

Kamu sebagai seorang pelajar pasti sudah merasakan pengalaman belajar selama bertahun-tahun. Di tengah lelahnya tugas sekolah pasti kamu pernah merasakan bosan atau malas bukan? Yap, ada cara mudah untuk mengatasi hal ini guys. Gimana? Dengan mengonsumsi minuman atau makanan segar.

Oleh karena itu, kali ini penulis akan membagikan beberapa inspirasi minuman yang membuat semangat belajar lagi! Kamu wajib banget nih cobain!

## **Ide Minuman yang Membuat Semangat Belajar Lagi!**

### **1. Teh hijau**

Teh hijau merupakan minuman yang sudah terbukti memiliki banyak khasiat untuk kesehatan tubuh. Selain untuk kesehatan teh hijau juga memiliki manfaat untuk kecantikan wajah dan pembentukan tubuh.

Hal ini dikarenakan teh hijau mengandung zat antioksidan yang cukup tinggi. Meminum teh hijau di pagi hari secara rutin dapat berpengaruh baik terhadap kesehatan. Teh hijau dapat membantu kamu dalam membangun semangat karena adanya kandungan kafein di dalamnya.

Kafein ini berguna untuk mendukung fungsi otak dengan cara membuat kamu lebih berkonsentrasi dalam belajar. Kafein memang juga terdapat dalam minuman lain, tetapi disarankan kamu mengonsumsi teh hijau karena teh hijau merupakan minuman alami.

### **2. Air lemon**

## 7 Minuman yang Membuat Semangat Belajar! Mudah dan Enak, Yuk Cobain!



Photo by freestocks.org on Pexels.com

Minuman yang membuat semangat belajar berikutnya adalah air lemon guys! Seperti yang kamu ketahui lemon memiliki rasa yang asam. Rasa asam yang akan kamu dapatkan dalam air lemon akan membuat kamu menjadi lebih sadar ketika kamu merasa ngantuk atau malas.

Selain itu, lemon juga mengandung banyak vitamin C yang dapat meningkatkan dan menjaga stamina kamu sepanjang hari, sehingga kamu dapat terus merasa bersemangat selama belajar.

Kamu bisa mengonsumsi air lemon dipagi hari dengan air hangat ataupun dingin. Jika kamu ingin sensasi menyegarkan kamu bisa membuat air lemon di malam hari sebelum tidur kemudian simpan di dalam kulkas untuk keesokan harinya.

### 3. Teh mint

Next, ada teh mint nih. Seperti teh hijau, teh mint dapat kamu konsumsi untuk menggantikan minuman berkafein lain. Kandungan dalam teh mint dapat memberimu energi dan melawan rasa malas kamu.

Sehingga mengonsumsi teh mint di pagi hari dapat membuat harimu menjadi lebih berenergi dan bersemangat. Teh mint juga menjadi minuman yang membuat semangat belajar karena memiliki kandungan mentol.

Kandungan ini dapat membuat kamu lebih fokus dan dapat memperkuat daya ingat otak kamu. Aroma mentol dalam daun mint juga sangat kuat sehingga dengan mencium aromanya saja kamu sudah bisa merasakan sensasi segar.

### 4. Susu rendah lemak



Sumber: [medicalnewstoday.com](https://medicalnewstoday.com)

Minum segelas susu di pagi hari mungkin sudah menjadi kebiasaan kamu sebelum berangkat sekolah. Susu seringkali dijadikan menu sarapan terutama oleh anak sekolah. Hal ini dikarenakan susu memiliki berbagai manfaat dan dapat menjadi sumber energi.

Selain itu, rasa susu yang manis sekaligus nikmat mejadikan susu minuman favorit anak sekolah. Namun, sudahkah kamu mencoba mengkonsumsi susu rendah lemak? Susu rendah lemak mengandung lebih sedikit lemak dibanding susu pada umumnya.

Akan tetapi, protein serta karbohidrat dalam susu rendah lemak justru lebih tinggi. Protein dan karbohidrat yang tinggi dapat menunjang energi serta semangat kamu sepanjang hari. Dengan mengkonsumsi susu rendah lemak, kamu akan lebih berenergi dan berkonsentrasi ketika belajar.

## 5. Air kelapa

Minuman yang membuat semangat belajar berikutnya adalah air kelapa. Air kelapa dikenal kaya akan manfaatnya untuk kesehatan tubuh. Sehingga tidak usah diragukan lagi kandungannya.

Selain dapat membuang racun dalam tubuh, air kelapa juga bisa membantu kamu meningkatkan semangat belajar. Hal ini tentunya karena rasa segar yang diberikan oleh kelapa. Meski kamu tidak menambahkan es kedalam air kelapa, rasanya sudah sangat segar dan dapat menambah energi kamu.

Air kelapa dapat menjadi pengganti air lemon jika kamu tidak terlalu suka rasa masam. Rasa dari air kelapa lebih manis dan menyegarkan. Selain itu, air kelapa juga aman untuk lambung jika kamu memiliki maag atau asam lambung.

Mengkonsumsi lemon di pagi hari juga sedikit beresiko untuk kamu yang memiliki sakit perut. Karena itu, air kelapa dapat membantu kamu dalam menyegarkan semangat belajar kamu.

## 6. Jus buah

## 7 Minuman yang Membuat Semangat Belajar! Mudah dan Enak, Yuk Cobain!



Photo by Adonyi Gábor on Pexels.com

Yap, jus buah. Tidak diragukan lagi, buah memang memiliki banyak manfaat bagi tubuh. Setiap buah memiliki kandungan vitamin yang berbeda-beda.

Selain bermanfaat, buah-buahan juga memiliki rasa yang nikmat dan enak. Ada yang manis, ada pula yang menyegarkan. Namun, ada banyak cara kamu bisa menikmati rasa buah ini, salah satunya dengan jus buah.

Jus buah dapat menjadi minuman yang meningkatkan semangat kamu. Hal ini karena jus buah sendiri terasa menyegarkan, sehingga bisa membuat kamu merasa lebih bersemangat.

Selain itu, jus buah juga memiliki banyak manfaat dari buah yang diolah. Kamu bisa mengonsumsi jus buah di siang hari ketika belajar untuk mengembalikan kesegaran dan semangat kamu.

## 7. Minuman Jahe

Minuman yang membuat semangat belajar yang terakhir ialah jahe. Jahe merupakan minuman tradisional Indonesia. Jahe terkenal kaya akan manfaatnya bagi kesehatan tubuh.

Sayangnya, anak muda mungkin termasuk kamu seringkali kurang menyukai rasa dari jahe ini. Hal ini dikarenakan jahe memiliki rasa yang kuat hingga menimbulkan sensasi pedas ketika dikonsumsi.

Padahal, jahe bisa menjadi minuman yang membuat kamu semangat belajar. Terutama ketika kamu sedang merasa lelah. Rasa panas atau hangat yang diberikan oleh minuman jahe dapat menghilangkan segala rasa lelah ditubuh kamu.

Sehingga kamu dapat menjadi segar kembali dan siap untuk belajar sepanjang hari. Jika kamu kurang menyukai rasa dari jahe, kamu dapat menambahkan gula atau lemon ke dalam minuman.

Berbagai minuman yang direkomendasikan penulis dapat kamu pilih salah satu untuk kamu konsumsi secara rutin atau juga dapat kamu coba semua secara bergantian. Selain memiliki fungsi yang baik bagi aktivitas belajar, berbagai minuman di atas juga mengandung berbagai khasiat bagi tubuh.

Ternyata ada banyak sekali nih minuman yang membuat semangat belajar. Karena itu, jangan pernah menyerah ketika kamu sedang belajar. Selalu ada cara dan jalan keluar disetiap kesulitan yang kamu temui ketika belajar.

Yuk, terus tumbuhkan semangat belajar kamu!