



# Manfaat Puasa

01

## IMAN

Selama bulan puasa, kita dapat memperkuat iman dengan meningkatkan ibadah dan melakukan refleksi diri.

---

02

## KECERDASAN

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa puasa dapat meningkatkan konsentrasi, fokus, dan fungsi kognitif.

---

03

## KESEHATAN

Puasa telah terbukti memberikan manfaat kesehatan yang besar. Aktivitas ini dapat berkontribusi pada peningkatan metabolisme tubuh.

---

04

## EMPATI

Pengalaman merasakan lapar dan haus saat berpuasa dapat meningkatkan rasa empati kepada orang lain.

---