

BAB IV PEMBAHASAN

B. Analisis Kiat-Kiat Mendidik Anak Berpuasa Menurut Syarifah Salwasalsabila.

Syarifa Salwasalsabila mengemukakan pula bahwa menjalankan pelatihan anak untuk berpuasa ada beberapa hal yang harus dan sangat perlu untuk diperhatikan.⁶³

- e. Kegiatan ini harus dipahami sebagai pelatihan, pengkondisian, dan persiapan anak agar akrab dengan aktivitas ibadah bukan hal yang final.
- f. Ini adalah proses pendidikan sehingga bukan hasil yang kita harapkan. Oleh karena itu kebijaksanaan yang diterapkan harus tetap fleksibel dengan bergantung pada keadaan anak, umur, fisik, dan mentalnya.
- g. Anak-anak masih dalam proses tumbuh kembang sehingga orang tua perlu memperhatikan proses pelatihan shaumini. Artinya anak balita yang puasa harus diperhatikan kebutuhan gizi dan tidurya selama pelatihan berlangsung. Karena jika tidak, maka pelatihan ini akan berubah menjadi penganiayaan anak.
- h. Orang tua harus berniat dan bertekad istiqomah karena Allah SWT, bukan agar tidak malu jika ditanya teman atau untuk meningkatkan status sosial di masyarakat. Ingatlah pahala yang dijanjikan karena pada hakikatnya keberhasilan pelatihan ini bukan merupakan prestasi dari sang

⁶³ Syarif Salwasalsabila, *Mendidik Anak Berpuasa*, (Yogyakarta:Harmoni,2008) ,Hlm. 115-116

anak melainkan lebih menunjukkan keberhasilan orang tua yang berperan sebagai promotor maupun pengawas.

Dari 38 point kiat-kiat mendidik anak berpuasa yang dikemukakan oleh Syarifah Salwasalsabila, dalam bukunya yang berjudul "*Mendidik Anak Berpuasa*", maka penulis dapat mengelompokkan atau menyederhanakan point-point data menjadi beberapa point saja. Karena dari beberapa point memiliki kemiripan dan substansi yang hampir sama. Jadi penyederhanaan menurut penulis yang diambil dari pendapat Syarifah Salwasalsabila, diantaranya adalah :

1. Menyiapkan kondisi anak dan memberikan pengetahuan tentang puasa.

Dari beberapa kiat-kiat yang dikemukakan oleh Syarifah Salwasalsabila, yang termasuk dalam Menyiapkan kondisi anak dan memberikan pengetahuan tentang puasa, adalah :

- a. Lakukan Pengkondisian dalam Menyambut Bulan Ramadan.
 - b. Menyambut Ramadan dengan Keriangan dan Keceriaan.
 - c. Beritakan Kabar Gembira Berupa Surga yang Dijanjikan.
 - d. Jelaskan Manfaat Puasa pada Anak-Anak.
 - e. Jelaskan tata cara puasa dan hal-hal yang berhubungan dengan puasa kepada anak.
 - f. Menata jam tidur anak-anak.
2. Memberikan Tauladan atau contoh kepada anak

Disini perang orang tua sangatlah penting hal yang selaras dengan pendapat Syarifah Salwasalsabila adalah pendapat Abdul Mujib dan

Jusuf Mudzakkir, Orang tua memiliki tanggung jawab sekaligus menjadi contoh pertama atau pendidikan pertama (*madrasatul ula*) bagi si anak, dari pada itu berikanlah contoh yang baik seperti berbicara, dan melakukan sesuatu yang sesuai dengan syari'at, maka akan di ikuti oleh sang anak. Itulah mengapa orang tua perlu menampilkan sikap yang baik di depan anak-anak mereka, supaya sifat baik tersebut dapat menjadi pedoman dan kebiasaan mulia bagi si anak. Sehingga membuat si anak dalam perkembangan jasmani dan rohaninya, “mencapai tingkat kedewasa yang mampu mandiri dalam memenuhi tugasnya sebagai hamba dan khalifah Allah SWT dan mampu melakukan tugas sebagai makhluk sosial yang peka akan kondisi disekitar dan sebagai makhluk individu yang mandiri.”⁶⁴ Pendidik yang dimaksud disini bukan hanya pendidik di sekolah saja, namun juga orang tua dan masyarakat.

Dalam Islam, keluarga juga memiliki peranan yang sangat penting sebagai tempat peletakan dasar-dasar pembentukan karakter, sehingga berbagai hal yang menuju ke arah tujuan tersebut sangat diperhatikan oleh Islam. Salah satunya adalah “membentuk keluarga sakinah, sebab dengan terbentuknya sakinah dalam keluarga (orang tua) dapat memberikan contoh yang baik bagi anak-anak mereka”.⁶⁵

Banyak bukti yang menunjukkan bahwa, “pengaruh positif keluarga sakinah yang mendorong terbentuknya anak-anak berkepribadian baik,

⁶⁴ Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakkir, *Ilmu Pendidikan Islam*, (Jakarta: Kencana, 2008), cet. II, h. 87.

⁶⁵ Al-Ustadz Muhammad Rusli Amin, *Rasulullah Sang Pedidik*, cet. I, (Jakarta: AMP Press, 2013), h. 223.

terbentuknya pribadi-pribadi berkarakter, berakhlak mulia. Sebab keluarga yang baik akan menampilkan kebiasaan-kebiasaan baik yang akan dicontohi oleh anaknya.”⁶⁶ Dan juga sebaliknya, apabila ada keluarga kacau, berantakan, (*broken home*) akan berdampak buruk bagi perkembangan jiwa anak. Karena menampilkan kebiasaan-kebiasaan buruk didepan anaknya.

Meniru ini juga merupakan bagian dari fitrah manusia. Sebab dalam teori fitrah sebagai mana yang telah sempat dijelaskan di atas dikatakan bahwa kebiasaan orang tua dan lingkungan dapat merubah tingkah laku anak. Ibnu Khaldun, selaku tokoh pendidikan Islam juga sangat memperhatikan teori fitrah manusia. Menurutnya, “pada dasarnya manusia itu adalah baik, namun pengaruh-pengaruh yang datang dari lingkungan sekitar yang kemudian akan mengubah fitrah tersebut”.⁶⁷ Maksud dari ungkapan ini adalah bahwa fitrah yang pada anak akan terkotori oleh sikap-sikap tidak baik yang ditampilkan orang tua didepan anak sehingga anak mencontoh sifat tersebut. Oleh karenanya, para pendidik harus berhati-hati dalam menampilkan perilaku di depan anak-anak mereka.

3. Lakukan berbagai tahap sebelum anak mampu berpuasa penuh seharian.

Apa yang diungkapkan oleh Syarifah, sejalan dengan pendapat Dokter Spesialis Anak Rumah Sakit Hasan Sadikin (RSHS) Bandung dr Viramitha Kusnandi SpA M Kes mengatakan mengajarkan anak

⁶⁶ Al-Ustadz Muhammad Rusli Amin, *Rasulullah Sang Pendidik...*, h. 223.

⁶⁷ Abd. Rachman Assegaf, *Aliran Pemikiran Pendidikan Islam*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2013), h. 135.

berpuasa harus dilakukan secara bertahap. Sebab mereka tidak mungkin bisa langsung berpuasa dari subuh sampai magrib seperti orang dewasa.⁶⁸

Ketika anak memasuki usia 5-6 tahun, saat itulah dianggap sebagai waktu yang tepat untuk mengajarkan anak berpuasa. Durasi waktu tidak perlu dipaksakan lama artinya sesuai dengan ketentuan penuh puasa, yaitu dari subuh sampai magrib. Misalnya saat sang anak sudah merasakan lapar atau haus setelah 4 jam berpuasa, maka sang anak harus diperbolehkan berbuka, karena perlu diingat pada usia tersebut anak belum memiliki kewajiban untuk berpuasa.

Sementara seiring berjalannya waktu, durasi berpuasa jamnya bisa ditingkatkan secara bertahap sesuai dengan kemampuan anak. Bahkan, cara anak dalam belajar puasa dapat dimodifikasi agar menyenangkan yaitu metode puasa makan puasa. Misalnya setelah 4 jam merasa lapar atau haus, maka sang anak diperbolehkan makan dan minum. Setelah itu, sang anak diajak untuk kembali berpuasa dan berbuka saat kembali merasakan lapar atau haus kemudian puasa lagi, begitu seterusnya sampai waktu berbuka yang sebenarnya tiba. Kemudian durasi untuk berpuasa bisa ditambahkan secara bertahap sampai anak mampu berpuasa secara penuh

4. Memantau anak dan selalu mendampingi anak ketika berpuasa

Dalam hal ini beberapa kiat yang diungkapkan oleh Syarifah

Salwasalsabila, yaitu :

⁶⁸ Oris Riswan, *Pentingnya Mendidik Anak Berpuasa*, dalam <https://ramadan.sindonews.com/read/1209006/68/pentingnya-mendidik-anak-berpuasa-1496050690>

- a. Perhatikan ibadah anak yang sedang menjalankan puasa.
- b. Berikan perhatian khusus.
- c. Orang tua jangan menyepelekan pendidikan puasa Ramadhan bagi anak-anak.
- d. Tegaskan kepada anak bahwa apapun yang mereka perbuat sesungguhnya Allah mengetahuinya dan melihat.
- e. Selalu bersikap sabar dan menunjukkan perhatian dengan kasih sayang terhadap anak, serta meminta anak untuk selalu berkata jujur.
- f. Tanamkanlah kepada anak kesabaran ketika mereka sedang menjalankan puasa.

Sebagaimana dikatakan oleh Syarifah Salwa salsabila bahwa Hal ini dilakukan karena saat ini banyak anak-anak yang dihadapan orang tuanya kelihatan berpuasa padahal diluar rumah mereka telah membatalkan puasanya.⁶⁹ Maka diungkapkan pula oleh Ulil Amri Syafri bahwa “Jujur merupakan perilaku yang didasarkan pada upaya menjadikan dirinya sebagai orang yang selalu dapat dipercaya dalam perkataan dan tindakan perbuatan. Sesungguhnya Allah SWT telah menciptakan langit dan bumi dengan serasi dan benar.”⁷⁰ Oleh karena itu, Allah memerintahkan kepada manusia agar menjalankan kehidupan di muka bumi ini berdasarkan kebenaran. Hendaklah mereka berbicara kecuali yang benar dan melakukan sesuatu kecuali yang benar. Syariat menyuruh kepada pendidik agar menanamkan nilai-nilai kejujuran pada

⁶⁹ Syarifah Salwasalsabila, *op.cit*, hlm. 127

⁷⁰ Ulil Amri Syafri, *Pendidikan Karakter Berbasis Al-Quran*, (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2014), h. xi.

diri anak. Dengan demikian, mereka akan tumbuh dengan membawa kejujuran. Mereka akan terbiasa untuk jujur, baik dalam tutur kata, tindakan, dan dalam kondisi apapun.

5. Siapkan serangkaian kegiatan untuk mengisi puasa anak,

Dalam hal ini kiat-kiat yang dikemukakan oleh Syarifah Salwasalsabila, adalah :

- a. Siapkan strategi khusus untuk anak pada waktu pagi.
- b. Menyiapkan serangkaian aktivitas untuk mengisi puasa anak.
- c. Berikanlah buku-buku yang menarik minat anak.
- d. Ceritakanlah kepada anak kisah-kisah keteladanan untuk menghilangkan atau melupakan mereka akan rasa laparnya.
- e. Carilah informasi tentang kegiatan-kegiatan di luar rumah yang bisa diikuti oleh anak.
- f. Orang tua juga mempersiapkan berbagai benda atau mainan anak yang bisa mengisi waktu mereka.

Diantara perhatian para sahabat dalam memotifasi anak-anak untuk berpuasa adalah, bahwa mereka membuatkan mainan saat anak-anak berpuasa agar mereka bisa terhibur olehnya dan tidak merasakan panjangnya hari yang mereka lalui saat berpuasa.

Jika bagi orang dewasa, pahala dapat dijadikan motifasi terbesarnya untuk menjalankan ibadah puasanya. Namun berbeda dengan anak-anak. Anak-anak masih belum paham betul makna pahala dan dosa. Nah inilah maksud hadits ini. Cara mempertahankan agar anak-anak mau menjalani

puasa dan melupakan rasa laparnya adalah dengan cara mengajaknya bermain-main. Ini merupakan salah satu cara memotivasi anak untuk tetap berpuasa dan membiasakan mereka dengan menahan haus dan lapar, dan usia yang disebutkan dalam hadits tersebut anak-anak yang belum sampai pada masa mukallaf, akan tetapi hal tersebut dilakukan sebagai bentuk latihan.

6. Mengingatnkan anak akan ibadah puasa.

Dalam hal ini kiat-kiat yang dikemukakan oleh Syarifah Salwasalsabila, adalah :

- a. Berikan penjelasan kepada anak akan
- b. Tidak meletakkan makanan, minuman, dan buah-buahan secara terbuka.

7. Mengkondisikan atau memantau faktor-faktor yang mempengaruhi puasa anak terutama faktor dari luar rumah.

Dalam hal ini kiat-kiat yang dikemukakan oleh Syarifah Salwasalsabila, adalah : untuk semetara waktu orang tua membatasi kepada siapa saja anak bermaslin dan selalu memperhatikan teman-teman anak.

8. Memberikan motivasi kepada anak

Dalam hal ini kiat-kiat yang dikemukakan oleh Syarifah Salwasalsabila, adalah :

- a. Melatih berpuasa dengan bertahap dan menjanjikan hadiah sebagai rangsangan.
- b. Stimulasi dengan pahala dan surga dari Allah.
- c. Gembiralah hati anak-anak dengan pakaian yang baru, hal ini merupakan bentuk penghargaan buat anak-anak ketika mereka berhasil melaksanakan ibadah puasa. maka hal tersebut akan menjadi motivasi untuk saat yang akan datang.

Pembiasaan yang dilakukan oleh orang tua ini, selain untuk memberikan contoh baik kepada anak, dapat juga bermanfaat untuk memotivasi anak-anak untuk berpuasa sunat. “Motivasi merupakan dorongan dalam diri yang muncul atas keinginan yang disebabkan oleh hal-hal tertentu yang membuatnya terdorong untuk melakukan sesuatu.”⁷¹ Apabila si anak yang telah termotivasi untuk berpuasa sunat, maka orang tua membimbingnya agar ia tetap dalam pendirian selama ia berpuasa sunat.

Berbicara tentang motivasi atau motif-motif puasa di kalangan umat Islam adalah motif- motif yang berdasarkan pada ajaran Islam itu sendiri yang bersumber dari Al-Quran dan Al-Hadits. Dan juga dapat di pahami secara akhlak, ilmu pengetahuan dan filsafat.⁷² Motif-motif yang membuat seseorang mau melaksanakan puasa karena banyak sekali hikmah-hikmah yang terkandung di dalamnya. Jadi, seseorang melakukan puasa jelas untuk mendekatkan diri kepada Allah dan juga merasakan hikmah baginya, karena manfaat puasa sangat banyak.

9. Ajak anak untuk melakukan amalan-amalan puasa

Dalam hal ini kiat-kiat yang dikemukakan oleh Syarifah Salwasalsabila, adalah :

- a. Mengajak anak-anak untuk meramaikan syiar ramadhan.
- b. Usahakan untuk bersahur dan jemputlah keberkahan dalam makan sahur

⁷¹ Muhammad Nur Abdul Hafizh Suwaid, *Mendidik Anak Bersama Nabi*.(terj. Salafuddin Abu Sayyid), (Surakarta: Pustaka Arafah 2009), h. 518.

⁷² Sismono, *Puasa Pada Umat-Umat Dahulu Dan Sekarang...*, h. 193.

- c. Ajaklah anak-anak untuk menyamakan masjid agar semangat puasanya tetap terjaga.
 - d. Bersegeralah untuk berbuka puasa, tapi ingatkan anak-anak supaya jangan berlebihan.
 - e. Bersama anak-anak anda, ajaklah ia untuk melaksanakan sholat tarawih ke masjid.
 - f. Ajari dan ajaklah anak-anak untuk gemar bersedekah, apalagi di bulan Ramadhan.
 - g. Keluarkan Zakat fitrah menjelang Idul Fitri.
10. Dalam rangka mengajarkan dan mendidik anak untuk mencintai puasa, setelah bulan Ramadhan berlalu, ajaklah anak anda untuk melaksanakan puasa sunnah, diantaranya puasa sunnah eam hari pada bulan syawal.⁷³

Jika orang tua terbiasa memberikan contoh puasa sunat kepada anak-anak mereka, maka anak-anak akan belajar, seperti; anak akan mengenali apa itu puasa sunat dan apa manfaatnya. Selain itu anak juga akan terbiasa dengan puasa sunat sehingga dari kebiasaan puasa sunat yang ia contoh dari orang tuannya dapat memotivasikannya untuk ikut berpuasa. Inilah pembiasaan yang baik yang harus diterapkan oleh orang tua dalam keluarga sebagai media dan metode mendidik anak dengan puasa sunat. Pembiasaan yang dilakukan oleh orang tua, selain untuk memberikan contoh baik kepada anak, dapat juga bermanfaat untuk memotivasi anak-anak untuk berpuasa sunat. Motifasi merupakan dorongan dalam diri yang muncul sebagai rekasi atas keinginan

⁷³ Syarifah Salwasalsabila, *op.cit.*, hlm. 134

yang disebabkan oleh hal-hal tertentu yang membuatnya terdorong untuk melakukan sesuatu. Motivasi tersebut memberikan peran yang besar terhadap kemajuan gerakannya yang positif dan membangun dalam menyikap potensi-potensi dan kecondongan-kecondongan yang dimilikinya.

Dalam hal ini penulis dapat menarik garis lurus bahwa sebenarnya yang terpenting adalah bagaimana orang tua mampu memposisikan dirinya ketika melatih atau mendidik anak berpuasa, pemberian pengetahuan dasar tentang puasa, pemberian contoh, pembiasaan akan amalah-amalan di bulan ramadhan dan memotivasi anak serta pengawasan terhadap anak merupakan hal yang sangat penting untuk keberhasilan puasa anak.

C. Analisis Puasa dalam Aspek Kesehatan Menurut Syarifah Salwasalsabila.

Menurut Salwasalsabila, para pakar kesehatan dan kedokteran telah melakukan beberapa penelitian serta riset dan terbukti bahwa puasa dapat menyembuhkan dan menghindarkan diri dari beberapa penyakit. Hal tersebut selaras dengan apa yang diungkapkan oleh Zaglul An-Najjar dan Abdul Daim Kahil bahwa puasa berfungsi untuk membersihkan racun dalam tubuh, kemudian setelah tubuh berhasil membersihkan racun yang ada padanya dan mendapatkan kesempatan untuk melakukan relaksasi dengan sempurna melalui puasa, mulailah tubuh melakukan perbaikan terhadap kerusakan yang terjadi pada jaringannya dan merapikan sistem pengaturan fungsi tubuh. Ini

semua bisa dilakukan setelah tubuh mendapatkan kembali energinya dengan sempurna berkat proses relaksasi yang terjadi saat puasa.⁷⁴

Beberapa manfaat puasa terhasap kesehatan menurut Syarifah Salwasalsabila diantaranya:⁷⁵

1. Membangun jaringan-jaringan sel yang telah rusak.

Puasa sebagaimana yang ditentukan oleh Islam, dikerjakan selama rata-rata 14 jam, kemudian baru makan untuk durasi waktu beberapa jam. Perlakuan seperti itu adalah metode yang bagus untuk sistem pembuangan sel-sel atau hormon yang rusak dan membangun kembali badan dengan sel-sel baru. sebagaimana dikemukakan juga oleh Muhammad Ibrahim Salim, bahwa puasa dapat menyebabkan organ-organ pembuangan beristirahat dengan jalan memberinya kesempatan yang terjadi selama tubuh berpuasa agar organ-organ ini kembali atau mengurangi pekerjaan.⁷⁶ Lebih rinci lagi dikemukakan oleh Alexis, mengemukakan bahwa memang pada mulanya terjadi perasaan lapar bahkan terkadang juga terjadi gejalak saraf yang kemudian diiringi dengan perasaan lemah atau lemas, namun disisi lain terjadi pula gejala-gejala larutan yang jauh lebih penting karena dimana keadaan liver akan bergerak diiringi dengan pergerakan lemak yang tersimpan di bawah kulit protein otot dan kelenjar dan sel hati.⁷⁷

2. Mencegah dari penyakit tumor.

Sebagaimana yang diungkapkan oleh Profesor Valter Longo , ilmuwan University of Southern California, penelitian lain yang dilakukan

⁷⁴ Zaglul An-Najjar dan Abdul Daim Kahil, *Ensiklopedia Mukjizat Ilmiah Al-quran dan Hadis*, (Jakarta: PT. Lentera Abadi, 2012), Jilid 2, hlm. 33

⁷⁵ Syarif Salwasalsabila, *op.cit*, hlm. 74-85

⁷⁶ Muhammad Ibrahim Sali, *The Miracle of Shaum*, (Jakarta; Amzah, 2007), hlm. 94

⁷⁷ *Ibid*, hlm 97

terhadap keuntungan puasa pada pasien kanker telah menunjukkan, bahwa orang-orang yang menjalani terapi puasa, mereka memiliki lebih sedikit mengidap serta jarang kemoterapi. Selain itu, juga memperlambat pertumbuhan tumor dan bahkan mencegah ancaman kanker pada beberapa pasien tertentu.⁷⁸

3. Menjaga kadar gula dalam darah.

Puasa sangat bagus dalam penurunan kadar gula dalam darah, sehingga mencapai keadaan seimbang. Berdasarkan hal ini maka sesungguhnya puasa memberikan kesempatan yang baik pada kelenjar pankreas untuk beristirahat. Sehingga pankreas akan mengeluarkan insulin yang menetralkan gula menjadi zat tepung dan lemak yang dikumpulkan di dalam pancreas.⁷⁹ Hal tersebut dikemukakan oleh Ibrahim Salim, bahwa dalam kasus penyakit kencing manis atau diabetes, jika ia disertai dengan kenaikan berat badan maka puasa bisa menjadi terapi yang efektif untuk mengobati penyakit ini.⁸⁰

4. Mencegah dan menyembuhkan penyakit-penyakit kulit serta meminimalisir alergi kulit dan membatasi masalah kulit berlemak.

Puasa sangat berkhasiat dan bermanfaat bagi kesehatan kulit. Puasa memberikan manfaat untuk mengobati berbagai penyakit kulit, karena dengan puasa maka kandungan air dalam darah berkurang, sehingga berkurang pula kandungan air yang ada di kulit. Hal ini akan mempengaruhi pada

⁷⁸Muhammad Danial Nafis, dkk, *Puasa bisa sembuhkan kanker dan cegah tumor*, dalam <https://www.aktual.com/puasa-bisa-sembuhkan-penyakit-kanker-dan-cegah-tumor/>

⁷⁹ Syarif Salwasalsabila, *op.cit*, hlm. 79

⁸⁰ Muhammad Ibrahim Salim, *op.cit*, hlm. 100

penambahan kekuatan kulit dalam melawan mikroba dan penyakit-penyakit mikroba dalam perut serta meminimalisir kemungkinan penyakit-penyakit kulit yang menyebar di sekujur tubuh.⁸¹ Sebagaimana diungkapkan oleh Muhammad Azh-zhawahiri seorang guru besar bidang penyakit kulit di Fakultas Kedokteran Universitas Kairo menyebutkan, korelasi antara makanan dengan penyakit-penyakit kulit itu sangat kuat, sebab menjaga diri dari makanan dan minuman dalam waktu tertentu, dapat mengurangi kadar air dalam tubuh dan darah. Maka terapi penyembuhan yang paling baik untuk kasus-kasus penyakit kulit yang ditinjau dari aspek makanan adalah menahan diri dari makanan dan minuman sampai batas waktu tertentu. Hal tersebut sangat jelas merupakan konsep puasa dalam Islam.⁸²

5. Mencegah pembekuan jantung dan otak.

Hal tersebut terjadi karena Puasa menyebabkan kadar minyak dalam tubuh berkurang, sehingga kadar kolestrol pun menurun.⁸³

6. Mencegah Sakit persendian tulang.

Menurut sebuah penelitian yang diterbitkan pada [Journal of Mid-Life Health](#) tahun 2010, para ahli menemukan bahwa efek puasa terbukti dapat menghasilkan hormon paratiroid lebih banyak. Hormon paratiroid ini berperan penting untuk menyerap kalsium dan fosfat dalam tubuh. Semakin banyak kalsium dan fosfat yang diserap oleh tulang, maka tulang Anda akan

⁸¹ Syarif Salwasalsabila, *op.cit*, hlm. 81-81

⁸² Muhammad Ibrahim Salim, *op.cit*, hlm. 101

⁸³ Agus Widarsono, *Manfaat Puasa dalam Meningkatkan Kecerdasan*, dalam <http://www-duniaku.blogspot.com/2009/06/manfaat-puasa-dalam-meningkatkan.html>

semakin kuat. Secara tidak langsung, Anda tidak mudah terkena osteoporosis dengan berpuasa.⁸⁴

Menurut Ibrahim Salim menyimpulkan beberapa pendapat para dokter, bahwa puasa sangat bermanfaat untuk mengatasi beberapa macam penyakit, antara lain:⁸⁵

1. Obesitas dan perut buncit. Hal tersebut selaras dengan apa yang diungkapkan oleh Ahmad bin Abdul Aziz Al-Hushain, bahwa Puasa sangat efektif membantu para pasien obesitas menurunkan berat badan yang lebih, melalui cara bertahap tanpa kesulitan sedikit pun. Karena kuantitas makanan yang dimakan seseorang menjadi sedikit ketika ia menjalani puasa. Sehingga berkuranglah jumlah lemak yang mengendap di dalam tubuh.⁸⁶
2. Penyakit encok atau senar.
3. Arteriosklerosis atau pengerasan pembuluh darah.
4. Penyakit penyakit hati atau liver, kandungan kemih akibat peradangan dan batu empedu.
5. Radang ginjal akut dan kencing batu.
6. Penyakit jantung kronis yang menyertai obesitas dan tekanan darah tinggi atau hipertensi.
7. Penyakit gangguan pencernaan yang disertai dengan asam lambung pada zat-zat album minus dan zat Pati atau amilum. Sebagaimana beberapa studi dan percobaan yang dilakukan para peneliti muslim,

⁸⁴ [Adelia Marista Safitri](https://hellosehat.com/pusat-kesehatan/puasa-ramadhan/manfaat-puasa-untuk-kesehatan-tulang/), *Manfaat Puasa bagi Kesehatan Tulang*, dalam <https://hellosehat.com/pusat-kesehatan/puasa-ramadhan/manfaat-puasa-untuk-kesehatan-tulang/>

⁸⁵ Muhammad Ibrahim Salim, *op.cit*, hlm. 104

⁸⁶ Ahmad bin Abdul Aziz Al-Hushain, *Ruh Puasa dan Maknanya*, (Surabaya: Pusataka eIBA, 2008) , hlm. 467

mengisyaratkan bahwa puasa sangat berguna untuk menyembuhkan radang lambung. Karena puasa berperan menormalkan kadar asam dalam lambung yang diyakini sebagai sebab utama terjadinya asam lambung, juga mengatur pengeluaran zat-zat asam yang mencerna di dalamnya.⁸⁷

8. Penyakit gula atau diabetes sebelum ditemukannya insulin, penyakit ini hanya disembuhkan dengan puasa dan diet . Kadar glukosa dalam darah bisa distabilkan dengan adanya keseimbangan antara fungsi hormon Insulin dan hormon-hormon anti Insulin. Hormon Insulin bekerja untuk menurunkan kadar gula dalam darah, sedangkan anti Insulin berfungsi sebaliknya, yaitu untuk memicu peningkatan gula dalam darah. Oleh sebab itu, kedua hormon ini harus tetap berfungsi seimbang sehingga kestabilan gula dalam darah tetap terjaga.⁸⁸
9. Penyakit penyakit otonom maupun turunan yang dikenal oleh para dokter

Secara lebih rinci manfaat puasa secara medis pada anak berbeda pada orang dewasa.. Masa akil balik biasanya terjadi ketika anak sudah mulai memasuki masa pubertas atau sekitar usia 12 tahun. maka Bila ditinjau secara medis tampaknya puasa juga bisa dilakukan oleh anak usia praakil baligh, tetapi harus mempertimbangkan kondisi dan keterbatasan kemampuan anak. Berikut ini adalah beberapa manfaat atau dampak puasa yang dilakukan dalam usia dini baik dari aspek psikologis maupun aspek kesehatan. Secara

⁸⁷ Ahmad bin Abdul Aziz Al-Hushain, *op.cit*, hlm. 457- 458.

⁸⁸ Jamal Muhammad Az-Zaki, *Hidup Sehat Tanpa Obat: M anfaat Kesehatan dalam Shalat, Puasa, Zakat dan Haji*, (Jakarta: Cakrawala Publishing, 2013), hlm. 193.

psikologis, anak usia sebelum akil baligh dapat ditinjau dari aspek tumbuh kembang anak dan fungsi biologis.⁸⁹

Aspek tumbuh kembang meliputi perkembangan psikologis sedangkan aspek fungsi biologis meliputi aspek fisiologis tubuh metabolisme tubuh kemampuan fungsi organ dan sistem tubuh.

Dari aspek perkembangan, khususnya kecerdasan dalam periode ini anak mulai banyak melihat dan bertanya. Perkembangan rohani ihwal pemikiran tentang Tuhan pun sudah mulai muncul. Anak murid sudah dapat memisahkan konsep pikiran tentang Tuhan dengan orang tuanya, namun pemahamannya tentang konsep ini mulai terbatas bahwa Tuhan itu ada.

Demikian pula dalam perkembangan moral, pada periode ini pemahaman konsep baik buruk masih sederhana, maka dalam hal ini kewajiban agama dan kebaikan yang berlaku dan yang harus dilakukan belum begitu dipahami secara sempurna. Sehingga ibadah puasa yang dilakukan masih dilatarbelakangi oleh faktor fisik dan tidak dipahami secara moral. Niat puasa pun dikerjakan berdasarkan pengaruh hubungan keluarga dan lingkungannya. Maka dalam kasus ini peran orang tua terhadap pemahaman niat puasa pada anak sangat dibutuhkan.

Kondisi fisiologis tubuh usia anak berbeda dengan usia dewasa. Aktivitas berpuasa yang merupakan bagian yang tidak sesuai dengan kondisi fisiologis anak dapat mengganggu pertumbuhan anak bahkan ketahanan anak.

⁸⁹ Syarif Salwasalsabila, *op.cit*, hlm. 87

Dalam merespon masuknya penyakit dalam tubuh lebih lemah dibanding orang dewasa.

Terlepas dari berbagai manfaat atau nilai positif yang akan didapatkan anak dalam puasa nantinya, namun dalam masa ini puasa dapat memberikan beberapa pengaruh negatif terhadap fungsi psikologis anak. Beberapa pengaruh negatif yang harus diwaspadai adalah berkurangnya jam tidur anak karena ada aktivitas baru yang harus dilakukan anak selama bulan puasa. Selain itu pengaruh lain yang harus diamati adalah soal asupan nutrisi pada anak, jumlah dan jenis gizi yang diterima tentu akan berbeda dengan saat sebelum puasa. Maka dalam hal ini orang tua harus lebih memperhatikan keseimbangan asupan gizi yang diperoleh anak.

Selain itu dalam keadaan normal puasa dan perilaku anak sangat tidak stabil ketika puasa. Dalam kondisi lapar dan haus anak sangat mempengaruhi kestabilan emosi dan perilaku anak.

Kondisi umum yang harus diwaspadai dalam melakukan puasa pada anak adalah anak yang mudah sakit namun hal ini merupakan kondisi-kondisi awal yang dialami ketika anak melakukan permulaan atau melatih anak berpuasa yang dilakukan pada usia pra akil baligh.