Tips Menjaga Kesehatan Mental Selama Puasa: Ramadan Tetap Tenang dan Bahagia

Prolite – Ramadan selalu identik dengan momen refleksi, ibadah, dan kebersamaan. Tapi di sisi lain, perubahan pola makan, jam tidur yang bergeser, hingga tuntutan aktivitas bisa memengaruhi kondisi psikologis.

Tidak sedikit orang merasa lebih mudah lelah, sensitif, bahkan cemas selama bulan puasa. Hal ini wajar, karena tubuh dan pikiran sedang beradaptasi.

Menjaga kesehatan mental selama Ramadan sama pentingnya dengan menjaga kesehatan fisik. Dengan strategi yang tepat, Ramadan justru bisa menjadi momen healing dan reset emosional.

Baca Juga:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”, Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

Berikut beberapa tips menjaga kesehatan mental selama Ramadan yang efektif dan relevan diterapkan di 2026.

1. Atur Pola Tidur yang Teratur, Jangan Asal Begadang

Perubahan jadwal sahur sering membuat waktu tidur berantakan. Kurang tidur terbukti berdampak langsung pada suasana hati, konsentrasi, dan kemampuan mengelola stres.

Baca Juga:Jerome Bruner dan Cara Belajar yang Membuat Siswa Berpikir, Bukan Sekadar Menghafal

Tips Menjaga Kesehatan Mental Selama Puasa: Ramadan Tetap Tenang dan Bahagia

Baca Selanjutnya
Langgar Edaran Imlek, Sejumlah Tempat Hiburan Malam Ditertibkan