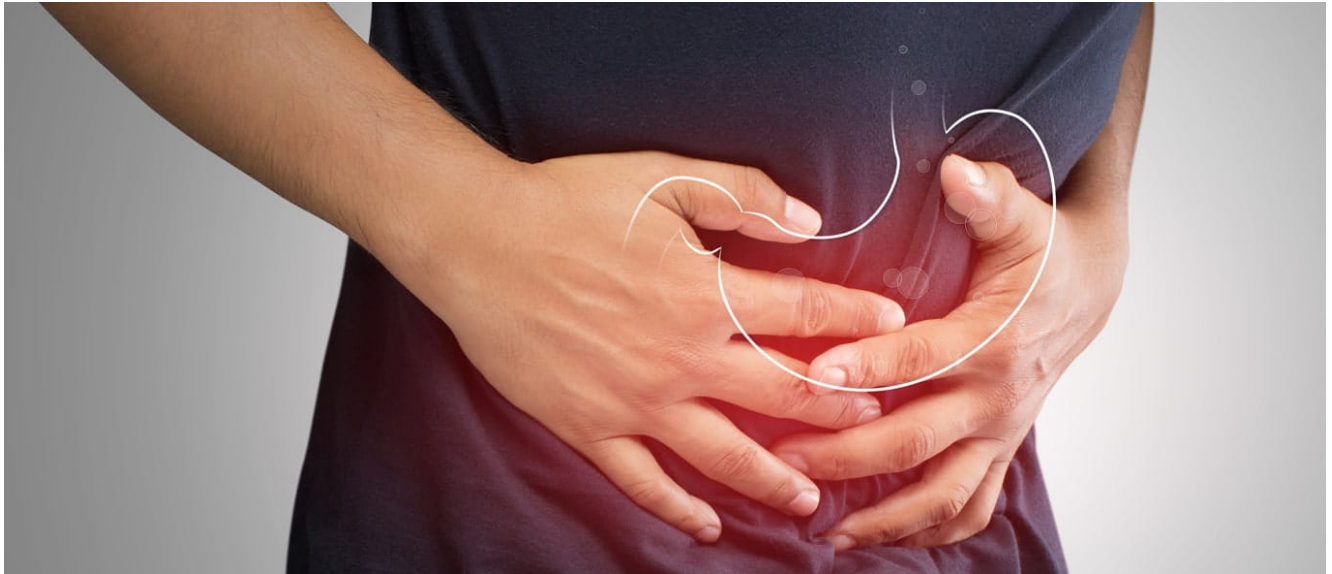


# Salah Kaprah! Puasa Justru Bantu Redakan Asam Lambung, Asal Tahu Caranya

Category: LifeStyle

20 Maret 2025



## Prolite – Salah Kaprah! Puasa Justru Bisa Bantu Meredakan Asam Lambung, Asal Tahu Caranya

Puasa sering kali dianggap sebagai penyebab utama naiknya asam lambung. Banyak orang takut menjalankan puasa karena khawatir perut kosong justru memperburuk gejala maag atau GERD.

Tapi, tahukah kamu? Faktanya, kalau dilakukan dengan cara yang benar, puasa justru bisa membantu menyehatkan lambung dan meredakan asam lambung, lho!

Yuk, kita bahas mitos dan fakta seputar puasa dan kesehatan lambung agar kamu bisa berpuasa dengan nyaman dan tetap sehat.

# Mitos vs Fakta: Puasa dan Asam Lambung



Ada banyak anggapan yang beredar tentang hubungan antara puasa dan asam lambung. Ini beberapa mitos yang sering kita dengar:

- **Mitos:** Perut kosong saat puasa bisa meningkatkan produksi asam di lambung dan menyebabkan sakit maag.
- **Fakta:** Saat puasa, tubuh justru menyesuaikan produksi asam di lambung agar tetap seimbang. Selama tidak mengonsumsi makanan yang memicu iritasi lambung saat sahur dan berbuka, puasa bisa membantu menenangkan sistem pencernaan.
- **Mitos:** Puasa bikin perut lebih sensitif dan rentan terkena GERD.
- **Fakta:** Jika dijalani dengan pola makan yang tepat, puasa malah bisa mengurangi risiko refluks asam karena mengatur pola makan dan memberi waktu istirahat pada lambung.

Jadi, masalahnya bukan di puasanya, tapi di cara kita menjalankannya. Nah, sekarang kita bahas apa yang sebenarnya menyebabkan asam lambung naik saat puasa.

## Kenapa Asam Lambung Bisa Naik Saat Puasa?

Buat yang pernah mengalami asam lambung naik saat puasa, mungkin ada beberapa penyebabnya:

### 1. Mekanisme Tubuh Saat Puasa dan Hubungannya dengan Asam Lambung

Saat berpuasa, tubuh memasuki fase metabolisme yang berbeda.

Setelah beberapa jam tanpa makanan, produksi asam lambung memang tetap berjalan, tetapi tanpa adanya makanan, risiko iritasi bisa meningkat, terutama jika lambung sudah memiliki riwayat maag atau GERD.

Namun, tubuh sebenarnya memiliki mekanisme alami untuk menyesuaikan diri. Jika pola makan saat sahur dan berbuka diperbaiki, produksi asam lambung bisa tetap seimbang dan tidak menyebabkan masalah.

## **2. Peran Stres dan Pola Tidur dalam Memperburuk Gejala**

Percaya atau tidak, stres bisa menjadi salah satu pemicu utama. Saat puasa, perubahan pola tidur dan kebiasaan makan yang tidak teratur bisa membuat tubuh stres, yang akhirnya memicu produksi asam lambung berlebih.

Kurangnya waktu tidur juga bisa memperburuk gejala GERD karena posisi tidur yang tidak tepat bisa menyebabkan asam lambung lebih mudah naik ke kerongkongan. Makanya, tidur cukup dan menghindari stres saat puasa sangat penting untuk menjaga kesehatan lambung.

## **Bagaimana Puasa dengan Pola yang Benar Bisa Membantu Pencernaan?**

Jika dilakukan dengan benar, puasa bisa memberikan banyak manfaat untuk sistem pencernaan. Berikut beberapa alasan kenapa puasa bisa menyehatkan lambung:

- **Memberi Waktu Istirahat untuk Lambung:** Dengan mengurangi frekuensi makan, lambung punya waktu lebih lama untuk memperbaiki diri dan mengurangi produksi asam berlebih.
- **Membantu Menurunkan Berat Badan:** Berat badan berlebih sering dikaitkan dengan refluks asam lambung. Dengan puasa, kadar lemak tubuh bisa berkurang dan tekanan pada

lambung jadi lebih ringan.

- **Menyeimbangkan Mikroflora Usus:** Puasa yang dilakukan dengan pola makan sehat bisa meningkatkan kesehatan bakteri baik di usus, yang membantu pencernaan lebih stabil.

## Langkah-langkah Menjaga Kesehatan Lambung Selama Puasa



Supaya puasa tetap nyaman dan bebas dari masalah lambung, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan:

### 1. Pilih Menu Sahur yang Ramah Lambung

- Konsumsi makanan tinggi serat dan protein seperti oatmeal, pisang, dan telur rebus agar kenyang lebih lama.
- Hindari makanan asam, pedas, atau terlalu berlemak yang bisa memicu naiknya asam lambung.
- Minum air putih yang cukup agar tubuh tetap terhidrasi.

### 2. Berbuka dengan Cara yang Tepat

- Mulailah berbuka dengan makanan ringan seperti kurma dan air putih.
- Hindari gorengan dan makanan berminyak yang bisa memperparah iritasi lambung.
- Jangan langsung makan dalam porsi besar, lebih baik makan secara bertahap.

### 3. Hindari Minuman Pemicu Asam Lambung

- Teh dan kopi bisa merangsang produksi asam lambung, jadi lebih baik diganti dengan air putih atau teh herbal.
- Minuman bersoda dan berkafein sebaiknya dihindari karena

bisa memperburuk refluks asam.

## 4. Atur Pola Tidur yang Baik

- Jangan langsung tidur setelah makan sahur atau berbuka, beri jeda minimal 2-3 jam agar pencernaan bekerja lebih baik.
- Gunakan bantal yang cukup tinggi saat tidur untuk mencegah asam lambung naik ke kerongkongan.

## 5. Kelola Stres dengan Baik

- Lakukan aktivitas relaksasi seperti meditasi ringan atau pernapasan dalam untuk mengurangi stres.
- Hindari begadang dan pastikan tubuh cukup istirahat agar hormon stres tidak memperburuk kondisi lambung.

## Puasa Itu Baik untuk Lambung, Asal Dilakukan dengan Benar!



Jadi, jangan salah paham lagi ya! Puasa sebenarnya bisa membantu menyehatkan lambung jika dilakukan dengan cara yang benar.

Kuncinya adalah memilih makanan yang tepat saat sahur dan berbuka, menjaga pola tidur, serta menghindari stres.

Kalau kamu masih ragu untuk berpuasa karena takut asam naik, coba terapkan tips di atas dan rasakan sendiri manfaatnya. Yuk, jalani puasa dengan lebih sehat dan nyaman! ☐

---

# Berburu Takjil Makin Hemat! Janji Jiwa Kasih Diskon 50% Sampai 19 Maret 2025!

Category: LifeStyle  
20 Maret 2025



## Prolite – Promo Beragam Menu Takjil Janji Jiwa, Diskon 50% hingga 19 Maret 2025!

Bulan Ramadan sudah tiba, saatnya menikmati momen berbuka puasa dengan sesuatu yang spesial! Buat kamu yang lagi cari menu berbuka yang praktis, lezat, dan tentu saja hemat, Kopi Janji Jiwa punya promo spesial yang sayang banget kalau dilewatkan!

**Dari tanggal 1 hingga 19 Maret 2025**, ada diskon hingga 50% untuk berbagai menu berbuka yang menggoda selera.

Cocok banget buat buka bareng keluarga, sahabat, atau rekan kerja! Mulai dari minuman segar, camilan gurih, hingga paket toast dan nasi yang bikin kenyang. Gak cuma itu, ada juga Special Hampers buat kamu yang ingin berbagi kebahagiaan di bulan penuh berkah ini.

Dan yang paling penting, promo ini bisa kamu nikmati di berbagai platform, mulai dari Jiwa+, GoFood, ShopeeFood, hingga GrabFood. Makin gampang, kan? Yuk, cek menu promonya di bawah ini!

## 1. Iced Shaken Jasmine Berry – Kesegaran Manis dengan Harga Super Hemat!



Buka puasa paling nikmat kalau ada yang manis dan menyegarkan, setuju? Nah, Janji Jiwa punya menu spesial buat kamu: **Iced Shaken Jasmine Berry**. Perpaduan teh melati yang wangi dengan sentuhan buah berry yang segar, dijamin bikin tenggorokan adem setelah seharian berpuasa.

Harganya juga bikin senyum makin lebar, dari Rp , sekarang cuma **Rp aja!** Lebih hemat lagi kalau kamu ajak teman atau pasangan, karena ada promo **Buy 1 Get 1 Free**. Jadi, cukup Rp udah bisa dapet dua minuman segar ini. Gak ada alasan buat gak cobain!

## 2. Takjil Ramadhan – Camilan Gurih Buat Buka Puasa



Gak lengkap rasanya kalau buka puasa tanpa takjil, kan? Kopi Janji Jiwa juga punya pilihan takjil yang siap nemenin momen

berbuka kamu, yaitu **Tahu Walik** dan **Cireng Renyah**. Gurih, renyah, dan pastinya bikin nagih!

Lebih serunya lagi, ada diskon **35%** loh! Jadi, kamu bisa menikmati camilan ini mulai dari **Rp aja**. Cocok banget buat dimakan sambil nunggu menu utama datang.

### 3. Paket Toast + Minuman – Perpaduan Pas untuk Buka Puasa ☐☐



Kalau kamu tipe yang suka berbuka dengan menu ringan tapi tetap mengenyangkan, paket ini wajib dicoba! Kopi Janji Jiwa menghadirkan **Paket Toast + Minuman** yang bisa kamu dapatkan mulai dari **Rp aja**.

Toast yang lembut dengan isian lezat berpadu dengan minuman menyegarkan, pas banget buat buka bareng temen atau keluarga. Selain enak, harganya juga ramah di kantong!

### 4. Paket Nasi/Burger + Minuman – Kenyang dan Segar dalam Satu Paket



Buat kamu yang lebih suka berbuka dengan menu yang lebih mengenyangkan, tenang aja! Janji Jiwa juga punya **Paket Nasi atau Burger + Minuman** dengan harga mulai dari **Rp** .

Pilihan yang pas buat kamu yang pengen makan berat tapi tetap hemat. Dijamin puas dan bikin semangat lanjut ibadah setelahnya!



## 5. Paket Kebajikan – Berbagi Berkah dengan Driver Ojol ☐



Ramadan adalah momen yang tepat untuk berbagi. Nah, Kopi Janji Jiwa juga ngajak kamu buat berbagi kebaikan lewat **Paket Kebajikan** ini. Setiap pembelian paket combo mulai dari **Rp** , kamu bisa mendapatkan **1 minuman gratis untuk driver ojol** yang mengantarkan pesananmu.

Gak cuma bisa menikmati makanan enak, tapi juga bisa berbagi kebahagiaan dengan orang lain. Yuk, berbuka sambil berbagi!

## 6. Special Hampers – Hadiah Manis untuk Orang Tersayang ☐



Buat kamu yang ingin memberikan sesuatu yang spesial di bulan Ramadan ini, **Special Hampers dari Kopi Janji Jiwa** bisa jadi pilihan yang pas. Ada dua pilihan hampers dengan harga hemat:

- **Special Hampers 1 (Mulai Rp )**: 1 Liter Minuman Favorit + Tas Janji Jiwa + Gift Card.
- **Special Hampers 2 (Mulai Rp )**: 2 Liter Minuman Favorit + Tas Janji Jiwa + Gift Card.

Cocok buat hadiah ke keluarga, teman, atau kolega. Unik, berkesan, dan pastinya bermanfaat!

## Jangan Sampai Kelewatan, Yuk Nikmati Promo Spesial Ini!

Ramadan cuma sekali dalam setahun, jadi jangan sampai ketinggalan promo spesial ini! Dengan harga yang super hemat, kamu bisa menikmati beragam menu berbuka yang lezat dan

praktis.

Jadi, tunggu apa lagi? Langsung pesan menu favorit kamu melalui **Jiwa+**, **GoFood**, **ShopeeFood**, atau **GrabFood**, dan buat momen berbuka makin berkesan bareng Janji Jiwa!

Selamat berbuka puasa! ☺

---

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

Category: LifeStyle

20 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 berkafein 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.

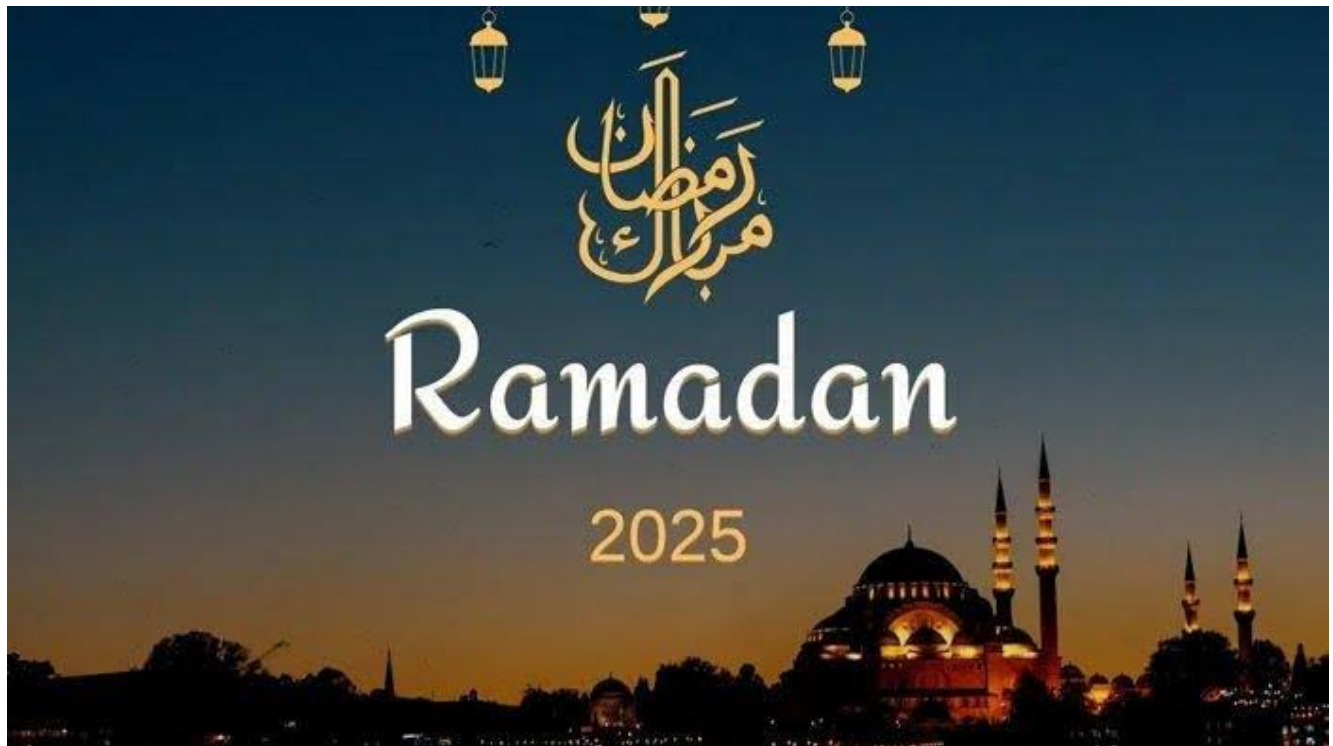
Jadi, jangan lupa untuk menjaga hidrasi tubuh dan konsumsi makanan bergizi agar tetap fresh sepanjang hari! Selamat menjalankan ibadah puasa, and stay glowing girls! ☺☺

---

# Sebelum Ramadhan Tiba, Yuk Saling Memaafkan & Perbanyak Amal Baik!

Category: LifeStyle

20 Maret 2025



## Prolite – Sebelum Ramadhan Tiba, Sudah Siap Menyambut dengan Hati Bersih dan Bahagia?

Dalam hitungan hari, umat Islam di seluruh dunia akan memasuki bulan Ramadhan, bulan yang penuh berkah, ampunan, dan kesempatan untuk meningkatkan ibadah. Tapi, apakah kita sudah benar-benar siap menyambutnya dengan hati yang bersih dan penuh kebahagiaan?

Sebelum masuk ke bulan yang suci ini, ada dua amal penting yang sering terlupakan, yaitu **saling memaafkan** dan **menyambut Ramadhan dengan penuh suka cita**. Kedua hal ini mungkin

terlihat berbeda, tapi sebenarnya saling berkaitan dan menjadi satu kesatuan yang tidak bisa dipisahkan. Kenapa? Yuk, kita bahas lebih dalam!

## Saling Memaafkan: Bersihkan Hati Sebelum Memasuki Ramadhan



Salah satu amal baik yang sangat dianjurkan sebelum Ramadhan adalah **meminta maaf dan memberikan maaf**. Dalam kehidupan sehari-hari, pasti ada kesalahan yang kita lakukan, baik sengaja maupun tidak.

Mungkin kita pernah menyakiti hati orang lain, bertengkar dengan teman, atau bahkan menyimpan dendam lama yang belum terselesaikan.

Islam mengajarkan bahwa **meminta maaf terlebih dahulu memiliki keutamaan lebih**. Dalam QS. Al-Baqarah ayat 178, Allah berfirman:

*“Maka barangsiapa yang mendapat suatu pemaafan dari saudaranya, hendaklah (yang memaafkan) mengikuti dengan cara yang baik, dan hendaklah (yang diberi maaf) membayar (denda) kepada yang memberi maaf dengan cara yang baik (pula).”*  
(QS. Al-Baqarah: 178)

Selain itu, Rasulullah SAW juga mengingatkan bahwa di akhirat nanti, semua tanggungan yang belum diselesaikan di dunia akan diperhitungkan dengan amal kebaikan. Kalau kita masih punya masalah dengan seseorang dan belum meminta maaf, bisa jadi amal kita akan berkurang sebagai tebusan atas kesalahan tersebut. Nggak mau kan, sudah puasa sebulan penuh tapi masih ada ganjalan di hati?

Jadi, yuk mulai dari sekarang! Kita bisa memulai dengan:



- Menghubungi teman atau keluarga yang mungkin pernah kita sakiti
- Memaafkan orang lain dengan tulus tanpa mengharapkan balasan
- Tidak gengsi untuk meminta maaf lebih dulu

Dengan hati yang bersih, ibadah kita di bulan Ramadhan akan lebih tenang dan penuh keberkahan!

## Bahagia Menyambut Ramadhan: Bukan Sekadar Formalitas



Selain saling memaafkan, ada satu hal lagi yang penting, yaitu **menyambut Ramadhan dengan penuh kebahagiaan**. Ini bukan sekadar formalitas atau basa-basi, tapi benar-benar merasakan kegembiraan karena akan bertemu dengan bulan yang istimewa.

Rasulullah SAW selalu memberikan kabar gembira kepada para sahabatnya saat Ramadhan tiba. Dalam sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad, beliau bersabda:

*“Bulan Ramadhan telah datang. Ramadhan adalah bulan yang diberkahi. Allah telah mewajibkan puasa atas kalian. Pintu-pintu surga dibuka, pintu-pintu neraka ditutup rapat-rapat dan setan-setan dibelenggu di dalamnya. Di dalam bulan Suci Ramadhan ada satu malam yang lebih baik dari pada seribu bulan.”* (HR. Ahmad)

Hadits ini mengingatkan kita bahwa Ramadhan bukan bulan yang biasa-biasa saja. Ini adalah bulan di mana kita bisa mendapatkan pahala berlipat, kesempatan untuk memperbaiki diri, dan tentunya lebih dekat dengan Allah SWT. Bahkan, ada riwayat yang menyebutkan bahwa orang yang berbahagia menyambut Ramadhan akan diselamatkan dari api neraka!

Lalu, bagaimana cara kita menyambut Ramadhan dengan penuh suka

cita?

- **Mempersiapkan hati dan niat** dengan penuh keikhlasan
- **Mengunjungi keluarga, tetangga, dan sahabat** untuk berbagi kebahagiaan
- **Mempersiapkan fisik** agar kuat menjalankan ibadah puasa
- **Mengatur waktu** agar Ramadhan bisa dimanfaatkan sebaik-baiknya

## Saat Ramadhan Tiba, Momen untuk Memulai dengan Hati yang Baru



Ramadhan bukan hanya soal menahan lapar dan haus, tapi juga soal memperbaiki diri dan mendekatkan diri kepada Allah. Dengan **saling memaafkan** dan **menyambut Ramadhan dengan bahagia**, kita bisa menjalani bulan suci ini dengan hati yang bersih dan penuh semangat.

Jadi, yuk mulai dari sekarang! Mafkan dan minta maaf, sambut Ramadhan dengan senyum dan kebahagiaan. Karena Ramadhan adalah hadiah istimewa yang tidak boleh kita sia-siakan.

Selamat menyambut Ramadhan! Semoga kita semua diberikan kesehatan, kekuatan, dan keberkahan di bulan yang penuh rahmat ini. **Aamiin!** □

---

## Rahasia Bahagia di Bulan Ramadhan: 6 Manfaat Ajaib

# Puasa untuk Kesehatan Mentalmu!

Category: LifeStyle

20 Maret 2025



**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!

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

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



*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.

Saat kita fokus dalam ibadah dan merenungkan makna Ramadan, kita cenderung lebih bisa mengatasi stres dan kecemasan yang mungkin muncul dalam kehidupan sehari-hari.

Aktivitas ibadah yang intens selama bulan suci ini memberikan ketenangan batin yang sangat dibutuhkan.

## **2. Interaksi Sosial yang Mendukung: Tarawih dan Solidaritas Sosial**



*Ilustrasi shalat tarawih – shutterstock*

Salah satu aspek menarik dari Ramadan adalah meningkatnya interaksi sosial antara masyarakat Muslim.

Shalat tarawih di masjid menjadi momen berharga di mana kita berhubungan dengan sesama umat Islam secara lebih intens.

Aktivitas sosial seperti ini membantu mengurangi rasa kesepian dan kecemasan, serta memperkuat solidaritas antarindividu.

### **3. Endorfin: Hormon Kebahagiaan yang Dilepaskan oleh Tubuh**



*Ilustrasi menikmati hidup yang bahagia – simfonifm*

Selama berpuasa, tubuh kita melepaskan endorfin, yang sering disebut sebagai hormon 'kebahagiaan' alami.

Hormon ini tidak hanya membuat kita merasa lebih bahagia, tetapi juga memberikan efek menenangkan pada pikiran.

Sehingga, bagi orang yang mungkin mengalami depresi ringan atau kecemasan, puasa Ramadan dapat menjadi terapi alami yang efektif.

### **4. Kontrol Diri yang Lebih Baik: Mengendalikan Emosi dan Amarah**



*Iluatrasi seorang anak yang sedang marah – orami*

Puasa Ramadan juga memberikan kesempatan bagi kita untuk berlatih mengendalikan emosi dan amarah.

Dengan menahan diri dari makanan dan minuman selama beberapa jam, kita belajar untuk lebih sabar dan mengontrol impulsivitas.

Hal ini dapat membantu mengurangi konflik interpersonal dan meningkatkan kesejahteraan mental secara keseluruhan.

### **5. Ketenangan Batin dengan Sholat Malam: Menemukan Damai dalam Kegelepan**



*Ilustrasi shalat malam – shutterstock*

Sholat sunnah 'Qiyam al-Layl' (shalat malam) selama bulan Ramadan menjadi momen intim di mana kita berkomunikasi secara langsung dengan Tuhan.

Aktivitas spiritual ini membawa kedamaian batin dan membantu mengatasi frustrasi serta tekanan hidup yang kita rasakan sehari-hari.

Dengan merenungkan ayat-ayat suci dan melakukan doa-doa, kita dapat menemukan ketenangan dalam kegelapan malam.

## 6. Perlindungan Otak dari Gangguan Psikologis



*Ilustrasi otak – ist*

Belum cukup dengan manfaat yang sudah disebutkan tadi, teman-teman! Beberapa penelitian bahkan menyarankan bahwa praktik-praktik spiritual seperti berpuasa bisa bikin otak kita jadi lebih kuat melawan gangguan psikologis. Gimana bisa?

Puasa bisa menyebabkan perubahan struktural pada otak kita, terutama di daerah yang terkait dengan depresi. Ini artinya, puasa nggak cuma bekerja secara spiritual, tapi juga memberikan perlindungan pada otak kita dari gangguan psikologis yang serius.

Jadi, buat kita yang sering merasa cemas, sedih, atau depresi, puasa Ramadan bisa jadi solusi alami yang ampuh buat kita.

Dengan menjalani puasa dan beribadah dengan sungguh-sungguh, kita bisa membangun kekuatan mental dan emosional yang kuat, serta melindungi diri dari gangguan psikologis yang mungkin datang.



*Ilustrasi berbuka puasa bersama – Freepik*

Itu dia rahasia besar dari puasa di bulan Ramadan untuk kesehatan mental yang lebih bahagia dan tenang! Selamat menjalani bulan Ramadan dengan hati yang penuh damai dan pikiran yang tentram.

Semoga amal ibadah kita diterima oleh Allah SWT dan kita semua bisa meraih keberkahan yang tiada tara di bulan Ramadan ini! Yuk, terus semangat! ☐☐

---

## 7 Tips Berbuka Puasa Sehat: Jaga Kebugaran Tubuh di Bulan Ramadhan

Category: LifeStyle

20 Maret 2025



**Prolite** – Bulan Ramadhan selalu menjadi momen istimewa bagi umat Islam di seluruh dunia, terutama pada saat berbuka puasa.

Selain sebagai waktu untuk meningkatkan spiritualitas dan

mendekatkan diri kepada Allah, Ramadhan juga menjadi kesempatan yang tepat untuk merawat kesehatan tubuh kita.

Salah satu kuncinya adalah dengan menerapkan pola makan yang sehat saat berbuka puasa.

Di artikel ini, kita akan membahas tips-tips buka puasa sehat yang dapat kita terapkan selama bulan Ramadhan.

Dengan mengikuti tips-tips ini, kita dapat menjaga kesehatan tubuh serta meningkatkan kualitas ibadah kita di bulan yang penuh berkah ini. Yuk, mari kita jelajahi bersama-sama!

## 7 Tips Berbuka Puasa Sehat

### 1. Hindari Makan Berlebihan



*ilustrasi porsi makan yang tidak berlebihan – Freepik*

Saat berbuka puasa, rasa lapar yang melanda terkadang membuat kita ingin makan berlebihan. Hal ini sebaiknya dihindari karena dapat menyebabkan gangguan pencernaan seperti sakit perut dan mual. Sebaiknya, buka puasa dengan porsi kecil dan perhatikan rasa kenyang tubuhmu.

### 2. Makan Perlahan dan Kunyah Makanan dengan Baik



*ilustrasi wanita yang menikmati makanannya – Freepik*

Makan dengan perlahan dan mengunyah makanan dengan baik dapat membantu pencernaan dan penyerapan nutrisi. Hal ini juga membantu untuk merasa lebih cepat kenyang dan terhindar dari makan berlebihan.



### 3. Hindari Makanan yang Digoreng dan Tinggi Lemak



*ilustrasi junkfood – Freepik*

Makanan yang digoreng dan tinggi lemak dapat meningkatkan kadar kolesterol dan trigliserida dalam darah, sehingga berisiko menyebabkan penyakit jantung. Sebaiknya pilih makanan yang diolah dengan cara direbus, dibakar, atau dipanggang.

### 4. Perbanyak Konsumsi Sayur dan Buah



*ilustrasi buah & sayur – Freepik*

Sayur dan buah kaya akan vitamin, mineral, dan serat yang penting untuk menjaga kesehatan tubuh. Sayuran dan buah-buahan juga rendah kalori dan lemak, sehingga cocok untuk menu buka puasa.

### 5. Minum Air Putih yang Cukup



*ilustrasi buah & sayur – Freepik*

Selama berpuasa, tubuh kehilangan banyak cairan. Oleh karena itu, penting untuk minum air putih yang cukup saat berbuka puasa. Minumlah air putih minimal 8 gelas per hari untuk menjaga tubuh tetap terhidrasi.

### 6. Awali Buka Puasa dengan Kurma atau Makanan Manis Alami Lainnya



*ilustrasi buah kurma yang tumpah dari wadah – Freepik*

Kurma dan makanan manis alami lainnya seperti buah-buahan dapat membantu mengembalikan kadar gula darah yang turun selama berpuasa.

## 7. Hindari Minuman Manis yang Tinggi Gula



*Ilustrasi minuman tinggi gula – Freepik*

Minuman manis yang tinggi gula dapat meningkatkan risiko diabetes dan obesitas. Sebaiknya pilih minuman yang lebih sehat seperti air putih, teh herbal, atau jus buah tanpa gula.

Dengan menerapkan tips-tips di atas, kita dapat berbuka puasa dengan sehat dan tetap menjaga kebugaran tubuh selama bulan Ramadhan.

Melalui pemilihan makanan yang tepat dan pola makan yang seimbang, kita bisa menjaga energi serta memastikan tubuh tetap terhidrasi dengan baik.

Semoga informasi ini bermanfaat dan membantu kita semua menjalani ibadah puasa dengan lebih baik dan sehat!

---

## Sahur Tetap Enak dan Kenyang? Ini 6 Menu Sahur Sehat yang Mudah Disiapkan!

Category: LifeStyle  
20 Maret 2025



**Prolite** – Sering merasa lemas dan mudah lapar saat puasa? Mungkin menu sahur Kamu nggak tepat. Padahal, sahur punya peran yang penting banget buat ngejaga energi dan stamina selama berpuasa.

Dengan memilih menu sahur yang tepat menjadi kunci agar tubuh tetap berenergi dan terhindar dari rasa lapar selama berpuasa.

Yuk, tinggalkan rasa lapar dan lemas dengan 6 rekomendasi menu sahur sehat dan mudah disiapkan berikut ini!

## Rekomendasi 6 Menu Sahur Sehat

### 1. Buah-buahan Segar



*Ilustrasi potongan buah-buahan dalam satu wadah – Freepik*

Buah-buahan kaya akan vitamin, mineral, dan serat yang penting untuk tubuh. Konsumsi buah-buahan segar seperti semangka, apel, pisang, dan melon saat sahur untuk membantu tubuh merasa kenyang lebih lama.

## 2. Sup Sayur



*Ilustrasi sup dengan topping brokoli dan wortel – Freepik*

Sup sayur merupakan menu sahur yang mudah dibuat dan kaya akan vitamin, mineral, dan serat. Pilihlah berbagai jenis sayuran seperti wortel, kentang, kembang kol, dan brokoli untuk mendapatkan manfaat yang optimal.

## 3. Makanan Berprotein Tinggi



*Ilustrasi makanan dengan protein tinggi – Freepik*

Protein membantu tubuh merasa kenyang lebih lama dan menjaga massa otot selama berpuasa. Pilihlah makanan berprotein tinggi seperti telur, ikan, daging ayam, dan daging sapi.

## 4. Karbohidrat Kompleks



*Ilustrasi biji-bijian sumber karbohidrat – Freepik*

Karbohidrat kompleks seperti oatmeal, gandum utuh, nasi merah, jagung dan ubi jalar dicerna lebih lambat oleh tubuh sehingga membantu menjaga kadar gula darah stabil selama berpuasa.

## 5. Lemak Sehat



*Ilustrasi bahan makanan yang mengandung lemak sehat – Freepik*

Lemak sehat seperti yang terdapat pada alpukat, ikan, yogurt, minyak zaitun, dan kacang-kacangan membantu tubuh merasa kenyang lebih lama dan memberikan energi.

## 6. Kacang-kacangan



*Ilustrasi berbagai macam kacang – Freepik*

Kacang-kacangan kaya akan protein, serat, dan vitamin B yang membantu tubuh merasa kenyang lebih lama dan menjaga energi. Konsumsi kacang-kacangan seperti kacang merah dan kacang kedelai sebagai camilan saat sahur.

Kamu bisa menambahkan variasi pada menu sahur dengan mengkombinasikan berbagai jenis makanan dari kelompok makanan yang berbeda.



*Ilustrasi keluarga yang sedang melaksanakan sahur – Freepik*

Jika Kamu memiliki kondisi kesehatan tertentu, konsultasikan dengan dokter atau ahli gizi untuk mendapatkan rekomendasi menu sahur yang sesuai dengan kondisimu.

Itulah 6 rekomendasi menu sahur sehat dan mudah disiapkan. Dengan menu-menu tersebut, Kita dapat berpuasa dengan penuh energi dan tanpa rasa lapar.

Ingatlah untuk selalu memperhatikan asupan gizi seimbang saat sahur agar tubuh tetap sehat dan kuat selama berpuasa. Selamat menunaikan ibadah puasa 🕌