MANAJEMEN KESEHATAN MENSTRUASI DALAM PRESPEKTIF ISLAM

UMMU SALAMAH, S.AG, SH MA

UNIVERSITAS NASIONAL, 13 APRIL 2017

IWWASH

ISLAM DAN KESEHATAN

- Term kesehatan dalam bahasa Arab diungkap dengan kata *as-sihhah*, *al-afiyah* atau yang seakar dengannya yaitu keadaan baik, bebas dari penyakit dan kekurangan serta dalam keadaan normal.
- Kata ini dan yang seakar dengannya ditemukan dalam Hadist

نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس الصحة والفراغ (رواه البخاري) .

"Banyak manusia merugi karena dua nikmat: kesehatan dan waktu luang" (Hr. Bukhari)

- Kata yang bermakna kebersihan

  Dalam al Qur'an dan Sunnah Rasul SAW. kata *Thaharoh* disebut dengan berbagai macam derivasinya sebanyak 31 kali, tazkiyyah 60 kali, *khabisah* 16 kali

  dan *rijsun 10 kali* yang berkorelasi pada kesucian, baik berkonotasi *hissiyah* maupun *ma'nawiyah*

- Dalam Hadits disebutkan kata *thaharah*, *tazkiyah* dan *nazhafah*
- ketiga kosakata tersebut erat kaitannya dengan kesehatan karena *bersih adalah pangkal sehat*.

- Kata thaharah kaya akan makna baik jasmani maupun maknawiah/rohaniah yang keduanya tidak dapat dipisahkan
- orang yang dinilai thaharah, bersih, suci adalah orang yang tidak menggauli perempuan yang sedang haid dan tidak melakukan perzinahan.
- Kata thaharah juga bermakna bersih dari maknanan haram, usaha dengan cara yang batil, kekafiran dan kemunafikan .

Mereka bertanya kepadamu tentang haidh. Katakanlah: 'Haidh itu adalab suatu kotoran.' Oleb sebab itu hendaklah kamu menjauhkan diri dari wanita di waktu haidh; dan janganlah kamu mendekati mereka, sebelum mereka suci. Apabila mereka telah suci, maka campurilah mereka itu di tempat yang diperintahkan Allah kepadamu. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang taubat dan menyukai orang-orang yang menyucikan diri. (QS. Al-Baqarah: 222)

Ayat diatas mengandung dua makna thaharah/suci

- 1. makna jasmaniyah
- Ada dua bacaan yang diperkenalkan pada ayat ini :

a. kata *YATHURNA* ; yang berarti bersuci dan berhentinya darah haid yang itu bukanlah kehendak perempuan

b. kata تَطْهُرْنَ *TATAHHARNA*; yang berarti amat suci yakni mandi setelah haidnya terhenti, dan merupakan kehendak perempuan yang haid yaitu melakukan kewajiban mandi

c. Kata الْمُتَطَهِّرِين MUTATHARIN, bersungguh-sungguh mensucikan diri

2. Makna maknawiyah (abstrak)

Sesungguhnya Allah menyukai orang yangbertaubat dan menyukai juga orang-orang yang bersungguh sungguh mensucikan diri.

Maknanya adalah Allah menyukai orang yang bertaubat dari kotoran batin, *tazkiyyah nafs* atau *thaharutun nafs dan tazkiyatul mall*

Haid /menstruasi

BAHASA

- *ha'da-haidhon*
- keluarnya darah haidh

SYARA'

- haidh adalah darah yang keluar dari ujung rahim perempuan ketika dia dalam keadaan sehat, bukan semasa melahirkan bayi atau semasa sakit dan darah tersebut keluar pada masa tertentu.(Wahbah, 2008

Haid

- Kata haidh berasal dari kata hada-haidhon, yang diartiakan keluarnya darah haidh. Secara syara, haidh adalah darah yang keluar dari ujung rahim perempuanketika dia dalam keadaan sehat, bukan semasa melahirkan bayi atau semasa sakit dan darah tersebut keluar pada masa tertentu.
- Dalam al-Quran kata haid disebutkan empat kali dalam dua ayat, sekali dalam bentuk fiil mudhari/present and future (yahidh) dan tiga kali dalam bentuk isim mashdar/gerund (al-mahidh). Masalah haid dijelaskan dalam QS. Al-Baqarah:222
- Dalam sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Aisyah r.a., bahwa Rasulullah bersabda tentang haid, Ini adalah perkara yang telah ditetapkan oleh Allah SWT kepada anak-anak Adam yang perempuan (HR. Bukhari dan Muslim)

AL-MAHIDH

TEMPAT KELUARNYA HAID (ALAT REPRODUKSI)

ORANG YANG SEDANG MENGALAMI HAID

WAKTU TURUNNYA HAID (SIKLUS HAID)

ADZA'...

- kata *adza*, dalam terjemahan al-Qur'an Departemen Agama diartikan sebagai "kotoran" dan diberi dalam kurung 'najis'. Ini merupakan penyempitan kata karena arti *adza* lebih luas lagi. Menurut Quraish Shihab dalam tafisrnya Al-Misbah kata *adza* diartikan "ia adalah gangguan".
- Asbabun nuzul ayat ini berisi larangan suami istri melakukan hubungan seks pada saat istri sedang haid. Ayat tersebut turun sebagai jawaban atas pertanyaan sejumlah orang kepada Rasalullah SAW. Berkaitan dengan kebiasaan pria-pria yahudi menghindari wanita-wanita yang sedang haid, bahkan tidak makan bersama mereka dan meninggalkan rumah pada saat mereka haid. Qurais Shihab menegaskan bahwa pertanyaan mereka pada hakikatnya bukan tentang apa itu haid, tetapi bagaimana tuntutan Ilahi kepada suami pada saat istrinya sedang haid.

Darah haid

- Darah haid bersifat normal, bukan disebabkan oleh suatu penyakit, luka, keguguran atau pun kelahiran. Seperti yang kita ketahui, darah haid berasal dari penebalan dinding rahim untuk mempersiapkan proses pembentukan janin yang nantinya berfungsi sebagai sumber makanan bagi janin yang ada dalam kandungan seorang ibu. Oleh karenanya, seorang wanita yang hamil, tidak akan mendapatkan haid lagi, begitu juga dengan wanita yang menyusui, biasanya tidak akan mendapatkannya terutama diawal masa penyusuan

WARNA DARAH HAID

- hitam, merah, kuning, hijau, keruh dan *turabiyah* (warna tanah).
- Warna merah dan hitam adalah warna darah haid yang disepakati para ulama berdasarkan hadist yang diriwayatkan Urwah: “dari Aisyah r.a (katanya): bahwa Fatimah binti Hubaisy pernah keluar darah istihadhoh (darah sakit), lalu Rasulullah saw. Bersabda kepadanya: *Sesungguhnya darah haid itu, darah hitam yang sudah dikenal (oleh wanita), maka apabila sudah keluar darah yang hitam itu maka berhentilah dari shalat, dan apabila darah yang lain maka berwudhulah dan laksanakannlah shalat*.” (HR. Abu Dawud dan An-Nasa’i)

-
- Sifat darah haid adalah kental, merah kehitam-hitaman dan memiliki bau yang kurang sedap dan berbeda dengan bau darah yang lainnya. Bau busuk yang terjadi ini adalah akibat dari sel-sel telur yang sudah mati

MASA HAID

- Ummu Salamah r.a pernah bertanya kepada Rasullulah saw. Tentang perempuan yang mengeluarkan darah. Rasullullah menjawab "*hendaklah ia melihat hitungan hari dan malam, ketika ia mengalami darah haid. Juga hitungan dalam satu bulan. (jika sudah tiba), maka hendaklah ia meninggalkan shalat, kemudian bermandilah, lalu balutlah kemaluannya, dan shalatlah*". (Sunan Abu Dawud).

- Seseorang yang dapat dikatakan haid apabila darah yang keluar sedikitnya sehari semalam, atau lazimnya adalah enam hari sampai tujuh hari, sedangkan paling lama masa haid adalah lima belas hari. Dalam setiap bulan apabila masa haid paling lama 15 hari maka masa suci paling pendek juga 15 hari, sehingga wanita yang menstruasinya memasuki hari ke 16 wajib mandi dan shalat seperti biasa.

- Darah yang keluar kurang dari masa minimal haid atau lebih dari masa maksimalnya, dianggap darah *istihadhah*.

- Darah yang keluarnya dengan cara terputus-putus, dalam istilah fiqh disebut *an-naqa'* yaitu apabila seorang wanita mendapatkan haid, kemudian untuk beberapa lama darah haidnya terputus kemudian darah haidnya keluar lagi. Darah yang keluarnya dengan cara terputus-putus dan dijumlah belum mencapai sehari semalam, maka kejadian yang semacam ini belum disebut darah haid. Akan tetapi jika jumlah seluruhnya mencapai waktu sehari semalam, maka darah tersebut termasuk darah haid. Ketika darah sedang berhenti keluar, tetapi masih dalam keadaan haid, hal tersebut masih disebut dalam masa haid.

BERSUCI DARI HAID

- BEBERAPA HADITS TENTANG BERSUCI/MANDI
- Hadits dari Aisyah A.S.: "*Jika Nabi mandi junub, beliau mulai dengan mencuci kedua tangannya. Kemudian beliau berwudhu seperti berwudhu untuk shalat, kemudian beliau masukkan jari jemarinya kedalam Air, lalu menyela-nyela pangkal rambutnya dengan air tersebut. Kemudian menuangkan air (dalam suatu riwayat: hingga ketika beliau merasa telah membasahi kulit kepalanya maka beliau menuangkannya) ke atas kepalanya sebanyak tiga kali cidukan dengan kedua tangannya, kemudian beliau menuangkan air keseluruh tubuhnya*". (HR. Muslim, Abu Dawud, an-Nasa'i, at-Tirmdzi, dan Ibnu Majah

- *"Salah seorang di antara kalian (wanita) mengambil air dan sidrahnya (daun pohon bidara, atau boleh juga digunakan pengganti sidr seperti: sabun dan semacamnya-pent) kemudian dia bersuci dan membaguskan bersucinya, kemudian dia menuangkan air di atas kepalanya lalu menggosok-gosokkannya dengan kuat sehingga air sampai pada kulit kepalanya, kemudian dia menyiramkan air ke seluruh badannya, lalu mengambil sepotong kain atau kapas yang diberi minyak wangi kasturi, kemudian dia bersuci dengannya. Maka Asma' berkata: "Bagaimana aku bersuci dengannya?" Beliau bersabda: "Maha Suci Allah" maka 'Aisyah berkata kepada Asma': "Engkau mengikuti (mengusap) bekas darah (dengan kain/kapas itu)."*

- Maimunah A.S. berkata, "*aku menyiapkan air untuk mandi Nabi (dan aku menutupinya). Beliau memulai dengan mencuci tangannya dua atau tiga. Kemudian beliau menuangkan air (dengan tangan kanannya) pada tangan kirinya lalu mencuci kemalauannya dan bagian yang terkena mani). Setelah itu, beliau menggosokkan tangannya ke lantai atau ke dinding (lalu mencuci tangannya). Kemudian beliau berkumur-kumur memasukkan air ke dalam hidung, mencuci wajah, kedua tangan dan mencuci kepalanya, kemudian menuangkan air ke seluruh tubuhnya. Ketika aku memberikan secarik kain maka beliau mengisyaratkan dengan tangannya demikian, dan tidak menerimanya*." (HR. Bukhari dan Muslim).

- Dari ‘Aisyah R.A., bahwa seorang wanita bertanya kepada Nabi SAW., tentang mandi dari haid. Maka beliau memerintahkannya tata cara bersuci, beliau bersabda: “*hendaklah dia mengambil sepotong kapas atau kain yang diberi minyak wangi kemudian bersucilah dengannya. Wanita itu berkata: “bagaimana caranya aku bersuci dengannya?”beliau bersabda: “maha Suci Allah bersucilah!” maka ‘Aisyah menarik wanita itu kemudian berkata: “ikutilah (usaplah) olehmu bekas darah itu dengannya (potongan kain/kapas).*”(HR. Muslim: 332)

- Adapun tata cara mandi wajib haid secara ringkas dapat dilakukan sebagai berikut:
-
- Membaca bismillah sambil berniat untuk membersihkan hadas besar .
- Membasuh tangan sebanyak 3 kali.
- Membasuh alat kelamin dari kotoran dan najis.
- Mengambil wuduk sebagaimana biasa kecuali kaki. Kaki dibasuh setelah mandi nanti.
- Membasuh keseluruhan rambut di kepala.
- Membasuh kepala berserta dengan telinga sebanyak 3 kali dengan 3 kali menimba air.
- Meratakan air ke seluruh tubuh di sebelah lambung kanan dari atas sampai ke bawah.
- Meratakan air ke seluruh tubuh di sebelah lambung kiri dari atas sampai ke bawah.
- Menggosok bagian-bagian yang sulit seperti pusat, ketiak, lutut dan lain-lain supaya terkena air.
- Membasuh kaki.

HAID DAN IBADAH HARIAN

DILARANG

- Shalat dan puasa
- Thawaf
- Menyentuh mushaf
- I'tikaf

DIBOLEHKAN

- Membaca qur;an tanpa menyetuh lembaran mushaf l-qur;an
- Berzikir dan berdoa

Ada perbedaan pendapat para ulama terhadap wanita yang sedang dalam keadaan haid membaca al-Qur'an:

- Pendapat yang mendasarkan wanita dilarang membaca al-Qur'an berdasarkan hadits:
- "*wanita yang menjalani masa haid dan orang sedang dalam keadaan junub tidak boleh sama sekali membaca al-Qur'an.*(sunan at-Tirmizi)
- Pendapat yang membolehkan wanita haid membaca Al-Qur'an adalah berdasarkan hal-hal di bawah ini:
- Hadits yang melarang orang junub dan wanita haid membaca al-Qur'an adalah hadits yang tidak shahih
- Aisyah meriwayatkan bahwa nabi selalu mengingat Allah dalam segala keadaan.

  Rasulullah memerinthakan para wanita yang sedang haid untuk keluar pada hari raya, "*hendaklah kaum wanita mengambil tempat di belakang orang-orang, lalu bertakbir mengikuti takbir mereka dan berdoa mengikuti doa mereka*". (HR. Bukhari Muslim)
- Rasulullah bersabda kepada Aisyah ketika sedang haid, "*lakukanlah apa saja yang dilakukan orang yang berhaji, kecuali thawaf di ka'bah.*" (HR. Bukhari Muslim)