

Dari Segi Medis, Usia Berapa Sebaiknya Ajari Anak Berpuasa?

Berpuasa selama Bulan adalah ibadah wajib bagi umat muslim yang sudah akil balig. Meski anak-anak belum wajib, beberapa sudah mulai mengenalkan ibadah tersebut pada si kecil. Ya Moms, tak ada salahnya mengajarkan puasa pada anak sejak dini. Puasa juga baik untuk kesehatan tubuh. Hanya saja, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan agar kebutuhan nutrisi anak selama puasa tetap terpenuhi. Sebab nutrisi sangat penting bagi anak yang masih dalam masa pertumbuhan. Menurut Dokter Spesialis Anak, dr Kurniawan Satria Denta, Sp.A, dari segi kesehatan, tak ada batasan umur dalam mengajarkan puasa pada anak. "Tidak ada batasan umur yang pasti untuk mengajarkan anak puasa, namun biasanya anak-anak mulai dikenalkan dengan puasa sejak usia sekitar 7-8 tahun," ujar dr Denta saat dihubungi kumparanMOM. dr Denta mengatakan, keputusan untuk mengenalkan puasa pada si kecil ada di tangan orang tua. Selain itu, sebaiknya orang tua juga melihat kondisi masing-masing anak, ya. "Keputusan mengenalkan puasa tergantung pada keadaan dan kondisi masing-masing anak serta kesediaan orang tua dalam mendampingi proses ini," ujar dr Denta. Hal senada juga dikatakan Dokter Spesialis Anak Rumah Sakit Muhammadiyah Lamongan, dr. Taufiqur Rahman, Sp.A. Menurutnya, idealnya anak diajarkan berpuasa saat usianya sekitar 7 tahun dan tanpa paksaan. Pria yang akrab disapa dr. Taura itu mengatakan, setelah 4 jam berpuasa, kadar gula dalam tubuh akan menurun. Namun, pada saat yang sama, tubuh akan melakukan pemecahan energi yang terdapat di organ hati untuk menjaga kadar gula dalam darah. Di Indonesia, umumnya puasa dilakukan selama sekitar 16 jam. Nah bila anak puasa penuh, cadangan gula dalam tubuh akan habis, sehingga tubuh dapat memecah lemak dan protein yang bisa digunakan sebagai sumber energi. Jadi sebenarnya secara medis, kalau anak berpuasa, ya aman-aman saja, tidak membuat tubuh jadi terganggu juga. Karena tubuh anak akan beradaptasi dengan cadangan makanan yang ada, kata dr. Taura. Untuk menjaga kelancaran ibadah puasa, Kementerian Kesehatan (Kemenkes) menyarankan masyarakat melakukan beberapa hal ini. 1. Berbuka puasa dengan air putih dan mengonsumsi makanan manis yang berasal dari buah-buahan, kurma dan lain-lain. 2. Ketika berbuka dan sahur, hidangan minimal harus ada salah

satu jenis makanan yang berasal dari 4 kelompok makanan seperti Makanan Pokok (beras, jagung, roti, ubi, dll), Lauk-Pauk (kacang-kacangan, tempe, tahu, ikan, ayam, susu dan hasil olahannya, dll), Sayur (semua jenis sayur-sayuran), dan Buah (semua jenis buah-buahan). Dan buah bisa dikonsumsi setelah shalat tarawih atau menjelang tidur. 3. Hindari untuk tidak terlalu sering mengonsumsi makanan asin setiap hari ketika berbuka dan sahur. 4. Hindari mengonsumsi makanan yang tinggi lemak setiap hari, baik ketika berbuka puasa ataupun ketika sahur. 5. Perbanyak mengonsumsi air putih dari berbuka sampai waktu sahur. Nah bagaimana agar proses puasa anak berjalan lancar dan tetap bugar? Simak dalam artikel kumparanMOM berikutnya, ya!