

# NGO

## Hidup Sehat di Bulan Ramadhan, Mamih Yayang: Selain Ibadah, Olah Raga, Menari dan Berfikiran Positif

Aa Ruslan Sutisna - [SUKABUMI.NGO.WEB.ID](http://SUKABUMI.NGO.WEB.ID)

Apr 7, 2022 - 02:45



Sukabumi - Bulan Suci Ramadhan ini adalah bulan yang sangat dirindukan oleh setiap Umat Islam, dimana pada Bulan ini keberkahan dan Rahmat Allah Subhanhu wa ta'ala serta terbukanya dengan lebar pintu pengampunan bagi yang bertaubat dan berbenah diri.

Bulan Suci Ramadhan ini adalah selain Ibadah yang diperintahkan Allah juga sebagai momen untuk menjaga kesehatan batin atau jiwa serta kesehatan lahir juga.

Menurut Suherlina. S.Pd. yang akrab disapa Mamih Yayang ini Melalui sambungan Whatsapp menjelaskan bahwa walaupun puasa olah raga tetap jalan dan teratur.

"Ibadah puasa ini adalah sangat bisa menyehatkan lahir batin loh," ucapnya.

Mamih Yayang juga menjelaskan bahwa dirinya selalu rutin menari, karena menari juga adalah olah raga.

"Menari perlu kesabaran dan keuletan serta konsentrasi," jelas Mamih Yayang yang hobi menari ini.

Di Bulan Suci Ramadhan yang penuh berkah ini, masih menurut Mamih Yayang janganlah kita berpikiran negatif, kita harus senantiasa berpikiran positif.

"Biar puasa kita tetap sehat lahir dan batin, Ibadah Lancar, kita teratur olah raga, menari dan berfikiran positif," bebernya.

Ibu penggemar Ikan Bakar ini pun menceritakan bahwa dirinya selalu menyempatkan diri untuk melatih dan melenturkan otot-otot dengan olah raga menari.

Ibu asal Kabupaten Cirebon Jawa Barat ini juga berharap bahwa di Bulan Suci Ramadhan ini jangan sampai kita sia-siakan untuk melakukan amalan baik.

"Semoga Bulan Suci Ramadhan tahun ini kita bisa lebih baik dari tahun kemarin," pungkasnya.