

Tips Belajar di Bulan Puasa – Hari ini kita sudah mulai untuk menjalankan ibadah yang sangat mulia bagi umat muslim di seluruh dunia, yaitu menjalankan ibadah puasa Ramadhan. Puasa ramadhan sangat dinanti-nanti oleh umat muslim karena di bulan yang suci ini semua amal kebaikan dilipat gandakan.

Tentu siapa sih yang tidak mau mendapatkan pahala yang berlipat? Tak heran jika bulan ramadhan selalu dihiasi dengan kegiatan positif untuk mendapatkan pahala yang berlipat, seperti shalat tarawih, membaca Al-Qur'an, sedekah, dll.

Di bulan ramadhan bukan waktunya untuk bermalas-malasan karena dalam keadaan berpuasa, jangan sampai kegiatan berpuasa bisa mengurangi semangat dan produktivitasmu di sekolah, jangan sampai mengkambing hitamkan puasa sehingga malas untuk melakukan aktivitas belajar.

Meskipun dalam keadaan berpuasa semangat tidak boleh menurun, justru semua aktivitas yang kita lakukan di bulan puasa diniatkan untuk ibadah agar mendapatkan pahala berlipat. Menuntut ilmu atau aktivitas belajar pun suatu tindakan yang sangat terpuji, karena dengan menuntut ilmu atau belajar kita akan mampu meraih prestasi yang akan membahagiakan orang tua.

Jika kamu mengalami menurunnya semangat belajar di bulan puasa saya rasa itu hal yang wajar saja, tapi jangan sampai semangat itu terus menurun sehingga kamu malas untuk melakukan kegiatan tersebut. Berikut ini tips agar kamu tidak malas saat bulan puasa.

Tips Belajar di Bulan Puasa

1. Mengonsumsi makanan yang bergizi saat sahur

Banyak orang yang tidak memperdulikan masalah makanan yang bergizi saat sahur, padahal makanan bergizi bisa membantu kamu untuk bisa lebih kuat dan bertenaga dalam menjalankan ibadah puasa sehingga puasa kamu menjadi lancar dan tidak mudah lelah.

Untuk mendapatkan makanan yang bergizi tidak harus mahal, misalnya tahu, tempe, telur, sayur, dll. Saya rasa makanan tersebut paling gampang ditemukan dalam keseharian kamu. Dan alangkah baiknya lagi kamu meminum susu agar kamu lebih fit lagi saat puasa.

Jika kamu mengonsumsi makanan yang bergizi tentu akan menambah semangat kamu dalam berpuasa dan semangat juga dalam belajar.

2. Banyak minum air putih pada saat sahur

Agar kamu tidak dehidrasi saat berpuasa dan kamu terhindar dari dehidrasi alangkah baiknya kamu memperbanyak untuk meminum air putih agar tubuh kamu tidak kekurangan air yang dapat menyebabkan kamu dehidrasi, yang menyebabkan kamu lemas saat puasa dan sering merasakan haus itu tandanya tubuh kamu kekurangan ion hidrogen yang menyebabkan dehidrasi.

3. Jangan tidur setelah sahur

Kebiasaan ini sering dilakukan oleh sebagian besar orang yang sedang berpuasa, mungkin kamu juga sering melakukan hal ini. Seringkali jika kalian tertidur setelah sahur terkadang suka kelewatan untuk melaksanakan shalat subuh, makanya lebih baik jangan sampai tertidur setelah sahur.

Usahakan tahan rasa ngantuk kamu agar tetap menunggu hingga menjelang imsak atau adzan subuh untuk melakukan shalat berjamaah di masjid, dan sepulang dari masjid kamu bisa jalan-jalan pagi untuk menghirup udara segar. Dan kamu bisa memanfaatkan waktu pagi menjelang berangkat ke sekolah untuk belajar sambil membaca buku pelajaran kamu.

Kebiasaan seperti ini jauh lebih positif ketimbang kamu menghabiskan waktu untuk tidur di pagi hari, karena tidur di pagi hari bisa mempersulit pintu rizki lho. Selain itu kamu akan merasa malas untuk belajar.

4. Istirahat secukupnya

Pulang sekolah sebaiknya kamu manfaatkan dengan baik untuk kegiatan yang positif. Jika kamu pulang siang menjelang shalat suhur, kamu bisa mengerjakan shalat terlebih dahulu kemudian kamu bisa memanfaatkan waktu kamu untuk beristirahat sejenak agar tenaga kamu bisa pulih.

Biasanya jam siang apalagi di saat bulan puasa mungkin akan terasa melelahkan, sehingga alangkah baiknya kamu manfaatkan untuk istirahat agar tenaga kamu bisa pulih dan kamu bisa semangat belajar setelah bangun.

5. Jangan begadang saat malam hari

Begadang mungkin sering kamu lakukan tanpa disengaja atau tidak disadari, misalnya keasyikan main media sosial terkadang *bikin* lupa waktu, nonton video [Youtube](#), nonton sepak bola, dan lain-lain.

Mulai sekarang kurangi hal tersebut bila perlu dihindari agar kamu bisa semangat dalam menjalankan puasa dan semangat juga dalam belajar.

6. Atur waktu belajarmu agar tidak mudah bosan

Bekerja saat berpuasa memang *agak* lebih berat dari hari biasa. Tapi yakinlah, ibadah bukan hanya puasa, salat, dan bersedekah. Selama pekerjaanmu halal dan bertujuan baik, pekerjaanmu juga ibadah. Karena itu, berusahalah untuk tidak merasakan rasa lapar, kantuk, dan lelah. Fokus pada pekerjaan. Yakini kalau bekerja dengan tekun juga termasuk ibadah.

Sekian dulu artikel yang dapat kami bagikan tentang tips agar tetap semangat belajar di bulan puasa, semoga artike ini memberikan manfaat bagi kamu yang malas belajar di bulan puasa.