

BAB V PENUTUP

D. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian ini, peneliti menyimpulkan, bahwa:

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

Dari 38 point kiat-kiat mendidik anak berpuasa yang dikemukakan oleh Syarifah Salwasalsabila, dalam bukunya yang berjudul "*Mendidik Anak Berpuasa*", maka peneliti mengelompokkan atau menyederhanakan point-point data menjadi beberapa point saja. Karena dari beberapa point memiliki kemiripan dan substansi yang hampir sama. Jadi penyederhanaan menurut peneliti yang diambil dari pendapat Syarifah Salwasalsabila, adalah ; menyiapkan kondisi anak dan memberikan pengetahuan tentang puasa, memberikan tauladan atau contoh pembiasaan kepada anak, melakukan berbagai tahapan sebelum anak mampu berpuasa seharian penuh, memantau anak dan selalu mendampingi anak ketika berpuasa, menyiapkan serangkaian kegiatan untuk mengisi puasa anak, mengingatkan anak akan ibadah puasa, mengkondisikan atau memantau faktor-faktor yang mempengaruhi puasa anak terutama faktor dari luar rumah, memberikan motivasi kepada anak, mengajak anak untuk melakukan amalan-amalan puasa dalam rangka mengajarkan dan mendidik anak untuk mencintai puasa, setelah bulan Ramadhan berlalu, hendaklah mengajak anak untuk melaksanakan puasa sunnah, diantaranya puasa sunnah enam hari pada bulan syawal, atau puasa sunnah senin-kamis.

2. Analisis Puasa Dalam Aspek Kesehatan Menurut Syarifah Salwasalsabila.

Puasa dapat menyembuhkan dan menghindarkan diri dari beberapa penyakit karena 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.

Manfaat puasa terhadap kesehatan menurut Syarifah Salwasalsabila yaitu dapat membangun jaringan-jaringan sel yang telah rusak, dapat mencegah dari penyakit tumor, dapat menjaga kadar gula dalam darah, dapat mencegah dan menyembuhkan penyakit-penyakit kulit serta meminimalisir alergi kulit dan membatasi masalah kulit berlemak, dapat mencegah pembekuan jantung dan otak. Dan dapat mencegah Sakit persendian tulang.

E. SARAN-SARAN

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti mengajukan saran bahwa manfaat puasa sunat seharusnya dikampanyekan kepada para orang tua, masyarakat dan sekolah, agar para orang tua dapat membiasakan anak-anak mereka dengan berpuasa sunat setidaknya dari sejak dini anak sudah di

kenalkan dengan apa itu berpuasa, memberikan edukasi dan tauladan kepada anak saat orang tua melakukan puasa baik puasa sunnat maupun puasa wajib, mengingat banyak sekali nilai edukasi dalam ibadah puasa sunat yang dapat membentuk karakter anak menjadi pribadi yang lebih baik diantaranya menjaga anak dari amarah, menahan diri dari emosi, belajar bersabar dan bertanggung jawab, membiasakan diri untuk melaksanakan kewajiban dan sunah-sunah dalam ajaran agama Islam.

F. PENUTUP

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat, taufiq dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Selanjutnya, penulis sangat menyadari bahwa penulisan dan pembahasan dalam skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan dan kesalahan, baik dari segi bahasa, sistematika maupun analisisnya. Hal tersebut semata-mata karena keterbatasan kemampuan yang dimiliki penulis. Olehkarena itu, kritik dan saran yang konstruktif senantiasa penulis harapkan dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini.

Akhirulkalimat, penulis memanjatkan doa kepada Allah SWT semoga skripsi ini bermanfaat bagi siapa saja yang berkenan membacanya serta mengaplikasikan isinya. Semoga skripsi ini dihitung sebagai amal sholeh dan diterima oleh Allah SWT. Amin YaRobbal 'Alamin.