



# The Malaysian Medical Gazette

[About](#) ▾ [Announcements](#) [Articles](#) ▾ [Feature Articles](#) ▾ [E-books](#) [Premium E-books](#) [Contact Us](#) [Terms of Use](#)

#HEALTHYRAMADHAN, HEALTH EDUCATION, PAEDIATRICS/PEDIATRIKS

## Si kecil anda ingin belajar berpuasa? – Dr Mohd Aizuddin Abd Rahman

by [Hidayah](#) • April 11, 2022 • [0 Comments](#)

Marhaban ya Ramadan!



Bulan Ramadan merupakan bulan yang dinanti-nantikan oleh umat Islam saban tahun. Ini adalah kerana di dalam bulan Ramadan, umat Islam berpeluang menunaikan ibadah puasa selama sebulan. Puasa memberi banyak kelebihan dari sudut kesihatan, selain mendidik nilai-nilai murni seperti sentiasa bersabar, banyak memberi sedekah dan tidak membazir.

Ibadah puasa bukan sahaja ditunggu-tunggu oleh orang dewasa, bahkan, kanak-kanak turut teruja untuk melaksanakannya. Namun, berbanding dengan orang dewasa, pastinya ujian berpuasa di kalangan kanak-kanak adalah lebih mencabar.

### Pada usia berapakah kanak-kanak sesuai untuk berpuasa?

Dari sudut perubatan, tiada had umur khusus yang ditetapkan untuk kanak-kanak mula berpuasa. Ada di antara pakar perubatan mencadangkan usia 7 tahun sebagai usia yang sesuai untuk mula

berpuasa, tetapi kanak-kanak boleh mula dilatih pada usia 5 atau 6 tahun. Kanak-kanak yang hendak mula berpuasa perlu dilatih secara berperingkat oleh ibu bapa untuk menyesuaikan diri mereka sebelum berpuasa. Proses ini adalah berbeza untuk setiap individu dan mungkin mengambil sedikit masa; mengikut kemampuan masing-masing.

Dari sudut agama pula, antara syarat wajib puasa ialah baligh. Kanak-kanak yang belum baligh tidak diwajibkan untuk berpuasa, namun sekiranya seseorang kanak-kanak itu telah *mumayyiz* (boleh membezakan sesuatu yang baik dengan yang buruk), puasanya dikira sebagai sah.

### Tips untuk ibu bapa yang mempunyai si kecil yang ingin belajar berpuasa

1. Practice makes perfect!



Search ...

### PREMIUM E-BOOK



HARGA: RM 20

[BORANG TEMPAHAN](#)

### SOCIAL MEDIA



Sebagai permulaan, ibu bapa boleh mengajjar anak-anak untuk cuba berpuasa selama 1 hingga 2 jam dahulu. Sekiranya berjaya, berikan mereka pujian dan bertanya kepada mereka, adakah mereka mampu dan bersedia untuk berpuasa dengan lebih lama; sebagai contoh antara 4 hingga 5 jam. Jangan memaksa anak-anak untuk berpuasa mengikut ketetapan ibu bapa, sebaliknya, bantu mereka supaya mereka seronok untuk berpuasa. Bak kata pepatah, sedikit-sedikit lama-lama menjadi bukit!

## 2. Membuat pilihan yang sihat

Kanak-kanak memerlukan zat yang mencukupi sewaktu berpuasa. Ibu bapa perlu memastikan anak-anak mendapat makanan yang seimbang serta berkhasiat sepanjang bulan berpuasa. Kurangkan pengambilan makanan yang tinggi kandungan garam dan gula, kerana makanan tersebut boleh menyebabkan mudah berasa dahaga dan mengidam sepanjang waktu berpuasa. Makan terbaik adalah makanan yang tinggi kandungan serat dan protein.

## 3. Memberi penghargaan

Ibu bapa boleh duduk bersama-sama anak-anak untuk berbincang mengenai tujuan mereka berpuasa dan apa yang mereka ingin capai sewaktu berpuasa. Sebagai contoh, berapa hari seminggu mereka ingin cuba berpuasa, atau berapa jam dalam sehari. Apabila matlamat mereka tercapai, hargai usaha mereka dengan memberi sesuatu yang menarik seperti makanan atau barangan yang mereka suka.

## 4. Memantau perkembangan anak-anak dan memastikan mereka seronok berpuasa



Carta bintang (star chart) atau kalendar berwarna adalah antara pilihan yang boleh dibuat ibu bapa untuk memantau aktiviti berpuasa anak-anak. Untuk setiap hari mereka berjaya berpuasa, letak kan bintang atau pelekat berwarna bersama-sama kata-kata pujian. Ini akan membuat kanak-kanak tersebut berbangga dengan usaha mereka dan ingin melakukannya lagi dengan lebih kerap.

## 5. Menyediakan makan bersama-sama

Ibu bapa digalakkan untuk melibatkan anak-anak dalam penyediaan juadah, sama ada

## 6. Mengajar si cilik anda kenapa pentingnya berpuasa dan perkara-perkara yang disunatkan ketika berpuasa

Kanak-kanak perlu diajar untuk memahami kenapa pentingnya bulan Ramadan kepada seorang Muslim dan kenapa perlu berpuasa. Ibu bapa perlu mencari waktu yang sesuai untuk menerangkan kepada anak-anak berkenaan ibadah puasa dan menjawab kepada persoalan yang mereka ajukan. Galakkan mereka untuk solat dan mengaji bersama-sama. Ajar dan bantu mereka untuk berniat puasa serta menghafal doa ketika berbuka.

## 7. Lead by example!

Anak-anak adalah cerminan daripada latihan yang diterapkan oleh ibu bapa. Para ibu dan bapa seharusnya menjadikan diri mereka sebagai *role model* dalam mendidik anak-anak. Bersabar, berkongsi dengan mereka dan tunjukkan kepada mereka cara melakukannya dengan betul.

Selamat menyambut bulan Ramadan al-mubarak. Good luck, parents!

### Rujukan:

1. Irsyad Fatwa Khas Ramadhan Siri Ke-163: *Pada umur berapakah anak-anak perlu dididik berpuasa.*

### Biodata penulis

Dr Mohd Aizuddin bin Abd Rahman

Pakar Perubatan Keluarga,

Jabatan Perubatan Keluarga,

IIUM Kuantan.

Kelayakan : MBCh (Mansoura University), M.Med Family Medicine (IIUM)



### CATEGORIES

- [#ForMedicalStudents](#)
- [#HealthyRamadhan](#)
- [#MsiaEndsDengue](#)
- [#SmokeFreeMY](#)
- [Allied Health/Kesihatan Bersepadu](#)
- [Back to School](#)
- [Breast Cancer Awareness](#)
- [Cancer/Barah](#)
- [COVID-19](#)
- [Dental/Pergigian](#)
- [Dermatology/Dermatologi](#)
- [DoctorOnCall](#)
- [DoctorOnCall](#)
- [Early Career Psychiatric](#)
- [Kecemasan](#)
- [ENT/Telinga, Hidung & Tekak](#)
- [Feature Articles](#)
- [Floods & Health](#)
- [General/Umum](#)
- [Health Education](#)
- [Heart Awareness Month](#)
- [Infectious Diseases/Penyakit Berjangkit](#)
- [Internal Medicine/Perubatan Dalaman](#)
- [Kejururawatan/Nursing](#)
- [Letters To Editor](#)
- [Lifestyle/Gaya Hidup](#)
- [Medical & Literature](#)
- [Medication/Ubat-ubatan](#)
- [Medicine & Law/Undang-Undang Perubatan](#)
- [Men's Health/Kesihatan Lelaki](#)
- [Ministry of Health/Kementerian Kesihatan Malaysia](#)
- [News & Announcements](#)
- [Non-communicable Disease/Penyakit Tidak Berjangkit](#)
- [Obstetric/Obstetrik](#)
- [Occupational Health/Kesihatan](#)

