

newsletter

eazyproperty

WHAT'S GOING ON IN **JANUARY**

TRENDING

BEBAL
(BERITA BALI)

PHOTO EDITOR

LIFESTYLE

ACTIVITY

January 2025



0-22-01-25



www.indonesiamanasekarang.co.id



**WELCOME BACK
TO OUR MONTHLY
NEWSLETTER**

🔍 www.indonesiamanasekarang.co.id

Lebih dari Sekadar Awal dan Cerita yang Siap Ditulis

Setiap awal adalah kesempatan. Januari hadir dengan lembaran baru, penuh harapan dan kemungkinan yang tak terbatas. Ia mengingatkan kita bahwa waktu terus berjalan, membawa kita ke arah yang lebih baik, selama kita berani melangkah. Dalam perjalanan hidup—baik dalam bisnis, karier, maupun petualangan pribadi—setiap perubahan adalah panggilan untuk bertumbuh.

Seperti Bali yang tak pernah kehilangan pesonanya, meski terus berkembang dan beradaptasi dengan zaman, kita pun perlu menemukan keseimbangan antara tradisi dan inovasi, antara stabilitas dan perubahan. Pulau ini adalah saksi dari begitu banyak perjalanan: dari kisah para pebisnis yang berani membangun masa depan mereka di tanah Dewata,

hingga cerita parawisatawan yang menemukan kedamaian dalam lanskap tropisnya yang memesona.

Eazy Newsletter Edisi Januari 2025 ini membawa kita lebih dekat pada berbagai cerita menarik yang membentuk wajah Bali hari ini. Kita akan menyelami semarak malam tahun baru yang tak hanya menjadi perayaan, tetapi juga simbol dari harapan dan resolusi baru bagi banyak orang. Kita juga akan menjelajahi rencana besar pemerintah dalam menghadirkan jalur petualangan baru, yang bertujuan mengembangkan pariwisata Bali ke arah yang lebih merata dan berkelanjutan. Langkah ini tak hanya membuka peluang bagi wisatawan untuk melihat sisi lain Bali yang lebih autentik, tetapi juga menciptakan dampak ekonomi bagi masyarakat lokal di

daerah yang sebelumnya kurang tersentuh.

Selain itu, kita akan melihat bagaimana Bali tetap bertahan sebagai destinasi wisata dunia yang "nggak ada matinya." Di tengah perubahan zaman, pulau ini masih menjadi magnet bagi para pencari inspirasi, mulai dari seniman, pebisnis, hingga para penjelajah yang ingin menemukan sesuatu yang lebih dari sekadar perjalanan biasa. Dan di balik kemegahan itu, ada kisah-kisah kecil yang sering kali luput dari sorotan—seperti kehidupan masyarakat lokal yang terus melestarikan warisan budaya, komunitas kreatif yang menghadirkan inovasi, serta tempat-tempat tersembunyi yang memiliki cerita sendiri.

Tak hanya tentang perjalanan fisik, edisi kali ini juga mengajak kita merenungkan perjalanan batin. Bagaimana cara kita tekanan, merawat kesehatan mental, dan menemukan kebahagiaan dalam kesederhanaan? Salah satu topik menarik dalam

edisi ini adalah bagaimana membaca buku sebelum tidur bisa menjadi kebiasaan kecil yang berdampak besar, membantu kita melepas stres dan meningkatkan kualitas hidup. Dalam dunia yang serba cepat ini, kembali pada kebiasaan sederhana seperti ini adalah bentuk investasi terhadap diri sendiri.

Kami percaya bahwa setiap perjalanan memiliki ceritanya sendiri. Begitu pula dengan tahun 2025 ini—ia adalah perjalanan baru yang akan kita jalani bersama. Semoga Eazy Newsletter ini menjadi sumber inspirasi, wawasan, dan motivasi bagi Anda untuk menjadikan tahun ini lebih bermakna. Mari melangkah dengan keyakinan, membuka diri pada pengalaman baru, dan menciptakan kisah yang pantas dikenang.

**Selamat Tahun Baru,
dan selamat
menikmati setiap
lembar cerita yang
tertulis,
Salam hangat.**

A night scene featuring a large fireworks display. The sky is filled with numerous streaks of light from exploding fireworks. In the foreground, a crowd of people is silhouetted against the bright light of the fireworks. On the left side, a stone structure, possibly a tower or part of a fortification, is visible, illuminated from below. The overall atmosphere is festive and celebratory.

**TRENDING
TRENDING
TRENDING**

TRENDING

Bali di Malam Tahun Baru

Bali selalu menjadi primadona bagi wisatawan untuk merayakan pergantian tahun. Dengan atmosfer tropis, pemandangan indah, dan berbagai acara spektakuler, Pulau Dewata menawarkan pengalaman tak terlupakan saat menyambut tahun baru. Namun, bersiaplah menghadapi kepadatan lalu lintas, terutama di kawasan wisata populer seperti Kuta dan Canggu yang selalu menjadi magnet bagi pengunjung.

Setiap malam tahun baru, berbagai beach club, tempat wisata, dan ruang publik di Bali menggelar pesta meriah, lengkap dengan musik, atraksi seni, dan pesta kembang api. Berikut adalah lima lokasi di Bali yang menawarkan pengalaman seru untuk malam tahun baru!

(Foto: Freepix)

1. Garuda Wisnu Kencana (GWK), Kuta



(Foto: Ramzy)

GWK Bali Countdown 2025 akan menjadi salah satu event terbesar di malam pergantian tahun. Bayangkan merayakan momen spesial ini dengan latar megah Patung Garuda Wisnu Kencana yang ikonik! Tak hanya pesta kembang api spektakuler, acara ini juga menghadirkan festival musik dan kuliner yang siap memanjakan pengunjung. Tiket masuk ke event ini bisa dibeli secara online mulai dari Rp 199.000 per orang.

Jika kamu mencari suasana pantai dengan konser musik dan pesta kembang api yang meriah, Pantai Mertasari adalah tempat yang tepat. Perayaan malam tahun baru di sini akan dimulai pukul 20.00 WITA hingga 01.00 WITA. Nikmati deburan ombak sambil berpesta di tepi pantai dengan suasana yang lebih santai namun tetap seru.

2. Pantai Mertasari, Denpasar



(Foto: salsawisata.com)

3. Uluwatu

Uluwatu dikenal dengan pantainya yang eksotis dan sunset yang menawan. Saat malam pergantian tahun, berbagai venue di Uluwatu menggelar pesta meriah dengan kembang api yang menerangi langit. Sempurnakan momen ini dengan menikmati suasana pantai yang menenangkan dan pemandangan laut lepas yang spektakuler.



(Foto: motoridibali.com)

Di kawasan eksklusif ITDC Nusa Dua, Bali Collection akan menghadirkan perayaan tahun baru yang tak kalah meriah. Pada 31 Desember 2024, pengunjung akan disuguhkan berbagai pertunjukan seni, mulai dari live music, tarian khas Bali seperti Tari Kecak dan Tari Jegog, hingga atraksi fire dance yang menghipnotis. Kabar baiknya, kamu bisa menikmati seluruh acara ini secara gratis!

4. Bali Collection, Nusa Dua



5. Canggu



(Foto: balirescentre.com)

Canggu selalu menjadi destinasi favorit bagi mereka yang ingin berpesta sepanjang malam. Berbagai beach club di kawasan ini menyajikan event spesial dengan deretan DJ ternama, baik dari dalam maupun luar negeri. Namun, jika kamu berencana merayakan tahun baru di sini, siapkan budget lebih, karena tiket masuk ke beach club eksklusif bisa cukup menguras kantong.

Mau suasana mewah atau perayaan santai di pantai, Bali punya semuanya. Pastikan untuk merencanakan malam pergantian tahun dengan baik agar kamu bisa menikmati momen seru tanpa hambatan.

A lush tropical forest scene with several tall palm trees and a prominent papaya tree in the foreground. The background is filled with dense green foliage. The text is overlaid in the center of the image.

BEBAL
BEBAL
BEBAL
BERITA BALI



(Foto: getlost.id)

BALI SIAPKAN "JALUR PETUALANGAN BARU"

Tak mau lagi dijuluki "overcrowded", Bali geser fokus dari selatan ke destinasi tersembunyi di timur, utara, dan barat! Mulai 2025, Pemprov Bali bakal meluncurkan travel pattern alias pola perjalanan inovatif untuk mengajak turis jelajahi keindahan Bali yang lebih autentik dan jauh dari keramaian. Siap-siap, petualangan baru menanti!

Sedikit pernyataan menurut Kepala Dinas Pariwisata Bali, Tjokorda Bagus Pemyun, masalah utama bukanlah jumlah wisatawan berlebihan, tapi konsentrasi mereka yang "numpuk" di selatan—seperti Badung, Denpasar, dan Gianyar. Akibatnya, macet, pembangunan masif, dan fasilitas yang overload jadi pemandangan sehari-hari. "Bali itu luas, bukan cuma selatan. Kita punya timur, utara, dan barat yang tak kalah memukau!"

Untuk mewujudkan misi ini, Dispar Bali menggandeng Universitas Udayana dan ASITA Bali menyusun paket perjalanan seru. Targetnya: wisatawan tak cuma berkutat di pantai-pantai hits selatan, tapi juga menjelajahi destinasi "underrated" seperti:



(Foto: Wonderful Indonesia/WIRASETO)



(Foto: catperku.com)



(Foto: facebook/CV. Sri Krishna Aromatics)



(Foto: www.liputan8.com)

Bali Barat : Taman Nasional Bali Barat (Jembrana) dengan savana ala Afrika dan snorkeling di Pulau Menjangan

Bali Utara : Air terjun SingSing (Buleleng), pantai Lovina yang tenang, atau trekking di Danau Buyan (Tabanan).

Bali Timur : Keindahan budaya Klungkung, mistis Gunung Agung di Karangasem, atau kesejukan Danau Batur (Bangli).



Sebenarnya Kemenparekraf sudah lebih dulu meluncurkan Paket 3B: Banyuwangi (Jawa Timur), Bali Barat, dan Bali Utara. Bayangkan: dari menjejakkan kaki di Kawah Ijen yang biru, lalu menyelam di Bali Barat, hingga menikmati sunrise di pesisir Lovina—semua dalam satu perjalanan epik!

Namun untuk itu semua ternyata ada tantangan yang harus segera di benahi. Tantangannya apa? Tentu saja

fasilitas di luar selatan Bali yang masih perlu digenjot.

Pemayun mengakui, selatan masih jadi favorit karena akses mudah: bandara dekat, kuliner lengkap, hingga akomodasi dari budget sampai luxury. Tapi, Dispar Bali tak menyerah. Moratorium pembangunan hotel di selatan terus diusulkan, sementara pembangunan infrastruktur di barat, utara, dan timur digalakkan. Di utara dan barat, sarana sudah mulai dibenahi. Tunggu kejutan!

Event tahunan Bali and Beyond Travel Fair (BBTF) juga jadi senjata andalan. Di sini, wisatawan diajak eksplor paket "Bali plus" yang terhubung dengan destinasi luar pulau, bahkan meniru pola negara Eropa yang sukses distribusi wisatawan ke daerah kurang terjamah. Dengan travel pattern ini, Bali tak cuma mengurangi kepadatan, tapi juga membuka peluang ekonomi baru bagi daerah lain. Jadi, siapkah kamu jadi bagian dari perubahan? Ajak teman-temanmu: "Let's explore the hidden gems of Bali—dari barat sampai timur, dari pantai sampai gunung, semuanya ada!"

2025 ini, Bali akan lebih seru, lebih ramah, dan penuh kejutan. Jangan sampai ketinggalan ya, pastikan kamu sudah mulai membuat jadwal untuk bepergian ke Bali.

SUMBER : CNN Indonesia



(Foto: Artem Bellaikin)



(Foto: [unsplash/Alfiano Sutianto](#))

BALI TETAP JADI SURGA WISATA YANG NGGAK ADA MATINYA

Bali sekali lagi membuktikan daya tariknya di kancah global! Pulau Dewata ini baru saja dinobatkan sebagai salah satu dari 71 tempat terindah di dunia oleh majalah perjalanan ternama, Condé Nast Traveller. Penghargaan ini menjadi bukti bahwa pesona Bali tak hanya diakui oleh wisatawan lokal, tetapi juga oleh para ahli perjalanan internasional.



(Foto: unsplash/Geio Tischler)

Bali sebagai tempat yang kaya akan budaya dan keindahan alam. Dari desa-desa artistik yang tenang hingga lanskap hijau yang membentang luas, Bali memiliki segala sesuatu yang bisa membuat siapa saja jatuh cinta. Bahkan, hanya beberapa menit dari hiruk-pikuk Ubud, wisatawan bisa menemukan ketenangan di desa-desa yang memesona, dikelilingi oleh sawah hijau subur dan hutan tropis yang rimbun. Tak hanya itu, Bali menawarkan berbagai

pengalaman unik yang sulit ditemukan di tempat lain.

Para pelancong dapat menjelajahi pulau ini dengan bersepeda melintasi hamparan sawah yang menawan, merasakan atmosfer eksklusif di berbagai beach club ternama, atau mengunjungi situs-situs suci yang menjadi bagian dari warisan spiritual Hindu. Setiap sudut pulau ini memiliki cerita, setiap pengalaman memberikan kesan yang tak terlupakan.

Keindahan alam dan keberagaman budaya Bali juga menjadi magnet bagi para seniman dan kreator dari seluruh dunia. Banyak dari mereka memilih Bali sebagai tempat untuk mendapatkan inspirasi, menciptakan karya seni, atau bahkan menetap dalam jangka waktu yang lama. Dengan komunitas seni yang berkembang pesat dan galeri-galeri seni yang tersebar di berbagai daerah, Bali semakin mengukuhkan dirinya sebagai pusat kreativitas global.

Pengakuan ini bukanlah yang pertama bagi Bali. Tahun lalu, pulau ini juga dinobatkan sebagai pulau terindah di Asia. Prestasi ini semakin memperkuat reputasi Bali sebagai destinasi wisata kelas dunia yang tidak hanya menawarkan keindahan alam, tetapi juga keramahan penduduknya, budaya yang kaya, serta kuliner yang menggugah selera. Bali juga memiliki berbagai fasilitas wisata kelas dunia, mulai dari resor mewah, restoran berbintang Michelin, hingga spa terbaik yang menawarkan pengalaman relaksasi maksimal. Dengan infrastruktur yang terus berkembang dan berbagai inovasi dalam industri pariwisatanya, Bali terus beradaptasi untuk memenuhi kebutuhan wisatawan modern.



Sejak masa pemulihan pariwisata pasca pandemi, Bali menunjukkan kebangkitan luar biasa. Tahun lalu, pulau ini berhasil menarik 15,5 juta pengunjung, hampir menyamai angka wisatawan sebelum pandemi di tahun 2019. Bahkan, dalam tujuh bulan pertama tahun ini saja, Bali telah mencatat kunjungan sebanyak 3,89 juta wisatawan, meningkat signifikan dibandingkan periode yang sama tahun sebelumnya. Tak heran jika Bali terus menjadi destinasi favorit wisatawan dari seluruh dunia. Keunikan budaya, keindahan alam, serta pengalaman tak tertandingi yang ditawarkan menjadikannya tempat yang selalu dirindukan.

Apakah kamu siap untuk merasakan sendiri pesona Bali yang tiada duanya?

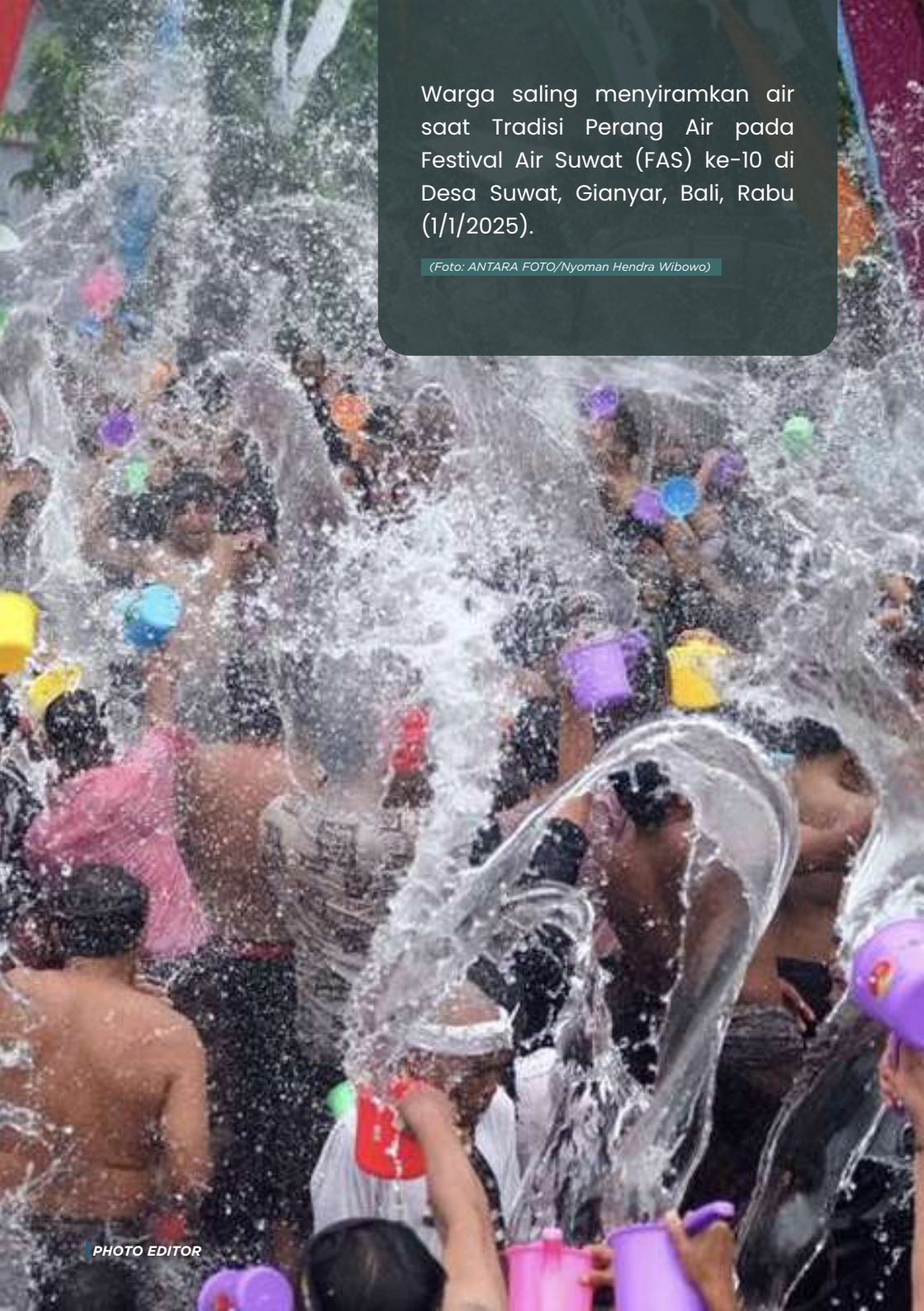
SUMBER : CNN Indonesia



(Foto: Artem Beliaikin)



PHOTOEDITOR
PHOTOEDITOR
PHOTOEDITOR



Warga saling menyiramkan air saat Tradisi Perang Air pada Festival Air Suwat (FAS) ke-10 di Desa Suwat, Gianyar, Bali, Rabu (1/1/2025).

(Foto: ANTARA FOTO/Nyoman Hendra Wibowo)

Warga tampak berusaha menangkap bebek saat mengikuti lomba permainan tradisional di area persawahan Desa Suwat, Gianyar, Bali, Senin (30/12/2024).

(Foto: ANTARA FOTO/Fikri Yusuf)




Warga mengikuti lomba permainan tradisional tarik pelepah pinang di area persawahan Desa Suwat, Gianyar, Bali, Senin (30/12/2024).

(Foto: ANTARA FOTO/Fikri Yusuf)





**LIFESTYLE
LIFESTYLE
LIFESTYLE**



(Foto: Instagram/honzen.bali)

AUTENTISITAS JEPANG DI JANTUNG JIMBARAN

Di jantung AYANA Bali yang eksklusif, terdapat sebuah destinasi kuliner yang menghadirkan keahlian seni memasak Jepang dengan sentuhan autentik. Berlokasi di AYANA Resort and Spa, Bali. **HONZEN Bali** menawarkan pengalaman bersantap yang tidak hanya mengutamakan kelezatan hidangan, tetapi juga atmosfer yang menenangkan, berpadu sempurna dengan desain yang terinspirasi dari tradisi Jepang. Setiap sudut restoran ini diciptakan untuk membawa pengunjung dalam perjalanan gastronomi yang imersif, menghadirkan nuansa khas ryokan yang elegan dengan aksen kayu terang dan jendela besar yang menghubungkan ruang makan dengan taman zen di sekitarnya.

LIFESTYLE



(Foto: gulabali.thejoglo/Instagram)

Dibimbing oleh tangan seorang ahli, **Chef Takumi Kimura sang Maestro** di balik rasa, HONZEN Bali menjadi tempat di mana keahlian kuliner bertemu dengan ketelitian dalam setiap detail penyajian. Sebagai seorang koki dengan pengalaman bertahun-tahun di hotel-hotel bergengsi di Jepang, Chef Kimura menghadirkan filosofi memasak yang mengutamakan kemurnian rasa dan penghormatan terhadap bahan baku berkualitas tinggi. Dengan teknik yang terasah sempurna, ia akan membawa kamu dalam perjalanan kuliner yang mengungkap keindahan dan kehalusan gastronomi Jepang sejati.

HONZEN Bali mengajak para pencinta kuliner untuk menikmati pengalaman bersantap yang menghargai keaslian cita rasa Jepang. Dengan pendekatan yang penuh dedikasi, setiap hidangan disusun dari bahan-bahan terbaik, termasuk daging dan hasil laut yang diimpor langsung dari Jepang, serta hasil bumi lokal pilihan yang menjamin kesegaran dan kualitas terbaik. Setiap gigitan dari sushi, sashimi, hingga teppanyaki bukan sekadar makanan, tetapi juga bagian dari perjalanan seni kuliner yang mengutamakan keseimbangan rasa, tekstur, dan estetika.

Mengunjungi HONZEN Bali bukan sekadar menikmati makanan, tetapi juga mengalami esensi budaya Jepang yang sesungguhnya, seperti suasana yang menghidupkan tradisi. Mereka memiliki Jam Operasional yaitu di saat Makan Siang pada pukul 12.00 – 14.30, lalu selanjutnya ketika Makan Malam pada pukul 18.00 – 22.00 WIB. Interiornya yang elegan menampilkan sentuhan desain tradisional yang terinspirasi dari rumah penginapan Jepang klasik, menciptakan atmosfer yang intim dan menenangkan. Ruang makan utama menawarkan suasana yang lapang dan nyaman.



(Foto: gulabalithejoglo/Instagram)



Sementara Sushi Kimura Room menghadirkan pengalaman omakase eksklusif yang dikurasi secara langsung oleh Chef Kimura. Bagi pencinta teppanyaki, HONZEN Bali juga menyediakan ruang khusus untuk menyajikan pertunjukan memasak yang memukau dan interaktif.

Di HONZEN Bali, setiap hidangan disajikan dengan penuh ketelitian dan penghormatan terhadap tradisi kuliner Jepang. Beberapa menu andalan yang direkomendasikan antara lain:



Tempura Moriawase
Pilihan tempura renyah yang terbuat dari seafood segar dan sayuran musiman, disajikan dengan saus cocolan khas.



Honzen Signature Sushi Platter
Kombinasi sushi dan sashimi pilihan dengan bahan segar berkualitas premium.



Matcha Cheesecake
Penutup manis dengan paduan sempurna antara kelembutan cheesecake lembut dan aroma khas teh hijau Jepang.




Omakase Experience Sebuah pengalaman eksklusif di Sushi Kimura Room, di mana setiap sajian dipilih langsung oleh chef untuk menghadirkan keseimbangan rasa yang sempurna.



Wagyu Teppanyaki Daging wagyu berkualitas tinggi yang dipanggang dengan teknik teppanyaki khas Jepang, menciptakan tekstur lembut dengan cita rasa yang kaya.

Pada akhirnya HONZEN Bali bukan hanya tempat makan, tetapi juga destinasi bagi mereka yang ingin mengeksplorasi seni kuliner Jepang dalam suasana yang autentik dan elegan. Dengan filosofi yang menitikberatkan pada keahlian memasak, penghormatan terhadap bahan baku, serta pengalaman bersantap yang mendalam, HONZEN Bali menghadirkan lebih dari sekadar hidangan—ia menghadirkan cerita dan kenangan yang melekat lama setelah kunjungan Anda berakhir.

Jadikan HONZEN Bali pilihan utama untuk menikmati kelezatan hidangan Jepang dalam suasana yang penuh ketenangan dan keindahan.



(Foto: Instagram/tanah.uluwatu)

SEBUAH RUANG BERBAGI CERITA

Di jantung Uluwatu yang memancarkan keindahan alam dan ketenangan khas Bali, terdapat sebuah tempat yang tidak hanya menawarkan hidangan lezat, tetapi juga menghadirkan pengalaman yang menggugah jiwa. Tanah Uluwatu bukan sekadar restoran; ia adalah ruang komunitas, tempat berkumpulnya sahabat, tempat ide-ide berkembang, dan kenangan tercipta. Dengan atmosfer yang hangat serta sajian kuliner yang menggoda, setiap kunjungan ke Tanah terasa seperti pulang ke rumah kedua.

LIFESTYLE



(Foto: Instagram/tanah.uluwatu)

Dibangun atas dasar kecintaan terhadap kuliner dan keramahan, Tanah Uluwatu lahir dari sebuah perjalanan panjang yang menghubungkan kesibukan kota Jakarta dengan ketenangan pesisir Bali. Berbekal pengalaman bertahun-tahun di industri perhotelan kelas dunia, tim di balik Tanah membawa inovasi dalam setiap hidangan dan menciptakan ruang makan yang bukan hanya estetik, tetapi juga memiliki jiwa. Setiap piring yang disajikan bukan sekadar makanan, tetapi

sebuah cerita tentang passion, kreativitas, dan dedikasi untuk memberikan pengalaman terbaik bagi setiap tamu.

Tanah Uluwatu dibangun dengan visi sederhana namun mendalam: menjadi tempat yang menghubungkan orang-orang dan membawa kebahagiaan melalui makanan. Dengan pengalaman panjang dalam industri kuliner dan keberhasilan dalam berbagai proyek restoran di Jakarta, tim Tanah kini membawa keahliannya ke Bali.

Mereka tidak hanya menciptakan tempat makan, tetapi sebuah ruang di mana setiap orang dapat merasakan kehangatan, kebersamaan, dan tentunya, hidangan yang tak terlupakan.

Di balik setiap menu dan elemen desain Tanah Uluwatu, terdapat filosofi kuat tentang komunitas, keberlanjutan, dan keunggulan kuliner. Di sini, makanan bukan hanya soal rasa, tetapi juga tentang menghargai sumber daya lokal dan menghormati tradisi.



(Foto: Instagram/tanah.uluwatu)

Dengan mengusung gaya modern Australian cuisine yang dipadukan dengan sentuhan Eropa, setiap hidangan di Tanah menceritakan perjalanan cita rasa yang unik. Bahan-bahan dipilih dengan cermat, mengutamakan sumber lokal dan keberlanjutan, sehingga setiap gigitan membawa makna lebih dalam.

Tanah Uluwatu Bakery & Grill menawarkan pengalaman kuliner yang membangkitkan semua indra. Dari pagi yang dimulai dengan brunch yang menggoda hingga makan malam yang intim di bawah langit Bali yang berbintang, setiap sajian di Tanah adalah perpaduan sempurna antara kreativitas dan kesegaran bahan lokal. Para koki di Tanah percaya bahwa makanan lebih dari sekadar kebutuhan—ia adalah sebuah pengalaman yang menghubungkan, menghangatkan, dan menciptakan kenangan.

Beberapa hidangan yang patut dicoba antara lain:



Brunch Sehat dengan kombinasi smoothie bowl segar, roti sourdough artisanal, dan telur yang diolah dengan teknik modern.



Makan Siang Santai dengan pilihan seafood segar, salad dengan dressing khas, serta hidangan berbasis protein yang kaya rasa.



Makan Malam Romantis dengan menu spesial yang dirancang untuk dinikmati dalam suasana yang hangat dan akrab.

Setiap hidangan di Tanah Uluwatu merupakan bukti komitmen terhadap keunggulan dan keberlanjutan. Bahan-bahan yang digunakan berasal dari petani dan nelayan lokal, memastikan kualitas terbaik sekaligus mendukung komunitas sekitar.

Saat pertama kali memasuki Tanah Uluwatu, kamu akan disambut oleh desain interior yang memadukan elemen modern dengan sentuhan khas Indonesia. Penggunaan material alami seperti kayu dan batu menciptakan suasana yang elegan namun tetap nyaman. Setiap sudut dirancang dengan penuh perhatian, menghadirkan keseimbangan antara estetika dan fungsionalitas.

Ruangan di Tanah dibuat fleksibel, cocok untuk berbagai kesempatan:

- Ruang Santai untuk menikmati kopi pagi atau pertemuan ringan.
- Area Bersantap yang nyaman untuk makan bersama keluarga dan teman.
- Sudut Romantis bagi mereka yang ingin menikmati makan malam dengan suasana intim.
- Teras Terbuka yang menawarkan pemandangan indah dan angin sepoi-sepoi khas Uluwatu.

(Foto: Instagram/tanah.uluwatu)



Suasana di Tanah Uluwatu dirancang agar setiap tamu merasa diterima dan dihargai, menjadikannya tempat yang sempurna untuk berkumpul, berbagi cerita, atau sekadar menikmati waktu sendiri dengan secangkir kopi berkualitas.

Tanah Uluwatu bukan hanya tentang makanan, tetapi tentang pengalaman, komunitas, dan momen-momen berharga yang diciptakan bersama. Dengan komitmen terhadap kualitas, keberlanjutan, dan suasana yang mengundang, Tanah berhasil menjadi lebih dari sekadar restoran—ia adalah rumah bagi mereka yang mencari kehangatan dalam setiap hidangan dan setiap pertemuan.

Jika kamu sedang berada di Bali dan mencari tempat yang lebih dari sekadar tempat makan, Tanah Uluwatu Bakery & Grill adalah jawabannya. Rasakan suasananya, nikmati hidangannya, dan biarkan setiap momen di sini menjadi bagian dari kisah perjalanan kamu di Pulau Dewata.



(Foto: Instagram/tanah.uluwatu)



ACTIVITY
ACTIVITY
ACTIVITY



(Foto: unsplash/Blaz Photo)

LEPAS STRES & TIDUR LEBIH CEPAT

Awal tahun sering kali menjadi momen yang tepat untuk menetapkan resolusi demi hidup yang lebih baik. Salah satu kebiasaan sederhana yang bisa membawa dampak besar adalah membaca buku sebelum tidur. Selain meningkatkan wawasan dan kecerdasan, membaca buku di malam hari juga memiliki manfaat luar biasa bagi kesehatan mental dan fisik.

Di era digital,

banyak orang lebih memilih meng-gulir layar ponsel atau menonton TV sebelum tidur. Namun, kebi-asaan ini ternyata dapat meng-ganggu kualitas tidur. Menurut para ahli, cahaya biru yang dipancarkan oleh gawai dan televisi bisa meng-ganggu ritme sirkadian tubuh, yaitu sistem alami yang mengatur siklus tidur dan bangun seseorang.



Seorang psikolog tidur, Katherine Hall, menjelaskan bahwa cahaya biru dapat menurunkan kadar melatonin, hormon yang membantu tubuh merasa mengantuk. Akibatnya, otak menjadi lebih terjaga dan sulit untuk memasuki fase tidur nyenyak. Sebagai gantinya, membaca buku fisik menjadi alternatif yang jauh lebih sehat dan menenangkan.

Manfaat Membaca Buku Sebelum Tidur. Jika kamu belum membiasakan diri membaca sebelum tidur, berikut beberapa manfaat luar biasa yang bisa kamu dapatkan:



1. Mengurangi Stres dan Menenangkan Pikiran

Banyak orang lebih memilih meng-gulir layar ponsel atau menonton TV sebelum tidur. Namun, kebiasaan ini ternyata dapat meng-ganggu kualitas tidur. Menurut para ahli, cahaya biru yang dipancarkan oleh gawai dan televisi bisa meng-ganggu ritme sirkadian tubuh, yaitu sistem alami yang mengatur siklus tidur dan bangun seseorang.

Namun, penting untuk menghindari membaca di perangkat digital seperti e-reader, karena tetap memancarkan cahaya biru yang dapat mengganggu produksi melatonin. Sebaiknya, baca buku fisik dengan pencahayaan yang redup agar efek relaksasinya lebih maksimal. Tetapkan batas waktu agar tidak terlalu larut dalam cerita dan tetap bisa mendapatkan 7-9 jam tidur yang direkomendasikan.



(Foto: Freepik/katemangostar)

2. Mengurangi Stres dan Menenangkan Pikiran



(Foto: unsplash/Valentina Ivanova)

Membaca buku sebelum tidur juga dapat membantu menurunkan kadar stres. Sebuah penelitian dari University of Sussex menemukan bahwa membaca enam halaman buku saja bisa mengurangi stres hingga 68 persen. Aktivitas ini mengalihkan pikiran dari kekhawatiran sehari-hari dan membantu menurunkan kadar hormon stres, seperti kortisol.

Selain itu, membaca juga dapat merangsang produksi hormon bahagia seperti dopamin dan serotonin, yang berperan dalam menciptakan perasaan tenang. Jadi, jika kamu sering sulit tidur karena terlalu banyak pikiran, membaca buku bisa menjadi solusi alami untuk mendapatkan tidur yang lebih nyenyak.

3. Meningkatkan Fungsi Kognitif dan Daya Ingat

Membaca buku sebelum tidur juga merupakan latihan yang baik bagi otak. Sama seperti bermain catur atau mengerjakan teka-teki, membaca membantu memperkuat koneksi saraf di otak dan meningkatkan daya ingat. Penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan membaca secara rutin dapat mengurangi risiko penurunan fungsi kognitif seiring bertambahnya usia.



(Foto: unsplash, Jan Tyson)

Membaca melibatkan berbagai bagian otak secara bersamaan, mulai dari pengolahan visual, emosi, hingga pemahaman bahasa. Aktivitas ini membuat otak bekerja lebih optimal dalam menghubungkan informasi dan menciptakan gambaran mental dari cerita yang dibaca. Dengan begitu, kreativitas dan kemampuan berpikir analitis pun semakin meningkat.

Membaca buku sebelum tidur bukan hanya sekadar hobi yang menyenangkan, tetapi juga kebiasaan yang memiliki banyak manfaat bagi kesehatan fisik dan mental. Dengan membaca buku secara rutin, kamu bisa mendapatkan tidur yang lebih berkualitas, mengurangi stres, serta menjaga fungsi otak tetap optimal.

Jadi, mulai sekarang, cobalah untuk menyisihkan waktu sekitar 20-30 menit sebelum tidur untuk membaca buku. Pilihlah buku yang menarik dan sesuai dengan minatmu, dan rasakan sendiri manfaat luar biasanya!







PROPERTI BINTANG 5 **DI BALI**
HANYA 1 JUTAAN PERBULAN



HANYA DI EAZY PROPERTY
Apartemen Eksklusif di Canggu

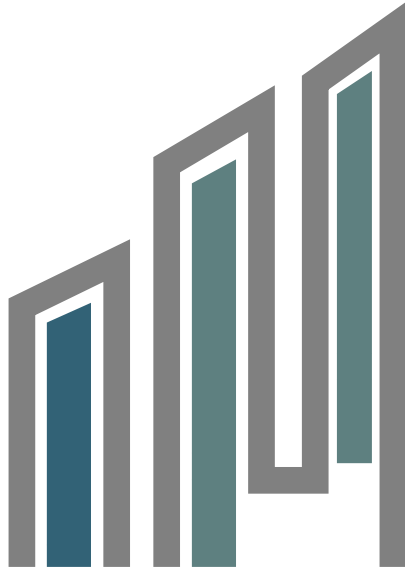
Rp **22,5 JUTA**

Lokasi di pusat Canggu
Dekat Finnis Club

Head Office
Gajah mada tower lt.17
Jln. Gajah mada no.19 - 26
Petejo utara - Gambir
Jakarta pusat 10130



**"MILIKI BISNIS PROPERTI
TANPA HARUS MEMBELI PROPERTI"**



INDONESIA

J A M A N
S E K A R A N G



**eazy
property**

by PERKONTEKSI JAMNAN SEKARANG



hotbiz
by eazy property

Head Office
Gajah Mada Tower Lt. 17
Jln. Gajah Mada no. 19 - 26
Petojo Utara, Gambir
Jakarta Pusat 10130

 **+6221 634 03 43**

www.indonesiamansekarang.co.id