



DESAIN KEMEJA FORMAL IRMA JAWA BARAT



Laki - laki



Perempuan



Ikatan Remaja Masjid (IRMA)
Jawa Barat

www.irmajabar.com

Gerakan
Koin Gedung Pusat IRMA

Rp 1.000,00-/orang

Ayo Sukseskan !!!

Salurkan Melalui
Nomor Rekening
4020211925 (BSI)
a.n IRMA Jawa Barat



irma_quotes

IRMA Quotes



DESAIN JAKET RESMI IRMA JAWA BARAT

www.irmajabar.com



Laki - laki



Perempuan



Batik Ikatan Remaja Masjid (IRMA)

www.irmajabar.com



Laki - laki



Perempuan

irma_quotes

IRMA Quotes

Contact Us :

info@irmajabar.com
www.irmajabar.com

Bagi sahabat IRMA yang ingin kegiatan di sekolah dan madrasah nya dimuat di kolom iklan silahkan bisa menghubungi tim kami. Terima kasih.

Sekretariat : Jalan Soekarno Hatta No. 498 Bandung

Kontak Person :



0851-8684-9746



irma_quotes



IRMA Quotes

Hikmah Puasa Ramadhan Untuk Tubuh dan Pikiran

Oleh: Dzikri Ashiddiq

Pembaca yang dirahmati Allah SWT, sering dianggap sebagai agenda tahunan yang biasa, puasa kerap dipahami sebatas rutinitas menahan lapar dan haus. Padahal, salah satu hikmah berpuasa bagi tubuh adalah memberi jeda pada sistem yang selama ini terus bekerja tanpa henti. Dalam keseharian, tubuh kita hampir tidak pernah benar-benar istirahat.

Ketika jeda itu terjadi, tubuh tidak berhenti bekerja. Justru di fase inilah proses pemulihan berlangsung lebih optimal. Puasa memberi ruang bagi sel-sel tubuh untuk melakukan autofagi, yaitu proses pembersihan alami ketika sel yang rusak diperbaiki atau didaur ulang menjadi energy baru.

Sistem pencernaan pun mendapat kesempatan untuk beristirahat dan mengalihkan energinya

pada proses perbaikan di bagian tubuh lain. Dampaknya tidak hanya terasa pada tubuh, tetapi juga pada otak. Saat berpuasa, produksi *brain-derived neurotrophic factor* (BDNF), yang sering disebut sebagai pupuk otak, meningkat.

Protein ini berperan dalam menjaga serta memperkuat koneksi antar sel-sel otak. Kadar BDNF yang optimal berkaitan dengan kemampuan belajar, daya ingat, dan ketahanan mental yang lebih baik. Selain itu, puasa juga memengaruhi keseimbangan emosional.

Kadar hormon stres seperti kortisol cenderung lebih terkendali, sehingga tubuh memiliki ruang untuk menyeimbangkan hormon suasana hati seperti serotonin dan dopamin. Keseimbangan ini berkontribusi pada

JANGAN DIBACA SAAT
KHUTBAH JUM'AT

TERBIT SETIAP
JUM'AT

rasa lebih tenang dan stabil selama menjalani puasa.

Hasilnya, puasa tidak hanya berdampak pada kondisi fisik, tetapi juga memperkuat ketahanan mental. Kita menjadi lebih mampu mengelola emosi, tidak mudah reaktif, dan lebih sadar dalam merespons tekanan sehari-hari.

Hikmah berpuasa bukan hanya tentang menahan lapar, tetapi tentang memberi tubuh kesempatan untuk mengatur ulang ritmenya. Dalam keseharian, sistem pencernaan, metabolisme, dan respons stress hampir tidak pernah benar-benar berhenti bekerja. Tubuh terus memproses asupan dan merespons aktivitas tanpa banyak jeda.

Penanggung Jawab :
Rifa Anggyana
Pemimpin Redaksi :
Dzikri Ashiddiq
Wakil Pemimpin Redaksi :
Asep Mulyana
Sekretaris Redaksi :
Rasya Restu Mahesya
Redaktur Pelaksana :
Rizki Fatur Rahman
Editor :
Rizqi Maulana Abdul Aziz
Creative Designer :
Galang Ikhwani Aji Sabda
Produksi :
Kailla Agustin

Puasa menghadirkan pola yang berbeda. Dengan pembatasan waktu makan, tubuh tidak hanya beradaptasi, tetapi juga mengalihkan energinya. Proses perbaikan sel berlangsung lebih optimal, keseimbangan hormone kembali diselaraskan, dan penggunaan energi menjadi lebih efisien.

Dari situ kita memahami bahwa Ramadhan bukan sekadar ritual tahunan, tapi juga momen untuk menata ulang, bukan hanya metabolisme, tetapi juga kesadaran dalam menjaga pola hidup.

Memahami manfaat ini membantu kita melihat Ramadhan dari sudut pandang yang berbeda. Puasa bukan sekadar rutinitas tahunan atau menggugurkan kewajiban, melainkan momentum nyata untuk memulihkan fungsi tubuh dan kejernihan pikiran dengan kesadaran ini, setiap ibadah yang dijalani pun terasa lebih berkualitas dan bermakna.

Agar setelah Ramadhan berlalu, yang tertinggal bukan hanya

kenangan menahan lapar, melainkan kebiasaan hidup yang lebih terjaga. Ramadhan ini bukan hanya untuk dijalani, tapi untuk dimaknai dan dimanfaatkan sebaik mungkin. Jadi, jangan sampai Ramadhan ini disia-siakan.

Akhirul kalam, *Ya Allah di hari jumat di bulan Ramadhan yang mulia ini, Ya Allah limpahkanlah ketaqwaan pada jiwaku dan sucikanlah ia, sesungguhnya Engkau adalah sebaik-baik Zat yang menyucikan jiwa, Engkaulah pelindung dan pemeliharanya, Ya Allah sesungguhnya kami berlindung kepada-Mu dari ilmu yang tidak bermanfaat, dari hati yang tidak tenang dari nafsu yang tidak puas, dan dari perbuatan dosa.*

Ya Allah, beri ampunlah aku dan kedua Ibu Bapakku dan sekalian orang-orang mukmin pada hari terjadinya hisab hari kiamat, Ya Allah, ampunilah aku dan saudaraku dan masukanlah kami ke dalam rahmat Engkau, dan Engkau adalah Maha Penyanyang di antara para

penyanyang.

Ya Allah jadikan keluarga-keluarga kami menjadi keluarga yang shaleh dan shalehah, Ya Allah berilah aku ilham untuk tetap mensyukuri nikmat-Mu, yang telah Engkau anugerahkan kepadaku dan kepada dua orang ibu bapakku dan untuk mengerjakan amal shaleh yang Engkau ridhai, dan masukkanlah aku dengan rahmat-Mu ke dalam golongan hamba-hamba-Mu yang shaleh. Ya Allah terimalah setiap amal ibadah dan amal-amal kebaikan kami, dan masukkan kami ke dalam surgamu.

Segala puji bagi Allah atas semua nikmat, aku memohon ampunan kepada Allah dari semua dosa, aku meminta kepada Allah dari semua kebaikan, dan aku berlindung kepada Allah dari semua keburukan, Ya Allah di hari jumat yang mulia ini, Ya Allah berkahi umur kami, karuniakan kami keselamatan dunia dan akhirat, karuni Ya Allah berkahi kehidupan kami dunia dan akhirat, terimalah amal-amal kebaikan kami Aamiin.