

BULETIN
AL-RASIKH

LEMBAR JUMAT AL-RASIKH UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

No. 880 Tahun XV/9

Edisi 2 Ramadhan 1444 H / 24 Maret 2023

MENGAJARKAN PUASA KEPADA ANAK

Disusun Oleh :
Khusnul Khotimah, S.Pd



Bismillâhi wal hamdulillâhi wash shalâtu was salâmu 'alâ rasûlillâh, amma ba'du!

Sahabat ar Rasikh yang dirahmati Allah ﷻ. Ada sebagian orang tua yang dengan mudah beralasan bahwa syariat Islam tidak mengajarkan anak-anak untuk berpuasa sejak dini. Sehingga tidak perlu tergesa-gesa untuk menyuruh mereka berpuasa sebelum waktunya atau pada usia baligh. Disatu sisi alasan ini memang terlihat benar, karena tidak ada kewajiban apapun begitu pula puasa baik itu puasa sunnah maupun puasa Ramadhan bagi mereka yang belum baligh.

Hal ini bisa dilihat pada riwayat dari Ali bin Abi Thalib رضي الله عنه, Nabi ﷺ bersabda,

رُفِعَ الْقَلَمُ عَنْ ثَلَاثَةٍ عَنِ النَّائِمِ حَتَّى يَسْتَيْقِظَ وَعَنِ الصَّبِيِّ حَتَّى يَحْتَلِمَ وَعَنِ الْمَجْنُونِ حَتَّى يَعْقِلَ

“Pena catatan amal diangkat dari tiga orang: dari anak kecil sampai dia baligh, dari orang gila sampai ia waras, dari orang yang tidur sampai ia bangun.” (H.R. Bukhari dan Abu Daud no. 4400).¹

Lantas, apakah kemudian kita berdiam diri tidak mengenalkan dan melatih anak sejak dini untuk berpuasa?. Tentu tidak, ibadah dijalankan dengan ringan karena ada latihan dan pembiasaan. Begitu pula ibadah puasa yang sangat dominan mengandalkan kondisi fisik, karena harus menahan lapar dan haus selama berjam-jam lamanya. Jika tidak dibiasakan sejak dini, maka penundaan dari tahun ke tahun hanyalah mengakibatkan kesulitan bagi anak untuk terbiasa berpuasa.



Pepatah hikmah mengatakan bahwa, *“Belajar diwaktu kecil bagaikan mengukir di atas batu, sedangkan belajar di waktu tua bagaikan mengukir di atas air”* dari pepatah ini, kita dapat mengambil pelajaran bahwa hendaknya menanamkan kebiasaan-kebiasaan baik pada anak dimulai sejak usia dini.



Kewajiban Orang Tua

Sahabat ar Rasikh yang dirahmati Allah ﷻ. Jika kita mengatakan bahwa anak-anak belum wajib untuk berpuasa, seperti itu tidak berlebihan. Tetapi sesungguhnya orang tua memiliki kewajiban dalam mengenalkan dan melatih anak-anaknya untuk berpuasa. Kewajiban ini sudah diisyaratkan begitu jelas

dalam Al-Qur'an, sebagai panduan bagi orang tua untuk melakukan langkah-langkah yang jelas dalam mengarahkan anaknya dalam beribadah.

Allah ﷻ berfirman,

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا قُوا أَنفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا

“Hai orang-orang yang beriman, peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka “(QS At-Tahrim []: 6).

Setiap orang tua yang men-*tadabburi* dan memahami ayat ini tentulah segera tergerak dan merasa bertanggung jawab untuk mengenalkan ibadah puasa kepada anak-anaknya. Adh-Dhahak dan Maqatil mengenai ayat di atas,

حَقُّ عَلَى الْمُسْلِمِ أَنْ يُعَلِّمَ أَهْلَهُ، مِنْ قُرَابَتِهِ وَإِمَائِهِ وَعَبِيدِهِ، مَا فَرَضَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ، وَمَا نَهَاَهُمُ اللَّهُ عَنْهُ

“Menjadi kewajiban seorang muslim untuk mengajari keluarganya, termasuk kerabat, sampai pada hamba sahaya laki-laki atau perempuannya. Ajarkanlah mereka perkara wajib yang Allah perintahkan dan larangan yang Allah larang.” (H.R. Ath-Thabari).²

Cara Melatih Kewajiban

Sahabat ar Rasikh yang dirahmati Allah ﷻ. Mungkin banyak yang bertanya tanya bagaimanakah cara kita untuk mengenalkan dan melatih anak kita berpuasa atau kewajiban yang lainnya?

- Edisi 2 Ramadhan 1444 H / 24 Maret 2023

1. Mengenalkan dan melatih puasa secara bertahap kepada anak.

Mengenalkan dan melatih anak berpuasa bisa kita mulai pada usia 3 tahun, dimana anak mengalami fase perkembangan kognitif, orang tua memberikan pemahaman kepada anak bahwa puasa itu tidak makan dan tidak minum. Setiap anak memiliki kemampuan yang berbeda dalam menahan rasa lapar dan haus.

Cara ini bisa diawali dengan mengenalkan anak dengan suasana bulan Ramadhan. Jika sebelumnya si kecil belum mengerti arti puasa maka sebagai orangtua dapat mengenalkan dan mengajak anak dengan berbagai kegiatan di Bulan Ramadhan, seperti adanya sahur, buka puasa, dan salat tarawih.

Latihan puasa hendaknya dilakukan secara bertahap sesuai dengan kemampuan anak, dari tahun ke tahun ditargetkan adanya peningkatan. Ketika memperkenalkan puasa ke anak, caranya dengan memberikan sedikit jarak waktu makan anak. Bisa mulai dengan beberapa jam, misalnya 3-4 jam maupun puasa setengah hari.



Diharapkan semakin lama mereka akan terbiasa dan beradaptasi dengan kegiatan tersebut.

2. Memberikan pujian pada anak yang berpuasa.

Agar anak tetap semangat berpuasa, orangtua bisa memberikan pujian dan dukungan. Sebab, puasa merupakan tantangan baru yang harus dijalani, jangan memarahi anak jika belum bisa menyelesaikan puasa. Bahkan hal yang harus orangtua lakukan adalah memberikannya motivasi agar anak menjadi lebih semangat untuk berpuasa diesok harinya.

Selain memberikan pujian, orang tua juga bisa memberikan *reward* (penghargaan) berupa hadiah ke anak, seperti memberikan makanan dan minuman favorit mereka, saat berbuka puasa. Sebagai Orang tua juga bisa memberikan hadiah yang lain seperti;

memberikan uang jajan, memberikan buku gambar dan crayon atau barang-barang yang mendukung hobby sang anak.



3. Memperhatikan asupan gizi dan nutrisi anak.

Sebagai orang tua kita harus mengetahui bahwa di usia mereka anak-anak mengalami masa pertumbuhan yang sangat sensitif, mereka membutuhkan asupan gizi yang cukup. Sebagai orang tua juga harus memastikan bahwa kesehatan anak dalam kondisi yang baik dan prima.

Selain itu Orang tua juga perlu menjaga asupan yang cukup selama anak mencoba untuk berpuasa, mempersiapkan makanan yang kaya nutrisi dan sehat, baik saat sahur maupun berbuka. Dengan kecukupan gizi dan nutrisi yang didapatkan oleh anak, akan menunjang mereka untuk menjalankan ibadah puasa Ramadhan.

4. Membuat kegiatan atau kesibukan yang menyenangkan.

Berpuasa seharian bagi sebagian besar anak adalah sesuatu yang berat dan sangat melelahkan. Kita tidak bisa membiarkan mereka larut dalam kondisi sedemikian. Karenanya perlu membuat kegiatan untuk menyibukkan mereka agar lupa dari rasa lapar dan dahaga, seperti mengaji bersama, pergi ke masjid bersama, merancang menu buka dan sahur bersama, dan lain sebagainya.

Kesalahan yang Harus Diketahui.

Sahabat ar Rasikh yang dirahmati Allah ﷻ. Selain mengetahui cara untuk melatih anak berpuasa, sebaiknya sebagai orang tua, kita juga harus mengetahui kesalahan yang mungkin saja kita lakukan dalam mengenalkan anak berpuasa.

- Edisi 2 Ramadhan 1444 H / 24 Maret 2023

1. Memaksa anak untuk berpuasa.

Sebaiknya kita sebagai orang tua tidak memaksa anak untuk berpuasa. Jika anak sudah mencoba dan anak tidak kuat, biarkan anak berbuka, karena di awal anak belajar berpuasa kita tidak bisa menyamakan anak dengan orang dewasa. Sebaiknya perkenalkan puasa ke anak secara progresif



2. Membanding-bandingkan.

Ingatlah jika setiap anak memiliki kemampuan berbeda-beda. Puasa bukanlah suatu kompetisi. Jangan sampai membuat anak merasa kurang percaya diri jika dia tidak dapat menyelesaikan puasanya dan merasa dibandingkan dengan anak seusianya yang sudah dapat menyelesaikan puasa dengan penuh. Selalu ingat bahwa setiap anak memiliki kemampuan yang berbeda.

3. Melakukan kegiatan yang berat.

Ketika baru belajar anak akan tampak lemas dan kurang bersemangat, jangan paksakan anak untuk beraktifitas seperti biasanya. Biarkan anak melakukan kegiatan sesuai dengan keinginannya terlebih dahulu dan beri semangat serta motivasi ke anak.

Sahabat ar Rasikh yang dirahmati Allah ﷻ. Sebagai orang tua, mari kita kenalkan dan ajarkan ajaran agama Islam sejak dini, dimasa-masa perkembangan mereka, mereka akan menirukan apa yang mereka lihat. Sebagai Orang tua harus mencontohkan hal-hal yang baik, agar mereka juga dapat menirukan apa yang orang tua lakukan.

Semoga Allah memberikan keistiqomahan kepada kita sebagai orang tua, untuk selalu konsisten mendidik anak yang dititipkan kepada kita, mengajarkan mereka tentang ajaran agama Islam. *Âmîn.*

- Edisi 2 Ramadhan 1444 H / 24 Maret 2023

Marâji’:

¹ H.R. Bukhari secara *mu’allaq*, Abu Daud no. 4400, disahihkan Al-Albani dalam *Al-Irwa’*, jilid 2. h. 5.

² H.R. Ath-Thabari, dengan sanad shahih dari jalur Said bin Abi ‘Urubah, dari Qatadah. Lihat Tafsir Al-Qur’an Al-‘Azhim. Jilid 7. h. 321.

Mutiara Hikmah

Dari Abu Hurairah رضي الله عنه, Rasulullah ﷺ bersabda,

مَنْ لَمْ يَدَعْ قَوْلَ الزُّورِ وَالْعَمَلَ بِهِ فَلَيْسَ لِلَّهِ حَاجَةٌ فِي أَنْ يَدَعَ طَعَامَهُ وَشَرَابَهُ

“Barangsiapa yang tidak meninggalkan perkataan dusta malah mengamalkannya, maka Allah tidak butuh dari rasa lapar dan haus yang dia tahan.” (H.R. Bukhari, no. 1903).

