Prolite – Halo, *guys*! Gak kerasa sudah masuk minggu ketiga bulan Ramadan nih! Meskipun begitu, semangat kita nggak boleh luntur ya! Kita masih punya banyak kesempatan untuk memperbanyak ibadah, memperbaiki diri, dan mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Nah, selain menjadi momen untuk beribadah, kamu tahu nggak sih ternyata puasa Ramadan memiliki manfaat luar biasa bagi kesehatan mental kita?

Yap, benar sekali! Dilansir dari Hamad Medical Corporation pada Rabu (27/3), berpuasa di bulan Ramadhan ternyata bisa mengurangi gangguan stres dan kecemasan. Penasaran gimana bisa? Yuk, kita telusuri lebih dalam!

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

## Berkah Bulan Ramadan : 6 Manfaat Ajaib Puasa untuk Kesehatan Mental

### 1. Ibadah yang Mendalam: Lebih dari Sekadar Lapar dan Haus

# Rahasia Bahagia di Bulan Ramadan: 6 Manfaat Ajaib Puasa untuk Kesehatan Mentalmu!

*Ilustrasi seseorang yang sedang melaksanakan ibadah shalat – shutterstock*

Puasa di bulan Ramadan bukan hanya tentang menahan lapar dan haus, tapi juga tentang memperdalam hubungan spiritual kita dengan Tuhan.

Baca Selanjutnya
5 Peristiwa Tak Terduga saat Mudik Hari Raya Idul Fitri , Simak Penjelasannya!