Idul Fitri, dan Idul Adha.

Biasanya awal Ramadhan NU memiliki persamaan tanggal dengan yang ditetapkan pemerintah, sebab metode pemantauan hilal yang dilakukannya juga sama.

Berdasarkan Kalender Hijriah Indonesia 2024 yang disusun oleh Direktorat Urusan Agama Islam dan Pembinaan Syariah Kementerian Agama (Kemenag) Republik Indonesia (RI), awal puasa Ramadhan 2024 jatuh pada 12 Maret 2024 dan berakhir pada 9 April 2024.

### **Awal Ramadhan 2024 Muhammadiyah**

Sedangkan untuk Muhammadiyah menggunakan metode hisab hakiki dalam menentukan awal Ramadhan 1445 H. Muhammadiyah telah lebih dulu menentukan tanggal awal puasa Ramadhan 2024.

Penentuan tersebut termaktub dalam Maklumat Pimpinan Pusat Muhammadiyah Nomor 1/MLM/1.0/E/2024. Di dalam maklumat Muhammadiyah tersebut tertulis bahwa 1 Ramadhan 1445 H atau awal puasa, akan jatuh pada Senin, 11 Maret 2024.

Meski ada perbedaan, yang terpenting adalah niat dan pelaksanaan ibadah Ramadhan itu sendiri yang semata-semata

untuk Allah Swt.

---

# Ramadan Artotel Promo 2024, Vue Palace Curated Bertabur

Category: Bisnis  
2 Maret 2025



## Ramadan 2024, Vue Palace Artotel Curated Bertabur Promo

**BANDUNG, Prolite** – Puasa ramadan tinggal menghitung waktu, sejumlah tempat usaha, berlomba menggelar acara buka puasa yang unik dan menarik.

Seperti Vue Palace, Artotel Curated sebulan ramadan nanti menghadirkan “Rempah Noesantara” dimana ada 100 menu pilihan

hidangan spesial yang akan memanjakan lidah para tamu, mulai dari sajian takjil hingga sajian penutup.

Untuk menikmati hidangan sepantasnya itu anda cukup merogoh kocek Rp nett/orang harga normal dan Rp nett/orang untuk harga early bird. Ada juga promo menarik untuk di minggu pertama, beli 5 gratis 1, dan minggu ke dua hingga akhir beli 10 gratis 1.



"Menu yang dihidangkan tiap hari berbeda, mulai dari menu Jawa, NTT, Bali, Kalimantan, Sulawesi, Sumatra, Bali, dan Sunda. Ada juga live music dan doorprize untuk memeriahkan acara buka puasa," ujar General Manager Vue Palace Artotel Curated.

Masih kata dia, hotel berdekatan dengan rumah dinas Gubernur atau Pakuan ini memiliki promo sahur mulai Rp nett untuk 4 orang, sudah bisa menikmati appetizer, soup, main course, dessert, gratis iced tea dan gratis ongkos kirim radius 5 km.

Promo takjil mulai Rp nett/orang sudah bisa menikmati minuman signature refresher dari The Palace Restaurant atau es buah dan kolak, es campur dan kolak, es doger dan kolak, es teler dan kolak termasuk gratis kurma.

Bukan itu saja Vue Palace, Artotel Curated pun menghadirkan paket hari raya spesial promo beli 5 gratis 1 dan paket halal bihalal hanya dengan Rp nett/orang sudah termasuk buffet rempah noesantara, untuk periode 11 April hingga 20 April 2024.

Sedang spesial promo untuk paket menginap mulai dari Rp sudah termasuk sahur dan sarapan atau dengan Rp sudah termasuk sahur atau sarapan dan buka puasa untuk 2 orang.

"Dengan semangat ramadan tahun ini, kamu memanggil para keluarga dan kolega untuk berkumpul bersama sambil menikmati

semua makanan spesial dari kami ditambah doorprize menarik," pungkasnya lagi.

---

## Super Hero Asia Afrika 'Ngabubu-read' Al Quran

Category: Daerah, News

2 Maret 2025



**BANDUNG, Prolite** – Puluhan anak muda ‘ngabubu-read’ Al Quran di sekitar jalan Asia Afrika pekan. Selain anak-anak muda milenia dan gilenial juga mereka yang menggunakan kostum cosplay super hero turut membaca Al Quran.

Ketua Pelaksana Zaenal Sahar, menyampaikan, tujuan acara ini adalah mengirimkan pesan cinta yang di dalamnya ada kata-kata motivasi untuk mengoptimalkan ibadah selama bulan ramadan.

"Di tambah membaca Al-Qur'an bersama menunjukan anak muda yang selalu dekat dengan Al-Qur'an dimanapun berada," ucapnya.

### **Baca Juga : Mudik Bareng Gratis, Ini Cara Daftarnya**

Ditempat yang sama Ketua DPD PKS Kota Bandung Ahmad Rahmat, menyampaikan kegiatan ini salah satu bentuk syi'ar yang mau disampaikan kemasyarakatan, jadi membaca Al-syi'ar bisa dimana saja tidak selalu di mesjid atau dirumah.

"Mudah-mudahan dengan kegiatan ini, meski tidak dilakukan setiap hari tapi mampu menyampaikan bahwa kegiatan membaca Al-Qur'an sejatinya bisa dilakukan setiap saat dan setiap waktu, tidak harus ke mesjid dan juga tidak harus dibulan ramadan saja," ujar Ahmad.

### **Baca Juga : Instalasi Air Minum Baru Bakal Dibangun**

Ia berharap di momentum ramadan ini banyak pemuda Kota Bandung yang membuat gerakan kebaikan yang sama sehingga generasi milenial dan generasi zilenial dapat mengoptimalkan potensi kebaikannya.

Antusisme dikegiatan ini cukup baik, salah satu perserta *ngabubu-read* yang menggunakan kostum cosplay superhero yaitu Dadang "Batman", menyampaikan kegiatan ini sangat bermanfaat apalagi disaat bulan ramadan ini.

"Karena ngabuburead bersama Al-Quran mengingatkan kita untuk beribadah," tuturnya.(kai)

---

## **7 Tips Puasa Agar Tubuh Tetap**

# Fit

Category: LifeStyle,Seleb

2 Maret 2025



**Prolite** – Bagaimana kondisi kesehatan anda pada saat menjalankan ibadah puasa? Berpuasa adalah salah satu cara untuk melakukan proses detoksifikasi atau pembuangan zat-zat beracun dari dalam tubuh secara alami. Namun proses detoksifikasi ini tidak akan maksimal jika tidak diimbangi dengan penerapan gaya hidup sehat dan fit saat puasa.

Itu sebabnya asupan makanan saat berbuka dan saat saur harus diperhatikan agar tubuh tetap fit dan sehat selama menjalankan ibadah puasa.

Ada beberapa tips yang mungkin akan membantu untuk tetap fit saat puasa:

- 1. Jangan lewatkan sahur**

Cara paling sederhana untuk tetap fit saat puasa adalah jangan

pernah lewatkan sahur. Sama seperti sarapan pagi, sahur adalah bagian terpenting untuk menambah asupan energi selama seharian sampai tiba waktu berbuka.

Anda bisa mengonsumsi makanan karbohidrat, yang mengandung serat tinggi, serta asupan protein agar membantu menambah energy anda sepanjang hari.

### **Baca Juga : Tips Menjaga Kesehatan di Musim Hujan**

#### **2. Penuhi kebutuhan cairan**

Sebagaimana besar tubuh kita terdiri dari air, dan kita membutuhkan jumlah yang sama dengan air yang terbuang saat kita berpuasa.

Minumlah setidaknya 8-12 gelas air setiap hari bisa dimulai saat buka hingga saatnya saur.

Selain itu, ada baiknya Anda menghindari kafein. Pasalnya, kafein bersifat diuretik yang membuat kita lebih sering buang air kecil, sehingga cairan dalam tubuh cepat hilang.

#### **3. Makan secukupnya**

Selama Ramadan, waktu yang paling dinanti adalah waktu berbuka. Namun sayangnya banyak orang yang “kalap” ketika menyantap hidangan berbuka.

Langsung memakan banyak makanan saat berbuka akan membuat perut kembung dan begah. Itu sebabnya makan secukupnya dianjurkan saat berbuka puasa agar fit.

Anda bisa makan secara bertahap, saat berbuka makanlah makanan yang ringan seperti salad buah, es buah, kurma, atau air putih. Nah selang beberapa jam kemudian, barulah makan besar.

### **Baca Juga : Tips Pola Asuk Anak Dibawah Lima Tahun**

#### **4. Hindari makanan berminyak**

Menu gorengan untuk berbuka puasa memang menggoda sekali. Namun ada baiknya Anda menghindari segala bentuk makanan yang digoreng dengan minyak dalam jumlah banyak agar fit saat puasa.

Pasalnya, makanan ini akan meningkatkan risiko kenaikan kolesterol dalam tubuh Anda.

### **5. Mengurangi makanan dan minuman yang manis**

Banyak orang yang keliru mengartikan maksud dari ‘berbuka dengan yang manis’. Makanan atau minuman manis memang penting dikonsumsi saat berbuka untuk menormalkan gula darah. Hanya saja, Anda harus memperhatikan porsi makanan atau minuman manis yang dikonsumsi. Pasalnya, tanpa disadari, minuman dan makanan manis yang kita dikonsumsi secara rutin selama bulan Ramadan justru akan menyebabkan kenaikan berat badan.

### **6. Olahraga**

Puasa bukan jadi halangan untuk melakukan aktivitas fisik. Anda bisa melakukan olahraga dengan intensitas ringan sampai sedang setelah berbuka puasa lakukan olahraga selama 30 menit dengan jalan kaki, bersepeda, jogging ataupun latihan lain yang sesuai dengan kondisi tubuh Anda.

### **7. Tidur yang cukup**

Selain memerhatikan asupan makanan, pengaturan pola tidur juga merupakan hal yang penting.

Usahakan untuk tidur lebih cepat dari biasanya. Misalnya sesudah salat tarawih. Sebab, kurang tidur akan memengaruhi kinerja otak sehingga menghambat aktivitas Anda nantinya.

Cara-cara di atas akan membantu Anda tetap fit saat puasa Ramadan. (\*/ino)