



SEHAT DENGAN PUASA RAMADHAN PADA ANAK DI TK MELATI SIWALANPANJI BUDURAN SIDOARJO

Nurul Azizah*, Rafhani Rosyidah, Paramitha Amelia Kusumawardani

*Program Studi Pendidikan Bidan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Sidoarjo, Indonesia

*Email : nurulazizah@umsida.ac.id

Informasi Artikel	Abstrak
<p>Kata kunci: Puasa, Ramadhan, Anak, Sehat</p> <p>Diterima: 28-06-2022 Disetujui: 18-07-2022 Dipublikasikan: 25-07-2022</p> <p>Keywords: Fasting, Ramadan, Child, Healthy</p>	<p>Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada ibu tentang cara melatih anak berpuasa sejak dini, kegiatan ini diikuti 30 ibu (wali murid) yang dilaksanakan di TK Melati Siwalanpanji Buduran Sidoarjo dengan metode ceramah yang berisi anjuran melatih puasa dan penerapan beberapa metode untuk berpuasa, serta pemberian informasi tentang keistimewaan serta manfaat puasa pada anak dan diikuti dengan sesi tanya jawab. Hasil kegiatan ini menunjukkan terdapat peningkatan yakni 90% ibu menunjukkan pengetahuan baik, hal tersebut di tunjang dengan respon para ibu sangat antusias dan aktif dalam kegiatan dengan banyaknya pertanyaan. Kesimpulan; ibu sangat antusias mengikuti kegiatan penyuluhan metode Latihan puasa pada anak, dan seluruh rangkaian kegiatan telah berjalan dengan lancar dan mendapatkan respon yang baik oleh pihak sekolah.</p> <hr/> <p>Abstact</p> <p>This community service aims to provide knowledge to mothers about how to train children to fast from an early age, this activity was attended by 30 mothers (parents) who were held at TK Melati Siwalanpanji Buduran Sidoarjo with a lecture method containing recommendations for practicing fasting and the application of several methods for fasting, as well as providing information about the privileges and benefits of fasting in children and followed by a question and answer session. The results of this activity showed that there was an increase, namely 90% of mothers showed good knowledge, this was supported by the response of mothers who were very enthusiastic and active in activities with many questions. Conclusion; The mother was very enthusiastic about participating in the counseling activities on the fasting exercise method for children, and the entire series of activities had run smoothly and received a good response from the school.</p>

PENDAHULUAN

Ibadah puasa di bulan Ramadhan merupakan salah satu kewajiban umat islam dalam menegakkan rukun islam. Salah satu syarat wajib puasa yakni telah baligh (dewasa). Nabi Muhammad SAW menganjurkan kebiasaan berpuasa sebaiknya dimulai sejak usia dini, namun tetap memperhitungkan kemampuan anak.

Manfaat puasa pada kesehatan fisik anak yakni menyebabkan sistem pencernaan berikut enzim dan hormon pencernaan beristirahat. Puasa dapat mengistirahatkan saluran pencernaan sehingga dapat Kembali optimal, racun dalam tubuh akan terbuang, dan terjadi regenerasi sel-sel yang telah rusak pada tubuh. Anjuran berpuasa pada anak harus diimbangi dengan asupan nutrisi dengan kandungan gizi yang baik dan seimbang. Pemberian sayur dan buah pada menu buka puasa memberikan manfaat sebagai sumber serat / fiber yang baik saluran pencernaan. Serat dari buah dan sayur akan menjadi media tempat hidup bakteri usus seperti *lactobacillus sp* akan membentuk sistem kekebalan tubuh melalui sekretori IgA yakni sejenis antibodi yang dapat membantu tubuh lebih kebal terhadap infeksi bakteri, virus, jamur dll, sehingga menjadikan akan lebih sehat, dan alergi pun cenderung berkurang. Sedangkan manfaat puasa secara psikologi dan spiritual yakni anak yang dibiasakan berpuasa sejak dini akan belajar untuk amanah dalam melaksanakan kewajiban, berlatih sabar disaat lapar dan haus, serta toleransi karena mengerti rasa apa itu lapar dan haus yang selama ini mungkin jarang dirasakan oleh anak yang berasal dari keluarga mampu, hati menjadi lebih peka terhadap fakir miskin, dan meningkat ketakwaan dan keimanannya. InsyaAllah.

Pengenalan dan melatih anak berpuasa merupakan kewajiban yang harus dilakukan oleh kedua orang tua, termasuk kewajiban ibadah wajib lain yang harus dilatih kepada anak sejak usia dini. Melatih berpuasa pada anak memerlukan metode yang tepat, sehingga tidak terkesan sebuah pemaksaan. Diantaranya : dimulai memperkenalkan puasa melalui cerita yang menyenangkan diikuti dengan manfaat dan keistimewaan orang-orang yang berpuasa. Melatih anak berpuasa dengan ukuran setengah hari, dukungan dengan memberikan asupan gizi yang sehat kepada anak, mengingatkan anak memerlukan energi untuk pertumbuhan dan perkembangannya, bila diperlukan memberikan hadiah sebagai penghargaan. Bulan Ramadhan merupakan waktu yang tepat untuk melatih dan memasukkan nilai-nilai kebaikan serta akhlak kepada mereka, seperti sikap jujur, dermawan, disiplin, tanggungjawab, serta berlatih sabar dan menjadi pemaaf. Memberikan penghormatan pada anak saat niat berpuasa dan rasa syukur kepada Allah bahwa anak mampu menjalankan puasa. Memberikan motivasi pada anak untuk berpuasa sampai anak hingga telah siap berpuasa secara penuh.

Dari hasil survey dengan menggunakan kuesioner pre test pada 30 ibu didapatkan hasil dari sebagian besar ibu yakni 78% menunjukkan pengetahuan tentang metode latihan berpuasa pada anak sejak dini yakni sebesar 35%. Diperlukan adanya Pendidikan tentang metode latihan berpuasa pada anak.

METODE

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada bulan 25 Mei 2022 yang diikuti oleh 30 ibu (wali murid). Dalam kegiatan tersebut meliputi;

1. Persiapan dengan membagikan kuesioner pretest kepada ibu, guna untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan ibu tentang cara melatih anak untuk berpuasa sejak dini, dari hasil jawaban kuesioner yang telah diberikan kepada ibu memperoleh hasil sebagian besar ibu mempunyai pengetahuan yang kurang.
2. Pelaksanaan pendidikan metode latihan berpuasa pada anak sejak dini dengan metode penyuluhan yang diikuti dengan sesi tanya jawab, Adapun metode latihan puasa tersebut yakni :
 - a. Penjelasan tentang keutamaan puasa bagi kesehatan, kenapa puasa diwajibkan.
 - b. Melatih anak untuk melakukan puasa pada sebagian siang, dan menambahi waktunya sedikit demi sedikit.
 - c. Mengakhirkan sahur sampai di akhir malam, hal itu membantu puasa mereka di siang hari.
 - d. Motivasi anak untuk melakukan banyak kebaikan saat berpuasa.
 - e. Mengalihkan perhatian anak terhadap rasa lapar dengan tidur, menonton film, serta mengurangi bermain yang banyak mengeluarkan tenaga.
 - f. Mengajak anak untuk berbuat kebaikan saat berpuasa agar terlatih sehingga menjadi kebiasaan yang baik, dengan memasukkan nilai-nilai kebaikan serta akhlak kepada mereka, bersikap jujur, dermawan, disiplin, tanggungjawab, serta berlatih sabar dan menjadi pemaaf.
 - g. Memberikan motivasi untuk berpuasa dan memberikan hadiah sebagai bentuk penghargaan agar tetap semangat dalam berpuasa, dengan memberikan makanan yang mengandung gizi seimbang, dan juga makanan kesukaannya seperti kue-kue, buah-buahan dan jus yang menarik minat anak.
3. Pelaksanaan posttest setelah diberikan materi cara melatih anak berpuasa dengan memberikan kuesioner kepada ibu untuk menjawab materi yang telah disampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari jawaban questioner post test yang diberikan pasca penyuluhan didapatkan hasil sebagian besar 90% ibu (wali murid) menunjukkan pengetahuan yang baik yakni meningkat dengan rata-rata 95% menjawab questioner post test dengan benar.

Dalam ajaran Islam pendidikan agama harus ditanamkan oleh setiap orang tua, kegiatan beribadah harus diberikan kepada anak sejak dini sehingga dapat menjadi kebiasaan yang baik hingga dewasa, hasil studi menyatakan Kelalaian orang tua dalam membimbing anak dapat menimbulkan petaka besar dikemudian hari.

Melatih anak berpuasa sejak usia dini merupakan salah satu metode paling tepat, serta dapat membiasakan anak untuk berpuasa hingga menjadi sempurna saat mencapai usia wajib untuk berpuasa. Pemberian motivasi berikut bimbingan yang diberikan kepada anak dalam berpuasa bertujuan untuk memperkenalkan anak kepada Allah.SWT, pentingnya pemberian informasi tentang manfaat berpuasa bagi kesehatan akan membuat anak mengetahui bahwa puasa bukan merupakan penyiksaan tapi membawa manfaat terutama buat kesehatan. Nilai kebaikan dalam puasa pada anak juga mengajarkan anak untuk jujur yakni tidak berbohong serta bertanggung jawab dengan menahan dari makanan. Dengan menahan lapar memberikan pengalaman pada anak untuk dapat berlatih bersikap empati terhadap seseorang yang kekurangan.

Pada proses ini hendaknya orang tua memperhatikan kondisi kesehatan dan kemampuan anak, sehingga tidak terkesan menjadi ibadah yang dipaksakan, melatih puasa dapat dimulai setengah siang hingga anak merasa mampu untuk berpuasa secara penuh, melatih anak untuk berpuasa secara bertahap perlu dilakukan, karena diperlukan adaptasi hingga dapat menjalankan puasa secara penuh. Melatih puasa juga harus didukung dengan pemenuhan kebutuhan gizi anak pada saat sahur dan berbuka puasa. Kebutuhan cairan anak juga harus diperhatikan orang tua, jangan sampai anak mengalami dehidrasi dalam berpuasa, tanda-tanda dehidrasi harus selalu dipantau seperti : bibir kering, mata cekung, turgor kulit menurun, dan keluar keringat dingin

Berpuasa pada hakikatnya yaitu menahan diri. Menahan diri untuk tidak makan dan tidak minum dalam rentang waktu yang telah ditentukan. Menahan diri ini adalah salah satu latihan mental yang sangat penting dalam membentuk anak menjadi pribadi yang tangguh, tidak mudah menyerah dan selalu percaya diri. Kemampuan menahan diri atau menunda kepuasan dengan masa depan yang lebih baik lagi.

Meskipun tidak ada kewajiban ibadah puasa untuk anak serta tidak adanya patokan umur dalam mengajari anak berpuasa, kan tetapi melatih anak berpuasa sebaiknya mulai dilakukan sejak dini yakni di usia 3 - 5 tahun, dimana anak akan mengalami fase

perkembangan kognitif, akan akan memahami puasa untuk menahan tidak makan dan minum. Mengajarkan cara berpuasa pada anak sejak kecil bertujuan agar kelak anak sudah terbiasa menjalankan kewajiban berpuasa ramadhan dengan baik.

Memperkenalkan ibadah puasa kepada bukanlah suatu hal yang mudah, dengan melakukan stimulasi terhadap anak sejak kecil ini sangat penting, hingga menjadi bekal anak untuk tumbuh dengan karakter positif dalam hal religius atau agama.

KESIMPULAN

Pendidiikan cara melatih anak berpuasa sejak dini berjalan dengan baik, terdapat peningkatan pengetahuan bagi ibu (wali murid) terhadap metode melatih berpuasa pada anak. Peserta sangat antusias mengikuti kegiatan penyuluhan metode Latihan puasa pada anak hingga selesai dan mengajukan bebapa pertanyaan pada sesi tanya jawab, peserta juga dapat merespon dengan baik pertanyaan yang di berikan oleh penyaji.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Asy-Syarbashi, Yas' alunaka fi ad-Din wa al-Hayah, Ensiklopedi Cara Beribadah Menurut Islam, terj. Ali Yahya, Jakarta Perpustakaan Nasional, 2013.
- Ahmad Muhammad Al-Hufiy, Keteladanan Akhlak Nabi Muhammad Saw, Bandung: Pustaka Setia, 2000.
- Al-Ghazali, Ihya 'Ulumuddin: Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama, Terj. Ibnu Ibrahim Baadillah, Jakarta: Gramedia, 2014.
- HR. Bukhori, 1960 dan Muslim, 1136.
- John W. Santrock, Masa Perkembangan Anak, Jakarta: Salemba Humanika, 2011.
- Karibi, R. A. I. N. (2015). Religion, Human Rights and the Challenges of Freedom. Jurnal Ilmiah Peuradeun, 3(1), 39-54.
- Lvina, E. (2015). The Role of Cross-Cultural Communication Competence: Effective Transformational Leadership Across Cultures. Jurnal Ilmiah Peuradeun, 3(1), 1-18.