

Mengenalkan Anak Berpuasa Sejak Dini

Thursday, 21 April 2022 WIB, Oleh: Satria



Halo para orang tua, apakah Anda sedang mengajarkan anak-anak Anda untuk berpuasa? Jika iya, berarti Anda layak untuk menyimak beberapa tips yang kami sajikan berikut ini.

Tips ini kami ambil dari penuturan dokter spesialis anak RSA UGM, dr. Fita Wirastuti, M.Sc., Sp.A., dalam webinar 'Puasa Sehat: Dapat Ibadahnya, Dapat Sehatnya' yang diselenggarakan oleh Keluarga Alumni Universitas Gadjah Mada (KAGAMA). Webinar tersebut disiarkan secara langsung melalui *Channel* Youtube KAGAMA Channel pada Minggu, (17/4). Klik [disini](#) untuk menonton rekaman webinar secara utuh. Jangan lupa *subscribe*!

Namun, sebelum membaca tips-tips ketika mengenalkan puasa pada anak, para orang tua harus mengetahui terlebih dahulu prinsip dasarnya. Prinsip dasarnya adalah dimana para orang tua harus mengetahui bahwa anak-anak adalah pribadi pengamat dan peniru. Oleh karena itu, dr. Fita Wirastuti meminta para orang tua untuk berhati-hati ketika berkegiatan sehari-hari. Jika sang anak diharapkan dapat melaksanakan ibadah puasa di bulan Ramadan dengan baik, maka orang tua tentu sudah harus melaksanakan ibadah puasa Ramadan dengan baik terlebih dahulu.

"Kalau orang tuanya sering mengaji dan sering mengisi Ramadhan ini dengan kegiatan yang bermanfaat, mereka (anak-anak) akan mengikutinya. Begitu juga dengan (perihal) berpuasa: kalau orang tuanya minta anaknya berpuasa, tentu orang tuanya harus berpuasa (terlebih dahulu)... Jadi sebetulnya orang tua tidak perlu terlalu banyak memberikan aturan, tapi yang penting adalah dengan mengajarkan dengan langsung memberikan contoh," tutur dr. Fita Wirastuti.

Kiat-kiat dalam memperkenalkan puasa kepada anak-anak

Pertama, mulailah dengan perlahan, mudah dan menyenangkan. Pada hari-hari biasa (bukan puasa), anak-anak makan tiga kali sehari. Ketika memperkenalkan puasa, maka caranya adalah dengan sedikit-sedikit menjarakkan waktu makan tersebut.

“Ketika dia mulai diajarkan untuk berpuasa, mulai kita jarangkan fase antar makan menjadi 4-6 jam. Kemudian nanti bertambah lagi jadi 8 jam, kemudian bertambah lagi jadi 10 jam, sampai pada akhirnya dia bisa fase puasa penuh,” kata dr. Fita.

Kedua adalah mempersiapkan makanan yang “kaya” dan sehat, baik sahur maupun berbuka. Kaya yang dimaksudkan disini adalah kepada nutrisi-nutrisi dalam makanan. Dokter Fita mengatakan bahwa komposisi antara karbohidrat, protein, dan lemak harus seimbang. Dengan kecukupan gizi disini, nutrisi anak dapat terpenuhi dan kuat menjalankan puasa.

Ketiga jangan berikan kompensasi berlebihan. Dokter Fita mengatakan bahwa puasa hanya menggeser waktu makan di hari-hari biasa. Dimana sarapannya itu dipagikan menjadi sahur; sementara makan siangya disorekan menjadi berbuka; dan makan malamnya digeser menjadi setelah tarawih. Jadi jangan sampai ada kiat “balas dendam” atau penggantian porsi makan ketika sahur, sebab hal itu sangat tidak disarankan.

“Kadang-kadang orang tua juga khawatir anaknya lapar, kemudian memaksa anaknya untuk makan lebih banyak pada saat berbuka atau pada saat sahur. Ini justru tidak direkomendasikan karena membuat anak merasa tidak nyaman dan akhirnya target dari puasanya jadi tidak tercapai,” tegas dr. Fita.

Keempat buatlah rutinitas yang sehat. Dokter Fita mengatakan bahwa aktivitas puasa juga semestinya diselingi atau diisi dengan kegiatan-kegiatan bermanfaat, seperti mengaji bersama, pergi ke masjid bersama, merancang menu buka dan sahur bersama, dan lain sebagainya. Dokter Fita mengatakan bahwa kegiatan-kegiatan tersebut akan dapat menyenangkan anak-anak sekaligus memotivasi mereka.

“(Sebaliknya kalau) lihat orang tuanya ketika berpuasa hanya tidur saja, itu (dapat) membuat anak menjadi lebih lemes dan jenuh, sehingga dia tidak senang dengan kondisi berpuasa,” jelas dr. Fita.

Kelima hindari aktivitas fisik berlebihan. Dokter Fita mengatakan aktivitas anak-anak yang memiliki aktivitas fisik banyak sebaiknya dikurangi, seperti lari-larian dan lain sebagainya. Hal ini guna menghindari anak-anak untuk cepat kelelahan atau yang lebih parah lagi mengalami dehidrasi. Sebagai gantinya, aktivitas dapat diganti dengan kegiatan mengaji bersama, mewarnai bersama, dan lain sebagainya.

Serta terakhir, keenam, adalah memberikan motivasi dan *reward* yang cukup. Dokter Fita mengatakan memberikan motivasi dan *reward* seperlunya saja. *Reward* yang cukup contohnya seperti memberi *sticker* untuk menandakan keberhasilannya, memberi makanan yang dia sukai, dan lain sebagainya.

“Kemudian *reward* diberikan juga tidak berlebihan, nanti jika berhasil berpuasa 1 bulan lalu diberikan suatu hal tertentu itu juga tidak perlu. (jadi) cukup *reward* yang menyenangkan untuk anak saja, sesuai dengan kebutuhannya, seperti ingin makan apa, dll,” pungkas dr. Fita.

Penulis: Aji

Berita Terkait

- [Kenalkan Pancasila Pada Anak, PSP Gandeng Guru PAUD](#)
- [Kenalkan Apoteker Pada Anak, Mahasiswa UGM Kembangkan Aplikasi Game “Meet Pharmy”](#)
- [Mengenalkan Anak Berpuasa Sejak Dini](#)
- [Dorong Anak Semangat Bersekolah Lewat Pengenalan Budaya Asing](#)
- [Mahasiswa UGM Kembangkan Buku Pintar Spicestory untuk Tingkatkan Minat Baca Anak Indonesia](#)