

Pengenalan Konsep Berpuasa untuk Meningkatkan Perkembangan Kecerdasan Anak

Husnul Hidayah
Yulia Nur Azizah

Korespondensi penulis: hsnulldyhh@email.com, yulianur.azizah31@gmail.com

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Indonesia

Abstract. *This study aims to identify and analyze the benefits of fasting in children's brain development. This research focuses on parents' strategies in providing an introduction to the concept of fasting and its benefits to children's brain development (intelligence). This research also aims to understand how the general public views the habituation of fasting in early childhood. This research uses descriptive qualitative data collection techniques through literature studies of existing sources and analyzing the results of previous research. The selected articles were obtained by searching for keywords such as "fasting", "child development", and "benefits of fasting". The collected articles were thematically analyzed to identify patterns, themes, and implications of the benefits of fasting on children's brain development. The results showed that introducing the concept of fasting to children has significant benefits. Fasting physically has tremendous benefits. In addition, fasting can also provide peace of mind, affect psychological well-being, and provide a closer bond with the Creator.*

Keywords: *Benefits of Fasting, Child Development, Fasting.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis manfaat puasa dalam perkembangan otak anak. Penelitian ini berfokus pada strategi orang tua dalam memberikan pengenalan mengenai konsep berpuasa dan manfaatnya terhadap perkembangan otak anak (kecerdasan). Penelitian ini juga bertujuan untuk memahami bagaimana pandangan masyarakat awam tentang pembiasaan berpuasa pada anak usia dini. Penelitian ini menggunakan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui studi literatur terhadap sumber-sumber yang ada serta menganalisis hasil dari penelitian yang sudah ada sebelumnya. Artikel yang dipilih didapatkan dengan mencari kata kunci berupa “puasa”, “perkembangan anak”, dan “manfaat puasa”. Artikel yang terkumpul dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi pola, tema, dan implikasi dari manfaat berpuasa terhadap perkembangan otak anak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengenalan konsep puasa terhadap anak memiliki manfaat yang signifikan. Puasa secara jasmani memiliki manfaat yang luar biasa. Selain itu, puasa juga dapat memberikan ketenangan jiwa, mempengaruhi kesejahteraan psikologis, serta memberikan ikatan lebih dekat dengan Sang Pencipta.

Kata kunci: Manfaat Puasa, Perkembangan Anak, Puasa.

LATAR BELAKANG

Bulan Ramadhan adalah bulan yang sangat dinanti oleh umat muslim sedunia, bulan dimana setiap kebaikan akan dilipatgandakan dan doa dikabulkan. Bulan Ramadhan adalah bulan di mana Allah SWT sangat dekat kepada para hamba-Nya. Begitu juga balasan-Nya dilipatgandakan, dan juga doa-doa kita dinanti dan dikabulkan oleh Allah SWT. Begitu banyak perintah berdoa sudah Allah SWT tegaskan dalam Al-Quran. Salah satunya adalah perintah berpuasa di bulan Ramadhan yang bersandingan dengan perintah berdoa, “Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka (jawablah), bahwasanya Aku adalah dekat” (Rahmi, 2021).

Berpuasa di bulan Ramadhan adalah salah satu rukun Islam yang harus dilaksanakan oleh seluruh umat Islam, bahkan anak-anak yang belum akil baligh pun harus diberikan edukasi dalam pembiasaan berpuasa. Orang tua memiliki peranan penting dalam upaya pengenalan konsep berpuasa kepada anak. Orang tua sebagai guru pertama (madrastul ula) dalam kehidupan anak-anaknya. Pengenalan mengenai konsep berpuasa ini dapat dilakukan dengan berbeda-beda pada setiap anak. Pengenalan biasanya memberikan edukasi singkat dan mudah dipahami mengenai manfaat puasa untuk tubuh anak, pahala dan ganjaran yang didapat apabila berpuasa.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui strategi apa saja yang digunakan orang tua untuk melatih kebiasaan berpuasa pada anaknya. Selain itu tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh puasa terhadap perkembangan otak sang anak. Pengumpulan data dilakukan dengan metode studi literatur, yaitu dengan membaca serta mengolah bahan penelitian yang sudah ada. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang betapa pentingnya pengenalan konsep berpuasa kepada anak guna mendukung perkembangan anak. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada masyarakat, serta memberikan wawasan yang lebih baik tentang praktik keagamaan yang menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari masyarakat muslim.

KAJIAN TEORITIS

Kajian awal teori dalam Islam yang menjadi pokok pembahasan adalah teori berperilaku. Dalam ajaran agama Islam, puasa adalah ibadah yang mengandung

pendidikan spiritual yang berkaitan dengan cara seseorang berperilaku. Selama bulan Ramadhan, setiap orang yang beragama Islam menjalankan ibadah, termasuk puasa, yang merupakan salah satu ibadah yang paling penting yang dilakukan oleh hamba Allah SWT. Dengan melakukan puasa, seseorang dapat memperoleh pelajaran kepedulian sosial dan mendekatkan diri pada Allah SWT dengan memahami hubungan antara makna ibadah dan tindakan sosial yang dilakukan oleh orang-orang dalam kehidupan sehari-hari mereka (Tohadi, 2023).

Teori ini melibatkan konsep bagaimana pengenalan puasa berpengaruh terhadap perkembangan otak dan kecerdasan anak. Puasa dapat melindungi kesehatan otak dengan meningkatkan jumlah sel saraf, yang meningkatkan fungsi kognitif dan mencegah ensefalitis. Dengan memahami hubungan ini, dapat dikaji bagaimana peran puasa dalam membentuk kecerdasan anak. Melalui pendekatan kajian teori ini, diharapkan dapat terbentuk pemahaman yang mendalam mengenai manfaat puasa untuk anak. Teori-teori tersebut diharapkan dapat memberikan landasan yang kuat untuk menganalisis dan menginterpretasikan hasil studi kasus secara komprehensif (Dzulhijah dkk, 2023).

Perkembangan dan pertumbuhan setiap anak berbeda. Anak mengalami perkembangan pada masa *golden age* dan hanya terjadi satu kali dalam setiap fase kehidupan. Oleh karena itu, kesempatan ini tidak boleh disia-siakan, dan dapat didukung dengan memberikan stimulasi yang tepat untuk anak. Anak berhak atas semua aspek pertumbuhannya. Menjelaskan saja tidak cukup untuk membantu anak memahaminya. Hal yang sebaiknya dilakukan adalah orang tua memberi mereka contoh dan strategi untuk meningkatkan pemahaman mereka. Jika hanya dijelaskan, anak-anak kemungkinan besar tidak akan memahami dengan jelas apa yang dimaksud (Jazariyah dkk, 2021).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *narrative literature review*, yaitu membandingkan dan menganalisis dari teori-teori yang sebelumnya sudah ada serta mencari landasan teori dan referensi yang sesuai dengan tema yang dikaji. teori, temuan, dan bahan penelitian lain yang diperoleh dari bahan referensi dan digunakan sebagai landasan kegiatan penelitian untuk mengembangkan kerangka yang jelas dalam merumuskan masalah yang akan diteliti. Langkah-langkah penelitian yaitu memformulasikan permasalahan, mencari berbagai sumber literatur, mengevaluasi data,

menganalisis dan interpretasikan data. Pada penelitian ini sumber yang digunakan adalah artikel-artikel yang sudah ada dan sudah diseleksi berdasarkan kebermanfaatannya artikel tersebut guna tercapainya tujuan penelitian ini. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran yang mendalam tentang manfaat puasa terhadap perkembangan anak. Metode ini dipilih agar memudahkan untuk mendapatkan teori yang dapat membantu memecahkan masalah. Teori yang dikumpulkan merupakan langkah awal untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang masalah yang sedang diteliti sesuai dengan kerangka berpikir ilmiah. Melalui metode ini, penelitian berupaya mengungkapkan manfaat puasa untuk anak serta strategi apa saja yang orang tua untuk pembiasaan puasa tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari beberapa artikel yang sudah dikumpulkan, puasa adalah satu ibadah yang dilakukan oleh umat Islam, yang berarti menahan diri dari segala sesuatu yang dapat membatalkan puasa, seperti memenuhi keinginan tubuh untuk farji, syahwat dan perut mulai dari terbit fajar hingga terbenam matahari dengan tujuan tertentu. Dalam bahasa, "puasa" berarti menahan. Selama puasa, tubuh dapat dibersihkan dari racun dan zat-zat yang menumpuk di ginjal, saluran pencernaan, dan organ tubuh lainnya karena bahan pengawet. Selain itu, puasa bermanfaat untuk penyakit jantung, termasuk mengurangi risiko kanker, memperbaiki gen, dan memperpanjang umur (Dzulhijah dkk, 2023).

Berdasarkan Sutami (2021), puasa adalah salah satu rukun Islam yang diwajibkan bagi setiap muslim, baik laki-laki maupun perempuan. Setiap orang yang beriman yang memenuhi syarat, atau akil baligh, diharuskan untuk melakukannya. Menurut Mardhiah (2022), sangat sulit untuk melakukan ibadah puasa karena lapar dan haus setelah subuh hingga matahari terbenam atau maghrib. Namun, anak-anak harus tetap beraktivitas seperti biasanya saat lapar. Ini akan membuat anak kelaparan dan lemas tetapi tetap terlibat dalam kegiatan sekolah (Tohadi, 2023).

Agar anak tidak kelelahan atau lelah karena berpuasa. Orang tua dapat mengganti 10 menit dengan kegiatan di luar kelas seperti senam, dan membaca Al-Quran. Mengundang guru di luar sekolah untuk mengisi kegiatan di bulan Ramadhan, sehingga anak-anak mengetahui hikmah dari puasa; Memberikan buku agenda Ramadhan kepada anak-anak untuk membantu mereka mengontrol kegiatan keagamaan selama bulan

Ramadhan di rumah, seperti berapa banyak anak yang mampu berpuasa dan seberapa sering anak-anak kita berpuasa.

Pengenalan Konsep Puasa

Karena anak bagaikan kertas putih yang akan menjadi sesuatu yang sesuai dengan apa yang telah dibentuk oleh orang tuanya, penanaman karakter harus dimulai sejak dini. Bagi mereka yang berpuasa, puasa memiliki banyak manfaat, baik secara jasmani maupun rohani. Tujuan utama dari puasa adalah untuk meningkatkan ketaqwaan kita kepada Allah Swt. Taqwa adalah dasar karakter seorang muslim, karena taqwa akan tertanam dalam jiwa seseorang dan akan terpancar dalam kehidupan sehari-harinya (Pulungan, 2021).

Kewajiban untuk berpuasa harus ditanamkan pada anak sejak kecil, bukan secara instan. Puasa untuk anak-anak dilakukan untuk memantapkan anak dan mengajarkan mereka untuk berpuasa sehingga anak mampu berpuasa ketika dewasa. Dalam penelitian sebelumnya (Hasanah, Eka, Dewi, & Lisdayanti, 2023), kegiatan ramadhan dilakukan di SD 190 Bengkulu Utara selama bulan puasa yaitu pesantren kilat yang dilakukan selama tiga hari dan tugasnya harus dimulai dari kelas satu hingga kelas enam, termasuk pertandingan mewarnai, kaligrafi, dan hafal ayat pendek, serta latihan sholat. Untuk hari akbar, membaca Al-Quran adalah aktivitas, salam, ceramah, dan hadiah. Dengan adanya aktivitas pesantren online diharapkan anak-anak berperilaku dan berperilaku dengan baik sesuai dengan persyaratan Rasulullah SAW menganut dan menjalankan hukum Islam (Tohadi, 2023).

Orang tua menghadapi tantangan tersendiri dalam mendidik anak untuk berpuasa, karena proses ini menentukan apakah anak akan mencintai bulan puasa atau tidak. Sebagai keyakinan atau hanya sebagai tanggung jawab saat berada di rumah sendiri, sehingga orangtua harus berlatih memahami puasa dan artinya sebagai bentuk iman dan taqwa kepada Allah SWT. memperkenalkan konsep behavioristik atau perilaku dalam menentukan perilaku yang diharapkan dari anak. Dalam teori perilaku, konsep stimulus dan reaksi. Stimulus memiliki sifat netral sedangkan responnya berbeda karena berdasarkan pengalaman individu. Skinner memperkenalkan ide-ide baru ke dalam teori behavioristik yang berarti ada dorongan (reward) dan hukuman. Kedua hal ini mungkin dapat memberikan kontribusi yang lebih efisien dalam menghasilkan tindakan anak yang diinginkan (Anita dkk, 2021).

Untuk meningkatkan pengetahuan anak-anak kelompok B3 TK Aisyiyah Bustanul Athfal II Perumnas tentang puasa, digunakan metode bercerita dengan media kertas bergambar. Peneliti bekerja sama dengan wali kelas sebelum melakukan penelitian. Kemudian diputuskan bahwa penelitian tindakan kelas harus dilakukan dalam dua siklus. Setelah berbicara dengan pendidik, peneliti bekerja sama dengan guru kelompok B3 untuk melakukan proses pembelajaran yang diambil alih oleh peneliti. Media yang akan digunakan dan fokus tindakan penerapan metode bercerita dengan media kertas bergambar, meneliti elemen pengetahuan tentang berpuasa anak, seperti syarat sah untuk berpuasa, waktu yang tepat untuk berpuasa, dan pentingnya berpuasa. Selain itu, meneliti setiap hal yang akan diamati oleh peneliti, kemudian menyiapkan media yang akan digunakan (Rasyid dkk, 2022).

Orangtua dapat membantu anak mereka beribadah selama bulan Ramadhan dengan melakukan hal-hal berikut:

1. Membuat daftar atau daftar kegiatan selama bulan Ramadhan. Orangtua dapat memberikan daftar kegiatan yang akan dilakukan selama bulan tersebut. membuat kegiatan menjadi kebiasaan anak untuk bulan-bulan berikutnya. Sebagai orang tua, pikirkan tentang apa yang harus dilakukan selama bulan Ramadhan. Menjadikan anak-anak mengerti bahwa bulan Ramadhan adalah bulan yang penuh dengan keberkahan.

2. Berbagi barang yang tidak terpakai.

Orang tua harus dapat mengajarkan anak-anak nilai-nilai baik sedari dini sehingga mereka terbiasa dengan hal-hal baik. Pembelajaran yang diajarkan orangtua sedari dini memiliki tujuan yang sama: mereka ingin anak-anak mereka belajar nilai-nilai baik seperti berbagi dan bersedekah. Orang tua harus memahami neurosains anak karena orangtua adalah guru pertama dan bertanggung jawab atas teori perkembangan sel otak anak, yang berdampak besar pada keluarga dan lingkungan sekitar anak. Jika orangtua dapat memberikan stimulus yang positif kepada anak mereka dengan cara yang paling efektif, ini akan berdampak pada kualitas.

Setelah melihat kesulitan yang dihadapi anak dalam meningkatkan kemampuan mereka untuk berpuasa, perlu diberikan insentif untuk meningkatkan pengetahuan mereka tentang berpuasa. Salah satu cara untuk melakukan ini adalah dengan menggunakan cerita. Soekanto (2001) menyatakan bahwa cerita adalah cara yang menarik untuk menyentuh perasaan anak. Menyukai cerita yang memengaruhi perasaan

adalah salah satu sifat ilmiah manusia dalam agama Islam. Arsita (2017) menyatakan bahwa metode bercerita adalah aktivitas yang dilakukan oleh guru kepada siswanya, di mana nilai seni yang terkait dengan keindahan dan kata-kata digunakan untuk memperkuat penyampaian tujuan cerita (Rasyid dkk, 2022).

Menurut (Pulungan, 2021), orang tua yang berpuasa harus menghindari memaksa anak mereka untuk berpuasa. Ini karena tubuh dan mental anak belum siap untuk berpuasa, dan hal ini berdampak pada pertumbuhan mereka. Dalam studinya, Enny Nazra Pulungan menyatakan bahwa tidak masuk akal bagi anak kecil untuk berpuasa sebulan Ramadhan penuh karena mereka tidak mampu. Ia hanya diminta dua atau tiga hari pada awal bulan, kemudian seminggu lagi pada tahun berikutnya, dan lagi dua minggu lagi pada tahun berikutnya, hingga akhirnya ia dapat melakukan sebulan penuh (Jazariyah, 2021).

Lingkungan anak sangat mempengaruhi kecerdasan spiritualnya, dan kebiasaan dan tindakan yang mereka lihat akan melekat pada mereka. Kondisi lingkungan yang tidak baik juga akan berdampak pada perkembangan kecerdasan spiritual anak. Anak-anak yang cerdas akan memilih untuk melakukan hal-hal yang baik dan meninggalkan hal-hal yang buruk. Anak-anak tidak hanya memiliki kecerdasan fisik tetapi juga kecerdasan spiritual, yang memungkinkan mereka berperilaku baik terhadap pencipta mereka dan orang lain. Belajar berpuasa Ramadhan sejak kecil, sesuai dengan tahapan mereka, adalah salah satu cara yang dapat membantu perkembangan kecerdasan spiritual anak-anak. Kecerdasan spiritual yang berkembang pada anak memiliki banyak manfaat, dan ini membantu anak berkembang secara optimal (Ngaisah, 2023).

Keluarga memainkan peran penting dalam membuat bulan Ramadhan bermakna dengan melakukan hal-hal positif. Mendidik anak selama bulan Ramadhan membutuhkan ketekunan, kesabaran, dan konsistensi agar anak dapat tumbuh dan berkembang sesuai dengan harapan orang tua. Namun, sebagai orangtua, Anda harus menyadari bahwa menekan atau membuat anak merasa tidak nyaman akan berdampak buruk pada psikologis anak (Rahmi, 2021).

Manfaat Puasa untuk Anak

Salah satu aspek penting dalam pendidikan Islam adalah kecerdasan spiritual, yang melibatkan pemahaman dan penghayatan ajaran agama, pengembangan nilai-nilai moral, dan kesadaran yang mendalam tentang hubungan antara Tuhan dan sesama manusia. Kecerdasan spiritual membantu anak-anak mengembangkan sifat-sifat seperti ketabahan, kasih sayang, dan rasisme. Namun, dalam pendidikan Islam, pengembangan kecerdasan spiritual pada anak usia dini masih menghadapi beberapa tantangan. Salah satunya adalah kurangnya pemahaman tentang pendekatan pendidikan yang tepat untuk mengembangkan kecerdasan spiritual pada tahap awal perkembangan anak. Penelitian yang mendalam diperlukan untuk mengidentifikasi metode yang berguna untuk mengintegrasikan prinsip agama dan menumbuhkan kecerdasan spiritual pada anak usia dini (Salimah, 2023).

Sejak usia dini, ketika anak-anak mulai mengalami perkembangan kognitif mereka, latihan berpuasa juga harus dilakukan (Azizah et al., 2022). Puasa sangat baik untuk kesehatan, tetapi beberapa orang takut berpuasa karena itu akan memperburuk konsidinya. Berpuasa memperbaiki metabolisme tubuh dan mencegah diabetes melitus, obesitas, penyakit jantung, kanker, gangguan sistem saraf, asma, artritis, dan penyembuhan luka operasi (de Cabo & Mattson, 2019; Templeman et al., 2020). Puasa juga dapat menurunkan berat badan, mengurangi lemak tubuh, kolesterol, dan trigliserida. Studi pada orang dengan berat badan normal, gemuk, dan obesitas juga menunjukkan temuan yang serupa (Tinsley & La Bounty, 2015) (Pratiwi dkk, 2023).

Melatih dan mendidik anak untuk berpuasa sejak kecil sangat bermanfaat bagi perkembangan mereka karena dapat membantu mereka belajar mengendalikan diri, yang berdampak baik pada kesehatan fisik dan rohani mereka di masa depan. Mengajarkan manfaat puasa kepada anak-anak sangat penting bagi orang tua. Puasa dapat membantu anak-anak banyak hal, seperti menahan amarah atau kesehatan emosional, melatih kesabaran, meningkatkan kecerdasan emosional, dan membangun konstensi dan kejujuran. Namun, salah satu faktor yang menghambat anak-anak untuk lebih memahami puasa adalah kurangnya partisipasi orang tua dalam mengenalkan fase-fase berpuasa kepada anak-anak, melibatkan mereka dalam kegiatan khusus selama bulan puasa, dan mengajarkan anak-anak niat dan doa berbuka puasa (Rasyid dkk, 2022).

Pada usia 7 tahun hingga 10 tahun, anak-anak dididik untuk berpuasa Ramadhan. Jika mereka tidak melakukannya, mereka dapat dihukum atau dihukum. Ini dilakukan

untuk memberi tahu mereka bahwa berpuasa adalah kewajiban yang harus mereka lakukan dan tidak melakukannya merupakan dosa. Ramadhan adalah puasa untuk beribadah kepada Allah SWT. Anak-anak belum dapat memahami konsep abstrak karena panca inderanya hanya dapat melihat hal-hal yang nyata. Meningkatnya kemampuan spiritual anak adalah salah satu dari banyak manfaat puasa yang diberikan kepada siswa (Tohadi, 2023).

Pada saat berpuasa sangat penting untuk menjaga sistem pencernaan yaitu dengan memperbanyak konsumsi sayur dan buah saat sahur, karena kandungan yang terdapat dalam sayur dan buah dapat membuat proses pencernaan lebih lambat sehingga bisa menahan lapar untuk waktu yang lama saat berpuasa. Sedangkan saat berbuka dianjurkan untuk minum yang manis supaya kebutuhan tubuh akan glukosa dan cairan dapat terpenuhi. Puasa juga dapat menjaga kesehatan pencernaan, karena puasa memberikan waktu bagi sistem pencernaan untuk beristirahat dari aktivitasnya (Dzulhijah, 2023).

Selain itu, puasa memiliki potensi untuk melindungi kesehatan otak dengan meningkatkan jumlah sel saraf, yang pada gilirannya meningkatkan fungsi kognitif otak. Selain itu, puasa mencegah ensefalitis. Hal ini terjadi karena lemak dilepaskan ke dalam aliran darah dalam bentuk keton. Bahkan olahraga dapat meningkatkan jumlah mitokondria pada neuron. Respirasi terjadi di mitokondria, sel yang bertanggung jawab untuk menghasilkan energi. Selain itu, jumlah protein di otak meningkat. Hal ini berkaitan dengan peningkatan kandungan protein di otak, yang berkontribusi pada peningkatan fungsi otak yang mengatur sensor, memori, dan perilaku (Dzulhijah, 2023).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berpuasa merupakan bagian ketiga dalam rukun islam yang wajib untuk dilaksanakan bagi semua umat islam, tidak hanya orang dewasa anak-anak yang belum akil baligh juga harus mendapatkan pengetahuan mengenai puasa. Puasa bukan hanya sekedar menahan haus dan lapar, melainkan juga menahan hawa nafsu dalam segala hal yang bisa membatalkan puasa. Puasa memberikan banyak manfaat terutama untuk meningkatkan perkembangan otak anak karena dalam puasa mengajarkan banyak hal yang bisa membantu meningkatkan kecerdasan otak secara signifikan maupun fungsi otak yang mengatur memori dan sensor. Peran orang tua sangat penting dalam mengajarkan puasa pada anak agar tahu dan bisa untuk melaksanakan kewajiban puasa.

Orang tua dapat mengajarkan dan memberitahu anak mengenai berbagai macam manfaat yang diberikan dari berpuasa, salah satunya yaitu dengan membuat daftar kegiatan selama Ramadhan seperti kegiatan sholat, membaca al quran, dan berpuasa satu hari penuh atau tidak. Orang tua juga sesekali dapat memberikan hadiah saat anak bisa berpuasa satu hari penuh, dengan begitu anak akan merasa semangat untuk menjalaninya. Mengajarkan anak dengan bercerita mengenai puasa juga merupakan suatu cara yang bisa dilakukan. Sebagai orang tua kita tidak boleh memaksa anak untuk berpuasa karena itu dapat berdampak pada kesehatan mental mereka.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa berpuasa merupakan suatu kewajiban bagi seluruh umat muslim. Mengajarkan anak untuk berpuasa bukanlah hal yang bisa dilakukan secara instan, tapi dilakukan secara bertahap. Puasa memiliki banyak manfaat terutama bagi perkembangan kecerdasan pada anak, membantu anak agar bisa mengendalikan diri, meningkatkan fungsi otak, membantu meningkatkan sifat-sifat baik yang ada pada dirinya, dan juga bisa memberikan dampak baik bagi kesehatan mental kedepannya. Melalui penelitian ini kita dapat mengetahui bahwa peran orang tua sangat diperlukan dalam mengajarkan anak untuk berpuasa, faktor lingkungan dan keluarga sangat berpengaruh dalam perkembangan anak untuk memahami pentingnya berpuasa.

DAFTAR REFERENSI

- Anggraini A, Soegijanto. (2019). Aplikasi pengenalan puasa Ramadhan berbasis android menggunakan *adobe flash professional CS6*. Jurnal Ilmiah KOMPUTASI, 18(4), 375-384.
- Anita dkk. Yang terdepan dalam menghadapi pembelajaran daring. Tulungagung: Akademia Pustaka; 2021.
- Dzulhijah dkk. (2023). Puasa Senin Kamis dalam segi kesehatan. Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya, 1(5), 303-310.
- Jazariyah dkk. (2021). Strategi pengenalan konsep berpuasa Ramadhan pada anak usia dini. *AL-TARBIYAH: JURNAL PENDIDIKAN (The Educational Journal)*, 31(2), 102-110. [TEMPLATE-JPFI \(kemdikbud.go.id\)](https://doi.org/10.36312/linov.v8i3.1194)
- Pratiwi BA, Novriadi D, Fitriani A. (2023). Edukasi puasa sehat dalam perspektif fiqih dan sains di Rumah Singgah Al Ma'un. Lumbung Inovasi: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat, 8(3), 604-611. <https://doi.org/10.36312/linov.v8i3.1194>.
- Pulungan EN. (2021). Puasa Ramadhan membentuk karakter anak sejak dini. Tazkiya, 10(1), 78-100.
- Rahmi M. (2021). Kurikulum Ramadhan anak usia dini. Al Abyadh, 4(1), 60-70.

- Rasyid MR dkk. (2022). Penerapan metode bercerita dalam meningkatkan pengetahuan berpuasa anak usia 5-6 tahun. Pusat Studi Gender dan Anak UIN Alauddin Makassar, 6(2), 105-116. <https://doi.org/10.24252/sipakallebbi.v6i2.34532>.
- Salimah dkk. (2023). Strategi pendidikan Islam anak usia dini dalam mengembangkan kecerdasan spiritual. Bouseik: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini, 1(1), 39-56.
- Tohadi H. (2023). Metode pengenalan puasa Ramadhan untuk menguatkan pemahaman Islami pada siswa sekolah dasar. GHAITSA : *Islamic Education Journal*, 4(3), 107-113.