



## METODE MELATIH ANAK BERPUASA BAGI PEMULA

**HAYATI**

*Dekan Fakultas Tarbiyah Universitas Serambi Mekkah Banda Aceh*  
E-mail: [hayatiyati@yahoo.com](mailto:hayatiyati@yahoo.com)

### ABSTRAK

*Puasa di bulan Ramadhan merupakan salah satu rukun Islam yang wajib dilakukan kepada setiap muslim, Tanggung jawab mendidik dan melatih anak berpuasa dibebankan kepada kedua orang tua, karena orang tua lah pendidik pertama yang memperkenalkan kewajiban-kewajiban ibadah wajib kepada anaknya sejak usia dini. Melatih anak berpuasa memerlukan cara atau metode yang tepat, sehingga ibadah puasa itu tidak terkesan sebuah pemaksaan kepada anak. Diantara metode tersebut adalah: memperkenalkan apa itu puasa dengan cerita yang menyenangkan dan keistimewaan orang-orang yang berpuasa, melatih anak berpuasa dengan ukuran, 1, 2, 3 jam atau setengah hari, kemudian baru berbuka, memberikan asupan gizi yang sehat kepada anak, mengingatkan anak memerlukan energi untuk pertumbuhan dan perkembangannya, memberinya hadiah. Kedatangan bulan Ramadhan sebagai bulan latihan bagi anak-anak, merupakan waktu yang tepat untuk memasukkan nilai-nilai akhlak kepada mereka, seperti sikap jujur (tidak berbohong), dermawan, disiplin, tanggungjawab, dan sabar serta pemaaf. Setelah anak menunjukkan niatnya untuk berpuasa, berikan lah penghormatan dan rasa syukur kepada Allah bahwa anak kita mampu menjalankan puasa walaupun hanya setengah hari atau beberapa jam saja. Namun dorongan untuk terus melakukan puasa yang sempurna terus dilakukan, sampai usia anak benar-benar telah siap menjalankan puasa secara penuh.*

**Kata Kunci:** *Metode, Melatih, Puasa, Pemula.*

## A. PENDAHULUAN

Puasa merupakan rukun Islam ke 4 yang diwajibkan kepada orang-orang yang beriman, Sebagaimana Firman-Nya dalam surat al-Baqarah: 183:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ  
“Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan untukmu berpuasa sebagaimana telah diwajibkan pada orang-orang sebelummu, mudah-mudahan kamu bertakwa”.

Mewajibkan anak berpuasa tidaklah dengan serta merta atau spontan, melainkan memberikan latihan pembiasaan terlebih dahulu, karena ibadah puasa itu bukan hanya melawan hawa nafsu, tetapi harus membiasakan bangun sahur pada saat anak sedang nyenyak tidur. Setiap orang tua pasti merasa bangga dan bahagia apabila anaknya sudah menunjukkan niat untuk belajar berpuasa. Puasa bagi anak-anak bukanlah kewajiban, namun untuk memantapkan anak mampu berpuasa memerlukan latihan dan bimbingan dari orang tua. Di mulai dari membiasakan bangun sahur, menikmati hidangan buka puasa dan tarawih, semuanya harus diperkenalkan sejak usia dini. Di saat umurnya telah cukup, maka anak dengan perasaan mantap ia menunjukkan kemampuannya berpuasa.

## B. PEMBAHASAN

### 1. Kewajiban menjaga ibadah Anak

Sesungguhnya Allah SWT menjadikan bulan Ramadhan sebagai bulan ketaatan. Setiap setahun sekali bulan Ramadhan hadir dengan berbagai keistimewaan bagi siapa saja yang merasakannya,

terutama bagi umat Islam. Puasa merupakan latihan disiplin rohani bagi anak-anak, mendidik diri, membangun nurani dan perasaan mereka. Banyak orang tua kadang khawatir menganjurkan anak berpuasa pada usia dini, khawatir anak sakit, lemah, kurang gizi, sakit dan sebagainya. Padahal puasa bagi anak-anak merupakan media pembersih dan latihan ketahanan fisik dan mental anak menjadi lebih baik.<sup>1</sup>Rasulullah saw bersabda, “*sesungguhnya puasa itu laksana sebuah banteng yang kokoh.*” yang dimaksud dengan banteng kokoh adalah pencegah dari segala perbuatan dosa.<sup>2</sup> Apabila kita tengah berpuasa, hendaklah sedapat mungkin menghindarkan diri dari berkata dan berbuat keji. Jika ada orang lain yang memaki-maki kita dan mengajak pada pertengkaran, maka katakan saja kepadanya, “*saya sedang berpuasa.*”

Kewajiban orang tua untuk melatih dan membimbing anak dalam ibadah termasuk berpuasa juga ditegaskan dalam Firman Allah SWT:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا قُوا أَنفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا

Artinya: *Hai orang-orang yang beriman, jaga lah dirimu dan keluarga mu dari siksaan api neraka.* (At-Tahrim: 6)

Ayat di atas menjadi dalil kuat bagaimana kewajiban dan tanggung jawab orang tua dalam membimbing dan melatih anak-anak mereka dalam berbagai kegiatan ibadah yang dapat mengarahkan mereka terutama dalam membimbing ibadah yang wajib, salah satunya puasa.

---

<sup>1</sup>Ahmad Asy-Syarbashi, Yas' alunaka fi ad-Din wa al-Hayah, *Ensiklopedi Cara Beribadah Menurut Islam*, terj. Ali Yahya, (Jakarta Perpustakaan Nasional, 2013), hal. 406.

<sup>2</sup>Al-Ghazali, *Ihya 'Ulumuddin: Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama*, Terj. Ibnu Ibrahim Baadillah, (Jakarta: Gramedia, 2014), hal. 173.

Dalam puasa, dari Rabi binti Mu'awwid radhiallahu anha, dia berkata:

أَرْسَلَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ غَدَاةَ عَاشُورَاءَ إِلَى قُرَى الْأَنْصَارِ الَّتِي حَوْلَ الْمَدِينَةِ : مَنْ كَانَ أَصْبَحَ صَائِمًا فَلَيْتَمَّ صَوْمُهُ ، وَمَنْ كَانَ أَصْبَحَ مُفْطِرًا فَلَيْتَمَّ بَقِيَّةَ يَوْمِهِ) ، فَكُنَّا بَعْدَ ذَلِكَ نَصُومُهُ ، وَنُصِوْمُ صِبْيَانِنَا الصَّغَارِ مِنْهُمْ إِنْ شَاءَ اللَّهُ ، وَتَذَهَبُ إِلَى الْمَسْجِدِ ، فَتَجْعَلُ لَهُمُ اللَّعْبَةَ مِنَ الْعِجْنِ ، فَإِذَا بَكَى أَحَدُهُمْ عَلَى الطَّعَامِ أَعْطَيْنَاهَا إِيَّاهُ عِنْدَ الْإِفْطَارِ (رواه البخاري، رقم ١٩٦٠ ومسلم، رقم ١١٣٦)

*'Rasulullah sallallahu alaihi wa sallam mengirim utusannya pada siang hari asyuro (10 Muharam) ke desa-desa kaum Anshar di sekitar Madinah untuk mengumumkan, 'Barangsiapa telah berpuasa sejak pagi hari, hendaklah dia menyempurnakan puasanya. Barangsiapa yang pagi harinya berbuka, maka hendaknya puasa pada sisa harinya.' Maka setelah itu kita berpuasa, dan kami membiasakan anak-anak kecil kami untuk berpuasa insyaallah. Kami pergi ke masjid, lalu kami buatkan untuk mereka (anak-anak) mainan dari kapas yang berwarna. Kalau salah satu diantara mereka menangis karena (kelaparan). Kami berikan kepadanya (mainan tersebut) sampai berbuka puasa.'*<sup>3</sup>

Selain ayat dan hadits di atas Ibnu Sina menjelaskan keluarga dan rumah tangga adalah sumber utama dan sumber inspirasi dalam melakukan berbagai kegiatan ibadah. Lebih lanjut beliau menjelaskan pendidikan dan bimbingan yang baik adalah pendidikan yang mementingkan *self education* atau mendidik diri sendiri sebelum mendidik orang lain.<sup>4</sup>

### C. MACAM-MACAM METODE MELATIH ANAK BERPUASA

<sup>3</sup> HR. Bukhori, 1960 dan Muslim, 1136.

<sup>4</sup>Muhammad Syafii Antonio, *Ensiklopedia Leadership & Manajemen Muhammad Saw "The Super Leader Super Manager"*, (Jakarta: Tazkia Publishing: 2011), hal. 6

Ada beberapa metode pembiasaan anak-anak untuk berpuasa, diantaranya:

1. Menjelaskan keutamaan puasa kepada mereka, bahwa hal itu termasuk sebab masuk ke dalam surga. Di surga ada pintu yang dinamakan Ar-Rayyan dimana hanya orang-orang puasa yang masuk ke dalamnya.
2. Membiasakan sebelumnya untuk berpuasa seperti puasa beberapa hari di bulan Sya'ban agar tidak kaget dengan puasa di bulan Ramadan.
3. Puasa pada sebagian siang, dan menambahi waktunya sedikit demi sedikit.
4. Mengakhirkan sahur sampai di akhir malam, hal itu membantu puasa mereka di siang hari.
5. Menyemangati mereka berpuasa dengan memberi hadiah yang diberikan setiap hari atau setiap minggu.
6. Menyanjung mereka di depan keluarga sewaktu berbuka, ketika sahur. Hal itu dapat menaikkan semangat spiritualnya.
7. Mendorong semangat berlomba-lomba untuk mencapai kebaikan, apabila seseorang mempunyai banyak anak tanpa harus mencela yang tertinggal.

Manusia terlahir sebagai makhluk hidup dengan keingintahuan yang sangat besar. Manusia adalah makhluk yang memiliki kemampuan yang sangat menakjubkan untuk mempelajari sesuatu, termasuk dalam menghadapi berbagai macam ujian dan tantangan. Oleh sebab itu orang tua tidak perlu )khawatir apakah anak sanggup atau tidak sanggup untuk menjalankan puasa. Dorongan dan semangat terhadap

anak untuk menjalankan ibadah puasa perlu perhatian yang serius, jika perlu berikan pujian kepada anak yang baru menjalankan puasa dengan pujian yang menakjubkan, seperti: Nak...., hari ini anak ayah/umi sudah mampu menjalankan puasa walau setengah hari, Allah sangat mencintai dan menyayangimu, mudah-mudahan besok atau lusa Allah memberi kekuatan padamu lebih dari hari ini". Demikian seterusnya sampai anak benar-benar merasa ia telah siap menjalankan puasa dengan sempurna. Kendatipun tahun ini masih tidak penuh puasanya, dorongan terus dilakukan kepada anak untuk puasa penuh di tahun depan.

8. Melalaikan rasa lapar dengan tidur atau dengan mainan murah yang tidak memerlukan tenaga. Di mana ada program anak-anak yang tepat. Film kartun di chanel islam yang terpercaya dapat melupakan rasa lapar mereka.

Mengalihkan perhatian anak dari rasa lapar merupakan salah satu bentuk pelatihan pengendalian emosi, beberapa penelitian menunjukkan anak yang dibesarkan dengan latihan emosi sejak kecil lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan sosialnya, ketimbang anak yang tidak pernah mendapat pelatihan emosi.<sup>5</sup>

9. Diutamakan agar sang ayah mengajak anaknya -khusus setelah Ashar- ke masjid untuk ikut shalat, menghadiri pengajian, tetap di masjid untuk membaca Al-Qur'an dan zikir kepada Allah Ta'ala.

---

<sup>5</sup>John W. Santrock, *Masa Perkembangan Anak*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2011), hal. 130.

Rasulullah saw menjadikan masjid sebagai pusat pendidikan umat. Bahkan beliau terlibat langsung dalam mendidik dan membimbing sahabat-sahabatnya sehingga lahirlah sahabat-sahabat awal yang disebut generasi Islam terbaik. Dengan mengajak anak ke masjid, ia dapat melihat aktivitas anak-anak lain sebaya dengannya juga melakukan puasa.

10. Mengkhususkan berkunjung di siang hari dan malam hari ke keluarga yang anak-anaknya berpuasa untuk memberi semangat kepada mereka terus melakukan puasa.

Berkunjung ketempat saudara dimaksudkan agar anak memahami bahwa bukan hanya dia yang dianjurkan berpuasa, banyak anak-anak lain yang dapat menjadi contoh dan teladan bagi anak di samping contoh dan teladan dari orang tuanya. "Proses belajar setiap anak *learning to know, learning to do, learning to be, dan learning to live together*". Selain itu puasa juga mengajarkan arti berbagi, bulan puasa adalah bulan untuk banyak berbagi (beramal). Orang tua bisa memberi contoh dan menjelaskan realitas kepada anak-anaknya bahwa di luar lingkungan keluarganya (di luaran sana) ada orang yang kekurangan, harus dibantu harus ditolong dan sebagainya, saat berbagi dengan orang lain (misalnya sedekah, zakat) libatkanlah anak, minta anak memberikan sumbangan atau bantuan. Cara ini akan melatih emosi anak untuk lebih peduli (empati) pada orang lain. Selain itu akan mengurangi ego anak, dan mengajarkan anak untuk mau dan senang berbagi dengan orang lain.

11. Memberi imbalan kepada mereka dengan tamasya yang mubah setelah berbuka puasa atau memasak makanan kesukaannya dan kue-kue, buah-buahan dan jus.

Para pakar psikologi mengatakan hal tersebut membuat anak akan memandang positif tentang puasa. Bagi mereka puasa tidak menyusahkan tetapi kebahagiaan karena ada hadiah yang menanti dan membuat anak akan gembira menyambut bulan puasa.

Seandainya anak-anak merasakan kelelahan yang sangat, jangan dipaksa untuk menyempurnakan puasanya. Hal itu agar tidak menjadikan sebab seorang anak benci untuk beribadah atau menjadi sebab berbohong atau timbulnya penyakit. Karena pada dasarnya dia belum termasuk mukallaf (terkena beban kewajiban). Sehingga tidak perlu terlalu memaksa dimakkan kehendak untuk melakukan puasa.

Hal ini sesuai dengan Firman Allah dalam surat Ali Imran: 159, yang artinya:

*“Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu berlaku lemah lembut terhadap mereka, Sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauh darimu. Karena itu maafkanlah mereka. Mohonkanlah ampun bagi mereka, dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, maka bertawakallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya.*

Dari ayat di atas dapat disimpulkan bahwa melatih anak pemula dalam berpuasa memerlukan sikap lemah lembut untuk membujuk serta memotivasi mereka untuk mencoba memulai berlatih berpuasa, namun sekiranya mereka tidak sanggup, atau hanya separuh waktu, hal itu sudah memadai, yang penting anak sudah menunjukkan I'tiqad baiknya untuk mencoba menjalankan ibadah



puasa sesuai dengan tingkat kemampuannya, dan bagi orang tua juga mengawasi pergaulan mereka pada saat berpuasa, hal ini dilakukan untuk menghindari anak-anak berkata yang kotor atau yang dapat merusak esensi puasa, seperti, marah, memaki, atau berbohong. Di sinilah peran orang tua untuk membimbing akhlak mereka sekaligus melatih mengenalkan nilai-nilai akhlak dalam diri anak yang sedang menjalankan ibadah puasa, seperti; sabar, ikhlas, bersedekah, membaca al-Qur'an, dan sebagainya.<sup>6</sup>

#### D. PENUTUP

Dalam Islam setiap orang tua dibebankan kewajiban untuk menjaga dan merawat ibadah anak sebaik mungkin, dan dilakukan sejak usia dini. Kelalaian orang tua dalam membimbing anak dapat menimbulkan petaka besar dikemudian hari.

Melatih anak berpuasa sejak usia dini merupakan salah satu metode yang dinilai ampuh untuk mencapai puasa anak menjadi sempurna jika telah mencapai usia untuk wajib berpuasa. Segala latihan atau bimbingan yang diberikan kepada anak dalam menjalankan puasa, semuanya itu bertujuan memperkenalkan anak kepada sang khalik, Sehingga anak tahu bagaimana sikap taatnya kepada penciptanya. Namun sebagai orang tua perlu memperhatikan kondisi kesehatan dan kemampuan anak, sehingga puasa tidak terkesan menjadi ibadah yang dipaksakan kepada anak. Kemampuan anak berpuasa sangat berbeda-beda antara satu dengan yang lain, oleh sebab itu orang tua senantiasa memberikan dorongan terbaiknya bagi

---

<sup>6</sup> Ahmad Muhammad Al-Hufiy, *Keteladanan Akhlak Nabi Muhammad Saw*, (Bandung: Pustaka Setia, 2000), hal. 112.

anak yang mampu berpuasa maupun pada anak yang belum mampu secara penuh.

Puasa Ramadhan merupakan bulan berkah bagi siapa saja, dalam keluarga maupun dalam berbangsa dan bernegara. Dalam keluarga, kehadiran bulan Ramadhan merupakan bulan latihan, evaluasi diri dan control diri dari berbagai godaan dan cobaan. Untuk mengontrol anak berpuasa buatlah daftar harian anak selama 30 hari untuk memantau perkembangan puasa anak, agar dapat ditingkatkan dari tahun ke tahun. Beberapa hasil penelitian menunjukkan, anak yang dibina dan dilatih emosinya sejak usia dini, akan lebih mudah beradaptasi dalam lingkungan sosialnya daripada anak yang tidak pernah mendapat latihan emosi sejak usia dini.

#### **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.

- Muhammad Syafii Antonio, *Ensiklopedia Leadership & Manajemen Muhammad Saw "The Super Leader Super Manager"*, Jakarta: Tazkia Publishing: 2011.
- Rouhana, H. (2015). Feminism National Identity. *Jurnal Ilmiah Peuradeun*, 3(3), 353-362.
- Tabrani ZA. (2009). *Ilmu Pendidikan Islam (antara Tradisional dan Modern)*. Kuala Lumpur: Al-Jenderami Press.
- Tabrani ZA. (2011). Dynamics of Political System of Education Indonesia. *International Journal of Democracy*, 17(2), 99-113.
- Tabrani ZA. (2012). Future Life of Islamic Education in Indonesia. *International Journal of Democracy*, 18(2), 271-284.
- Tabrani ZA. (2013a). Modernisasi Pengembangan Pendidikan Islam (Suatu Telaah Epistemologi Pendidikan). *Serambi Tarbawi*, 1(1), 65-84.
- Tabrani ZA. (2013b). *Pengantar Metodologi Studi Islam*. Banda Aceh: SCAD Independent.
- Tabrani ZA. (2014a). *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Darussalam Publishing.
- Tabrani ZA. (2014b). Islamic Studies dalam Pendekatan Multidisipliner (Suatu Kajian Gradual Menuju Paradigma Global). *Jurnal Ilmiah Peuradeun*, 2(2), 211-234.
- Tabrani ZA. (2014c). Isu-Isu Kritis dalam Pendidikan Islam Perspektif Pedagogik Kritis. *Jurnal Ilmiah Islam Futura*, 13(2), 250-270. <https://doi.org/10.22373/jiif.v13i2.75>
- Tabrani ZA. (2015). *Persuit Epistemology of Islamic Studies (Buku 2 Arah Baru Metodologi Studi Islam)*. Yogyakarta: Penerbit Ombak.
- Verlo, M. (2015). Religion, Church, Intimate Citizenship and Gender Equality. *Jurnal Ilmiah Peuradeun*, 3(1), 55-76.
- Vohra, S. (2015). The Practice of Dowry in the Perspective of Hinduism In India. *Jurnal Ilmiah Peuradeun*, 3(3), 363-370.
- Walidin, W., Idris, S., & Tabrani ZA. (2015). *Metodologi Penelitian Kualitatif & Grounded Theory*. Banda Aceh: FTK Ar-Raniry Press.
- Yusoff, M. Z. M., & Hamzah, A. (2015). Direction of Moral Education Teacher To Enrich Character Education. *Jurnal Ilmiah Peuradeun*, 3(1), 119-132.

