

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

Category: LifeStyle

18 Februari 2026



## 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.

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.

Penelitian terbaru di bidang psikologi tidur menunjukkan bahwa kurang dari 6 jam tidur secara konsisten dapat meningkatkan risiko mood swing dan kelelahan mental.

Tips praktisnya:

- Usahakan tidur lebih awal agar tetap mendapatkan 7–8 jam total waktu istirahat (termasuk tidur siang singkat jika perlu).
- Hindari scrolling media sosial terlalu lama setelah tarawih.
- Batasi konsumsi kafein menjelang malam.

Tidur yang cukup membantu otak memproses emosi dengan lebih stabil. Kalau tidur terjaga, emosi pun lebih terkendali.

## 2. Mindfulness dan Ritual Spiritual untuk Kesejahteraan Psikologis



Ramadan sebenarnya adalah momen yang sangat mendukung praktik

mindfulness. Saat berpuasa, kita belajar menahan diri, memperlambat ritme, dan lebih sadar terhadap pikiran serta perasaan.

Mindfulness terbukti secara ilmiah membantu menurunkan tingkat stres dan kecemasan. Praktik sederhana seperti fokus pada napas, membaca doa dengan penuh kesadaran, atau menikmati momen berbuka tanpa distraksi bisa meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Kamu bisa coba:

- Luangkan 5–10 menit setelah sahur untuk refleksi diri.
- Kurangi multitasking saat ibadah.
- Praktikkan rasa syukur setiap malam sebelum tidur.

Ritual spiritual bukan hanya kewajiban, tapi juga sarana menenangkan sistem saraf dan memperkuat regulasi emosi.

### **3. Lakukan Kegiatan Ringan yang Menenangkan**



Berpuasa bukan berarti harus pasif. Justru aktivitas fisik ringan bisa membantu menjaga stabilitas mood.

Olahraga ringan seperti jalan santai menjelang berbuka atau stretching setelah sahur dapat meningkatkan produksi endorfin, hormon yang membantu memperbaiki suasana hati.

Selain itu, meditasi singkat atau latihan pernapasan dalam selama 5 menit juga bisa membantu mengurangi ketegangan.

Beberapa ide kegiatan ringan:

- Jalan santai 20–30 menit sebelum magrib.
- Journaling untuk menuangkan perasaan.
- Mendengarkan murottal atau musik instrumental yang

menenangkan.

Aktivitas kecil tapi konsisten bisa membuat Ramadan terasa lebih ringan dan tidak penuh tekanan.

## **4. Jaga Komunikasi dengan Keluarga dan Teman**



Kesehatan mental sangat dipengaruhi oleh dukungan sosial. Ramadan adalah momen yang tepat untuk mempererat hubungan.

Luangkan waktu berbuka bersama keluarga, mengirim pesan ke teman lama, atau sekadar berbagi cerita ringan.

Penelitian psikologi sosial menunjukkan bahwa interaksi positif dapat meningkatkan hormon oksitosin yang berkaitan dengan rasa aman dan nyaman.

Kalau merasa lelah atau overwhelmed, jangan ragu untuk bercerita. Berbagi bukan berarti lemah. Justru itu bentuk self awareness.

## **5. Atur Ekspektasi dan Jangan Terlalu Perfeksionis**



Sering kali tekanan datang dari diri sendiri. Ingin ibadah sempurna, produktif maksimal, tetap aktif sosial, dan semuanya berjalan ideal.

Padahal tubuh sedang beradaptasi. Wajar kalau energi sedikit berbeda dari hari biasa.

Coba atur ekspektasi secara realistis:

- Prioritaskan hal yang paling penting.
- Beri ruang untuk istirahat.
- Maafkan diri sendiri kalau ada target yang belum tercapai.

Ramadan bukan kompetisi. Ini perjalanan personal.

## **Ramadan Bisa Jadi Momen Reset Emosional**

Menjaga kesehatan mental selama Ramadan bukan hal yang rumit, tapi membutuhkan kesadaran dan konsistensi.

Dengan pola tidur teratur, praktik mindfulness, aktivitas ringan yang menenangkan, serta komunikasi yang hangat dengan orang terdekat, Ramadan bisa menjadi momen untuk memperkuat ketahanan mental.

Tahun ini, yuk jalani puasa dengan lebih sadar dan penuh keseimbangan. Bukan hanya menahan lapar dan haus, tapi juga belajar memahami diri sendiri dengan lebih baik.

Bagaimana kondisi mentalmu hari ini? Sudahkah kamu memberi ruang untuk dirimu sendiri?