

---

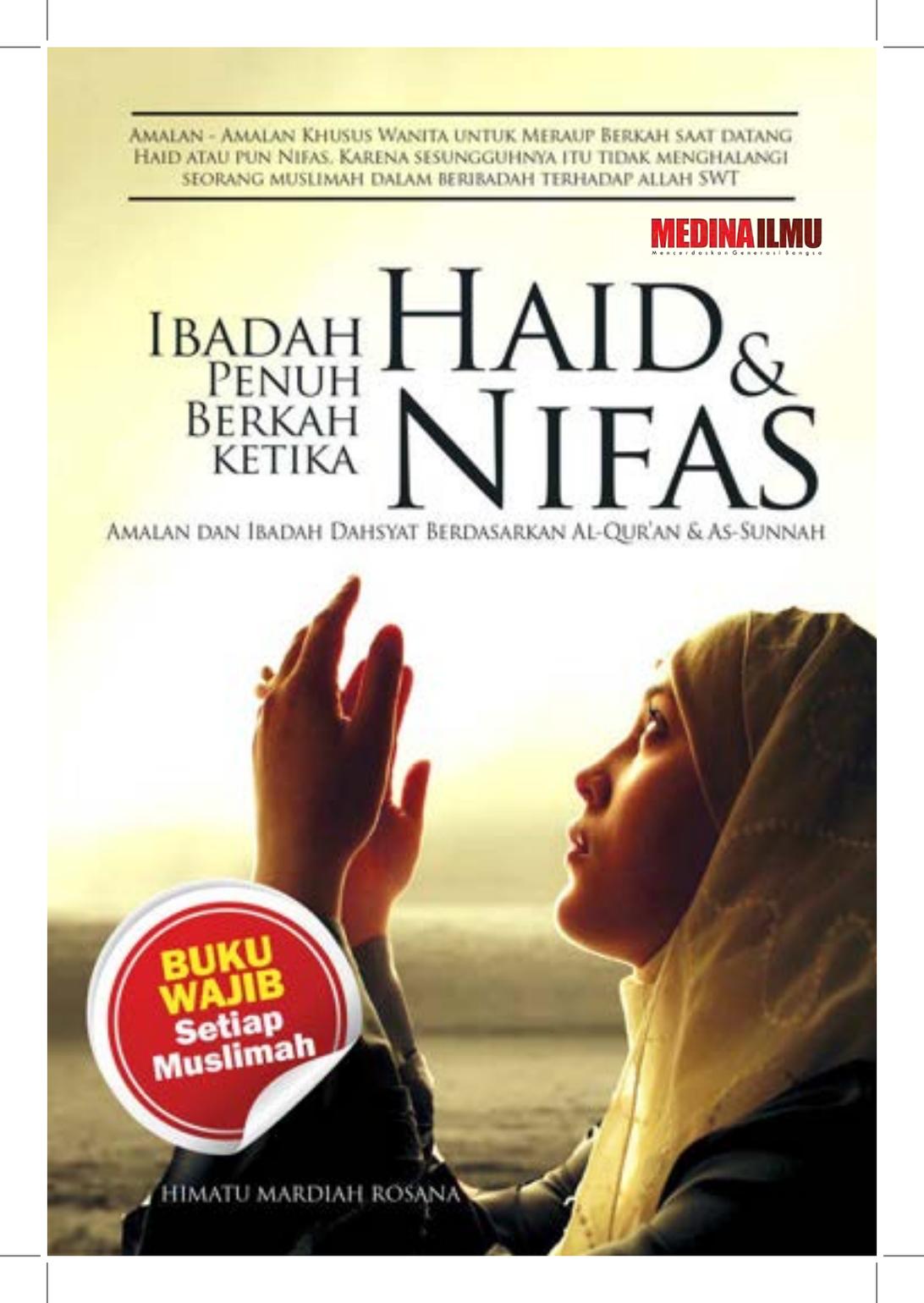
AMALAN - AMALAN KHUSUS WANITA UNTUK MERAUP BERKAH SAAT DATANG  
HAID ATAU PUN NIFAS, KARENA SESUNGGUHNYA ITU TIDAK MENGHALANGI  
SEORANG MUSLIMAH DALAM BERIBADAH TERHADAP ALLAH SWT

---

**MEDINA ILMU**  
KEP. DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

# IBADAH PENUH BERKAH KETIKA HAID & NIFAS

AMALAN DAN IBADAH DAHSYAT BERDASARKAN AL-QUR'AN & AS-SUNNAH



**BUKU  
WAJIB**  
Setiap  
Muslimah

HIMATU MARDIAH ROSANA



Ibadah Penuh Berkah Ketika Haid dan Nifas

Hak Cipta © pada Penulis

Himatu Mardiah Rosana

Editor : Rian Mardjuki

Cover : Dedi Alamsyah

Layout : Rosa Nirwana

Ukuran : 13x19

Halaman : 160 hal

Penerbit:

Medina Ilmu

Didistribusikan Oleh :

**Gramedia Distribusi Business**

**Development Department**

Gramedia Of Book Publishing Gedung

**Pt. Gramedia Asri Media Cipinang**

**Cempedak II No.45<sup>a</sup> Jakarta Timur**

**Telp : 021-8500095, 812905**

ISBN : 978-602-7921-64-1

- • • • •
- Undang-undang Republik Indonesia No.19 Tahun 2002 tentang Hak Cipta
- Lingkup Hak Cipta
- Pasal 2:
- Hak Cipta merupakan hak eksklusif bagi Pencipta atau Pemegang Hak Cipta untuk mengumumkan atau memperbanyak ciptaannya, yang timbul secara otomatis setelah suatu ciptaan dilahirkan tanpa mengurangi pembatasan menurut peraturan perundang-undangan yang berlaku.
- Ketentuan Pidana
- pasal 27:
- (1) Barangsiapa dengan sengaja atau tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam pasal 2 ayat 1 (satu) atau pasal 49 ayat 1 (satu) dan ayat 2 (dua) di pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp.1.000.000,- (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp. 5.000.000.000,- (lima milyar rupiah).
- (2) Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta atau hak terkait sebagaimana dimaksud pada ayat 1 (satu) dipidanakan dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp. 500.000.000,- (lima ratus juta rupiah)
- • • • •





## Kata Pengantar

Assalamu'alaikum wr wb.

Segala puji bagi Allah SWT, karena dengan rahmatnya lah penulis bisa menyelesaikan buku Ibadah Penuh Berkah Ketika Haid dan Nifas.

Banyak sekali kaum muslimah yang merasa terhalangi ibadah serta amalannya kepada Allah swt pada saat datang bulan atau haid dan nifas menjelang. Selain enggan dan membuang waktu dengan hanya menunggu sampai masa ini selesai, para muslimah pun pastinya merasa rugi dan banyak membuang waktu sia-sia.

Padahal tidaklah demikian, sesungguhnya pada saat Haid dan Nifas ini, ada banyak sekali amalan-amalan atau ibadah yang bisa dikerjakan. Sayangnya tidak banyak kaum muslimah yang mengerti. Kemungkinan hal itu disebabkan karena ketidak tahuan atau karena amalan-amalan ini hanya diingat boleh dilakukan pada saat sedang bersih saja.

Alasan itulah membuat adanya penyusunan buku ini, sebagai upaya memberitahukan amalan serta ibadah yang bisa dikerjakan pada saat Haid dan Nifas. Selain referensi wajib Muslimah, buku ini juga bisa menjadi koleksi bacaan yang bisa dibaca kapan saja dan dimana saja.

Wassalamu'alaikum wr wb.





## Daftar Isi

---

Pengertian Haid Nifas dan Istihadhah 7

- Pengertian haid 7
- Pengertian nifas 12
- Pengertian istihadhah 14

---

Lamanya Haid Nifas dan Istihadhah 21

- Lamanya masa haid 21
- Lamanya istihadhah 29

---

Permasalahan Haid Nifas dan Istihadhah 35

- Masalah haid (menstruasi) 35
- Masalah aktual masa nifas 59
- Masalah Istihadhah 77

---

Hukum-hukum Haid 87

---

Hukum-hukum Nifas 97

---

Hukum-hukum Istihadhah 107

- Hukum wanita yang istihadhah 107

---

Menuai Pahala Saat Haid Nifas dan Istihadhah 121

- Mengejar pahala ketika haid 121

---

Doa-doa 155

---





*Ibadah Penuh Berkah Ketika  
Haid dan Nifas*





# Bab 1

## Pengertian Haid Nifas dan Istihadhah

Mengenai darah pada wanita yaitu haid, nifas, dan istihadhah yang sering dipertanyakan oleh setiap kaum wanita. Dalam pembahasan mengenai haid, nifas, dan istihadhah adalah salah satu pembahasan yang sulit dalam masalah fiqih, sehingga banyak orang yang keliru dalam memahaminya. Sebenarnya pembahasan ini sudah berulang-ulang kali disampaikan, tetapi masih banyak kaum wanita muslimah yang belum mengerti dan paham mengenai kaidah dan perbedaan dari ketiga darah ini. Mungkin karena darah tersebut keluar dari jalur yang sama namun pada setiap wanita dalam keadaannya tentu tidak selalu sama, serta berbeda pula hukum dan penanganannya.

### **Pengertian Haid**

Haidh atau haid (dalam ejaan bahasa Indonesia) merupakan darah yang keluar dari rahim seorang perempuan pada saat waktu-waktu yang tidak disebabkan oleh suatu penyakit atau adanya suatu proses persalinan, yang dimana keluarnya darah merupakan sunatullah yang sudah ditetapkan oleh Allah SWT kepada kaum wanita. Darah yang keluar



dalam jangka waktu tertentu, darah tersebut berwarna merah kehitaman yang kental, dan bersifat panas, serta memiliki bau yang khas atau bau yang tidak sedap.

Haid ialah sesuatu hal yang normal yang terjadi pada setiap kaum wanita, dan setiap wanita memiliki kebiasaan yang berbeda-beda. Saat haid ada yang merasakan sakit dibagian pinggul, ada juga yang tidak merasakan sakit. Saat haid ada yang sampai 3 hari, dan ada pula yang sampai lebih dari 10 hari. Ada yang saat keluar didahului dengan lendir kuning kecoklatan, dan ada pula yang langsung keluar berupa darah merah yang kental. Pada kondisi inilah yang harus diketahui oleh kaum wanita, karena dengan mengetahui masa dan karakteristik tentang darah haid ini adalah akar yang dimana seorang wanita dapat membedakan darah-darah lain yang keluar.

Wanita yang sedang haid tidak diperbolehkan untuk mengerjakan sholat, menyentuh mushaf, thawaf, puasa, dan berhubungan intim dengan suami pada kemaluannya. Tetapi ia diperbolehkan untuk membaca Al-Qur'an tanpa menyentuh mushaf secara langsung (boleh dengan menggunakan pembatas atau dengan menggunakan alat media elektronik seperti handpone, ipad, komputer, dan lain-lain), berzikir, serta diperbolehkan untuk melayani atau bermesraan dengan suaminya kecuali pada kemaluannya.

Allah SWT berfirman:

Artinya:

*"Mereka bertanya kepadamu mengenai haidh. Katakanlah:*

*"Haidh itu adalah suatu kotoran." Oleh 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 bertaubat dan menyukai orang-orang yang mensucikan diri." **(QS. Al Baqarah: 222)**

Dari Aisyah r.a. berkata:

Artinya:

*"Kami dahulu juga mengalami haid, maka kami diperintahkan untuk mengqadha puasa dan tidak diperintahkan untuk mengqadha shalat." (HR. Al-Bukhari No. 321 dan Muslim No. 335)*

Batasan Haid:

- Ulama *Syafi'iyah* mengatakan batas masa haid minimal adalah 15 hari. Jika sudah lebih dari 15 hari maka darah itu merupakan darah *Istihadhah* dan wajib bagi wanita tersebut untuk mandi dan melakukan shalat.
- Imam *Ibnu Taimiyah* rahimahullah dalam *Majmu' Fatawa* berkata:

*"Bahwa tidak ada batasan yang pasti mengenai minimal dan maksimal masa haid itu."*

Pendapat inilah yang paling kuat dan paling masuk akal, serta telah disepakati oleh sebagian besar ulama, termasuk juga *Syaikh Ibnu Utsaimin* rahimahullah juga setuju dengan pendapat ini. Dalam dalil tidak ada batasan minimal dan maksimal pada masa haid.



Firman Allah SWT

Artinya:

*"Mereka bertanya kepadamu mengenai haidh. Katakanlah:*

*"Haidh itu adalah suatu kotoran." Oleh sebab itu hendaklah kamu menjauhkan diri dari wanita di waktu haidh, dan janganlah kamu mendekati mereka, sebelum mereka suci..."*  
**(QS. Al Baqarah: 222)**

Dalam ayat tersebut menunjukkan bahwa Allah SWT telah memberikan petunjuk mengenai masa haid itu berakhir setelah suci, yaitu setelah kering dan berhentinya darah tersebut. Tidak tergantung pada jumlah hari tertentu. Sehingga dijadikan dasar atau patokannya merupakan adanya darah haid itu sendiri. Apabila ada darah yang sifatnya itu adalah darah haid, maka tidak berlaku sifat haid padanya. Syaikh *Ibnu Utsaimin* rahimahullah menambahkan jika ada batasan hari tertentu dalam masa haid, tentu ada nash syar'i dari Al-Qur'an dan Sunnah yang menjelaskan tentang hal ini.

Syaikhul Islam *Ibnu Taimiyah* rahimahullah mengatakan:

*"Pada prinsipnya, setiap darah yang keluar dari rahim adalah haid. Kecuali jika ada bukti yang menunjukkan bahwa darah itu istihadah."*

### **Berhentinya haid:**

Tanda selesainya masa haid yaitu dengan adanya suatu gumpalan atau warna putih (seperti keputihan) yang keluar dari jalan rahim. Tetapi jika tidak menemukan adanya warna putih ini, maka dapat dilakukan dengan cara



mengeceknnya menggunakan kapas putih yang dimasukan kedalam vagina. Jika kapas tersebut tidak dapat bercakan sedikitpun, dan benar-benar bersih, maka wajibkan mandi dan melakukan shalat.

Sebagaimana yang disebutkan bahwa dahulu para wanita mendatangi *Aisyah r.a.* dengan menunjukkan kapas yang terdapat cairan kuning, dan kemudian *Aisyah* berkata:

*"Janganlah kalian terburu-buru sampai kalian melihat gumpalan putih."* **(Atsar ini terdapat dalam Shahih Bukhari).**

*Asy-Syafi'i* namun setelah diteliti oleh para ulama. Dalam hal ini lebih utama dikembalikan kepada kebiasaan kaum wanita pada umumnya.

Dia memiliki kebiasaan dan perbedaan sekaligus. Maka di sini ada dua keadaan:

#### 1. Kebiasaan dan perbedaannya tidak bertentangan

Misalnya: Ada seorang wanita yang biasanya mendapatkan haid setiap tanggal 13-18 pada bulannya. Darah yang keluar pada waktu tersebut memiliki ciri atau sifat darah istihadhah. Maka ini tidak jadi masalah.

#### 2. Kebiasaan dan perbedaannya bertentangan

Misalnya: Ada seorang wanita yang biasanya mendapatkan haid 6 hari di pertengahan bulan, tetapi darah yang keluar saat itu kadang dengan sifat istihadhah. Manakah yang menjadikan parameter? Dalam masalah ini yang kuat adalah *kebiasaannya lebih didahulukan*. Maka yang menjadi masa haidnya yaitu 6 hari, apapun darah yang keluar, sebelum dan sesudah 6 hari ini bukanlah haid, walaupun ciri darah haid



ini ialah pendapat dari *Abu Hanifah, Al-Auzai*, satu pendapat dari *Asy-Syafi'i*, dan juga pendapat *Imam Ahmad*, dan yang dikuatkan oleh *Ibnu Taimiah, Syaikh Ibnu Al-Utsaimin* dan *Syaikh Muqbil* rahimahumullah.

### **Pengertian Nifas**

Nifas merupakan darah yang keluar dari rahim seorang wanita yang baru setelah selesai melahirkan. Tentu saja darah ini paling mudah untuk dikenali, karena penyebabnya yang sudah pasti, yaitu adanya proses sebuah persalinan. *Syaikh Ibnu Utsaimin* rahimahullah berkata bahwa darah nifas merupakan darah yang keluar karena terjadinya persalinan, baik bersamaan dengan proses persalinan maupun sebelum dan sesudah persalinan yang pada umumnya disertai dengan rasa sakit. Pendapat ini sama dengan pendapat Imam *Ibnu Taimiyah* yang mengemukakan bahwa darah yang keluar disertai dengan rasa sakit dari proses persalinan yaitu darah nifas, jika tidak ada proses persalinan, maka itu bukanlah nifas.

### **Batasan nifas:**

Masa nifas tidak ada batasan minimalnya, jika kurang dari 40 hari darah nifas tersebut berhenti maka seorang wanita wajib mandi dan bersuci, kemudian melaksanakan shalat serta dihالalkan atasnya mengenai apa-apa yang dihالalkan bagi wanita yang suci. Adapun batasan maksimalnya, dalam hal ini para ulama berbeda pendapat.

- Mayoritas ulama *Syafi'iyah* berpendapat bahwa pada umumnya masa nifas yaitu 40 hari yang sesuai dengan kebiasaan wanita pada umumnya,



tetapi batas maksimalnya yaitu 60 hari.

- Mayoritas sahabat seperti *Umar bin Khattab, Ali bin AbiThalib, Ibnu Abbas, Aisyah, Ummu Salamah* r.a. dan para Ulama seperti *Abu Hanifah, Imam Malik, Imam Ahmad, At-Tirmidzi, Ibnu Taimiyah* rahimahumullah berpendapat bahwa batas maksimal keluarnya masa nifas yaitu 40 hari, berdasarkan dalam hadits *Ummu Salamah* berkata:

*“Para wanita yang nifas di zaman Rasulullah SAW, mereka duduk (tidak shalat) setelah nifas mereka selama 40 hari atau 40 malam.” (HR. Abu Daud no. 307, At-Tirmidzi no. 139 dan Ibnu Majah no. 648).* Hadits ini dipermasalahkan derajat kekhasannya. Tetapi, *Syaikh Albani* rahimahullah menilai hadits ini Hasan Shahih.

- Ada beberapa pendapat ulama yang mengatakan bahwa tidak ada batasan dalam masa nifas, dan bahkan jika lebih dari 50 atau 60 hari pun masih dikatakan nifas. Tetapi pendapat ini tidak masyhur dan tidak didasari dalam dalil yang shahih dan jelas.

Wanita dalam masa nifas tidak boleh melakukan hal-hal yang dilakukan oleh wanita yang sedang haid, yaitu tidak boleh shalat, puasa, thawaf, menyentuh mushaf, dan berhubungan intim dengan suaminya pada kemaluannya. Namun ia juga diperbolehkan untuk membaca Al-Qur’an tanpa menyentuh mushaf secara langsung (boleh dengan pembatas atau dengan menggunakan media elektronik seperti, ponsel, ipad, dan lain-lain), berdzikir, dan boleh melayani atau bermesraan dengan suaminya kecuali pada kemaluannya.



Tidak banyak catatan yang membahas mengenai perbedaan sifat darah nifas dengan darah haid. Tetapi, berdasarkan pengalaman dan pengakuan dari beberapa responden, pada umumnya darah nifas ini lebih deras dan lebih banyak keluar dibandingkan dengan darah haid, karena warnanya yang tidak terlalu hitam, dan kekentalannya sama dengan darah haid, tetapi baunya yang lebih kuat dibandingkan dengan darah haid.

### **Pengertian Istihadhah**

maksud dari Istihadhah adalah darah yang keluar dari luar kebiasaan, yaitu tidak pada masa haid dan tidak pula karena melahirkan, pada umumnya darah ini keluar ketika sedang sakit, sehingga sering disebut dengan darah penyakit. *Imam Nawawi* rahimahullah dalam *Syarah Muslim* berkata:

*"Bahwa istihadhah adalah darah yang mengalir dari kemaluan wanita yang bukan pada waktunya dan keluarnya dari urat."*

Sifat dari darah istihadhah ini pada umumnya berwarna merah segar seperti darah pada umumnya, darahnya yang encer, dan tidak berbau. Darah tersebut tidak diketahui batasannya, dan ia kan berhenti setelah keadaannya normal kembali.

Wanita yang mengalami istihadhah ini hukumnya sama seperti wanita suci, sehingga ia tetap mengerjakan shalat, puasa, dan boleh berhubungan intim dengan suaminya.

*Imam Bukhari dan Imam Muslim* telah meriwayatkan dari *Aisyah r.a.:*



Fatimah binti Abi Hubaisy berkata kepada Rasulullah SAW:

*"Ya Rasulullah, sesungguhnya aku adalah seorang wanita yang mengalami istihadhah, sehingga aku tidak bisa suci. Haruskah aku meninggalkan shalat?"*

Maka Rasulullah SAW menjawab:

*"Tidak, sesungguhnya itu (berasal dari) sebuah otot, dan bukan haid. Jadi, apabila haid itu ataka (haditsul al-ghasyiyah), maka tinggalkanlah shalat. Lalu apabila ukuran waktunya telah habis, maka cucilah darah dari tubuhmu lalu shalatlah."*

Para ulama mendefinisikan mengenai istihadhah yang keluarnya darah dari kemaluan wanita di luar haid dan nifas atau karena sakit. Wanita yang mengalami istihadhah disebut dengan *mustahadhah*, dan takrifnya adalah:

Darah wanita yang mengalir tidak terbenjung pada hari-hari tertentu, yang bukan darah haid melainkan darah penyakit, yang disebut dengan *al 'adzil*.

*Mazhab Al-Hanafiyah* mendefinisikan mengenai darah istihadhah sebagai: Darah kotor yang keluar dari selain rahim.

Sedangkan *mazhab Asy-Syafi'iyah* mendefinisikan mengenai darah istihadhah sebagai: Darah penyakit yang mengalir dari dasar rahim yang disebut dengan *a'dzil*.

### **Yang Termasuk Darah Istihadhah**

Dari pengertian darah haid dan darah nifas selain itu berarti darah istihadhah, kita dapat buat kesimpulan, bahwa yang termasuk darah istihadhah adalah:



### 1. Darah Sebelum Usia 9 Tahun

Jika ada seorang anak perempuan yang mengalami keluarnya suatu darah dari kemaluannya seperti darah haid, padahal usianya belum masuk usia haid, yaitu belum 9 tahun menurut dari perhitungan tahun *qomariyah*, maka dia tidak sedang mengalami haid.

Karena secara ketetapan syariah, darah itu bukan darah haid. Darah itu tidak lain ialah darah istihadhah.

### 2. Darah Setelah Usia Haid (50 - 70 tahun)

Dalam pandangan para ulama yang memberikan batasan usia maksimal haid, jika darah masih keluar diatas usia tersebut, maka jika dihitung itu bukan sebagai darah haid.

Sebagaimana yang telah disebutkan dalam bab sebelumnya, menurut mazhab *Al-Hanafiyah*, batas usia haid untuk seorang wanita maksimal sampai usia 50 tahun saja.

Sehingga darah yang keluar setelah melewati usia tersebut bukan lagi darah haid, melainkan darah istihadhah. Dalam menurut versi *mazhab Al-Malikiyah*, pada pandangan mereka, jika seorang wanita di atas usia 70 tahun yang masih mengeluarkan darah yang mirip seperti darah haid, itu terhitung bukan darah haid, melainkan darah istihadhah.

### 3. Darah di Masa Suci

Jika darah masih saja keluar setelah masa haidnya (13-15 hari) sudah lewat, maka darah itu pun bukan termasuk darah haid. Jika bukan darah haid, berarti darah itu merupakan darah istihadhah.



#### 4. Darah Sebelum Melahirkan

Cairan atau darah apa pun yang keluar sebelum terjadinya proses kelahiran bayi itu termasuk sebagai darah istihadhah. Sebab pengertian dari darah nifas hanya darah yang keluar pada saat kelahiran atau setelah itu.

Jika sebelum kelahiran sebelum kelahiran telah ada darah yang keluar, entah apa pun nama dan istilahnya, disebut dengan darah istihadhah.

#### 5. Darah Setelah Nifas

Seorang wanita yang masih mengalami keluarnya darah setelah masa nifas (40 - 60 hari), sesuai dengan mazhab setiap masing-masing, maka hukumnya sudah wajib untuk melakukan shalat.

Karena darah tersebut sudah bukan lagi darah nifas, melainkan darah istihadhah.

### **Perbedaan Istihadhah Dengan Haid dan Nifas**

Ada beberapa hal yang dengan mudahnya bisa memberikan kita perbedaan yang sangat mendasar tentang darah istihadhah dengan darah lainnya seperti darah haid maupun darah nifas, antara lain:

#### 1. Tidak Mengenal Usia Minimal dan Maksimal

Darah istihadhah dari seorang wanita bisa keluar tanpa mengenal usia. Berbeda dengan darah haid, yang mengenal usia minimal dan maksimal yaitu 9 tahun hingga 50 atau 70 tahun yang sesuai dengan masing-masing mazhab.



Seorang wanita tidak akan mendapatkan darah haid kecuali jika ia berusia minimal 9 tahun dengan hitungan tahun *qomariyah (hijriyah)*. Sedangkan darah istihadhah itu bisa saja didapatkan oleh seorang wanita meskipun belum berusia 9 tahun.

Demikian dengan seorang wanita yang melewati usianya 70 tahun jika ia masih keluar darah, maka itu merupakan darah istihadhah dan bukan merupakan darah haid. Darah istihadhah tidak mengenal usia, bisa terjadi pada seorang wanita dalam usia berapa saja.

## 2. Tidak Ada Jadwal

Darah istihadhah keluar tanpa ada jadwal tertentu. Darah istihadhah bisa keluar sering tetapi bisa juga jarang-jarang Tetapi pada intinya, darah istihadhah tidak memiliki ketetapan yang pasti kapan keluarnya. Berbeda dengan darah haid yang pada umumnya memiliki jadwal yang tetap dan pasti. Contohnya 7 hari atau 10 hari, tergantung dari setiap masing-masing wanita, karena setiap wanita memang berbeda-beda dalam waktu haidnya.

## 3. Darah Penyakit

Darah istihadhah pada hakikatnya merupakan darah penyakit, yang setidaknya menunjukkan ketidaknormalan atau ketidaksehatan seorang wanita.

Maka sebaliknya darah haid itu keluar dari rahim seorang wanita karena wanita itu sehat dan normal. Bukan karena tidak sehat dan tidak normal.



#### 4. Warna Khas

Para ulama mengatakan bahwa darah istihadhah itu berwarna merah pucat tanpa aroma. Sedangkan darah haid sedikit kehitaman yang pada umumnya beraroma kurang sedap.

#### **Tiga Keadaan Istihadhah:**

##### 1. Kondisi pertama

Seorang wanita yang mengetahui dengan pasti tentang lamanya haid sehingga jika keluar darahnya itu melebihi masa haid yang normal maka jadi darah tersebut adalah darah istihadhah.

Dasarnya adalah Hadits berikut ini:

Dari *Ummu Salamah r.a.* Ia bertanya kepada Rasulullah SAW tentang seorang wanita yang mengeluarkan darah ia bersabda:

“Lihatlah kebiasaan jumlah hari-hari haidnya dan dikaitkan dengan bulannya selama masa yang biasanya haid dia harus meninggalkan shalat, bila telah lewat dari kebiasannya hendaknya ia mandi kemudian menyumbatnya dan shalat.” **(HR. Khamsah kecuali Tirmidzi)**

##### 2. Kondisi kedua

Seorang wanita yang tidak mempunyai kepastian tentang lamanya masa haid dan juga tidak bisa membedakan antara darah haid dengan yang bukan darah haid. Pada kondisi ini acuannya adalah 6 atau 7 hari sebagaimana pada umumnya kebiasaan para wanita ketika mendapatkan haid.



*Hamnah binti Jahsy, adalah salah seorang wanita shahabiyah yang pernah mendapatkan haid yang sangat banyak. Kemudian beliau mendatangi Rasulullah untuk memberikan petunjuk:*

*"Ya Rasulullah, Aku mendapat darah haidh yang amat banyak sehingga mencegahku dari puasa dan shalat."*

Rasulullah SAW menjawab:

*"Berhaidhlah sesuai ilmu Allah, yaitu selama enam atau tujuh hari kemudian cucilah." (HR. Ahmad)*

### 3. Kondisi ketiga

Seorang wanita yang tidak mengetahui tentang kebiasaannya tetapi mampu membedakan mana yang darah istihadhah. Maka bagi mereka cukup dengan melihat darah itu jika darahnya adalah darah haid maka dia sedang haid jika darahnya bukan darah haid maka dia sedang istihadhah.

Dari *Fatimah binti Abi Hubaisy* berkata:

*"Aku merupakan seorang wanita yang sering mendapatkan istihadhah dan tidak suci-suci. Apakah Aku harus meninggalkan shalat?"*

Rasulullah SAW menjawab:

*"Itu adalah darah penyakit dan bukan darah haidh. Kalau kamu mendapat darah haidh barulah tinggalkan shalat. Kalau sudah selesai masanya maka cucilah bekas darahnya dan shalatlah." (HR. At-Tirmidzi)*



# Bab 2

## Lamanya Haid, Nifas dan Istihadhah

### Lamanya Masa Haid

Seorang wanita yang sedang haid bila darah haid telah berhenti walaupun hanya satu hari, maka ia wajib untuk mandi besar dan melaksanakan shalat. Demikian pada waktu bulan Ramadhan, maka ia harus menjalankan puasa. Sebab seorang wanita lebih mengetahui ihwal haidnya. Bisa jadi diantara mereka ada yang mendapatkan haid selama 2 hari, atau 3 hari sampai 7 hari, 15 hari dan ia masih mengeluarkan darah haid selama beberapa waktu.

Hanya saja, jika darah itu keluar terus, maka darah yang keluar dinamakan sebagai darah istihadhah. Ia merujuk kepada kebiasaan haid sebelum ia mengalami sakit tersebut. Karena hal itu telah berubah menjadi suatu penyakit, bukan darah haid. Jika kebiasaan pada masa haidnya sebelum ia menderita sakitnya itu 7 hari, maka haidnya adalah 7 hari.

Jika ia tidak mempunyai rutinitas jadwal haid maka ia dapat mengamati dari warna darahnya. Jika darahnya itu berwarna hitam dan mengeluarkan abu yang amis, maka darah itu dianggap sebagai darah haid. Jika selain darah itu maka harus menunaikan shalat, puasa, dan suaminya boleh



menggaulinya, karena ia dianggap sedang mengalami istihadhah.

Jika ia tidak mempunyai rutinitas jadwal haid maka itu merupakan fase pendahuluan haid. Jika ia masih belia dan baru pertama kali mengalami istihadhah sementara itu ia belum mempunyai rutinitas masa haid, darah (yang keluarpun) belum bisa untuk dibedakan, maka dengan demikian ia merujuk pada rutinitas masa haid saudara-saudara perempuannya, ibu dan sanak keluarganya yang mempunyai kesamaan.

Dalam hal ini ia harus berusaha secara optimal. Jika itu hanya haid saja, maka berlangsungnya masa haid yaitu keluarnya darah. Sebaiknya, dia tidak perlu tergesah-gesah dan ia tidak lantasi mandi besar, kecuali jika ia telah benar-benar melihat lendir putih.

Dari sebagian wanita mandi besar dan bersuci, lalu tiba-tiba ditemui adanya darah yang keluar kembali. Jika darah yang keluar itu menyerupai sifat-sifat darah haid, maka itu adalah darah haid. Jika yang keluar itu hanya berupa cairan yang berwarna kekuning-kuningan dan sangat keruh, dan keluarnya darah tersebut di luar waktu haid, (dalam hal ini) *Ummu Athiyah* berkata:

*"Dulu kami tidak menganggap darah bercampuran dan darah kotor termasuk darah haid."*

*Al-Kadr* (air yang sangat keruh) merupakan cairan yang bercampur darah yang keluar dari vagina. Jika cairan itu keluar pada siklus haid, maka cairan itu dianggap sebagai darah haid. Jika darah tersebut keluar pada waktu diluar siklus haid. maka darah itu tidak dianggap sebagai darah haid.



## Siklus Haid

Siklus haid merupakan daur dari menstruasi atau haid yang setiap bulannya dialami oleh seorang wanita ketika ia masih dalam usia yang produktif. Haid atau menstruasi ialah peluruhan dinding rahim yang terdiri dari darah dalam jaringan tubuh. Kejadian tersebut berlangsung setiap bulan pada seorang wanita. Dengan kata lain, haid merupakan suatu proses pembersihan rahim kepada pembuluh darah. Kelenjar-kelenjar dan sel-sel yang tidak berguna karena tidak ada pembuahan.

Jika terjadi pembuahan atau kehamilan, maka haid tidak akan terjadi. Pada kehamilan dinding rahim akan bertambah tebal, pembuluh darah akan bertambah banyak, kelenjar dan sel rahim akan berkembang untuk menyokong pertumbuhan si janin. Haid merupakan proses yang normal bagi wanita dewasa.

Normalnya haid dimulai pada usia 12 atau 13 tahun. Pada sebagian wanita yang mengalami haid lebih awal yaitu pada usia 8 tahun dan lebih lambat pada usia 18 tahun. Haid berhenti atau dimanakan dengan *menopause* kurang lebih pada usia 40-50 tahun.

Siklus normal haid terjadi setiap 21-35 hari sekali, dengan lamanya haid sekitar 3-7 hari. Jumlah darah haid berkisar 30-40 mililiter (ml). Menurut perhitungan para ahli, perempuan akan mengalami 500 kali haid selama hidupnya.

Siklus haid dapat dibagi menjadi dua tahap yaitu tahap pra-ovulasi (dari hari pertama haid sampai saat ovulasi) dan tahap pasca ovulasi (dari hari ovulasi hingga haid berikutnya). Tahap pra-ovulasi lamanya biasanya sekitar 2 minggu, namun dalam hal ini bisa berubah-ubah dari bulan



ke bulan dan berbeda-beda antara wanita yang satu dengan yang lainnya. Pada tahap pasca ovulasi yaitu tetap dan sama yaitu yang rata-rata 14 hari (10-16 hari).

Jadi dalam perbedaan siklus haid panjang pendeknya ditentukan oleh tahap pra-ovulasi. Jika dalam hal ini siklus haid tidak teratur dapat disebabkan oleh berbagai hal. Namun yang sangat penting yaitu karena keadaan psikologi wanita yang bersangkutan, contohnya seperti: banyak pikiran, tertekan, sedih, atau justru sangat gembira.

### **Siklus Haid Pendek**

Dalam karakteristik pada siklus haid juga diteliti dalam hubungannya yang berkaitan dengan peningkatan resiko kanker payudara. Dalam suatu penelitian, siklus haid yang kurang dari 26 hari atau lebih lama 31 hari selama usia 18-22 tahun juga dapat diprediksikan dapat mengurangi resiko kanker payudara.

Dalam penelitian lain menunjukkan bahwa siklus haid yang pendek saat usia 30 tahun, yang berhubungan dengan penurunan resiko kanker payudara. *Menopause* yang terlambat juga akan turut meningkatkan resiko kanker payudara *menopause* pada usia yang terlambat untuk setiap tahunnya akan meningkatkan resiko kanker payudara sebesar 3%.

Seorang wanita yang mempunyai siklus haid pendek yang mempengaruhi ovulasi. Pada umumnya siklus haid yang normal dan teratur yaitu 28-30 hari. Sebagai penyesuaian, bagi wanita yang mempunyai siklus haid pendek, perhitungan akan ditambah beberapa hari.



## Lamanya Masa Nifas

Pada saat keadaan nifas sampai darah nifas tidak lagi keluar wanita harus mandi besar dan harus melaksanakan shalat. Wanita yang satu dengan yang lainnya memiliki kondisi yang berbeda-beda. Di antara mereka ada yang darahnya berhenti dalam waktu satu pekan setelah persalinan. Ada juga di antara wanita yang terhenti darahnya dalam selang waktu 25 hari. Ada pula di antara mereka yang terhenti darah nifasnya setelah 40 hari atau 60 hari.

Dan bahkan diantara mereka ada yang tidak mengeluarkan darah sama sekali. Seorang wanita ihwal yang sedang nifas pernah bertanya kepada *Aisyah*, lalu *Aisyah* tidak melihat darah, *Aisyah* berkata:

*"Allah telah membersihkan (darah)nya."*

Jika darah nifas sudah berhenti walaupun hanya satu hari atau selama 60 hari, maka ia diwajibkan untuk mandi besar dan harus melaksanakan shalat. Demikian pada waktu saat dibulan Ramadhan, maka ia diwajibkan untuk berpuasa.

*Samahatusy Syaikh Muhammad bin Ibrahim Alusy Syaikh* menjawab:

Wanita nifas mempunyai beberapa keadaan diantaranya:

**Pertama:** Darah nifas yang berhenti sebelum 40 hari dan setelah itu tidak keluar lagi sama sekali. wanita diwajibkan untuk mandi dan berpuasa (jika bertepatan dibulan Ramadhan), dan melaksanakan shalat (jika sudah masuk waktu shalat).

**Kedua:** Darah nifas yang berhenti sebelum genap 40 hari, tetapi beberapa waktu kemudian darah nifasnya keluar lagi



sebelum waktunya selesai 40 hari. Dalam kondisi ini, wanita mandi, melaksanakan shalat, dan menjalankan puasa saat darahnya sudah berhenti. Tetapi pada saat darah tersebut keluar kembali berarti ia masih dalam keadaan nifas, sehingga ia harus meninggalkan shalat dan puasa. Ia diwajibkan untuk mengqadha puasa wajib yang ia tinggalkan sementara untuk shalatnya yang ia tinggalkan tidak ada untuk mengqadhanya.

**Ketiga:** Darah yang keluar terus menerus sampai waktu 40 hari. Maka dalam waktu 40 hari tersebut, ia tidak mengerjakan shalat dan puasa. Setelah darah nifas tersebut telah berhenti maka ia diwajibkan untuk mandi, darahnya yang keluar terus menerus sampai sempurna waktu 40 hari. Maka dalam jangka waktu 40 hari tersebut, ia tidak diperbolehkan shalat dan berpuasa. Setelah berhenti darahnya, barulah ia mandi, puasa, dan shalat.

**Keempat:** Darah nifas yang keluarnya sampai lewat 40 hari.

Ada dua gambaran dalam hal ini:

1. Darah yang keluar setelah 40 hari hal tersebut bertepatan dengan waktu saat mengalami haidnya, berarti ia mengalami haid setelah masa nifas. Maka ia menunggu sampai selesai masa haidnya, barulah ia bersuci.
2. Darah yang keluar tidak bertepatan saat waktu haid. Maka ia mandi setelah masa nifasnya 40 hari, ia dapat mengerjakan shalat dan puasa walaupun darahnya masih keluar.

Jika kejadian ini terulang lagi sampai 3 kali, yaitu setiap selesai melahirkan, dari saat melahirkan anak pertama dan anak yang ketiga misalnya, darah yang selalu keluar lebih dari 40 hari berarti ini adalah kebiasaan nifasnya. Yaitu pada



masa nifasnya lebih dari 40 hari. Selama pada masa nifasnya yang lebih dari 40 hari ia tidak mengerjakan puasa maka ia harus mengqadhanya di lain waktu (saat suci), sementara dengan shalatnya yang ia tinggalkan tidak ada qadhanya.

Jika terjadi darah keluar lebih dari 40 hari dan ini tidak berulang, yaitu hanya sekali saja, maka darah tersebut bukanlah darah nifas melainkan darah istihadhah.

### **Siklus Menstruasi Pasca Melahirkan**

Perubahan pada kadar hormon wanita banyak membawa perubahan fisik yang dialaminya pada saat masa pubertas yang dimana salah satunya ditandai dengan mulai aktifnya reproduksi, yaitu menstruasi. Kehamilan merupakan tahap berikutnya dari siklus kehidupan reproduksi wanita. Pada perubahan siklus seperti pendarahan, penebalan *endometrium*, *ovulasi*, dan pembuahan sperma dan sel telur seorang wanita dapat memungkinkan untuk hamil. Pada tubuh seorang wanita ada berbagai perubahan ketika saat hamil. Tahap selanjutnya wanita akan mengalami banyak sekali perubahan pada pasca persalinan. Contohnya, panjang siklus pada menstruasi dan aliran dapat bervariasi jika dibandingkan dengan gejala yang disertai periode masa sebelum kehamilan. Perbedaan siklus pada saat melahirkan terkadang dapat membuat sebagian wanita cemas, meskipun pada perubahan siklus ini sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor.

### **Periode Menstruasi Pertama Pasca Melahirkan**

Dalam periode pertama saat melahirkan anda mungkin mengalami yang namanya PMS yang disertai



dengan muntah dan sedikit pusing. Adanya *Lochea* yaitu pada perdarahan saat melahirkan yang terdiri dari darah, lendir dan jaringan *sloughed-off* yang berjajar rahim selama kehamilan. Selama 3 sampai 5 hari banyak mengandung darah. mungkin ini terlihat sedikit mirip dengan darah menstruasi akan tetapi lebih cenderung banyak dan juga berbentuk seperti gumpalan. *Lochea* selama beberapa minggu akan habis, dengan perubahan pada warna. Setelah persalinan 4-5 minggu akan menjadi rendah dan berhenti.

### **Periode Menstruasi Pasca Kehamilan dan Melahirkan**

Setelah anda melahirkan akan mengalami yang namanya siklus menstruasi yang tidak menentu, hal ini akan dialami oleh semua wanita setelah melahirkan. Wanita yang telah melahirkan akan mengalami proses menstruasi sedini mungkin yaitu sepuluh minggu setelah melahirkan namun ada kalanya pada periode ini mungkin akan kembali tertunda 5 sampai 6 bulan atau bahkan satu tahun. Dan bahkan ada kemungkinan anda mempunyai siklus yang tidak teratur selama beberapa bulan. Anda pasti sering bertanya-tanya apakah pada pola menstruasi setelah kehamilan akan sama seperti sebelum kehamilan. Hal ini tergantung pada faktor-faktor tertentu. Bisa saja ditentukan oleh respon tubuh yang dipengaruhi oleh hormon, pada perubahan pola yang mengakibatkan perubahan siklus akan menjadi lebih lama (panjang). Periode setelah kehamilan bisa didahului oleh PMS seperti munculnya *kram* juga bisa dialami oleh beberapa wanita, tetapi hal ini secara sendirinya akan pulih tanpa bantuan obat-obatan.



Faktor utama yang mungkin memainkan peran dalam menentukan periode haid anda adalah menyusui. Karena fenomena menyusui merupakan hal baru untuk tubuh anda, Pada menstruasi anda mencoba untuk menyesuaikan diri dengan adanya perubahan. Walaupun hal ini tidak berlaku pada semua wanita. Karena ketika anda menyusui akan di pengaruhi oleh kelenjar hipofisis yang mengeluarkan hormon disebut juga dengan *prolactin*. Sementara itu *prolactin* dapat merangsang produksi susu, yang menekan ovulasi. Penyebab dibaliknya menstruasi yang tidak teratur setelah kehamilan adalah *prolactin*.

Walaupun tubuh telah berfungsi normal dalam beberapa bulan setelah melahirkan, diperlukan beberapa waktu untuk kembali semula pada periode menstruasi namun dengan adanya suatu perubahan gaya hidup tertentu yang berhubungan dapat membantu untuk mengatur secara periode anda. Dengan mengikuti diet yang seimbang dengan mengandung semua nutrisi penting dan mineral, dengan melakukan latihan ringan, dan mengkonsumsi banyak air, mengkonsumsi jus buah, sayur, istirahat dan tidur yang cukup. Hindari merokok dan konsumsi alkohol. Jangan khawatir tentang periode menstruasi anda akan tetapi jika anda mengalami pendarahan yang berat atau gangguan lainnya anda bisa membicarakan secara langsung kepada dokter anda.

### **Lamanya Istihadhah**

Di kalangan wanita ada yang mengeluarkan darah dari farjinya yang di luar kebiasaan bulanan dan bukan disebabkan karena kelahiran. Darah ini diistilahkan dengan



darah istihadhah. *Al-Imam an-Nawawi* rahimahullahu ta'ala dalam kitabnya *Syarah Shahih Muslim* mengatakan:

*"Istihadhah adalah darah yang mengalir dari farji (kemaluan) wanita bukan pada waktunya (bukan pada saat haid) dan keluarnya dari urat."*

Dari *'Aisyah r.a.*, ia berkata:

*"Fathimah binti Abi Hubaisy* datang menemui Rasulullah SAW lalu berkata:

*"Wahai Rasulullah, sesungguhnya aku sedang mengalami istihadhah, sehingga aku tidak suci, apakah aku harus meninggalkan shalat?"*

Rasulullah SAW menjawab:

*"Tidak, sesungguhnya itu adalah darah penyakit dan bukan darah haid. Apabila datang bulan (haid), maka tinggalkanlah shalat. Apabila telah berakhir, maka bersihkanlah darah tersebut dan shalatlah."*

### **Cara Menentukan Antara Darah Haid Dengan Istihadhah**

Darah istihadhah yang keluar bukan pada saat haid atau nifas dan tidak ada hubungannya dengan keduanya. Cara untuk menentukan darah haid dengan darah istihadhah yaitu:

1. Jika ada seorang wanita yang mengetahui kebiasaan masa haid, maka ia harus menunggu sampai selesai waktu haidnya, lalu ia diperbolehkan untuk mandi besar dan mengerjakan shalat. Adapun darah yang keluar terus menerus setelah waktu haid, maka darah tersebut merupakan darah istihadhah.



2. Jika ada seorang wanita yang tidak mengetahui mengenai masa haidnya, tetapi dirinya dapat membedakan antara darah haid dengan darah istihadhah yaitu dengan cara mengetahui ciri-cirinya. Ia harus memperhatikan dengan baik darah haidnya, maka ia bisa membedakan mana darah haid dan mana darah istihadhah. kemudian ketika dirinya telah mengetahui bahwa darah haidnya keluar, ia harus meninggalkan shalatnya. Ketika darah haidnya telah berhenti, ia diwajibkan untuk mandi dan melaksanakan shalat.
3. Jika ada seorang wanita mu'tadi'ah, yaitu wanita yang baru pertama kali mengalami haid tetapi darah haid telah menyertainya, sementara itu ia tidak bisa membedakannya dengan darah haid. Dengan melihat kebiasaan yang dialami wanita pada umumnya. Jika kebiasaan pada masa haid umumnya selama 7 hari setiap bulannya, ia menunggu permulaan haidnya selama 7 hari. Pada masa haidnya dianggap hanya selama itu saja, dan selebihnya ia diwajibkan untuk mandi wajib (mandi besar). Adapun darah yang keluar setelah itu yaitu darah istihadhah.

Rasulullah SAW pernah bersabda kepada *Hamnah binti Jahsy*, yang artinya:

*"Sesungguhnya ini adalah salah satu hantakan setan, maka kamu cukup mengalami haid selama enam atau tujuh hari sesuai dengan ketentuan Allah, kemudian mandilah. Hingga apabila engkau merasa yakin dirimu telah suci, maka kerjakanlah shalat selama dua puluh empat atau dua puluh tiga malam dan demikian pula siangnya dan berpuasalah. Karena hal tersebut telah cukup bagimu. Dan lakukanlah hal tersebut*



*pada setiap bulannya sebagaimana wanita-wanita lain ketika mereka mengalami haid dan sebagaimana mereka suci."*

4. Jika wanita lupa dengan kadar dan waktu saat haidnya dan ia tidak mampu untuk membedakan antara darah haid dengan darah istihadhah (ulama menjulukannya dengang wanita yang bimbang), maka pendapat yang kuat bahwa wanita seperti ini hukumnya sebagai wanita *mubtadi'ah*.

Ada perbedaan ulama mengenai mandi wajib setiap kali ingin mengerjakan shalat bagi wanita yang keluar darah istihadhah:

Tidak wajib (Imam empat madzhab dan yang lainnya).

Hadits *'Aisyah r.a.* yang artinya:

*"Jika datang masa haidmu, maka tinggalkanlah shalat. Dan apabila darah haidmu telah berhenti, maka cucilah darahmu dan kerjakanlah shalat."*

*Al Imam An Nawawi* berkata:

*"Ketahuilah tidak wajib bagi wanita istihadhah untuk mandi ketika akan mengerjakan shalat, tidak pula wajib mandi dari satu waktu yang ada kecuali sekali saja setiap berhentinya haid. Ini merupakan pendapat Jumhur Ulama dari kalangan Salaf dan Khalaf."*

*Asy Syaikh Shiddiq* berkata dalam *Syarah ar Raudhah*:

*"Tidak datang dalam satu hadits pun (yang shahih) adanya kewajiban mandi untuk setiap shalat (bagi wanita istihadhah), tidak pula mandi setiap dua kali shalat dan tidak pula setiap hari. Tapi yang shahih adalah kewajiban mandi*



*ketika selesai dari waktu haid yang biasanya (menurut 'adat) atau selesainya waktu haid dengan tamyiz sebagaimana datang dalam hadits Aisyah dalam Shahihain dan selainnya dengan lafadz:*

*"Maka jika datang haidmu, tinggalkanlah shalat dan bila berlalu cucilah darah darimu dan shalatlah."*

Adapun dalam Shahih Muslim disebutkan oleh *Ummu Habibah* mandi setiap akan mengerjakan shalat, maka ini bukanlah hujjah karena hal itu dilakukan atas kehendaknya sendiri dan bukan diperintahkan oleh Rasulullah SAW, dan bahkan ada, yang mengetakan kepada Rasulullah:

*"Diamlah engkau (tinggalkan shalat) sekadar hari haidmu kemudian (bila telah suci) mandilah."*

*Ibnu Taymiyyah r.a.* berpendapat bahwasanya mandi setiap shalat ini hanyalah sunnah tidak diwajibkan sedangkan menurut pendapat imam yang keempat, dan bahkan yang wajib bagi wanita istihadhah yaitu wudhu setiap shalat lima waktu menurut pendapat jumbuh, diantaranya *Abu Hanifah, Malik, dan Ahmad.*





# Bab 3

## Permasalahan Haid, Nifas dan Istihadhah

### Masalah Haid (Menstruasi)

Mungkin masalah ini pernah kita pelajari di sekolah menengah, menstruasi atau haid adalah pelepasan lapisan dinding rahim yang terjadi setiap bulannya. walaupun terkadang merasa tidak nyaman dan kadang-kadang bikin merepotkan, haid atau menstruasi merupakan cara tubuh untuk memberitahukan bahwa sistem reproduksi bekerja dengan benar.

Seperti halnya setiap pada wanita adalah unik, menstruasi setiap wanita memiliki kepribadiannya sendiri. Bagi sebagian wanita ada yang menstruasinya singkat, ada pula sebagian yang lebih lama waktunya. Ada beberapa wanita yang mengeluarkan darah sedikit, ada pula wanita yang mengeluarkan darah lebih banyak.

Setelah mengalami beberapa tahun 'perdarahan bulanan', kebanyakan wanita mulai bisa merasakan suatu frekuensi, durasi, dan kuantitas menstruasi mereka. Ketika diluar kebiasaan biasanya terjadi seperti bercak antar dua masa haid atau darah yang sangat banyak maka wajar jika wanita mulai bertanya-tanya apa yang terjadi.



Pada siklus menstruasi wanita rata-rata yaitu 28 hari, dan rata-rata pada periode haid berlangsung selama tiga sampai lima hari, namun harus diketahui, bahwa ada banyak variasi dari siklus haid pada wanita.

*"Hal yang normal bagi beberapa wanita yaitu tiga hari, dan tujuh hari juga normal bagi yang lain."* kata Franklin Loffer, MD, wakil presiden eksekutif dan direktur medis dari AAGL (*American Association of Gynecologic Laparoscopists*). Demikian pula, jumlah darah yang dikeluarkan pada saat haid normal dapat lebih banyak pada beberapa wanita dibandingkan dengan wanita yang lain.

Mengkhawatirkan mengenai frekuensi atau banyaknya haid, akan lebih penting untuk mempertimbangkan mengenai suatu perubahan yang terjadi diluar haid normal.

*"Seorang wanita harus benar-benar mampu untuk melacak siklus menstruasinya sendiri, karena dapat memberikan sejumlah besar petunjuk mengenai apakah ada yang tidak beres."* kata Frances Ginsburg, MD, direktur endokrinologi reproduksi di Rumah Sakit Stamford di Stamford, Conn, dan asisten profesor klinis kebidanan/ginekologi di *Columbia University College of Physicians and Surgeons*.

Berikut ini adalah beberapa perubahan periode menstruasi yang umum, dan apa artinya:

### **Haid Melambat atau Berhenti**

Faktor umur adalah faktor yang sangat penting dalam menjawab masalah ini. Penyebab berhentinya menstruasi (disebut dengan *amenore*) yang bervariasi menurut usia.



*"Berhenti mengalami menstruasi pada usia 25 tahun merupakan masalah yang berbeda secara signifikan dibandingkan dengan berhenti pada usia 50 tahun," kata Loffer.*

Biasanya, pada wanita di usia 40-an atau 50-an bisa dalam masa *perimenopause* masa yang mendekati *menopause*. Seiring dengan ovarium dapat memperlambat proses produksi *estrogen*, haid akan menjadi tidak teratur. Haid juga bisa menjadi lebih pendek atau lebih sedikit selama masa *perimenopause*. Setelah menstruasi telah berhenti penuh selama 12 bulan secara berturut-turut, seorang wanita akan berada di masa *menopause*. Rata-rata pada usia *menopause* yaitu 51 tahun.

Penyebab lain akan mungkin terjadi adalah olahraga yang berlebihan. Menurut data, 5% sampai 25% dari atlet perempuan yang menjalani suatu latihan yang keras akan berhenti menstruasi. Pada fenomena ini sangat umum di kalangan penari balet dan pelari. Latihan yang intens akan dapat mempengaruhi produksi dan regulasi pada hormon reproduksi yang terlibat dalam siklus menstruasi.

Dengan alasan yang sama, pada wanita yang mengalami gangguan seperti *anorexia nervosa* (hilang nafsu makan) dapat juga berhenti mendapatkan haid. Dengan membatasi jumlah kalori yang dimakan dapat menekan pelepasan hormon yang dibutuhkan tubuh untuk ovulasi.

Penyebab lain yang mungkin terjadi dari melambatnya atau bahkan berhentinya haid yaitu:

- Gangguan *hipotalamus* (area otak yang membantu regulasi hormon reproduksi)
- Gangguan *tiroid* atau kelenjar *hipofisis*



- Gangguan uterus (rahim)
- Kegagalan ovarium (hilangnya fungsi ovarium yang normal sebelum usia 40 tahun)
- Kontrasepsi oral (meskipun biasanya hanya akan membuat haid lebih sedikit, daripada berhenti sama sekali)
- Menyusui
- Obesitas
- *Sindrom polikistik* ovarium dan ketidakseimbangan hormon lainnya
- Stres

### **Haid lebih banyak dari normal**

Kebanyakan pada setiap wanita hanya mengeluarkan sekitar 2 atau 3 sendok makan darah setiap bulannya. Wanita yang mengalami perdarahan pada masa haid yang berat (*menorrhagia*) bisa kehilangan 5 sendok makan darah atau lebih.

Ketika mengalami pendarahan yang berlebihan, seorang wanita akan kehilangan zat besi. Tubuh yang membutuhkan zat besi untuk memproduksi *hemoglobin*, molekul yang membantu sel darah merah dapat mengangkut oksigen ke seluruh tubuh. Tanpa adanya zat besi yang cukup, jumlah sel darah merah akan turun, yang akan mengarah ke anemia. Tanda-tanda anemia yaitu sesak napas, kulit luar terlihat pucat, dan kelelahan.

Jika anda mengeluarkan darah banyak secara terus menerus, maka segeralah konsultasikan dengan dokter untuk



melakukan pemeriksaan darah sehingga dapat memastikan tidak kekurangan zat besi. Jika terjadi kekurangan zat besi, maka segeralah konsumsi suplemen zat besi.

Dalam sejumlah kondisi yang dapat meningkatkan jumlah darah menstruasi:

- Penggunaan obat-obatan tertentu (termasuk pengencer darah atau *steroid*)
- Mengganti pil KB
- Gangguan pembekuan, seperti penyakit *Von Willebrand*
- Kehamilan ektopik atau keguguran
- *Uterine fibroid* atau *polip* (pertumbuhan non-kanker pada lapisan rahim)
- Kanker rahim

Anda bisa mengukur seberapa banyak darah haid yang keluar dengan cara menghitung berapa banyak tampon atau pembalut yang digunakan. Mengganti satu atau lebih tampon atau pembalut pada setiap jam selama beberapa jam secara berturut-turut merupakan tanda bahwa anda mengalami pendarahan haid yang tidak normal.

Menggunakan kontrasepsi oral bisa membantu untuk mengatur siklus haid dan mengurangi perdarahan. Jika anda menggunakan IUD untuk kontrasepsi, dokter bisa memilih untuk memasukkan jenis hormon tertentu yang disebut dengan *Mirena* agar dapat membantu mengurangi perdarahan. Pilihan lain yaitu obat yang disebut dengan *Lysteda*, pil yang dapat membantu menghentikan pendarahan dengan meningkatkan pembekuan darah.



Jika pendarahan berlanjut, maka segeralah hubungi dokter untuk menjalani pemeriksaan USG atau tes lain agar bisa mengidentifikasi sumber masalahnya.

### **Pendarahan diantara 2 Periode Haid**

Salah satu dalam masalah haid jangan sampai untuk diabaikan.

*"Jika anda mengalami pendarahan diantara 2 periode menstruasi, itu harus diselidiki."* kata Loffer.

Penyebabnya bisa berkisar dari sesuatu yang ringan seperti adanya iritasi di daerah vagina atau lupa untuk meminum pil KB sehingga sampai sesuatu yang serius seperti kehamilan *ektopik* atau kanker. Kunjungi dokter anda untuk menjalani pemeriksaan jika anda mengalami hal tersebut.

### **Mengalami Nyeri Hebat**

Pada periode haid biasanya bukan waktu yang nyaman setiap bulannya. Wanita kebanyakan mengalami kram akrobat dari kontraksi rahim untuk melepaskan lapisannya. Biasanya ketidaknyamanan ini yang ringan dan reda dalam waktu satu hari atau dua hari.

Namun untuk beberapa wanita, rasa sakit yang dialami dapat begitu terasa kuat sampai tidak bisa bangun dari tempat tidur.

Menstruasi yang menyakitkan ini disebut dengan *dismenore*. *Dismenore* dapat disertai dengan gejala,



seperti diare, mual, muntah, sakit kepala, atau perasaan ketidaknyamanan di punggung bagian bawah.

Terkadang rasa sakit yang berasal dari menstruasi itu sendiri, namun dapat juga disebabkan oleh kondisi lain, seperti *endometriosis* dan *fibroid*. Untuk menemukan sumber masalah, dokter bisa melakukan pemeriksaan panggul dan *pap test*, serta *tes diagnostik* lainnya seperti USG atau *laparoskopi*.

### **Kapan Kita Harus Melakukan Konsultasi dengan Dokter**

Jika anda mengalami masalah setiap haid diluar kebiasaan normal maka segeralah periksa dokter, terutama jika itu dapat membuat ketidaknyamanan yang luar biasa atau sampai mengganggu kegiatan sehari-hari anda.

*"Jika ada seorang wanita yang merasa bahwa haidnya mengganggu kegiatannya, maka dia perlu untuk mengatasinya,"* kata *Loffer*.

Pastikan untuk menghubungi dokter jika:

- Menstruasi yang biasanya teratur, akan menjadi tidak teratur.
- Menstruasi datang kurang dari 21 hari, atau lebih dari 35 hari, selama beberapa periode menstruasi.
- Menstruasi berhenti selama 12 bulan berturut-turut (*menopause*) dan sekarang berdarah lagi.
- Adanya pendarahan selama lebih dari tujuh hari berturut-turut.
- Adanya perdarahan diantara 2 periode menstruasi.



- Mengganti satu atau lebih pembalut atau tampon setiap jam selama beberapa jam berturut-turut.
- Menstruasi yang sangat menyakitkan.

### **Menurut pemahaman yang lain masalah menstruasi yaitu:**

Menstruasi merupakan penumpahan lapisan *uterus* yang terjadi pada setiap bulannya berupa darah dan jaringan, yang dimulai pada masa pubertas, ketika seorang perempuan mulai memproduksi hormon yang cukup tertentu ('kurir' kimiawi yang dibawa di dalam aliran darah) dimulainya aliran darah yang disebabkan (**Robert P. Masland dan David Estridge, 2004: 51**).

Menstruasi merupakan puncak dari serangkaian suatu perubahan yang terjadi karena adanya serangkaian interaksi antara beberapa kelenjar di dalam tubuh (**Virnye Winiastri,dkk, 2002: 19**).

### **Faktor-Faktor yang Mempengaruhi**

Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya haid antara lain:

#### 1. Faktor Hormon

Hormon-hormon yang dapat mempengaruhi terjadinya haid pada seorang wanita antara lain:

- *Estrogen* yang dihasilkan oleh ovarium
- FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) yang dikeluarkan oleh *Hipofisis*



- LH (*Luteinizing Hormone*) dihasilkan oleh *Hipofisis*
- *Progesteron* dihasilkan oleh ovarium

## 2. Faktor Enzim

*Enzim hidrolitik* yang terdapat dalam *endometrium* dapat merusak sel yang berperan dalam sintesa protein, yang dapat mengganggu metabolisme sehingga dapat mengakibatkan *regresi endometrium* dan perdarahan.

## 3. Faktor vaskuler

Mulai *fase proliferasi* yang terjadi pada pembentukan yang meningkatkan vaskularisasi dalam lapisan fungsional *endometrium*. Pada pertumbuhan *endometrium* ikut tumbuh pula arteria-arteria, vena-vena dan hubungan di antaranya. Dengan *regresi endometrium* yang timbul *statis* dalam vena-vena serta saluran-saluran yang menghubungkannya dengan arteri, dan akhirnya terjadi *nekrosis* dan pendarahan dengan pembentukan *hematoma*, baik dari arteri maupun dari vena.

## 4. Faktor Prostaglandin

*Endometrium* yang mengandung *prostaglandin* E2 dan F2. Dengan *disintegrasi endometrium*, *prostaglandin* terlepas dan menyebabkan kontraksi *miometrium* sebagai suatu faktor untuk membatasi perdarahan saat haid.

Secara khusus, perempuan yang mengalami haid pada usia dua belas dan tiga belas tahun, namun ada pula perempuan yang mengalaminya pada usia lebih awal, kira-kira sepuluh tahun, dan beberapa diantaranya dan bahkan lebih dini. Dilain pihak, ada juga beberapa perempuan yang mungkin belum mengalami haid pada usia lima belas atau enam belas tahun. Ini semua tergantung pada produksi dan pelepasan pada hormon.



Cepat atau lambatnya suatu kematangan seksual (haid) ditentukan oleh adanya konstitusi fisik individual, juga dipengaruhi oleh faktor ras atau suku bangsa, faktor iklim, cara hidup dan lingkungan. Badan yang lemah atau penyakit yang mendera oleh seorang anak gadis dapat memperlambat menstruasi yang datang.

Selanjutnya, rangsangan-rangsangan yang kuat dari luar, misalnya saja berupa film-film dewasa buku bacaan dan majalah-majalah yang bergambar untuk remaja dan rangsangan dari kaum pria, pengamatan secara langsung terhadap perbuatan untuk suami-istri, semua itu tidak hanya dapat meningkatkan memuncaknya atau semakin panasnya suatu reaksi-reaksi keremajaan saja, akan tetapi dapat mengakibatkan kematangan pada keremajaan yang lebih cepat pada diri anak. Maka pengaruh kultur dan peradaban itu sifatnya tampak ambivalen, artinya kultur dan peradaban bisa memperlambat atau mempercepat jangka kematangan keremajaan anak. Bisa juga memperlambat atau mempercepat awal dari haid seorang anak perempuan.

- **Sindrom Pra-Haid**

Beberapa saat sebelum mulainya haid, atau hari-hari saat haid, sejumlah gadis dan wanita biasanya mengalami rasa tidak enak. Wanita biasanya merasakan satu atau beberapa gejala yang disebut sebagai kumpulan dari gejala sebelum haid atau istilah yang populernya yaitu *Premenstrual syndrome* (PMS).

Sejumlah perubahan mental maupun fisik yang terjadi antara hari pertama sampai hari keempat belas sebelum masa haid dimulai dan diikuti dengan tahap bebas



gejala jika masa ini telah lewat yang disebut dengan Sindrom pra-haid. **(Anthony Tan,2002:23).**

Ada beberapa dokter yang percaya bahwa sindrom pra-haid yang dialami oleh setengah dari total wanita yang berada pada masa reproduktif. Sekitar 5% dari wanita yang mengalami PMS disarankan untuk mengurangi kegiatan sehari-hari mereka karena mereka sangat terganggu. walaupun penyebabnya belum diketahui, ada sejumlah teori yang sedang diteliti. PMS mungkin berkaitan dengan meningkatnya suatu kadar hormon setiap bulan, rendahnya kadar gula, kekurangan vitamin, perubahan yang tetap dalam *biochemicals* di dalam otak yang dapat mempengaruhi mood, kombinasi dari faktor-faktor tersebut, atau bukan dari salah satunya.

Perubahan atau gejala fisik dan mental yang sering dikeluhkan oleh para penderita sindrom pra-haid antara lain yaitu:

### **Gejala fisik:**

- Perubahan nafsu makan (kehilangan nafsu makan atau keinginan makan-makanan yang berlemak).
- Kenaikan berat badan.
- Perubahan tidur (kurang tidur atau tidur berlebihan).
- Ketidaknyamanan pada buah dada (pembesaran, nyeri tekan, terasa berat, terasa kaku).
- Pegal dan nyeri pada otot.
- Perasaan bengkak dan pembengkakan (perut, jari, tungkai, pergelangan kaki, dan lain-lain).



- Sakit kepala dan serangan migren
- *Dismenore kongestif*, yaitu sakit perut atau sakit pinggang pada bagian bawah
- Berkurangnya urine
- Perubahan kulit, termasuk bisul, jerawat, bercak putih, dan pembengkakan-pembengkakan lain.
- Tidak ada gairah untuk aktif serta badan terasa lelah
- Mata terasa sakit, hidung tersumbat, dan timbul reaksi alergi
- Mual, pingsan, asma, dan *epilepsy*
- Kejang, terjadi karena dinding-dinding otot *uterus* dengan perlahan akan mengerut untuk membantu mengeluarkan lapisan.

### **Gejala mental (psikis)**

- Berkurangnya daya konsentrasi dan daya ingat berkurang.
- Kelesuan
- Stres
- Depresi, termasuk kurang percaya diri dan perasaan tidak berharga
- Ketegangan dan cepat marah (emosional)
- Control emosi yang rendah dan reaksi emosi yang tidak logis
- Kecenderungan ke arah keagresifan dan atau kekerasan fisik



- Bertambahnya kecenderungan minum obat, tablet, dsb.
- Dorongan yang kuat untuk banyak makan, tidak ada hubungan dengan nafsu makan
- Penurunan efisiensi, terutama dalam memecahkan masalah mental
- Kurang atau tidak ada dorongan hormon

Sindrom yang dirasakan sangat mengganggu dalam keadaan yang khusus, contohnya ketika ingin melakukan perjalanan jauh, beraktifitas, ujian, pertandingan olahraga, ibadah puasa, serta ibadah haji.

Sebuah penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat dasar fisiologis pada sindrom pra-haid. Walaupun ada satu sebab tunggal dari sindrom pra-haid yang belum ditemukan, para ilmuwan yang menyarankan bahwa sindrom pra-haid yang disebabkan oleh tali-temali yang rumit antara ketidakseimbangan hormon, stress, dan kekurangan gizi.

Sindrom pra-haid ini sangat menyiksa, karena hampir semua wanita mengalaminya. Tetapi banyak juga wanita yang mengalami kesulitan untuk mengenali sindrom pra-haid ini pada dirinya sendiri, terutama bagi para wanita yang baru saja mengenal konsep sindrom pra-haid.

Berbagai gaya hidup yang tampaknya menjadikan perubahan yang lebih buruk termasuk stress, jumlah kegiatan fisik luar yang tidak memadai, dan diet yang mengandung gula, karbohidrat yang diolah, garam, lemak, dan kafein yang tinggi.

Ada empat kelompok gejala utama sindrom pra-haid yang telah diidentifikasi. Setiap wanita bisa mengalami perubahan-perubahan yang ada didalam satu atau beberapa



kelompok yaitu:

1. Depresi pada umumnya mencakup mudah lupa, menangis, kebingungan dan sukar untuk tidur.
2. Hasrat makan yang berarti bertambahnya selera dengan hasrat makan, makanan-makanan manis atau asin, gejala-gejala timbul pun mencakup rasa sakit kepala, kelelahan, pusing, dan jantung yang berdebar.
3. *Hiperhidrasi*, atau sindroma *hiperhidrasi*, yang ditandai oleh penambahan berat badan, pembengkakan pada tangan dan kaki, kelunakan buah dada, dan kembungnya perut.
4. Ketegangan Pra-haid yang berciri khas ketegangan syaraf, perubahan pada suasana hati, rasa terganggu dan kecemasan.

Para wanita yang diganggu oleh sindrom pra-haid biasanya dapat memperbaiki gejala-gejala yang mereka alami dengan melakukan perubahan-perubahan diet sebagai berikut:

- Mengurangi jumlah gula yang dimakan
- Mengurangi jumlah garam yang dimakan jika retensi pada cairan merupakan masalah, karena garam menyebabkan tubuh berusaha menyimpan air dalam tubuh, sehingga menyebabkan rasa penuh di perut bagian bawah
- Mengurangi jumlah lemak yang dimakan
- Makan-makanan yang berprotein tinggi karena dapat menyebabkan lebih banyak air yang keluar dari tubuh, sehingga mengurangi rasa penuh di perut bagian bawah
- Menambah serat



- Meminum ramuan tradisional
- Mencakup satu sampai dua sendok makan minyak safflower dalam diet
- Menghindari kafein dan beberapa minuman ringan seperti cola, jika kecemasan dan kelunakan buah dada merupakan masalah

Selain itu:

- Mencakup kegiatan fisik dalam kegiatan sehari-hari, dan
- Mempraktekkan teknik-teknik pengurangan stress secara teratur.

Banyak wanita telah berkurang penderitaannya dengan cara pencegahan gaya hidup dan dianjurkan untuk pengobatan lebih awal bagi pada sindrom pra-haid.

### **Siklus Haid**

Siklus haid adalah waktu hari pertama haid sampai datangnya haid periode berikutnya. Sedangkan pada panjang siklus haid merupakan jarak antara tanggal mulainya haid yang lalu dan mulainya haid berikutnya (**Prof. dr. Hanifa Wiknjastro, SpOG, 2005:103**).

Mulainya hari saat pendarahan yang dinamakan dengan hari pertama siklus. Karena jam mulainya haid tidak diperhitungkan dan tepatnya waktu keluar haid dari *ostium uteri eksternum* tidak bisa diketahui, maka panjang siklus yang mengandung kesalahan  $\pm 1$  hari.

Dalam satu siklus yang terjadi pada perubahan dinding rahim sebagai akibat dari produksi hormon-hormon



oleh ovarium, yaitu dinding rahim yang semakin menebal sebagai persiapan jika terjadinya kehamilan.

Siklus haid pada wanita normal yang berkisar antara 21 - 35 hari dan hanya 10 - 15% wanita yang mempunyai siklus haid 28 hari. Panjangnya siklus haid ini dipengaruhi oleh usia seseorang. Rata-rata panjang siklus haid pada gadis usia 12 tahun ialah 25, 1 hari, pada wanita usia 43 tahun 27, 1 hari, dan pada wanita usia 55 tahun 51, 9 hari.

Siklus haid pada wanita tidak selalu sama setiap bulannya. Perbedaan pada siklus ini ditentukan oleh adanya beberapa faktor, contohnya gizi, stres, dan usia. Pada masa remaja biasanya memang memiliki siklus yang tidak teratur, bisa lebih awal atau mundur beberapa hari. Pada masa remaja, hormon-hormonnya belum stabil. Semakin dewasa biasanya siklus haid akan menjadi lebih teratur, meskipun tetap saja bisa lebih awal atau mundur karena faktor stres atau kelelahan.

Jumlah darah yang keluar rata-rata yaitu  $33,2 \pm 16$  cc. Pada wanita yang lebih tua biasanya akan lebih banyak mengeluarkan darah. Pada wanita dengan anemia defisiensi besi jumlah darah haidnya juga lebih banyak. Jumlah darah haid lebih dari 80 cc yang dianggap patologik.

Setiap bulannya, haid ini berlangsung sekitar 3 - 7 hari. Setelah hari kelima dari siklus haid, *endometrium* mulailah tumbuh dan menebal sebagai persiapan terhadap kemungkinan yang terjadi seperti kehamilan. Sekitar hari ke-28, jika tidak terjadi pembuahan, *endometrium* yang meluruh dan terjadilah siklus berikutnya.

Siklus haid yang selama  $\pm 1$  bulan bisa kita bedakan dalam 4 masa (stadium):



- Stadium Menstruasi atau *desquamasi* pada masa ini *endometrium* dicampakkan dari dinding rahim dan disertai dengan adanya perdarahan, hanya pada lapisan yang tipis yang tinggal disebut dengan *stratum basale*. Stadium yang berlangsung selama 4 hari. Jadi darah saat haid merupakan campuran dari potongan-potongan *endometrium* dan lender dari serviks. Darah itu tidak membeku karena adanya fermen dapat mencegah pembekuan darah dan mencairkan potongan-potongan *mucosa*. Jika banyak darah yang keluar maka fermen tersebut tidak akan mencukupi sampai muncul bekuan-bekuan darah dalam darah haid. Banyaknya pendarahan selama haid normal yaitu  $\pm 50$  cc.
- Stadium *Post menstruum* atau stadium regenerasi luka yang diakibatkan karena adanya *endometrium* yang dilepaskan, secara berangsur-angsur dan ditutup kembali oleh selaput baru yang terjadi pada *sel epitel* kelenjar-kelenjar *endometrium*. Pada saat ini *endometrium* memiliki ketebalan  $\pm 0,5$  mm, stadium ini sudah mulai waktu stadium menstruasi dan berlangsung  $\pm 4$  hari.
- Stadium *Intermenstruum* atau stadium *proliferasi* pada masa ini *endometrium* tumbuh akan menjadi tebal  $\pm 3,5$  mm. Kelenjar-kelenjar lebih cepat tumbuh dari jaringan lain sampai berkelok. Stadium *proliferasi* akan berlangsung dari hari ke-5 sampai hari ke-14 dari hari pertama haid.
- Stadium *Pramenstruum* atau stadium *sekresi* pada stadium ini *endometrium* kira-kira tebalnya tetap tapi bentuk kelenjar akan berubah menjadi panjang dan berliku serta mengeluarkan getah. Dalam *endometrium* sudah tertimbun *glycogen* dan kapur yang kelak diperlukan sebagai makanan untuk telur. Memang maksud dari



perubahan ini tidak lain dari pada mempersiapkan *endometrium* untuk menerima telur.

Pada *endometrium* sudah bisa dibedakan lapisan atas yang padat (*stratum compactum*) yang hanya ditembus oleh saluran-saluran keluar dari kelenjar-kelenjar, lapisan mampung (*stratum spongiosum*), yang banyak lubang-lubangnya karena disini terdapat rongga dari kelenjar-kelenjar dan lapisan bawah yang disebut *stratum basale*.

Stadium *sekresi* ini berlangsung dari hari ke-14 hingga hari ke-28. Jika tidak terjadi kehamilan maka *endometrium* dilepaskan dengan pendarahan dan berulang lagi pada siklus menstruasi.

### **Siklus Haid Perempuan Aktif**

Kini wanita yang aktif sibuk dengan pekerjaannya, di luar maupun di dalam rumah, yang mungkin bisa mengatur siklus haid mereka sendiri. Mengatur siklus haid bisa dilakukan dengan berbagai cara, yaitu dengan cara menunda haid atau menjarangkannya. Haid dimungkinkan tidak terjadi setiap bulan, tetapi dalam waktu tertentu, contohnya empat kali dalam setahun.

Tetapi, hal ini hanya bisa terjadi jika wanita mengkonsumsi kontrasepsi oral yang mengandung *estrogen* dan *hormone progesterone*. Dengan demikian, bagi wanita yang akan melakukan ibadah haji atau ibadah puasa sekarang tidak akan terganggu. Bagi kita yang akan melakukan perjalanan jauh tidak akan mengalami gangguan haid lagi.

Karena pada siklus haid ini rutin terjadi pada setiap wanita, maka sebaiknya perlu diperhatikan hal-hal sebagai berikut:



1. Menjaga kebersihan dengan mandi dua kali sehari dengan menggunakan sabun mandi biasa, pada saat mandi organ reproduksi luar perlu dibersihkan.
2. Mengganti pembalut minimal empat kali sehari terutama sehabis buang air kecil.
3. Jika perut, terutama pada daerah disekitar rahim, terasa nyeri, dan masih bisa diatasi, tidak perlu dibiasakan untuk minum obat penghilang rasa sakit, kecuali sangat mengganggu kegiatan sehari-hari, misalnya bisa menyebabkan pingsan.
4. Makan-makanan yang bergizi terutama banyak mengandung zat besi dan vitamin, seperti hati ayam atau sapi, daging, telur, sayur-sayuran, dan buah-buahan.
5. Pada aktivitas harian tidak perlu diubah kecuali jika ada aktivitas fisik yang berlebihan contohnya olahraga yang berat.

### **Gangguan Haid**

Adapun tanda-tanda gangguan haid adalah:

- Jika beberapa wanita, mengalami haid yang tidak teratur itu merupakan keadaan yang wajar, tetapi bagi beberapa wanita lain keadaan ini merupakan tanda penyakit menahun, kekurangan darah (*anemia*), gangguan gizi (*malnutrisi*), atau mungkin adanya suatu infeksi atau tumor yang berada didalam rahim (*uterus*).
- Jika haid tidak terjadi pada saat yang seharusnya, hal ini mungkin dapat menunjukkan suatu tanda kehamilan. namun pada masa haid yang tidak teratur atau tidak sering mengalami haid ini merupakan keadaan yang



wajar bagi banyak remaja yang baru mengalami haid dan bagi wanita yang berusia 40 tahun. Kecemasan dan gangguan emosional bisa menyebabkan seorang wanita tidak mengalami haid.

- Jika pendarahan mulai terjadi selama pada kehamilan, hal ini selalu hampir menjadi tanda permulaan suatu keguguran atau *abortus* (kematian bayi di dalam kandungan)
- Jika pada siklus haid terjadi lebih dari enam hari, dan had tersebut mengeluarkan banyak darah dan tidak seperti biasanya, atau haid lebih dari satu kali dalam satu bulan, maka anda harus memeriksanya kedokter.

Gangguan pada haid dan siklusnya, khususnya dalam masa reproduksi, bisa digolongkan ke dalam:

Kelainan banyaknya darah dan lamanya pendarahan pada saat haid.

- *Hipomenorea*
- *Hipermenorea atau menoragia*

Kelainan siklus:

- *Amenorea*
- *Oligomenorea*
- *Polimenorea*

Perdarahan di luar haid:

Gangguan lain yang ada hubungan dengan haid:

- *Dismenore*
- *Mastodinia*



- *Metroragia*
- *Mittelschmerz* (rasa nyeri pada ovulasi)
- *Pre menstrual tension* (ketegangan pra haid)

- ***Hipermenorea (Menoragia)***

*Hipermenorea* merupakan pendarahan haid yang lebih banyak dari yang biasanya (normal), atau lebih lama dari yang biasanya (normal) yaitu lebih dari 8 hari. Karena kelainan yang terletak pada kondisi dalam uterus, contohnya adanya *mioma uteri* dalam permukaan *endometrium* yang lebih luas dari biasanya dan dengan adanya kontraktilitas yang terganggu, polip *endometrium*, gangguan pelepasan *endometrium* pada saat waktu haid, dan sebagainya.

Gangguan pada pelepasan *endometrium* yang biasanya juga terdapat pada gangguan dalam pertumbuhan *endometrium* yang diikuti dengan adanya gangguan pelepasan pada waktu haid.

Namun pada *hipermenorea* pada *mioma uteri* tergantung dari penanganan *mioma uteri*, sedangkan *diagnosis* dan terapi *polip endometrium* serta gangguan pada pelepasan *endometrium* yang terdiri atas kerokan.

- ***Hipomenorea***

*Hipomenorea* merupakan perdarahan saat haid yang lebih pendek atau lebih cepat dari biasanya. Penyebabnya terletak pada konstitusi penderita, pada uterus (misalnya sesudah *miomektomi*), gangguan pada endokrin, dan lain-lain. Kecuali jika ditemukan sebabnya yang nyata, terapi



terdiri atas menenangkan penderita. Adanya *hipomenorea* tidak mengganggu fertilitas.

- ***Polimenorea***

*Polimenorea* pada siklus haid lebih cepat dari biasanya (kurang dari 21 hari). Perdarahan yang kurang atau lebih banyak dari haid dari yang biasanya. Hal terakhir yang diberikan nama *polimenoragia* atau *epimenoragia*.

*Polimenorea* bisa disebabkan oleh adanya gangguan hormonal yang mengakibatkan gangguan ovulasi, atau bisa menjadikan pendeknya suatu masa luteal. Lain sebabnya yaitu kongesti ovarium karena peradangan, *endometriosis*, dan sebagainya.

- ***Oligomenore***

Siklus haid disini lebih panjang atau lebih lama, lebih dari 35 hari. Jika siklus lebih panjang dari 3 bulan, hal itu sudah mulai dinamakan dengan *amenorea*. Perdarahan pada *oligomenore* biasanya berkurang.

Sering kali *Oligomenore* dan *Amenorea* memiliki dasar yang sama, perbedaannya yang terletak pada tingkatnya. Kebanyakan pada kasus *oligomenore* kesehatan wanita yang tidak terganggu, dan fertilitas yang cukup baik. Siklus haid biasanya juga *ovulator* dengan masa *proliferasi* yang lebih panjang dari biasanya.



- **Amenorea**

*Amenorea* merupakan keadaan yang tidak mengalami haid sedikitnya untuk tiga bulan berturut-turut. Sering diadakan pembagian antara *amenorea primer* dan *amenorea sekunder*. *Amenorea primer* jika seorang wanita yang berumur 18 tahun ke atas tidak pernah mengalami haid, sedangkan pada *amenorea sekunder* penderita pernah mengalami haid tetapi kemudian tidak mengalaminya lagi. *Amenorea primer* pada umumnya memiliki sebab-sebab yang lebih berat dan lebih sulit untuk diketahui, seperti kelainan-kelainan *congenital* dan kelainan-kelainan genetik. Adanya *amenorea sekunder* menunjukkan lebih kepada sebab-sebab yang kemudian timbul dalam kehidupan wanita, seperti gangguan gizi, tumor, penyakit infeksi, dan lain-lain.

- **Pre menstrual Tension (Tegangan Pra haid)**

*Pre menstrual tension* merupakan keluhan yang biasanya dimulai satu minggu sampai beberapa hari sebelum datangnya haid, dan menghilang sesudah selesai haid, walaupun kadang-kadang berlangsung secara terus menerus sampai haidnya berhenti. Gejala-gejala yang tidak seberapa berat banyak dijumpai, terutama pada wanita yang berusia antara 30 dan 45 tahun. Keluhan-keluhan yang terdiri atas gangguan emosional yang berupa iritabilitas, gelisah, insomnia, nyeri kepala, mudah tersinggung, sukar tidur, perut kembung, mual, pembesaran dan rasa nyeri pada *mammae* (tumor), dan sebagainya. Sedangkan pada kasus yang berat terdapat depresi, rasa ketakutan, gangguan konsentrasi, dan peningkatan gejala-gejala fisik tersebut.



- ***Mastalgia***

Gejala *mastalgia* merupakan rasa nyeri dan pembesaran *mammae* (tumor) sebelum haid. Penyebabnya *edema* dan *hiperemi* karena peningkatan yang relatif dari kadar *estrogen*. Pemeriksaan harus diperhatikan adanya radang atau *neoplasma*.

Namun biasanya terdiri dari pemberian *diuretik*, sedang pada *mastalgia* (nyeri payudara) keras kadang-kadang perlu diberikan *metiltestosteron* 5 mg sehari secara sublingual. *Bromokriptine* dalam dosis yang kecil bisa membantu pengurangan penderitaan.

- ***Mittelschmerz***

*Mittelschmerz* atau nyeri antara haid yang terjadi kira-kira sekitar pertengahan pada siklus haid, pada saat ovulasi. Rasa nyeri yang terjadi mungkin terasa ringan, tetapi juga terasa berat. Mungkin lamanya hanya beberapa jam, tetapi beberapa kasus sampai 2 - 3 hari. Rasa nyeri bisa disertai atau tidak disertai dengan adanya perdarahan, yang kadang-kadang sangat sedikit berupa getah yang berwarna coklat, sedangkan pada kasus lain bisa merupakan perdarahan seperti haid pada biasanya.

*Diagnosis* yang dibuat berdasarkan saat terjadi peristiwa dan bahwa nyerinya tidak mengejang, tidak menjalar, dan tidak disertai dengan mual dan muntah.

Penanganan pada umumnya terdiri dari penerangan pada wanita yang bersangkutan.



- ***Dismenore***

*Dismenore* atau nyeri pada saat haid mungkin suatu gejala yang paling sering menyebabkan para wanita muda pergi ke dokter untuk berkonsultasi dan melakukan pengobatan. Karena gangguan ini sifatnya subjektif, berat atau intensitasnya yang sukar untuk dinilai. Walaupun frekuensi *dismenore* yang cukup tinggi dan penyakit ini sudah lama dikenal, tetapi sampai sekarang *patogenesisnya* belum bisa dipecahkan.

Oleh sebab itu hampir semua wanita mengalami rasa tidak enak di bawah perut sebelum dan selama saat haid berlangsung dan sering kali muncul rasa mual, maka istilah *dismenore* hanya digunakan jika nyeri haid demikian hebat, sehingga penderita dipaksa untuk beristirahat dan meninggalkan pekerjaan atau cara hidupnya sehari-hari, untuk beberapa jam atau beberapa hari.

Penanganan *dismenore* ini bisa dilakukan dengan cara penerangan dan nasehat, pemberian obat *analgesic*, terapi hormonal, terapi dengan obat *nonsteroid antiprostaglandin*, dilatasi kanalis servikalis, dan lain sebagainya.

### **Masalah Aktual Masa Nifas**

Merumuskan Diagnosa atau Masalah Aktual Masa Nifas:

Berasal dari data-data yang dasar di kumpulkan menginterpretasikan data dan kemudian diproses menjadi masalah atau diagnosis yang khusus. Kata masalah dan diagnosis sama-sama digunakan karena beberapa masalah



tidak bisa diidentifikasi dalam mengembangkan rencana perawatan kesehatan yang menyeluruh. Masalah yang sering kali berkaitan dengan bagaimana cara ibu menghadapi kenyataan yang mengenai diagnosisnya dan ini yang seringkali dapat diidentifikasi berdasarkan suatu pengalaman bidan dalam mengenali masalah seseorang.

Dalam perumusan diagnosa pada masa nifas ini terbagi dalam beberapa pokok bahasan yang diantaranya yaitu, nyeri, infeksi, masalah cemas, perawatan perineum, perawatan payudara, masalah ASI eksklusif, masalah KB, gizi ibu nifas, tanda-tanda bahaya pada masa nifas, senam nifas dan cara menyusui.

## 1. Nyeri

Setelah melahirkan rasa nyeri dikarenakan adanya kontraksi dan relaksasi uterus yang berurutan terjadi secara terus-menerus. Nyeri yang lebih umum terjadi pada wanita dengan paritas tinggi dan pada wanita yang menyusui. Alasan nyeri yang lebih berat pada paritas tinggi yaitu penurunan *tonus* (otot) *uterus* yang secara bersamaan dapat menyebabkan *intermittent* (sebentar-sebentar). Berbeda pada wanita *primipara*, yang *tonus uterusnya* yang masih kuat dan *uterus* tetap berkontraksi tanpa relaksasi *intermittent*. Pada wanita yang menyusui, isapan bayi menstimulasi produksi oksitosin oleh *hipofisis posterior*. Pelepasan *oksitosin* tidak memicu *let down reflex* (*LDR*) atau reflek pengeluaran ASI pada payudara, tetapi juga dapat menyebabkan kontraksi *uterus*.

Nyeri setelah melahirkan akan hilang jika *uterus* tetap berkontraksi dengan baik, dengan memerlukan kandung kemih yang kosong. yang harus ibu ingat bahwa pengisian



pada kantung kemih yang seiring dengan tubuhnya mulai membuang kelebihan cairan setelah melahirkan akan menyebabkan kebutuhan berkemih yang sering. Kantung kemih yang penuh dapat menyebabkan posisi uterus ke atas, yang menyebabkan relaksasi dan kontraksi uterus yang lebih nyeri. Jika kantung kemih kosong, bagi beberapa wanita merasa nyerinya akan cukup berkurang dengan mengubah posisi dirinya berbaring telungkup, dengan bantal atau gulungan pada selimut diletakkan di bawah abdomen. Kompresi uterus yang konstan pada posisi ini bisa mengurangi kram.

*Analgesia* yang efektif bagi sebagian besar kaum wanita yang kontraksinya sangat nyeri bisa diperoleh dengan mengutamakan *acetaminophen (tylenol)* ataupun *ibuprofen (motrin)*. Walaupun produk yang mengandung aspirin tidak direkomendasikan bagi ibu yang menyusui karena resiko penurunan hitung trombosit dan bisa menyebabkan *sindrom reye*, *ibuprofen* dan *acetaminophen* terbukti aman. Masalah nyeri yang lain juga bisa disebabkan karena adanya luka jahitan bekas laserasi jalan lahir.

## **2. Infeksi**

Infeksi nifas merupakan infeksi peradangan pada semua alat genital pada masa nifas oleh karena apapun dengan ketentuan yang meningkat pada suhu badan yang melebihi 38° C tanpa menghitung dari hari pertama dan secara berturut-turut selama dua hari pada 10 hari pertama saat masa nifas.

Infeksi nifas yang mencakup semua peradangan yang disebabkan oleh masuknya kuman-kuman ke dalam alat-



alat genital pada waktu persalinan dan nifas. Infeksi dahulu ini merupakan sebab dari kematian maternal yang paling penting, namun seiring dengan kemajuan ilmu kebidanan khususnya pengetahuan yang mengenai sebab-sebab infeksi nifas serta pencegahannya, dan penemuan obat-obat baru seperti sulfa dan antibiotika lainnya, di negara-negara yang maju peranannya sebagai penyebab kematian tersebut semakin berkurang. Di negara-negara yang sedang berkembang dengan pelayanan kebidanan yang masih jauh dari sempurna, peranan infeksi nifas yang masih cukup besar.

Demam nifas atau dengan kata lain yaitu *morbiditas puerperalis* meliputi demam pada masa nifas oleh sebab apapun. Menurut *joint committee on maternal welfare* (Amerika Serikat) definisi *morbiditas puerperalis* merupakan kenaikan suhu sampai  $38^{\circ}\text{C}$  atau lebih selama 2 hari dalam 10 hari pertama *postpartum*, dengan pengecualian hari pertama. Suhu yang harus diukur dari mulut sekurang-kurangnya 4 kali sehari.

Sesudah partus terdapat luka-luka di beberapa tempat pada jalan lahir. Pada hari-hari pertama *postpartum* harus dijaga agar luka-luka ini tidak masuk kuman-kuman dari luar. Oleh karena itu, semua alat dan kain yang berhubungan dengan daerah genital harus bersih dari kuman. Hendaknya pengunjung-pengunjung dari luar pada hari-hari pertama sebisa mungkin dibatasi. Setiap penderita dengan tanda-tanda infeksi nifas jangan dirawat bersama dengan penderita dalam nifas yang sehat.

Infeksi *puerperium* merupakan infeksi bakteri yang berasal dari saluran reproduksi selama persalinan atau *puerperium*. Infeksi tidak lagi bertanggung jawab terhadap tingginya suatu insiden mortalitas *puerperium* seperti dahulu,



saat ini lebih dikenal sebagai demam nifas. Namun, infeksi *puerperium* masih bertanggung jawab terhadap *presentase* *signifikan morbiditas puerperium*.

Beberapa faktor *predisposisi*:

- a. Semua keadaan yang bisa menurunkan daya tahan tubuh penderita, seperti banyak perdarahaan, *preeklamsia*, juga infeksi lain, seperti *pneumonia*, penyakit jantung, dan sebagainya.
- b. Lama persalinan, khususnya dengan pecah ketuban.
- c. Tindakan bedah vagina, yang menyebabkan perlukaan pada jalan lahir.
- d. Tertinggalnya sisa *placenta*, selaput ketuban, dan bekuan darah.

Organisme pada infeksi *puerperium* berasal dari 3 sumber:

- a. Organisme yang normalnya berada dalam saluran *genetalia* bawah atau dalam usus besar.
- b. Infeksi saluran *genetalia* bawah.
- c. Bakteri dalam *fasonaring* atau pada tangan personel yang menangani persalinan atau di udara dan debu lingkungan.

Bakteri yang bersumber dari infeksi yang pertama merupakan bakteri endogen dan menjadi *pathogen* jika hanya terdapat kerusakan pada jaringan atau jika terdapat kontaminasi pada saluran *genitalia* dari usus besar. Wanita sebaiknya secara rutin menjalani penapisan terhadap infeksi pada saluran *genitalia* bawah dan segera ditangani secara pranatal. Sumber infeksi ketiga lebih



baik dicegah dengan mencuci tangan dan teknik aseptis yang tepat.

Gejala dan tanda infeksi pada umumnya termasuk peningkatan suhu pada tubuh, *malaise* umum, nyeri, dan *lochia* berbau tidak sedap. Peningkatan kecepatan nadi dapat terjadi, terutama pada infeksi berat. Interpretasi kultur laboratorium dan sensitivitas, pemeriksaan yang lebih lanjut, dan memerlukan penanganan diskusi dan kalaborasi dengan dokter.

Macam-macam infeksi nifas:

- *Endometritis*

Jenis infeksi yang lebih sering merupakan *endometritis*. Kuman-kuman yang memasuki *endometrium*, biasanya pada luka bekas *insersio plasenta*, dan dalam waktu yang singkat mengikutsertakan seluruh *endometrium*. Infeksi pada kuman yang tidak seberapa patogen, radang terbatas pada *endometrium*. Jaringan *desidua* bersama-sama dengan bekuan darah yang menjadi nekrosis dan mengeluarkan getah berbau dan terdiri atas keping-keping nekrosis serta cairan. Pada batas antara daerah yang meradang dan daerah yang sehat terdapat lapisan yang terdiri atas leukosit-leukosit. Pada infeksi yang lebih berat batas *endometrium* bisa dilampaui dan terjadilah penjararan.

- *Peritonitis*

Infeksi nifas bisa menyebar melalui pembuluh *limfe* di dalam *uterus* langsung mencapai *peritoneum* dan dapat menyebabkan *peritonitis*, atau melalui jaringan di antara kedua lembar *ligamentum latum* yang menyebabkan parametritis (*sellulitis pelvika*).



- Infeksi luka

Infeksi luka yaitu infeksi yang terjadi pada ibu yang mengalami nifas terjadi pada daerah perineal setelah melahirkan, karena robekan *perineum* ataupun akibat luka *episiotomy*. Sedangkan luka *abdominal* yang terjadi setelah persalinan sesar. Semua ini bisa terjadi karena pencegahan infeksi yang kurang baik. Kegagalan pada terapi antimikroba pada wanita *postpartum* dengan SC. Faktor resiko merupakan obesitas, DM, anemia dan gangguan *hemostasis* yang disertai dengan pembentukan *haematoma*. Infeksi luka setelah SC biasanya dapat menimbulkan demam yang dimulai sekitar hari keempat setelah operasi. Infeksi luka yang paling serius yaitu *fasiitis nekrotikans*, nekrotik pada jaringan yang luas. Yang memperberat keadaan ini diantaranya DM, obesitas dan hipertensi.

- Abses pelvik

Bisa terjadi pada ibu yang mengalami nifas setelah persalinan

- Tromboflebitis

*Tromboflebitis* merupakan perluasan atau invasi *mikroorganisme patogen* yang diikuti dengan aliran darah sepanjang vena dan cabang-cabangnya. Yang disebabkan oleh adanya trombosis atau *embolus* karena adanya perubahan atau kerusakan pada pembuluh darah, perubahan pada susunan darah, laju peredaran darah, atau karena pengaruh dari infeksi atau vena seksi.

- Pielonefritis

*Pielonefritis* merupakan infeksi akut pada saluran kemih atas, dengan gejala disuria, sering kencing, nyeri supra atau retro pubi, nyeri perut, nyeri pinggang, demam tinggi



atau menggigil, sakit di dada, anoreksia dan mual muntah. Kadang seorang ibu sampai syok.

- *Sistiti*

*Sistitis* merupakan peradangan pada kantung kemih tanpa disertai dengan peradangan bagian atas pada saluran kemih.

- Bendungan payudara

Bendungan air susu bisa terjadi pada hari ke-2 dan atau ke-3 ketika payudara telah memproduksi air susu. Bendungan yang disebabkan oleh pengeluaran air susu yang tidak lancar, karena bayi yang tidak cukup sering menyusu, produksi yang meningkat, terlambat menyusukan, hubungan dengan bayi (*bounding*) kurang baik, dan dapat pula karena pembatasan waktu menyusui.

- *Mastitis*

*Mastitis* kebanyakan yang terjadi pada primipara, yang disebabkan oleh bakteri *stafilokokus aureus*. Gejalanya yaitu: Mammae membesar, nyeri, dan munculnya kemerahan pada kulit, terjadi lesi pada puting, peradangan, edema dan pembengkakan, sehingga akan menyebabkan penyumbatan pada aliran ASI.

### **3. Masalah cemas**

#### **A. *Post partum blues***

*Post partum blues* (ppb) sering disebut sebagai *maternity blues* atau *baby blues* dimengerti sebagai suatu sindroma pada gangguan efek yang ringan sering terlihat dalam minggu pertama setelah persalinan.



*Post partum blues* merupakan periode emosional stress yang terjadi antara hari ketiga dan hari kesepuluh setelah persalinan yang terjadi 80% pada ibu *post partum*.

*Post partum blues* merupakan bentuk depresi yang paling ringan yang biasanya timbul antara hari kedua sampai dua minggu yang disebabkan oleh perubahan hormonal pada pertengahan masa *post partum*.

### **Penyebab *post partum blues***

Faktor-faktor yang mungkin disebabkan oleh *post partum blues* adalah:

- a. Pengalaman pada saat melahirkan, biasanya bagi para ibu yang melahirkan kurang menyenangkan bisa menyebabkan ibu merasa sedih
- b. Perasaan yang sangat *down* setelah melahirkan, biasanya terjadi pada peningkatan emosi yang disertai dengan tangisan
- c. Tingkah laku pada bayi, bayi yang rewel bisa menyebabkan ibu merasa tidak mampu untuk merawat bayinya dengan baik
- d. Kesulitan dalam memenuhi kewajiban setelah melahirkan, seperti memberikan makanan pada bayi, merawat bayi dan lain-lain.
- e. Adanya suatu konflik dengan staff, misalnya dengan keluarga atau suami.



## B. Depresi *post partum*

Depresi *post partum* merupakan depresi yang berat terjadi selama 7 hari setelah melahirkan dan berlangsung selama 30 hari, bisa terjadi kapanpun dan bahkan sampai 1 tahun kedepan.

Menurut Pitt pada tahun 1988 dalam Pitt (**regina dkk, 2001**) depresi *post partum* merupakan depresi yang bervariasi dari hari ke hari dengan menunjukkan kelelahan, mudah marah, gangguan nafsu makan dan kehilangan libido (kehilangan selera untuk berhubungan intim dengan suami).

Menurut Llewelly-jones (1994) yang mengatakan bahwa wanita yang di diagnosa akan mengalami depresi selama 3 bulan pertama setelah melahirkan. Wanita tersebut secara sosial dan emosional akan merasa terasingkan atau mudah tegang dalam setiap kejadian hidupnya.

Berdasarkan pada uraian di atas bisa disimpulkan bahwa depresi *post partum* merupakan gangguan emosional pasca persalinan yang bervariasi, terjadi pada 10 hari pertama setelah masa melahirkan dan berlangsung secara terus-menerus sampai 6 bulan atau bahkan sampai satu tahun.

## C. *Post partum psikosa*

*Post partum psikosa* merupakan depresi yang terjadi pada minggu pertama dalam 6 minggu setelah melahirkan. Yang disebabkan karena wanita menderita *bipolar disorder* atau masalah psikiatrik lainnya yang disebut dengan *schizoaffektif disorder*. Wanita tersebut memiliki resiko yang tinggi untuk terkena *post partum psikosa*.



#### 4. Perawatan *perineum*

Perawatan *perineum* merupakan pemenuhan untuk kebutuhan yang menyehatkan daerah antara paha yang dibatasi dengan vulva dan anus pada ibu dalam masa antara kelahiran *placenta* sampai dengan kembalinya organ genetik seperti pada waktu sebelum kehamilan.

Tujuan perawatan *perineum* menurut *hamilton (2002)*, merupakan pencegahan yang terjadi pada infeksi yang sehubungan dengan penyembuhan pada jaringan.

Lingkup perawatan:

- Untuk pencegahan infeksi (**feerer, 2001**).
- Sedangkan menurut *hamilton (2002)*, lingkup perawatan *perineum* yaitu:
  1. Mencegah kontaminasi dari rektum
  2. Menangani dengan lembut pada jaringan yang terkena trauma
  3. Bersihkan semua keluaran yang menjadi sumber bakteri dan bau

#### 5. Perawatan payudara

Perawatan payudara merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara sadar dan teratur untuk memelihara kesehatan payudara. Perawatan payudara sangat penting bagi para ibu karena merupakan suatu tindakan perawatan yang dilakukan dengan baik oleh pasien maupun dibantu oleh orang lain biasanya dilakukan mulai dari hari pertama atau kedua setelah melahirkan. Untuk setelah persalinan, lakukan sedini mungkin, yaitu 1 sampai 2 hari setelah bayi dilahirkan



dan dilakukan 2 kali sehari.

Adapun tujuan dari perawatan payudara yaitu untuk:

- Memelihara kebersihan payudara
- Mencegah bendungan atau pembengkakan pada payudara
- Melancarkan keluarnya ASI

## 6. Masalah ASI eksklusif

Ketika pada masa nifas, ASI eksklusif pun bisa terjadi masalah dalam pemberiannya seperti:

- Bayi bingung puting

*Nipple confusion* yaitu keadaan yang terjadi karena bayi mendapatkan susu formula dalam botol secara berganti-ganti dengan menyusui pada ibu. Terjadi karena mekanisme pada menyusui dengan puting yang berbeda dengan botol.

Tanda-tanda:

- a. Mengisap puting seperti menghisap dot,
- b. Mengisap terputus-putus dan sebentar,
- c. Bayi menolak untuk menyusui.

## 7. Masalah KB

Pemilihan kontrasepsi harus dipertimbangkan pada masa terjadinya nifas. Jika akan menggunakan kontrasepsi yang mengandung hormon, harus menggunakan obat yang



tidak mengganggu produksi ASI. Hubungan suami istri pada masa nifas tidak dianjurkan.

Pada masa nifas ibu yang ingin melakukan KB bisa menemukan beberapa masalah seperti:

- Terbatasnya jumlah metode yang tersedia
- Metode KB yang tidak bisa diterima oleh ibu atau tidak sesuai dengan keinginan ibu
- Biaya
- Efek samping potensial yang bisa terjadi pada ibu
- Konsekuensi terhadap kehamilan yang tidak diinginkan
- Kerjasama pasangan
- Dan norma budaya mengenai penggunaan KB

## **8. Gizi ibu nifas**

Harus perlu diperhatikan jumlah kalori dan protein yang dibutuhkan oleh seorang ibu yang sedang menyusui jauh lebih besar dibandingkan dengan ibu hamil, kecuali jika si Ibu tidak menyusui bayinya.

Kebutuhan nutrisi pada masa menyusui akan menjadi meningkat 25% yaitu untuk produksi ASI dan memenuhi kebutuhan cairan yang meningkat tiga kali lebih banyak dari yang biasanya. Penambahan kalori pada ibu yang sedang menyusui sebanyak 500 kkal setiap hari. Makanan yang dikonsumsi oleh ibu berguna untuk melakukan aktivitas, metabolisme, cadangan dalam tubuh, proses produksi ASI yang serta sebagai ASI itu sendiri akan dikonsumsi oleh bayi



untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Makanan yang dikonsumsi juga perlu memenuhi syarat, seperti susunannya harus seimbang, porsinya yang cukup dan teratur, tidak terlalu asin, pedas atau berlemak, tidak mengandung alkohol, nikotin, serta bahan pengawet dan pewarna. Menu makanan seimbang yang mengandung unsur-unsur, seperti sumber tenaga, pembangun, pengatur dan pelindung.

a. Sumber tenaga (energi)

Sumber tenaga yang diperlukan untuk pembakaran pada tubuh dan pembentukan jaringan baru. Zat nutrisi termasuk sumber energi yang merupakan karbohidrat dan lemak. Karbohidrat yang berasal dari padi-padian, kentang, umbi, jagung, sagu, tepung roti, mie dan lain-lain. Lemak bisa diambil dari hewani dan nabati. Lemak hewani yaitu mentega dan keju. Lemak nabati yang berasal dari minyak kelapa sawit, minyak sayur dan *margarine*.

b. Sumber pembangun (protein)

Protein yang diperlukan untuk pertumbuhan dan mengganti sel-sel yang rusak atau mati. Sumber protein bisa diperoleh dari protein hewani dan protein nabati. Protein hewani antara lain telur, daging, ikan, udang, kerang, susu dan keju. Sedangkan protein nabati banyak terkandung didalam tahu, tempe, kacang-kacangan dan lain-lain.

c. Sumber pengatur dan pelindung (mineral, air dan vitamin)



Mineral, air dan vitamin yang digunakan untuk melindungi tubuh dari serangan penyakit dan dapat mengatur kelancaran metabolisme di dalam tubuh. Sumber zat pengatur bisa diperoleh dari semua jenis sayuran dan buah-buahan segar.

Beberapa mineral yang penting, antara lain:

- Zat kapur untuk pembentukan tulang. Sumbernya yang berasal dari susu, keju, kacang-kacangan dan sayur-sayuran yang berwarna hijau.
- Fosfor untuk pembentukan tulang dan gigi. Sumbernya yang berasal dari susu, keju dan daging.
- Zat besi untuk menambah sel darah merah. Sumbernya yang berasal dari kuning telur, hati, daging, kerang, kacang-kacangan dan sayuran.
- Yodium untuk mencegah munculnya kelemahan mental. Sumbernya yang berasal dari ikan, ikan laut dan garam beryodium.
- Kalsium adalah salah satu dari bahan mineral ASI dan untuk pertumbuhan gigi anak. Sumbernya yang berasal dari susu, keju dan lain-lain.
- Kebutuhan vitamin pada masa menyusui akan meningkat untuk memenuhi kebutuhan bayinya.

Beberapa vitamin yang penting, antara lain :

- 1) Vitamin A untuk penglihatan yang berasal dari kuning telur, hati, mentega, sayuran berwarna hijau, wortel, tomat dan nangka.



- 2) Vitamin B1 agar nafsu makan baik yang berasal dari hati, kuning telur, tomat, jeruk, nanas.
- 3) Vitamin B2 untuk pertumbuhan dan pencernaan yang berasal dari hati, kuning telur, susu, keju, sayuran hijau.
- 4) Vitamin B3 untuk proses pencernaan, kesehatan kulit, jaringan saraf dan pertumbuhan. Sumbernya antara lain susu, kuning telur, daging, hati, beras merah, jamur dan tomat.
- 5) Vitamin B6 untuk pembentukan sel darah merah serta kesehatan gigi dan gusi. Sumbernya antara lain gandum, jagung, hati dan daging.
- 6) Vitamin B12 untuk pembentukan sel darah merah dan kesehatan jaringan pada saraf. Sumbernya antara lain telur, daging, hati, keju, ikan laut dan kerang laut.
- 7) Vitamin C untuk pembentukan jaringan ikat dan bahan semua jaringan ikat (untuk penyembuhan luka), pertumbuhan tulang, gigi dan gusi, daya tahan terhadap infeksi dan memberikan kekuatan pada pembuluh darah. Sumbernya yang berasal dari jeruk, tomat, melon, mangga, papaya dan sayuran.
- 8) Vitamin D untuk pertumbuhan dan pembentukan tulang dan gigi serta penyerapan kalsium dan fosfor. Sumbernya yang berasal dari minyak ikan, ikan, susu, *margarine* dan penyinaran kulit dengan matahari pagi sebelum jam 9.
- 9) Vitamin K untuk mencegah perdarahan. Sumbernya yang berasal dari hati, brokoli, bayam dan kuning telur.



Untuk kebutuhan cairannya, ibu menyusui harus minum sedikitnya 3 liter air setiap hari (ibu dianjurkan untuk minum setiap kali menyusui). Makan-makanan yang dianjurkan yaitu menu yang seimbang, bergizi untuk mendapatkan protein, mineral dan vitamin yang cukup, memperoleh tambahan 500 kalori pada setiap hari, yang berguna untuk produksi ASI dan mengembalikan tenaga setelah persalinan. Bagi ibu yang menyusui jangan mengonsumsi makanan yang mengandung alkohol. Minumlah air minimal 2 liter setiap hari. Tablet zat besi yang diminum minimal 40 hari setelah persalinan.

## **9. Tanda-tanda bahaya pada masa nifas**

Pada ibu yang sedang nifas terdapat tanda-tanda yang bahaya perlu diwaspadai seperti:

- Kehilangan selera makan untuk waktu yang berkepanjangan
- Demam
- Muntah
- Merasa sangat letih atau bernafas terengah-engah
- Rasa sakit, warna merah, kelembutan dan atau pembengkakan pada kaki
- Rasa sakit sewaktu buang air kecil, atau merasa tidak enak badan
- Payudara yang memerah, panas dan sakit
- Merasa sangat sedih atau tidak mampu mengurus diri sendiri atau bayi



## 10. Senam nifas

Senam pada saat nifas merupakan senam yang dilakukan ibu-ibu setelah melahirkan setelah keadaan tubuhnya pulih kembali. Tujuannya, yaitu antara lain:

- Memperlancar terjadinya proses involusi uteri (kembali rahim ke bentuk semula).
- Mempercepat pemulihan kondisi tubuh ibu setelah melahirkan pada kondisi yang semula.
- Mencegah komplikasi yang mungkin timbul selama menjalani masa nifas.
- Memelihara dan memperkuat kekuatan otot perut, otot dasar panggul, serta otot pergerakan.
- Memperbaiki sirkulasi darah, sikap pada tubuh setelah hamil dan melahirkan, tonus otot pelvis, regangan otot tungkai bawah.
- Menghindari pembengkakan di pergelangan kaki dan mencegah munculnya varises.

Senam nifas ini perlu diwaspadai pada kasus:

- *Diastasis rectus abdominis* yang berat
- Kerusakan *os coccygis*
- Sakit punggung
- Pemisahan pada *simfisis pubis*
- *Post SC*

## 11. Teknik menyusui

Teknik menyusui merupakan suatu cara pemberian ASI yang dilakukan oleh seorang ibu kepada bayinya, demi



mencukupi kebutuhan nutrisi pada bayi tersebut. Kehadiran seorang bayi dalam sebuah keluarga merupakan dambaan bagi setiap keluarga. Karena dengan kehadiran seorang bayilah mereka dapat meneruskan garis keturunan mereka. Seorang bayi tentu masih mempunyai nilai ketergantungan yang tinggi kepada kedua orang tuanya. Sebagai orang tua harus ekstra hati-hati dan penuh perhatian dalam merawat bayi.

Agar dapat menunjang perawatan tersebut, seorang ibu sangat dianjurkan untuk memberikan ASI sebagai sumber makanan yang utama sebelum bayi diperbolehkan untuk mendapatkan sumber makanan yang lainnya. Dalam proses pemberian ASI tersebut, seorang ibu harus memperhatikan gizinya dan harus mengetahui tentang bagaimana cara untuk merawat seorang bayi serta cara atau teknik saat menyusui bayi yang baik dan benar. Sehingga bayi mereka bisa tumbuh dengan baik dan sehat. Sehingga kelak dapat menjadi anak yang cerdas.

## **Masalah Istihadhah**

### **Kaidah-kaidah dan Permasalahan Mengenai Istihadhah:**

- Wanita yang menyusui, jika mengeluarkan darah yang sedikit, dan kurang dari sehari semalam, maka ini merupakan istihadhah.
- Jika seorang wanita mengkonsumsi pil pencegah kehamilan, lalu pada suatu hari ia lupa meminumnya, kemudian keluaranya darah kurang dari sehari semalam atau *shufrah* (cairan kuning) atau *kudrah* (cairan keruh), lalu ia melanjutkan



meminum pil tersebut, sehingga darah tersebut berhenti, maka ini merupakan istihadhah. Adapun jika darah yang keluar secara terus-menerus selama sehari semalam atau lebih, maka ini yaitu haid.

- Jika ia meminum pil untuk pencegah kehamilan, dan setelah seminggu atau sepuluh hari kemudian ia meninggalkannya, lalu keluar darah, maka ini adalah haid.
- Jika ia meminum pil untuk pencegah kehamilan atau pil pencegah haid ketika sedang Haji atau Umrah atau berpuasa, dan sebab panas yang sangat berlebihan dan semisalnya, seperti berjalan kaki atau bekerja berat, lalu keluar *shufrah* atau *kudrah*, maka ini merupakan istihadhah.
- Jika seorang wanita bekerja keras atau mengangkat sesuatu yang berat, mengendarai mobil secara tidak nyaman di tengah jalan tidak rata (berlobang, naik turun), atau memakan daun-daunan sebagai obat, dan kemudian keluar darah tidak pada waktu haid, dan warna dan aromanya yang berbeda dengan darah haid, maka ini merupakan istihadhah.

### **Ringkasan Permasalahan Darah Istihadhah:**

Kaum wanita pada umumnya mengalami istihadhah merupakan wanita yang mengetahui siklus haidnya sebelum dia mengalami istihadhah, baik kadar jumlah hari haid atau waktu tertentu kapan keluarnya darah haid tersebut, ada pula yang hanya bisa mengingat salah satu dari keduanya atau lupa dengan kedua-duanya.



Dari fenomena tersebut para ulama fiqh mengklasifikasi beberapa gambaran mustahadhah yang menjadi tujuh macam yaitu:

1. *Mustahadhah mu'tadi'ah* (pertamakali mengalami haid) *mumayyizah*
2. *Mustahadhah mu'tadi'ah ghairu mumayyizah*
3. *Mustahadhah mu'tadah mumayyizah*
4. *Mustahadhah mu'tadah ghairu mumayyizah zdakirah li'adatiha qadran wa waqtan*
5. *Mustahadhah mu'tadah ghairu mumayyizah zdakirah li'adatiha qadran duna waqt*
6. *Mustahadhah mu'tadah ghairu mumayyizah zdakirah li'adatiha waqtan duna qadr*
7. *Mustahadhah mutahayyirah muthlaqan*

Oleh karena gambaran yang ke-4 merupakan fenomena yang kerap terjadi, maka akan difokuskan pada pembahasan yang mengenai *mustahadhah zdakirah li'adatiha qadran wa waqtan* (mengetahui kebiasaan haidnya kadar maupun waktunya).

Para mustahadhah perlu mengetahui hukum darah yang keluar, apakah semuanya termasuk darah istihadhah ataukah sebagian yang merupakan darah istihadhah dan sisanya adalah darah haid? karena hal ini sangat berpengaruh terhadap ibadah shalat wajib.

Pada masyarakat umumnya darah yang melewati batas maksimum saat haid (15 hari) maka darah yang lebih tersebut dihukumi darah istihadhah, yang sebenarnya merupakan wanita tersebut mengalami istihadhah, adapun



cara menentukan darah istihadhah dari haid adalah dengan dua cara yang pertama dengan melihat warna darah, dengan perincian warna yang kuat dihukumi darah haid dan yang lemah istihadhah.

Adapun beberapa warna darah adalah :

1. Merah kehitam-hitaman
2. Merah
3. Coklat
4. Kuning
5. Keruh

Seorang wanita dikatakan sedang mengalami istihadhah jika mengalami salah satu dari dua hal yaitu:

- a. Darah yang keluar melebihi batas maksimum darah haid
- b. Darah yang keluar bukan pada waktunya

**Pertama:** Cara untuk menentukan darah haid yaitu dengan melihat apakah mustahadhah (orang yang mengalami istihadhah), mu'tadi'ah (pertamkali mengalaminya) atau mu'tadah (pernah mengalami haid normal sebelumnya) jika dia mu'tadi'ah mumayyizah maka haidnya merupakan darah yang kuat adapun yang lemah merupakan darah istihadhah, jika dia mu'tadi'ah yang ghairu mumayyizah maka haidnya adalah sehari semalam dan sisanya merupakan darah istihadhah.

Adapun mustahadhah yang mu'tadah mumayyizah cara menghukumi darahnya yaitu dengan membedakan warna darah seperti halnya mu'tadi'ah mumayyizah dan jika ghairu mumayyizah maka dengan kembali kepada kebiasaannya,



jika kebiasaannya 7 hari maka tujuh hari itulah yang dianggap dengan haid dan selebihnya itu merupakan darah istihadhah.

**Kedua:** Darah yang keluar bukan pada waktunya yaitu keluarnya pada masa suci yang belum sempurna (kurang dari 15 hari) hal ini bisa dalam dua kemungkinan:

- a. Darah yang keluar pada masa naqa' (bersih dari darah) yang masih ada dalam hitungan 15 hari dari darah yang sebelum naqa'. Misalnya A mengeluarkan darah selama 7 hari kemudian suci selama 7 hari lalu mengeluarkan darah lagi selama 9 hari maka cara menghukuminya adalah dengan tamyiz jika memenuhi beberapa syaratnya jika tidak maka kembali pada hukum kebiasaannya.
- b. Darah yang keluar pada masa naqa' diluar hitungan pada 15 hari dari darah yang sebelum naqa'. Misalnya B mengeluarkan darah 6 hari dan kemudian suci selama 12 hari lalu mengeluarkan darah lagi selama 8 hari.

Dalam hal ini wanita tersebut tidak dianggap mumayyizah karena tidak memenuhi syarat tamyiz yang ke 5 sehingga darah yang pertama dihukumi darah haid dan darah yang kedua selama tiga hari pertama dihukumi istihadhah untuk menyempurnakan sucinya selebihnya merupakan darah haid yang kedua karena antara darah haid yang pertama dan yang kedua sudah dipisahkan dengan 15 hari suci.

Cara menghitung satu hari yaitu dengan menggenapkan 24 jam (sehari semalam) oleh karena itu jika seseorang mengeluarkan darah pada jam 8 pagi maka satu harinya merupakan jam 8 pagi besok harinya, dan itu merupakan minimal haid.



Darah yang dianggap keluar jika kapas yang diletakkan pada kemaluannya maka kapas tersebut basah, tidak harus banyak sampai mengenai celana dan sebagainya.

Setiap wanita yang mengalami haid yang berbeda-beda sesuai dengan kebiasaannya. Sebagian dari wanita mengalami haid dan suci dalam satu bulan hanya satu kali, ada pula yang dua kali. Adapun yang mengalami sekali berarti siklus pada haidnya 30 hari dan yang dua kali siklusnya bisa 21 hari atau kurang dan lebih.

### **Kondisi wanita mustahadhah**

1. Sebelum mengalami istihadhah, dia mempunyai haid waktunya jelas. Dalam kondisi ini maka hendaklah dia berpedoman kepada jadwal haidnya yang telah diketahuhi sebelumnya. Maka pada masa itu dihitung sebagai haid dan berlaku baginya hukum-hukum haid. Adapun selain masa tersebut merupakan istihadhah, maka berlaku baginya hukum-hukum istihadhah.

Misalnya, ada seorang wanita yang biasanya pada haidnya selama enam hari pada setiap awal bulan, dan tiba-tiba mengalami istihadhah dan darahnya keluar terus menerus. Maka masa haidnya dihitung enam hari pada setiap awal bulan, sedangkan selainnya merupakan istihadhah. Berdasarkan hadits Aisyah bahwa *Fatimah binti Abi Hubaisy* yang bertanya kepada Rasulullah SAW:

*"Ya Rasulullah, sungguh aku mengalami istihadhah maka tidak pernah suci, apakah aku meninggalkan shalat?"*



Rasulullah SAW menjawab:

*"Tidak, itu adalah darah penyakit. Namuntinggalkanlah shalat sebanyak hari yang biasanya kamu haid sebelum itu, kemudian mandilah dan lakukan shalat." (HR. Al-Bukhari).*

2. Tidak mengalami haid yang jelas waktunya sebelum mengalami istihadhah, karena istihadhah tersebut secara terus menerus terjadi padanya mulai dari saat pertama kali dia mengeluarkan darah. Dalam kondisi ini sebaiknya dia melakukan tamyiz (pembedaan), jika darahnya berwarna hitam, atau kental, atau berbau maka yang terjadi yaitu haid dan berlaku baginya hukum-hukum haid. Dan jika tidak demikian, yang terjadi adalah istihadhah dan berlaku baginya hukum-hukum istihadhah.

Misalnya, ada seorang wanita pada saat pertama kali mengeluarkan darah dan darah itu keluar secara terus menerus, namun ia dapati selama sepuluh hari dalam sebulan darahnya yang berwarna hitam kemudian setelah itu berwarna merah, atau ia dapati selama sepuluh hari dalam sebulan darahnya yang kental dan kemudian setelah itu encer, atau ia dapati selama sepuluh hari dalam sebulan berbau darah haid tetapi setelah itu tidak berbau. Maka haidnya yaitu darah yang berwarna hitam (pada kasus pertama), darah kental (pada kasus kedua) dan darah yang berbau (pada kasus ketiga). Sedangkan selain hal tersebut, dianggap sebagai darah istihadhah.

Berdasarkan dari sabda Rasulullah SAW kepada *Fatimah binti Abu Hubaisy*:

*"Darah haid yaitu apabila berwarna hitam yang*



dapat diketahui. Jika demikian maka tinggalkan shalat. Tetapi jika selainnya maka berwudhulah dan lakukan shalat karena itu darah penyakit." (HR. Abu Dawud, an-Nasa'Abu), dan dinyatakan shahih oleh Ibnu Hibban dan al-Hakim.

3. Tidak mempunyai waktu haid yang jelas dan tidak bisa dibedakan secara tepat darahnya. Seperti jika istihadhah yang dialaminya terjadi secara terus menerus dan mulai dari saat pertama kali melihat darah sementara darahnya memiliki satu sifat saja atau berubah-ubah dan tidak mungkin dianggap sebagai darah haid. Dalam kondisi ini, sebaiknya ia mengambil kebiasaan kaum wanita pada umumnya. Maka masa haidnya adalah enam atau tujuh hari pada setiap bulan yang dihitung mulai dari saat pertama kali mendapati darah. Sedangkan selebihnya merupakan istihadhah.

Misalnya jika seorang wanita saat pertama kali melihat darah pada tanggal lima dan darah itu keluar secara terus menerus tanpa bisa dibedakan secara tepat mana yang darah haid baik melalui warna ataupun dengan cara lain. Maka haidnya pada setiap bulan dihitung selama enam hari atau tujuh hari yang dimulai dari tanggal lima tersebut.

Hal ini berdasarkan hadits *Hamnah binti Jahsy* ia berkata kepada Rasulullah SAW:

*"Ya Rasulullah, sungguh aku sedang mengalami istihadhah yang deras sekali. Lalu bagaimana pendapatmu tentangnya karena ia telah menghalangiku shalat dan berpuasa?"*



Beliau bersabda:

*"Aku beritahukan kepadamu (untuk menggunakan) kapas dengan meletakkannya pada farji, karena hal itu dapat menyerap darah."*

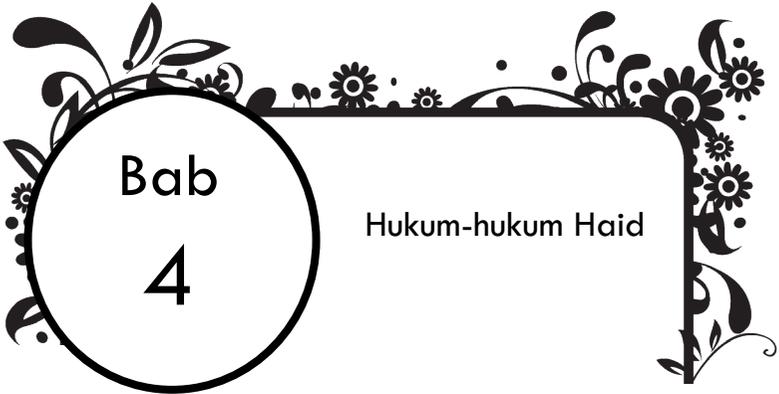
Hamnah berkata:

*"Darahnya lebih banyak dari itu."*

Rasulullah SAW pun bersabda:

*"Ini hanyalah salah satu usikan setan. Maka hitunglah haidmu enam atau tujuh hari menurut ilmu Allah SWT, lalu mandilah sampai kamu merasa telah bersih dan suci, kemudian shalatlah selama 24 atau 23 hari, dan puasalah." (HR. Ahmad, Abu Dawud dan at-Tirmidzi). Menurut Ahmad dan at-Tirmidzi hadits ini shahih, sedang menurut al-Bukhari hasan.*





# Bab 4

## Hukum-hukum Haid

### Hukum-Hukum Haid

'Iddah Talak Dihitung Dengan Haid, Keputusan Bebasnya Rahim Dan Kewajiban Mandi.

- 'Iddah Talak Dihitung Dengan Haid

Jika seorang suami menceraikan istri yang telah digauli atau berkumpul dengannya, maka istri harus ber-'iddah selama tiga kali haid secara sempurna jika wanita yang masih mengalami haid dan tidak hamil.

Hal ini didasarkan pada firman Allah SWT:

Artinya:

*"Wanita-wanita yang ditalak hendaklah menahan diri (menunggu) tiga kali quru'..." (QS. Al Baqarah: 228)*

Tiga kali *quru'* yang artinya tiga kali haid. Tetapi jika istri dalam keadaan hamil, maka 'iddahnya adalah sampai melahirkan, baik masa 'iddahnya itu lama maupun sebentar.



Berdasarkan firman Allah SWT:

Artinya:

*"...Dan perempuan-perempuan yang hamil, waktu 'iddah mereka itu ialah sampai mereka melahirkan kandungannya..."(QS. Ath Thalaq: 4)*

Jika istri termasuk wanita yang tidak haid, karena masih kecil dan belum mengalami haid, atau sudah *menopause*, atau karena pernah operasi pada rahimnya, atau sebab-sebab lain sehingga tidak diharapkan bisa haid kembali, maka 'iddahnya merupakan tiga bulan.

Sebagaimana firman Allah SWT:

Artinya:

*"Dan perempuan-perempuan yang tidak haid lagi (monopause) di antara perempuan-perempuanmu jika kamu ragu-ragu (mengenai masa 'iddahnya), maka masa 'iddah mereka adalah tiga bulan, dan begitu (pula) perempuan-perempuan yang tidak haid ..." (QS. Ath Thalaq: 4)*

Jika istri termasuk wanita-wanita yang masih mengalami haid, tetapi terhenti haidnya karena suatu sebab yang jelas seperti sakit atau menyusui, maka ia tetap dalam 'iddahnya sekalipun lama masa 'iddahnya sampai ia kembali mendapati haid dan ber-'iddah dengan haid itu. Namun jika sebab itu sudah tidak ada, seperti sudah sembuh dari sakit atau telah selesai dari menyusui sementara haidnya tidak kunjung datang, maka 'iddahnya satu bulan penuh terhitung mulai dari tidak adanya sebab tersebut. Inilah pendapat yang shahih yang sesuai dengan kaidah-kaidah syar'iyah.

Dengan alasan, jika sebab itu sudah tidak ada sementara haid tidak kunjung datang maka wanita tersebut



hukumnya seperti wanita yang terhenti haidnya karena sebab yang tidak jelas. Dan jika terhenti haidnya karena sebab yang tidak jelas, maka 'iddahnya yaitu satu tahun penuh dengan perhitungan, sembilan bulan sebagai sikap hati-hati untuk kemungkinan hamil (karena masa kehamilan pada umumnya 9 bulan) dan tiga bulan untuk 'iddahnya.

Adapun jika talak yang terjadi setelah akad nikah sedang sang suami belum mencampuri dan menggauli istrinya, maka dalam hal ini tidak ada 'iddah sama sekali, baik dengan haid maupun yang lain.

Berdasarkan firman Allah SWT.

Artinya:

*"Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu menikahi perempuan-perempuan yang beriman, kemudian kamu ceraikan mereka sebelum kamu mencampurinya maka sekali-sekali tidak wajib atas mereka 'iddah bagimu yang kamu minta menyempurnakannya ..."* (QS. Al Ahzab: 49)

- Keputusan Bebasnya Rahim

Yakni keputusan bahwa rahim bebas dari kandungan. Ini diperlukan selama keputusan rahim bebas perlu dianggap, karena hal ini berkaitan dengan beberapa masalah. Antara lain, jika ada seorang suami yang meninggal dan meninggalkan wanita (istri) yang kandungannya bisa menjadi ahli waris orang tersebut, sedangkan si wanita setelah itu mempunyai suami kembali.

Maka suaminya yang baru itu tidak boleh menggaulinya sebelum ia haid atau jelas kehamilannya. Jika telah jelas kehamilannya, maka kita hukumi bahwa janin yang didalam dikandungnya mendapatkan hak warisan karena kita putuskan adanya janin tersebut pada saat bapaknya



meninggal. Namun, jika wanita itu pernah haid (sepeninggal suaminya yang pertama), maka kita hukumi bahwa janin yang dikandungnya tidak mendapatkan hak warisan karena kita putuskan bahwa rahim wanita tersebut bebas dari kehamilan dengan adanya haid.

- Kewajiban Mandi

Wanita yang haid jika telah suci wajib untuk mandi dengan membersihkan seluruh badannya. Berdasarkan sabda Rasulullah SAW kepada *Fatimah binti Abu Hubaisy*.

Artinya:

*"Bila kamu kedatangan haid maka tinggalkan shalat, dan bila telah suci mandilah dan kerjakan shalat". (Hadits Riwayat Al-Bukhari)*

Kewajiban minimal dan mandi yaitu membersihkan seluruh anggota badan sampai bagian kulit yang ada di bawah rambut. Yang afdhal (lebih utama), sebagaimana yang disebutkan dalam hadits Rasulullah SAW tatkala ditanya oleh *Asma binti Syakl* mengenai tentang mandi haid, beliau bersabda:

Artinya:

*"Hendaklah seseorang di antara kamu mengambil air dan daun bidara lalu berwudhu dengan sempurna, kemudian mengguyurkan air di bagian atas kepala dan menggosok-gosoknya dengan kuat sehingga merata ke seluruh kepalanya, selanjutnya mengguyurkan air pada anggota badannya. Setelah itu, mengambil sehelai kain yang ada pengharumnya untuk bersuci dengannya".*

Asma bertanya:

*"Bagaimana bersuci dengannya?"*





Nabi SAW menjawab:

*"Subhanallah".*

Maka Aisyah pun menerangkan dengan berkata:

*"Ikutilah bekas-bekas darah".* **(Hadits Riwayat Muslim, Shahih Muslim, Juz 1 hal.179)**

Tidak wajib untuk melepas gelungan rambut, kecuali jika terikat kuat dan dikhawatirkan air tidak sampai ke dasar rambut. Hal ini didasarkan pada hadits tersebut dalam Shahih Muslim Juz 1, hal. 178 dari *Ummu Salamah* r.a. bahwa ia bertanya kepada Nabi SAW:

Artinya:

*"Aku seorang wanita yang menggelum rambutku, haruskah aku melepasnya untuk mandi jinabat? Menurut riwayat lain: 'untuk (mandi) haid dan jinabat?' Nabi SAW bersabda: 'Tidak, cukup kamu siram kepalamu tiga kali siraman (dengan tanganmu), lalu kamu guyurkan air ke seluruh tubuhmu, maka kamupun menjadi suci'".*

Jika seorang wanita yang sedang haid mengalami suci di tengah-tengah waktu shalat, ia harus segera mandi agar dapat mengerjakan shalat pada waktunya. Jika ia sedang dalam perjalanan dan tidak ada air, atau ada air tetapi takut membahayakan dirinya dengan menggunakan air, atau sakit dan berbahaya baginya air, maka ia boleh bertayamum sebagai ganti dari mandi sampai hal yang menghalanginya itu tidak ada lagi, kemudian mandi.

Kaum wanita diantaranya ada yang suci di tengah-tengah waktu shalat tetapi menunda mandi ke waktu lain, dalihnya: *"Tidak mungkin dapat mandi sempurna pada waktu sekarang ini"*. Akan tetapi ini bukan alasan ataupun halangan,



karena boleh baginya untuk mandi sekedar memenuhi yang wajib dan melaksanakan shalat pada waktunya. Jika kemudian ada kesempatan lapang, barulah ia bisa mandi dengan sempurna.

## **Haid dan Hukum Seputarnya**

Allah SWT berfirman:

*“Mereka bertanya kepadamu mengenai haidh. Katakanlah: ‘Haidh itu adalah suatu kotoran.’ Oleh 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 bertaubat dan menyukai orang-orang yang mensucikan diri.” (QS. Al Baqarah: 222)*

Haid merupakan darah yang normal dan bawaan yang keluar dari dalam rahim wanita pada waktu tertentu. Seorang wanita yang haid mempunyai hukum-hukum tertentu baik saat haid atau selesai dari haidnya, diantaranya adalah:

1. Seorang wanita yang sedang haid tidak diperbolehkan untuk melaksanakan shalat dan tidak pula untuk puasa dimasa haidnya. Hal ini berdasarkan sabda Rasulullah SAW kepada Fathimah binti Abi Hubaisy:

*“Jika haid menghampirimu maka tinggalkanlah shalat.”*

Jika ia tetap berpuasa dan shalat maka tidak sah, dan bahkan berdosa karena tidak sesuai dengan apa yang Allah dan Rasul-Nya perintahkan.



2. Jika ia telah suci dari haidnya maka ia wajib mengadha' puasanya dan tidak mengadha shalat. Hal ini berdasarkan ijma' ulama' atasnya. 'Aisyah radhiyallahu 'anha berkata:

*"Kami haid di masa Rasulullah maka kami disuruh untuk mengadha puasa dan tidak disuruh untuk mengadha shalat."*

3. Seorang wanita yang haid tidak boleh thawaf di baitullah, membaca Al-Qur'an, dan juga berdiam di masjid. Haram bagi suaminya yang menggaulinya di kemaluan sampai selesai haidnya kemudian mandi. Berdasar firman Allah SWT:

*"Mereka bertanya kepadamu mengenai haidh. Katakanlah: 'Haidh itu adalah suatu kotoran.' Oleh 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 bertaubat dan menyukai orang-orang yang mensucikan diri." (QS. Al Baqarah: 222)*

Dan sabda Rasulullah SAW:

*"Lakukan segala sesuatu kecuali nikah (berhubungan badan)."*

4. Boleh bagi suami untuk bersenang-senang dengan istrinya selain di daerah kemaluan seperti mencium, berpelukan dan lainnya.
5. Tidak boleh seorang suami mentalak istrinya dalam keadaan haid.



Allah berfirman yang artinya:

*"Hai Nabi, apabila kamu menceraikan istri-istrimu maka hendaklah kamu ceraikan mereka pada waktu mereka dapat (menghadapi) iddahnya (yang wajar)."* **(QS. Ath Thalaq: 1)**

*Li'iddatihinna* maksudnya adalah pada saat masa sucinya dan tidak dalam keadaan habis berjima'. Rasulullah SAW memerintahkan kepada seorang laki-laki yang menceraikan istrinya untuk rujuk kembali dengannya dan menceraikannya kembali saat sudah suci jika ia menginginkannya.

Yang dimaksud suci (dari haid) yaitu berhentinya darah. Jika darahnya telah berhenti maka selesai masa haidnya dan wajib untuk mandi dan hilanglah larangan-larangan yang berkaitan dengan haidnya (seperti larangan untuk membaca Al-Qur'an, berdiam di masjid, dan lain-lain). Jika telah suci lalu melihat cairan keruh atau kekuningan maka ia tidak perlu menghiraukannya (maksudnya tidak menganggapnya darah haid). Berdasarkan perkataan *Ummu Attiyah radhiyallahu anha*:

*"Dahulu kami (di zaman Rasulullah) tidak menganggap cairan kekeruhan atau kekuningan sebagai sesuatu."*

Jika ada seorang wanita suci dari haidnya sebelum terbenam matahari maka ia wajib untuk shalat zuhur dan ashar pada hari itu. Begitu juga jika ia suci sebelum terbit fajar maka wajib baginya untuk mengerjakan shalat magrib dan isya'. Syaikhul Islam rahimahullah mengatakan:

*"Oleh karena itu sesungguhnya jumhur ulama seperti Malik, Syafi'i dan Ahmad mengatakan: Jika seorang wanita suci dari haidnya di akhir siang maka ia shalat untuk dhuhur dan ashar dan jika suci diakhir malam maka shalat magrib dan*



*isyah'... selesai."*

Adapun jika datang waktu shalat bagi seorang wanita lalu ia haid sebelum menunaikan shalat maka pendapat yang rajih ia tidak wajib untuk mengadha' shalat.

### **Beberapa ketentuan hukum di seputar haid dan nifas**

Adapun hukum-hukum yang berkenaan dengan haid dan nifas adalah sebagai berikut:

1. Darah haid dan nifas itu merupakan darah najis dan kotor, sehingga harus disucikan dengan menggunakan air dan alat-alat pensuci yang lainnya.
2. Wanita yang dalam keadaan berhaid ataupun bernifas, dilarang untuk menunaikan shalat apa pun, hal ini sebagaimana sabda Nabi Muhammad SAW sebagai berikut:

*"Maka apabila ataka darah haid, tinggalkanlah shalat."* **(HR. Bukhari dalam Shahihnya, KitabulHaidl Bab Istihadhah dari A'isyah Ummul Mu'minin).**

3. Wanita dalam keadaan berhaid ataupun dalam keadaan nifas, dilarang untuk berpuasa wajib ataupun sunnah. Rasulullah SAW bersabda kepada para wanita dalam rangka menerangkan betapa mereka memang merupakan anak Adam yang kurang ibadahnya. Beliau menyatakan kepada mereka:

*"Bukankah wanita itu bila berhaid dia tidak shalat dan tidak puasa?"*

Maka bagi para wanita pun menjawab:

*"Bahkan memang demikian."*



Maka Rasulullah SAW menerangkan:

*"Yang demikian itulah sebagai bukti kekurangannya dalam perkara agamanya."* **(HR. Bukhari dalam Shahih Bab TarkulHa'idlAs-ShaumadariAbiSa'idAl-Khudriradliyallahu 'anhu).**

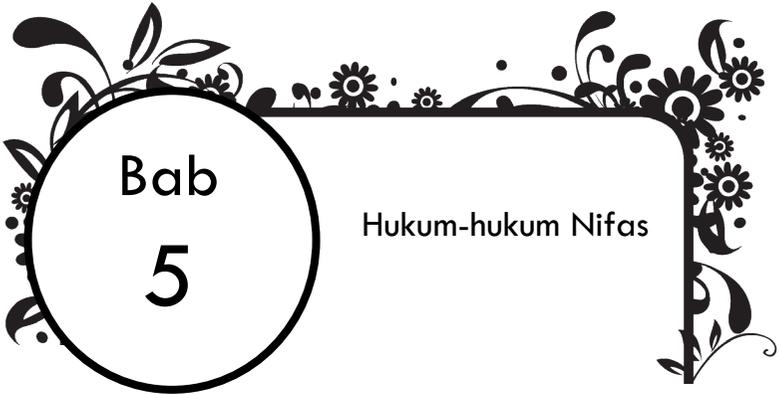
4. Wanita dalam keadaan berhaid ataupun nifas tidak dihالalkan thawaf di sekeliling Ka'bah. Hal ini sebagaimana sabda Nabi SAW mengenai masalah ini kepada A'isyah yang sedang berhaid

*"Tunaikanlah manasik hajimu kecuali thawaf di Ka'bah, sampai engkau suci."* **(HR. Bukhari)**

5. Wanita dalam keadaan berhaid ataupun nifas, tidak dihالalkan untuk beri'tikaf atau tinggal di masjid. Hal ini sebagaimana telah dinyatakan kepada Nabi Muhammad shallallahu 'alaihi wa alihi wa sallam dalam sabdanya sebagai berikut:

*"Adapun masjid, maka aku tidak menghalalkannya untuk orang yang junub dan tidak halal pula untuk wanita yang sedang berhaid."* **(HR. Abu Dawud dan Al-Baihaqi dalam Sunan keduanya dari A'isyah Ummul Mu'minin radliyallahu 'anha).**

6. Wanita dalam keadaan haid ataupun nifas tidak dihالalkan untuknya berhubungan suami istri dengan suaminya.
7. Suami dilarang untuk menjatuhkan cerai kepada istrinya jika si istri dalam keadaan sedang berhaid dan atau sedang bernifas.



# Bab 5

## Hukum-hukum Nifas

### **Makna Nifas**

*Syaikhul Islam Ibnu Taimiyah* mengatakan:

*"Darah yang dilihat seorang wanita ketika mulai merasa sakit adalah nifas."*

Beliau tidak memberikan batasan 2 atau 3 hari. Dan maksudnya yaitu rasa sakit yang disertai dengan kelahiran. Jika tidak, maka itu bukan nifas.

Para ulama yang berbeda pendapat mengenai apakah masa nifas itu ada batasan minimal dan maksimalnya. Menurut *Syaikh Taqiyuddin* dalam risalahnya, nifas tidak ada batas minimal maupun maksimalnya. Jika ada seorang wanita yang mengeluarkan darah lebih dari 40, 60 atau 70 hari dan berhenti, maka itu merupakan nifas.

Namun jika berlanjut terus maka itu merupakan darah kotor, dan bila demikian yang terjadi maka batasnya adalah 40 hari, karena hal itu merupakan batas yang umum sebagaimana dinyatakan oleh banyak hadits.

Atas dasar ini, jika darah nifasnya yang melebihi 40 hari, padahal menurut kebiasaannya sudah berhenti setelah



masa itu atau terlihat tanda-tanda yang akan berhenti dalam waktu dekat, sebaiknya si wanita menunggu sampai berhenti. Jika tidak, maka ia mandi ketika sempurna 40 hari karena selama itulah masa nifas pada umumnya. Kecuali, jika bertepatan dengan masa haidnya maka tetap menunggu sampai habis masa haidnya.

Jika berhenti setelah masa (40 hari) itu, maka sebaiknya hal tersebut dijadikan sebagai dasar dari kebiasaannya untuk dia pergunakan pada masa mendatang. Akan tetapi jika darahnya secara terus-menerus keluar yang berarti ia mustahadhah. Dalam hal ini, sebaiknya ia kembali kepada hukum-hukum wanita mustahadhah yang telah dijelaskan pada pasal sebelumnya. Adapun jika seorang wanita telah suci dengan berhentinya darah berarti ia dalam keadaan suci, meskipun belum 40 hari.

Untuk itu sebaiknya ia mandi, shalat, berpuasa dan boleh digauli oleh suaminya. Terkecuali, jika berhentinya darah itu kurang dari satu hari maka hal itu tidak dihukumi suci. Nifas tidak bisa ditetapkan, kecuali jika wanita melahirkan bayi yang sudah berbentuk manusia. Seandainya ia mengalami keguguran dan janinnya belum jelas berbentuk manusia maka darah yang keluar itu bukanlah darah nifas, tetapi dihukumi sebagai darah penyakit. Karena itu yang berlaku baginya yang merupakan hukum wanita mustahadhah.

Minimal pada masa kehamilan sampai janin berbentuk manusia adalah 80 hari dihitung dari mulai hamil, dan pada umumnya 90 hari. Menurut Al-Majd Ibnu Taimiyah, sebagaimana dinukil dalam kitab *Syarhul Iqna'*:

*"Manakala seorang wanita mengeluarkan darah yang disertai rasa sakit sebelum masa (minimal) itu, maka tidak perlu dianggap (sebagai nifas). Namun jika sesudahnya, maka ia*



*tidak shalat dan tidak puasa. Kemudian, Jika sesudah kelahiran ternyata tidak sesuai dengan kenyataan maka ia segera kembali mengerjakan kewajiban, tetapi kalau tidak ternyata demikian, tetap berlaku hukum menurut kenyataan sehingga tidak perlu kembali mengerjakan kewajiban”*

### **Hukum-Hukum Nifas**

Hukum-hukum saat nifas pada prinsipnya sama dengan hukum-hukum pada saat haid, kecuali dalam beberapa hal berikut ini:

1. **‘Iddah:** Dihitung dengan terjadinya talak, bukan dengan nifas. Sebab, jika talak jatuh sebelum istri melahirkan ‘iddahnya akan habis karena melahirkan bukan karena nifas. Sedangkan jika talak jatuh setelah melahirkan, maka ia menunggu sampai haid lagi, sebagaimana telah dijelaskan.
2. **Masa ila’:** Masa haid termasuk hitungan pada masa ila’, sedangkan masa nifas tidak. Ila’ yaitu jika seorang suami bersumpah tidak akan menggauli istrinya untuk selamanya, atau selama lebih dari empat bulan. Jika dia bersumpah demikian dan seorang istri menuntut suami untuk menggaulinya, maka suami diberi masa empat bulan dari saat bersumpah. Setelah sempurna masa tersebut, suami diharuskan menggauli istrinya, atau menceraikan atas permintaan istri. Dalam masa ila’ selama empat bulan jika seorang wanita mengalami nifas, tidak dihitung terhadap sang suami, dan ditambahkan atas empat bulan tadi selama masa nifas. Berbeda halnya dengan haid, masa haid tetap dihitung terhadap sang suami.



3. **Baligh:** Masa baligh terjadi dengan haid, bukan dengan nifas. Karena seorang wanita tidak mungkin bisa hamil sebelum haid, maka masa baligh seorang wanita terjadi dengan datangnya haid yang mendahului kehamilan.
4. **Darah haid:** Jika berhenti lalu kembali keluar tetapi masih dalam waktu yang biasanya, maka darah itu diyakini darah haid. Misalnya, seorang wanita yang biasanya haid delapan hari, tetapi setelah empat hari haidnya sudah berhenti selama dua hari, kemudian datang lagi pada hari ketujuh dan kedelapan, maka tidak diragukan lagi bahwa darah yang kembali datang itu adalah darah haid.

Adapun darah nifas, jika berhenti sebelum empat puluh hari kemudian keluar lagi pada hari keempat puluh, maka darah itu diragukan. Karena itu wajib bagi seorang wanita untuk melakukan shalat dan menjalankan puasa fardhu yang tertentu waktunya pada waktunya dan terlarang baginya apa yang terlarang bagi wanita haid, kecuali hal-hal yang wajib. Dan setelah suci, ia harus mengqadha' apa yang diperbuatnya selama keluarnya darah yang diragukan itu, yaitu yang wajib diqadha' wanita haid.

Inilah pendapat yang masyhur menurut para fuqaha ' dari Madzhab Hanbali. Yang benar, jika darah itu kembali keluar pada masa yang dimungkinkan masih sebagai nifas maka termasuk darah nifas. Jika tidak, maka darah haid. Kecuali jika darah itu keluar secara terus menerus maka itu merupakan darah istihadhah. Pendapat ini mendekati dengan keterangan yang disebutkan dalam kitab *Al-Mughni'* bahwa Imam Malik mengatakan bahwa:

*"Apabila seorang wanita mendapati darah setelah dua atau tiga hari, yakni sejak berhentinya, maka itu termasuk nifas.*



*Jika tidak, berarti darah haid.”* **Pendapat ini sesuai dengan yang dipilih oleh Syaikhul Islam Ibnu Taimiyah.**

Menurut dari kenyataan, tidak ada sesuatu yang diragukan dalam masalah darah. Akan tetapi, keragu-raguan merupakan hal yang relatif, pada setiap masing-masing orang berbeda dalam hal ini sesuai dengan ilmu dan pemahamannya. Padahal dalam Al-Qur’an dan Sunnah yang berisi penjelasan atas segala sesuatu.

Allah tidak pernah mewajibkan seseorang untuk berpuasa ataupun thawaf dua kali, kecuali jika ada kesalahan dalam tindakan pertama yang tidak bisa diatasi kecuali dengan mengqadha’. Adapun jika seseorang yang dapat mengerjakan kewajiban sesuai dengan kemampuannya maka ia telah terbebas dari tanggungannya. Sebagaimana firman Allah:

Artinya:

*“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya...”* **(QS. Al Baqarah: 286)**

Artinya:

*“Maka bertakwalah kamu kepada Allah menurut kesanggupanmu ...”* **(QS. At Taghaabun: 16)**

**5. Dalam haid**, jika seorang wanita suci sebelum masa kebiasaannya, maka suami boleh dan tidak dilarang untuk menggaulinya. Adapun dalam nifas, jika ia suci sebelum empat puluh hari maka suami tidak boleh menggaulinya, menurut yang masyhur dalam madzhab Hanbali.

Yang benar, menurut pendapat kebanyakan ulama, suami tidak dilarang untuk menggaulinya. Sebab tidak ada dalil *syar’i* yang menunjukkan bahwa hal itu dilarang, kecuali riwayat yang disebutkan *Imam Ahmad* dari *Utsman bin Abu Al-*



Ash bahwa istrinya datang kepadanya sebelum empat puluh hari, lalu ia berkata:

*"Jangan kau dekati aku!"*

*Ucapan Utsman* tersebut tidak berarti suami terlarang menggauli istrinya karena hal itu mungkin merupakan sikap hati-hati *Ustman*, yaitu khawatir jika istrinya belum suci benar, atau takut bisa mengakibatkan pendarahan yang disebabkan senggama atau sebab lainnya.

### **Hal-hal yang dilarang dilakukan wanita yang sedang nifas**

Wanita yang sedang mengalami nifas sama dengan hal-hal yang diharamkan oleh wanita yang sedang mengalami haid, yaitu:

#### 1. Shalat

Seorang wanita yang sedang mengalami nifas diharamkan untuk melaksanakan shalat. Begitu juga mengqada' shalat. Sebab seorang wanita yang sedang mengalami nifas telah gugur kewajibannya untuk melakukan shalat. Dalilnya adalah Hadits sebagai berikut:

*"Dari Aisyah r.a berkata:*

*'Di zaman Rasulullah SAW dahulu kami mendapat nifas, lalu kami diperintahkan untuk meng-qada' puasa dan tidak diperintah untuk meng-qada' shalat.'" (HR. Jama'ah)*

Selain itu juga ada Hadits lainnya:

*"Dari Fatimah binti Abi Khubaisy bahwa Rasulullah SAW bersabda:*



*'Bila kamu mendapatkan nifas maka tinggalkan shalat''*

## 2. Berwudu' atau mandi janabah

*As Syafi'iyah dan al-Hanabilah mengatakan bahwa:*

*"Wanita yang sedang mengalami haid diharamkan untuk berwudu' dan mandi janabah. Adapun sekedar mandi biasa yang tujuannya untuk membersihkan badan, tentu saja tidak terlarang. Yang terlarang disini yaitu mandi janabah dengan niat untuk mensucikan diri dan mengangkat hadats besar, padahal dia tahu dirinya masih mengalami nifas atau haid."*

## 3. Puasa

Wanita yang sedang mengalami nifas dilarang untuk menjalankan puasa dan untuk itu ia diwajibkan untuk menggantikannya dihari yang lain.

## 4. Tawaf

Seorang wanita yang sedang mengalami nifas dilarang untuk melakukan tawaf. Sedangkan semua praktek ibadah haji tetap di perbolehkan untuk di jalankan. Sebab tawaf itu mensyaratkan seseorang yang suci dari hadats besar.

Dari *Aisyah r.a* berkata bahwa Rasulullah SAW bersabda:

*"Bila kamu mendapat haid, lakukan semua praktek ibadah haji kecuali bertawaf disekeliling ka'bah hingga kamu suci." (HR. Mutafaqq 'Alaih)*



#### 5. Menyentuh Mushaf dan Membawanya

Allah SWT berfirman di dalam Al-Qur'an mengenai menyentuh Al-Qur'an:

*"Tidak menyentuhnya kecuali orang-orang yang disucikan." (Al Waaqi'ah: 79)*

Jumhur ulama sepakat bahwa orang yang berhadats besar termasuk juga orang yang sedang nifas dilarang untuk menyentuh mushaf Al-Qur'an.

#### 6. Melafazkan Ayat-ayat Al-Qur'an

Kecuali dalam hati berdoa atau zikir yang lafaznya diambil dari ayat Al-Qur'an secara tidak langsung.

*"Janganlah orang yang sedang junub atau haid membaca sesuatu dari Al-Qur'an." (HR. Abu Daud dan Tirmizy)*

Akan tetapi adapula pendapat yang memperbolehkan seorang wanita yang sedang nifas untuk membaca Al-Qur'an dengan catatan tidak menyentuh mushaf dan takut lupa akan hafalannya jika masa nifasnya terlalu lama. Juga dalam membacanya tidak terlalu banyak. Pendapat ini merupakan pendapat Malik. Demikian disebutkan dalam Bidayatul Mujtahid jilid 1 hal 133. Hujjah mereka yaitu karena hadits di atas dianggap dhaif.

#### 7. Masuk ke Masjid

Dari Aisyah ra. berkata bahwa Rasulullah SAW bersabda:

*"Tidak ku halalkan masjid bagi orang yang junub dan haid." (HR. Bukhori, Abu Daud dan Ibnu Khuzaemah.)*



## 8. Bersetubuh

Wanita yang sedang mengalami nifas diharamkan untuk bersetubuh dengan suaminya. Keharamannya ditetapkan oleh Al-Qur'an berikut ini:

*"Mereka bertanya kepadamu tentang haidh. Katakanlah: 'Haidh itu adalah suatu kotoran.' Oleh 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 bertaubat dan menyukai orang-orang yang mensucikan diri." (QS. Al Baqarah: 222)*

Yang dimaksud dengan menjauhi mereka yaitu tidak menyertubuhnya.

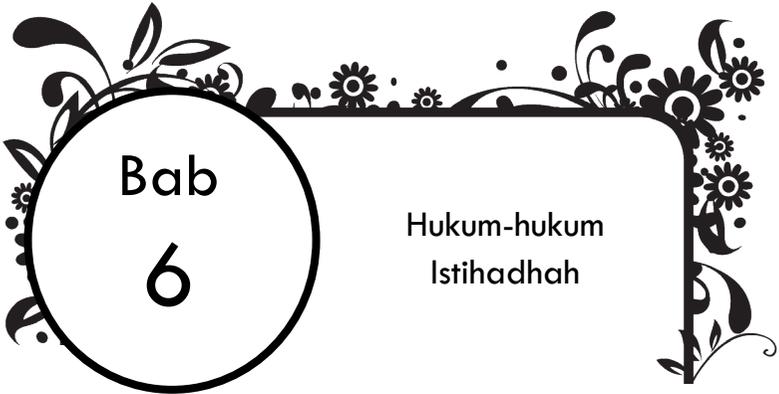
Sedangkan *al-Hanabilah* memperbolehkan untuk mencumbu wanita yang sedang nifas pada bagian tubuh selain antara pusar dan lutut atau selama tidak terjadi persetubuhan. Hal itu didasari oleh sabda Rasulullah SAW ketika beliau ditanya mengenai tentang hukum mencumbu wanita yang sedang haid maka beliau menjawab:

*"Lakukan segala yang kau mau kecuali hubungan badan" (HR. Jama'ah).*

Keharaman untuk menyertubuhi wanita yang sedang nifas ini tetap berlangsung sampai wanita tersebut selesai dari masa nifas dan selesai mandinya. Tidak cukup hanya selesai nifas saja tetapi juga mandinya. Sebab di dalam (Al Baqarah: 222) itu Allah menyebutkan bahwa wanita haid itu haram disertubuhi sampai mereka menjadi suci dan menjadi suci itu bukan sekedar berhentinya darah tetapi harus dengan mandi



janabah, itu merupakan pendapat dari *al-Malikiyah* dan *as-Syafi'iyah* serta *al-Hanafiyyah*.



# Bab 6

## Hukum-hukum Istihadhah

### Hukum Wanita yang Istihadhah

- Hukum Mustahadhadh

Hukum wanita yang istihadhah sebagaimana hukum wanita yang suci, boleh mengerjakan shalat, menjalankan puasa dan iktikaf menurut kesepakatan ulama.

Wanita istihadhah jika ingin wudhu (untuk melaksanakan shalat), maka ia mencuci bekas darah dari kemaluannya dan menahan darahnya dengan kain. Hal ini mendasarkan kepada hadits Rasulullah SAW:

*"Kemudian berwudhulah untuk setiap kali (akan) shalat."*

Adapun dalam hal senggama dengan istri yang sedang istihadhah, ulama berselisih mengenai tentang kebolehan, namun tidak dinukilkan dari Rasulullah SAW adanya larangan, pada masa beliau banyak wanita yang ditimpa istihadhah.



a. Tidak Berlaku Larangan Haid

1) Tetap Wajib Shalat 5 Waktu

Seorang wanita yang keluar darah istihadhah dari kemaluannya tetap diwajibkan untuk mengerjakan shalat 5 waktu. Karena darah istihadhah bukanlah darah haid atau pun darah nifas, sehingga tidak ada larangan baginya untuk melaksanakan shalat.

2) Tetap Wajib Puasa Ramadhan

Demikian juga dengan kewajiban untuk berpuasa di bulan Ramadhan, tetap wajib dikerjakan, jika yang keluar hanya merupakan darah istihadhah.

Puasa qadha atas hari-hari yang ditinggalkan di bulan Ramadhan, jika memang ada hutang, juga wajib untuk dikerjakan, jika yang keluar hanya darah istihadhah.

3) Boleh Tawaf dan Sa'i

Tawaf dan Sa'i mensyaratkan suci dari hadats kecil dan juga hadats besar, namun karena darah istihadhah tidak menyebabkan hadats besar.

Maka cukup bagi wanita yang sedang mengalami darah istihadhah untuk mencuci kemaluannya (istinja') untuk membersihkan darah yang keluar, lalu menyumpalnya dengan pembalut, kemudian berwudhu' dan dipersilahkan untuk mengerjakan tawaf dan sa'i.

4) Boleh Menyentuh Mushaf

Seorang wanita yang mengalami keluarnya darah istihadhah diperbolehkan untuk menyentuh mushaf Al Qur'an, sebagaimana ditetapkan oleh jumbuh ulama. Tentunya setelah berwudhu' terlebih dahulu.



5) Boleh Melafadzkan Al Qur'an

Dan melafadzkan ayat-ayat Al Qur'an pun tidak menjadi suatu larangan bagi wanita yang sedang mengalami darah istihadhah. Asalkan dia telah membersihkan dirinya dari noda darah yang sekiranya mengotori tubuhnya.

6) Boleh Masuk Masjid

Wanita yang sedang mengalami istihadhah juga tetap diperbolehkan masuk ke dalam masjid. Tentu setelah membersihkan diri dan pakaiannya dari noda darah.

Sebab meski boleh masuk masjid, namun jika mengotori masjid dengan darah yang keluar dari tubuh tentu tetap merupakan suatu larangan.

Sebab hukum dasarnya itu merupakan bahwa masjid adalah tempat suci, yang terlarang untuk kita membaca dan membawa benda-benda najis ke dalamnya.

7) Boleh Melakukan Hubungan Suami Istri

Suaminya boleh menyetubuhinya meski darah mengalir keluar. Hal ini merupakan pendapat jumhur ulama sebab tidak ada satupun dalil yang mengharamkannya.

8) Boleh Diceraikan

Berbeda dengan wanita yang sedang mengalami haid, wanita yang mengalami darah istihadhah tidak terlarang dan tidak berdosa bagi suaminya untuk menceraikannya.



b. Hukumnya Hadats Kecil

Hukum yang berlaku pada wanita yang sedang mengalami darah istihadhah merupakan hukum yang berlaku untuk orang yang berhadats kecil.

1) Beristinja'

Jika seorang wanita mengalami darah istihadhah, yang perlu dilakukan yaitu mencuci dan membersihkan kemaluannya sebelum berwudhu. Darah ini sama dengan orang yang buang air kecil atau air besar, tentu seusai menunaikan hajatnya, ada kewajiban untuk beristinja', yaitu mencuci dan membersihkan sisa darah yang mungkin masih tersisa.

2) Menyumbat

Keluarnya darah istihadhah tidak sama persis dengan orang yang buang hajat, yang masih bisa dikendalikan keluarnya, agar tidak mengotori pakaian.

Darah istihadhah keluar begitu saja tanpa harus bisa dikendalikan. Oleh karena itu wanita yang mengalami istihadhah sangat dianjurkan untuk menyumbatnya keluarnya darah, baik dengan menggunakan kain atau kapas agar tidak menjadi najis. Paling tidak sebagai upaya mengurangi najis.

3) Berwudhu Setiap Shalat

Jika seorang wanita mengalami darah istihadhah, dia harus berwudhu setiap kali ingin shalat sebagaimana sabda Rasulullah SAW dalam riwayat Bukhari:

*"Kemudian berwudhulah setiap akan shalat."*



Namun *Imam Malik* tidak mewajibkan wudhu setiap ingin shalat beliau hanya menyunahkan saja. Tidak berwudhu kecuali setelah masuknya waktu shalat menurut dari pendapat jumhur. Sebab wudhunya itu bersifat darurat maka tidak sah jika belum sampai kepada kebutuhannya.

4) Tidak Wajib Mandi Janabah

Jika ingin shalat kecuali hanya sekali saja yaitu ketika selesai haid. Ini disepakati oleh jumhur ulama salaf (masa lalu) dan khalaf (masa kemudian).

#### Hukum cara mengatasi istihadhah

Dari penjelasan-penjelasan yang sebelumnya, kita bisa mengerti kapan darah itu dikatakan sebagai darah haid dan kapan sebagai darah istihadhah. Jika yang terjadi adalah darah haid maka berlaku baginya hukum-hukum haid, sedangkan jika yang terjadi adalah darah istihadhah maka yang berlaku hukum-hukum istihadhah.

Terdapat pada beberapa cara untuk mengatasi istihadhah secara spiritual yaitu:

1. Selalu berwudu'. Sentiasa memperbaharui wudhu seperti yang di lakukan oleh Rasulullah SAW untuk memastikan bahwa diri kita sentiasa suci dan jauh dari gangguan syaitan
2. Mengamalkan do'a, *Bismillahillazi la yadurru maas mihi syai'un fil ardhi wala fissamai wahuwassami ul'azim*
3. Memperbanyakkan datang ke majelis-majelis ilmu
4. Bertadabbur



5. Bersedekah, memelihara harta dan mensucikan jiwa (salah satu melalui zakat)
6. Mengamalkan zikir. Walau dalam keadaan berhadats. Dan Al-Qur'an sebagai zikir terbaik dan pakaian jiwa. Amalan lain seperti Al Mathurat dan Al Manzil
7. Mengamalkan shalat dhuha

Apapun maksud dan sebab di balik hadirnya istihadhah yang diberi oleh Allah SWT untuk insan bergelar wanita, ia merupakan anugerah yang terbesar yaitu sebagai 'signal' awal dalam memberi peluang kepada wanita untuk mengambil langkah untuk mengobati. Walau berpenyakit fisik sekalipun, bersangka baiklah karena ia pasti bisa menyucikan dosa kita di dunia tanpa perlu dihitung di akhirat. Dia sentiasa mengingat kita dan memberi waktu untuk kita bermuhasabah agar kita senantiasa berhubungan dengan-Nya.

### **Kondisi yang mirip dengan Orang terkena Istihadhah.**

Terkadang terjadi pada seorang wanita yaitu suatu sebab yang mengharuskan mengalir darah dari kemaluanya, seperti akibat operasi rahim atau sebab lainnya. Pada keadaan ini ada dua macam:

1. Diketahui bahwa wanita tersebut tidak akan mengalami haid lagi sesudah operasi.

Misalnya:

Jika operasi itu berupa untuk pengangkatan rahim atau memutus saluran (vasektomi) sehingga tidak ada darah lagi yang mengalir dari rahim, Maka kondisi seperti itu tidak diberlakukan kepadanya hukum istihadhah. Yang



diberlakukan kepadanya yaitu hukum orang yang melihat warna kuning atau keruh atau basah sesudah masuk masa suci.

Maka dia tidak boleh meninggalkan shalat, puasa, tidak pula terlarang untuk menggaulinya, dan tidak wajib baginya mandi karena keluarnya darah tersebut. akan tetapi yang harus dilakukan ketika akan melaksanakan shalat yaitu mencuci darah dan menyumbat kemaluannya dengan kain atau semacamnya untuk mencegah keluarnya darah, kemudian berwudhu untuk shalat. Dia tidak berwudu kecuali setelah masuk waktu shalat.

2. Tidak dapat di pastikan dia tidak akan mengalami haid lagi sesudah operasi. Dan bahkan mungkin dia akan mengalami haid lagi. Maka kondisi ini, hukumnya bagi wanita yang mengalami istihadhah. Rasulullah bersabda kepada Fatimah bintu Abi Hubaisy:

*“Darah tersebut sesungguhnya bukan haid. Jika telah tiba masa haidmu maka tinggalkan shalat.” (HR. Al Bukhari)*

### **Hukum yang terkait dengan istihadhah**

Wanita yang sedang mengalami istihadhah maka hukumnya sama dengan wanita yang suci, tidak ada bedanya kecuali dalam hal berikut:

**Pertama:** Jika ingin berwudhu wanita yang mengalami istihadhah mencuci kemaluannya dari bekas darah dan menahan keluarnya darah dengan kain.



**Kedua:** Dalam hal berjima' dengan istri yang sedang istihadhah, diperselisihkan boleh tidaknya di kalangan ulama. **(Risalah fid Dima' Ath-Thabi'iyah Lin Nisa', hal. 50)**

Jumhur ulama berpandangan, boleh berjima' dengan istri yang sedang istihadhah. Sementara ada yang berpendapat bahwa berjima tidak boleh kecuali jika masa istihadhahnya panjang dan ada yang tidak membolehkan sama sekali karena menyamakan istihadhah dengan haid. Namun pendapat yang kuat dalam permasalahan ini yaitu pendapat jumhur ulama. Karena tidak diketemukan riwayat dari Rasulullah SAW yang berisi tentang larangan itu, sementara banyak wanita yang mengalami istihadhah pada masa beliau. Seandainya hal itu merupakan syariat Allah, niscaya Nabi-Nya akan menerangkannya kepada para suami yang istri-istrinya yang ditimpa istihadhah dan akan dinukilkan hal itu kepada kita sebagai penjagaan terhadap syariat ini.

Selain itu ada ayat Allah yang umum:

*"Istri-istrimu adalah (seperti) tanah tempat kamu bercocok tanam, maka datangilah tanah tempat bercocok-tanammu itu bagaimana saja kamu kehendaki."* **(QS. Al Baqarah: 223)**

*Al-Imam Al-Bukhari* membawakan ucapan Abdullah Ibnu 'Abbas dalam kitab Shahih-nya yang maknanya bahwa wanita istihadhah boleh digauli oleh suaminya sebagaimana dibolehkan baginya untuk shalat, sementara shalat itu perkara yang lebih agung. **(Shahih Al-Bukhari, Kitabul Haidh, bab "Apabila wanita istihadhah melihat dirinya telah suci dari haidh")**



Al-Hafidz Ibnu Hajar Al-'Asqalani ketika menjelaskan ucapan Ibnu 'Abbas ini, berkata:

*"Yakni bila si wanita yang istihadhah dibolehkan shalat, maka lebih utama lagi dibolehkan berjima' dengannya karena perkara shalat lebih agung dari perkara jima."* **(Fathul Bari, 1/535)**

Bila ada yang memasukkan darah istihadhah dalam firman Allah :

*"Mereka bertanya kepadamu tentang haidh. Katakanlah: 'Haidh itu adalah suatu kotoran.'" (QS. Al Baqarah: 222)*

Kita katakan bahwa kata ganti (dhamir): dalam ayat di atas menunjukkan pengkhususan, yaitu darah haid itu kotoran bukan yang lainnya. Dan di sini tidak diterima qiyas (analogi) karena adanya perbedaan antara darah haid dengan darah istihadhah pada kebanyakan hukumnya. Demikian diterangkan Asy-Syaikh Muhammad Ibnu 'Utsaimin rahimahullah dalam Asy-Syarhul Mumti' (1/440).

Wanita yang mengalami istihadhah dihukumi sama dengan wanita yang suci, maka tidak ada kewajiban untuk mandi baginya setiap akan menunaikan shalat. Demikian pendapat dari jumhur ulama yang disebutkan Al-Imam An-Nawawi dalam syarahnya terhadap Shahih Muslim (4/19) dan Al-Hafidz Ibnu Hajar dalam Fathul Bari (1/533). Adapun perbuatan Ummu Habibah yang mandi setiap kali akan shalat sebagaimana riwayatnya dibawakan oleh Al-Imam Muslim dalam Shahih-nya (no. 334), hal itu merupakan ijtihad Ummu Habibah semata, bukan perintah yang datangnya dari Nabi .

Demikian pula berwudhu setiap akan melakukan shalat, tidak ada perintahnya dari Nabi. Adapun hadits:



*"Engkau tidak boleh meninggalkan shalat. (Apa yang kau alami) itu, hanyalah darah dari urat bukan haid. Apabila datang haidmu maka tinggalkanlah shalat dan bila telah berlalu hari-hari haidmu, cucilah darah darimu (mandilah) dan shalatlah." (Shahih, HR. Al-Bukhari no. 228, 306, 320, 325, 331 dan Muslim no. 333)*

Dengan tambahan perintah berwudhu setelah perintah mencuci darah (**sebagaimana disebutkan dalam riwayat An-Nasa'i dari jalan Hammad bin Zaid**) maka **tambahan ini dilemahkan oleh ahli ilmu. (Lihat Syarah Muslim, 4/22).**

Yang wajib dilakukan seorang wanita yang sedang istihadhah hanyalah mandi ketika selesai masa haidnya, meski darah terus mengalir. Hal ini merupakan perkara yang disepakati, kata Al-Imam An-Nawawi. (**Syarah Muslim, 1/25**)

Beliau menyatakan, dalam hal ibadah shalat, puasa, i'tikaf, membaca Al Qur'an, menyentuh mushaf dan membawanya, sujud tilawah dan sujud syukur, maka wanita yang sedang mengalami istihadhah sama dengan wanita yang suci dalam kebolehannya dan hal ini merupakan perkara yang disepakati pula. (**Syarah Muslim, 4/17**)

### **Kondisi wanita yang mengalami Istihadhah**

Wanita yang mengalami istihadhah ada tiga keadaan:

1. Dia mempunyai massa haid yang jelas sebelum mengalami istihadhah. Maka kondisi yang seperti ini dikembalikan kepada masa haidnya yang sudah diketahui pada masa sebelum dia istihadhah dan di luar hari yang biasa dia mengalami haid, berlaku padanya hukum wanita yang istihadhah.



Sebagai contoh:

Seorang wanita biasa mengalami haid selama enam hari disetiap awal bulan. Kemudian setelah enam hari ternyata darah masih saja keluar secara terus-menerus. Maka darah yang dihukumi haid merupakan darah yang keluar pada masa enam hari disetiap awal bulan. Sedangkan darah yang keluar setelah itu dihukumi istihadhah.

Berdasarkan pada hadits Aisyah Radhiyallahu ‘anha bahwa Fatimah binti Abi Hubaisy bertanya kepada Rasulullah SAW:

*“Ya Rasulullah, sungguh aku mengalami istihadhah maka tidak pernah suci, apakah aku meninggalkan shalat?”*

*Nabi menjawab:*

*Tidak, itu adalah darah penyakit. Namun tinggalkan shalat sebanyak hari yang biasanya kamu haid sebelum itu, kemudian mandilah dan lakukan shalat.”* (**Hadits riwayat Al-Bukhari**)

2. Jika dia tidak memiliki kebiasaan haid yang jelas sebelum dia mengalami istihadhah, karena istihadhah itu berlangsung secara terus menerus sejak awal keluar darah dari dirinya.

Maka dalam kondisi yang seperti ini dia harus bisa membedakan kondisi darah yang keluar tersebut. Dimana haidnya diperhitungkan dengan kondisi darah haid yang ditandai dengan darah kehitaman, kental dan mempunyai bau yang khas, dan dengan itu berlaku padanya hukum-hukum haid. Adapun jika cirinya tidak seperti itu maka di hukumi darah istihadhah sehingga berlaku padanya hukum-hukum istihadhah. Hal ini berdasarkan sabda Nabi kepada Fatimah binti Abi Hubaisy:



*"Jika darah itu haid, maka sesungguhnya darahnya kehitaman dan dikenali. Jika demikian kondisi darahnya maka tahanlah dirimu dari melakukan shalat. Sedangkan jika kondisi darahnya tidak demikian, maka berwudhulah dan shalatlah karena sesungguhnya itu hanyalah dari urat (rahim) yang terbuka." (HR. Abu Dawud dan An Nasa'i dan dishahihkan oleh Ibnu Hibban dan Al Hakim)*

Hadits ini, meskipun perlu ditinjau lagi dari segi sanad dan matannya, telah diamalkan oleh para ulama' rahimahumullah. Dan hal itu lebih utama dibandingkan dengan kembalinya kepada kebiasaan kaum wanita yang pada umumnya

3. Seorang yang tidak mempunyai masa haid yang jelas dan tidak mengetahui kondisi perbedaan darah yang jelas pula.

Seperti seseorang yang mengalami istihadah secara terus menerus sejak pertama kali keluar darah, sedangkan sifat darahnya sama atau sifatnya kacau, sehingga tidak mungkin di hukumi sebagai darah haid. Kondisi ini di berlakukan padanya kondisi haid keumuman wanita.

Contoh dalam masalah ini:

Seorang yang melihat darah terus keluar pada hari kelima bulan tersebut. kemudian darah terus keluar tanpa ada perbedaan sifat darah yang jelas untuk bisa dihukumi sebagai darah haid, tidak dari sisi warnanya dan tidak pula yang lainnya. Maka haid dihitung setiap bulan selama enam atau tujuh hari



Dalilnya adalah Hadits Hamnah bintu Jahsyin dia berkata:

*“Wahai Rasulullah, sesungguhnya aku mengalami istihadhah banyak sekali. Bagaimana menurutmu? Aku telah terhalang dengan sebab itu dari menuaikan shalat dan puasa.’*

Beliau berkata:

*‘Aku akan tunjukan padamu untuk mengetahuinya. Gunakan kapas untuk menutup kemaluanmu karena di akan menutup aliran darahmu’*

Dia berkata:

*‘Darah tersebut terlalu deras’*

Kemudian di Hadits tersebut Nabi bersabda:

*‘Sesungguhnya darah tersebut tendangan-tendangan syaitan, maka massa haidmu enam atau tujuh hari berdasarkan ilmu Allah Ta’ala. Kemudian mandilah jika engkau melihat dirimu sudah bersih (dari haidmu) dan berpuasalah’” (HR. Ahmad, Abu Dawud, At Tirmidzi dan beliau menshahihkannya. Di nukilkan bahwasanya Imam Ahmad menshahihkannya dan Al Bukhari menghasankannya)’*





# Bab 7

## Menuai Pahala Saat Haid, Nifas dan Istihadhah

### Mengejar Pahala Ketika Haid

Apa yang harus kita lakukan ketika mengalami haid? Apakah ketika kita mengalami haid kita tidak bisa melakukan amalan-amalan yang dapat mendekatkan diri kita kepada Allah?

Memang fitrah sebagai wanita untuk istirahat sejenak dari ibadah-ibadah yang fardhu ketika sedang mengalami haid. Namun bukan berarti hanya diam saja, pada saat haid ada beberapa amalan yang bisa kita dilakukan.

Sebelumnya perlu diketahui bahwa darah wanita yang biasa dialaminya itu ada tiga macam, yaitu:

1. Darah haid merupakan darah yang normal pada setiap wanita, berwarna hitam pekat dan memiliki bau yang khas, keluar dari tempat dan waktu tertentu. Biasanya pada usia dini wanita yang mengalami haid yaitu pada saat usia 9 tahun. Masa haid paling sedikitnya yaitu satu hari satu malam dan yang paling lama 15 hari. Sedangkan pada umumnya yaitu 6 atau 7 hari. Jarak terpendek antara haid kesatu dengan haid berikutnya adalah 15 hari.



2. Nifas merupakan darah yang keluar karena persalinan. Masa nifas pada wanita berbeda-beda. Ada yang hanya sebentar, terkadang juga sampai 60 hari. Namun biasanya wanita yang nifas selama 40 hari.
3. Istihadhah merupakan darah yang keluar pada saat selain hari-hari haid dan nifas. Dan darah ini merupakan darah penyakit. Orang yang istihadhah masih diwajibkan untuk melaksanakan shalat. Maka setiap kali keluar darah istihadhah wajib bagi dirinya untuk membersihkannya kemudian shalat fardhu.

Macam-macam darah ini penting sekali untuk dipahami baik bagi wanita itu sendiri, termasuk pula bagi pria karena ia nantinya menjadi pendamping wanita atau mempunyai sanak keluarga yang harus ia jelaskan mengenai masalah ini.

Haid yang sering diistilahkan dengan "*halangan*". Maksudnya yaitu orang yang mengalami haid berhalangan untuk melakukan shalat dan beberapa ibadah lain. Istilah halangan ini haruslah dipahami hanya untuk ibadah yang jelas larangannya dikerjakan pada saat haid, dan bukan berarti menghalangi untuk tetap mendulang pahala amal sholeh sebanyak-banyaknya. Diperlukan kreatifitas untuk bisa mendulang pahala ketika beberapa ibadah terhalang untuk dilakukan.

Agar bisa mendulang pahala saat sedang haid, maka harus kita ketahui terlebih dulu apa saja ibadah yang terhalang dilakukan semasa saat haid. Setelah itu kita bisa maksimalkan ibadah yang tidak terlarang untuk dikerjakan.



Ibadah yang tidak boleh dilakukan saat haid dan nifas adalah:

1. Shalat.

Para ulama sepakat bahwa yang diharamkan bagi wanita yang sedang haid dan nifas yaitu shalat, baik shalat wajib maupun shalat sunnah. Dan mereka sepakat bahwa wanita yang sedang haid tidak memiliki kewajiban untuk melaksanakan shalat dan tidak perlu mengqadha atau menggantinya ketika ia suci.

Dari *Abu Sai'd*, Nabi SAW bersabda:

*"Bukankah bila si wanita haid ia tidak shalat dan tidak pula puasa? Itulah kekurangan agama si wanita." (Muttafaqun 'alaih, HR. Bukhari no. 1951 dan Muslim no. 79)*

Dari *Mu'adzah*, berkata bahwa ada seorang wanita yang berkata kepada 'Aisyah r.a.:

*"Apakah kami perlu mengqadha shalat kami ketika suci?"*

'Aisyah menjawab:

*'Apakah engkau seorang Haruri? Dahulu kami mengalami haid di masa Nabi SAW masih hidup, namun beliau tidak memerintahkan kami untuk mengqadhanya.'*

Atau 'Aisyah berkata:

*'Kami pun tidak mengqadhanya.'" (HR. Bukhari no. 321)*

2. Puasa

Wanita yang sedang mengalami haid tidak diperbolehkan untuk menjalankan puasa dan untuk itu ia diwajibkan untuk menggantikannya dihari yang lain.



Dalam hadits *Mu'adzah*, pernah bertanya pada 'Aisyah r.a.:

*"Kenapa wanita yang sedang mengalami haid mengqadha' puasa dan tidak mengqadha' shalat?"*

Maka 'Aisyah menjawab:

*'Apakah kamu dari golongan Haruriyah?'*

Aku menjawab:

*'Aku bukan Haruriyah, akan tetapi aku hanya bertanya.'*

Dia menjawab:

*'Kami dahulu juga mengalami haid, maka kami diperintahkan untuk mengqadha' puasa dan tidak diperintahkan untuk mengqadha' shalat.'* **(HR. Muslim no. 335)**

Berdasarkan pada kesepakatan para ulama pula, *wanita yang dalam keadaan haid dan nifas tidak wajib puasa dan wajib mengqadha' puasanya.* **(Al Mawsu'ah Al Fiqhiyah, 28/ 20-21)**

### 3. Menyentuh Mushaf

Orang yang berhadats (hadats besar atau hadats kecil) tidak boleh menyentuh mushaf seluruh atau sebagiannya. Inilah pendapat dari para ulama empat madzhab. Dalil dari hal ini merupakan firman Allah SWT yang artinya:

*" tidak menyentuhnya kecuali orang-orang yang disucikan"* **(QS. Al Waaqi'ah: 79)**

Begitu pula sabda Nabi SAW yang artinya:

*"Tidak boleh menyentuh Al Qur'an kecuali engkau dalam keadaan suci."* **(HR. Al Hakim dalam Al Mustadroknnya), beliau mengatakan bahwa sanad hadits tersebut shahih.**



Tetapi bagaimana dengan membaca Al Qur'an?

Untuk membaca Al Qur'an, para ulama berbeda pendapat. Ada yang membolehkan dan ada pula yang melarang. Namun para ulama empat madzhab sepakat memperbolehkannya membaca Al Qur'an bagi orang yang berhadats, baik hadats besar maupun kecil "*selama tidak menyentuhnya*".

Syaikh *Ibnu Baz* rahimahullah berkata:

*"Diperbolehkan bagi wanita haid dan nifas untuk membaca Al Qur'an menurut pendapat ulama yang paling kuat. Alasannya, karena tidak ada dalil yang melarang hal ini. Namun, seharusnya membaca Al Qur'an tersebut tidak sampai menyentuh mushaf Al Qur'an. Kalau memang mau menyentuh Al Qur'an, maka seharusnya dengan menggunakan pembatas seperti kain yang suci dan semacamnya (bisa juga dengan sarung tangan). Demikian pula untuk menulis Al Qur'an di kertas ketika hajat (dibutuhkan), maka diperbolehkan dengan menggunakan pembatas seperti kain tadi." (Majmu' Fatawa Ibnu Baz, 10: 209-210)*

#### 4. Tawaf

Seorang wanita yang sedang mengalami haid dilarang untuk melakukan tawaf. Sedangkan semua praktek ibadah haji tetap boleh dilakukan. Sebab tawaf itu mensyaratkan seseorang yang suci dari hadats besar.

Ketika Aisyah haid saat haji, Nabi SAW bersabda padanya:

*"Lakukanlah segala sesuatu yang dilakukan orang yang berhaji selain dari melakukan thawaf di Ka'bah hingga engkau suci." (HR. Bukhari no. 305 dan Muslim no. 1211)*



## 5. Berhubungan Suami Istri

Imam Nawawi rahimahullah berkata:

*"Kaum muslimin sepakat akan haramnya menyetubuhi wanita haid berdasarkan ayat Al Qur'an dan hadits-hadits yang shahih." (Al Majmu', 2: 359)*

Ibnu Taimiyah rahimahullah berkata:

*"Menyetubuhi wanita nifas adalah sebagaimana wanita haid yaitu haram berdasarkan kesepakatan para ulama." (Majmu' Al Fatawa, 21: 624)*

Allah SWT berfirman yang artinya:

*"Oleh sebab itu hendaklah kamu menjauhkan diri dari wanita di waktu haidh." (QS. Al Baqarah: 222)*

Imam Nawawi berkata:

*"Mahidh dalam ayat bisa bermakna darah haid, ada pula yang mengatakan waktu haid dan juga ada yang berkata tempat keluarnya haid yaitu kemaluan. ... Dan menurut ulama Syafi'iyah, maksud mahidh adalah darah haid." (Al Majmu', 2: 343)*

Dalam hadits disebutkan:

*"Barangsiapa yang menyetubuhi wanita haid atau menyetubuhi wanita di duburnya, maka ia telah kufur terhadap apa yang diturunkan kepada Muhammad SAW." (HR. Tirmidzi no. 135, Ibnu Majah no. 639. Syaikh Al Albani mengatakan bahwa hadits ini shahih).*

*Al Muhamili dalam Al Majmu' (2: 359) menyebutkan bahwa Imam Asy Syafi'i rahimahullah berkata:*



*"Barangsiapa yang menyetubuhi wanita haid, maka ia telah terjerumus dalam dosa besar."*

Hubungan suami-istri yang diperbolehkan kepada wanita yang sedang haid yaitu bercumbu selama tidak melakukan jima' (senggama) di kemaluan. Dalam hadits disebutkan:

*"Lakukanlah segala sesuatu (terhadap wanita haid) selain jima' (di kemaluan)."* **(HR. Muslim no. 302)**

Dalam riwayat yang muttafaqun 'alaih disebutkan:

Dari 'Aisyah, ia berkata bahwa di antara istri-istri Nabi SAW ada yang sedang mengalami haid. Rasulullah SAW ingin bercumbu dengannya. Lantas beliau memerintahkannya untuk memakai sarung agar menutupi tempat memancarnya darah haid, kemudian beliau tetap mencumbunya (di atas sarung). Aisyah berkata:

*"Adakah di antara kalian yang bisa menahan hasratnya (untuk berjima') sebagaimana Nabi SAW menahannya?"* **(HR. Bukhari no. 302 dan Muslim no. 293).**

Imam Nawawi menyebutkan judul bab dari hadits di atas, "Bab mencumbu wanita yang sedang haid di atas sarungnya". Artinya *di selain tempat keluarnya darah haid atau selain kemaluannya*.

## 6. Masuk masjid

Dalam masalah ini ada perselisihan pendapat di kalangan Ahli Ilmu, ada yang membolehkan dan ada yang tidak membolehkan. Akan tetapi dalam hal ini juga tidak ada larangan secara tegas bagi seorang wanita yang sedang haid. Yang jelas selama wanita yang sedang haid tersebut aman



dari kemungkinan darahnya mengotori masjid, maka tidak apa-apa ia duduk di dalam masjid.

Dari daftar amalan yang dilarang tersebut, maka tampak jelas sebenarnya ada banyak amalan yang tidak terlarang untuk dilakukan. Seperti antara lain:

### 1. Berdzikir.

Hakikat shalat yaitu untuk berdzikir kepada Allah. Tetapi larangan shalat tidak berarti terlarang untuk berdzikir kepada Allah. Berdzikir bisa menjadi amalan pengganti shalat untuk kita yang bisa mendulang pahala sebanyak-banyaknya saat sedang haid. Berdzikir sendiri diperlukan oleh wanita yang sedang haid karena wanita yang sedang berhalangan biasanya mempunyai mood yang tidak stabil. Dengan dzikir, maka hati akan tenang. Sehingga ketidakstabilan mood bisa diredam.

### 2. Bersedekah dan Memberi Makan Orang Miskin.

Haid menghalangi muslimah untuk menjalankan puasa. Sebagai penggantinya, kita bisa saja memberikan makanan buka puasa kepada orang-orang miskin yang lapar karena ketidakpunyaannya. Hikmah dalam puasa salah satunya yaitu agar kita bisa merasakan apa yang dirasakan oleh orang yang tidak punya. Dengan begitu, akan memicu diri kita untuk bersimpati dan mencoba berbagi kepada mereka. Jika kita terbiasa berpuasa sunnah, maka saat haid kita bisa mengaplikasikan hikmah puasa tersebut.

### 3. Menjaga Kebersihan

Kebersihan itu sebagian dari iman, maka tidak ada alasan untuk tetap menjaga kebersihan saat mandi wajib dan berwudhu' terlarang. Mandi yang biasa tidak diniatkan untuk membersihkan hadats besar tentu tidak terlarang



dilakukannya. Dan mandi yang asal hukumnya mubah itu tentu bisa menjadi pahala manakala kita niatkan untuk beribadah kepada Allah SWT. Karena itu, menjaga niat itu menjadi penting. Selalu menghadirkan niat kebaikan pada setiap amalan-amalan mubah sekalipun, agar kita selalu mendapat pahala.

#### 4. Ihram

Melakukan tawaf dilarang saat sedang mengalami haid, tapi ihram tidak. Nabi SAW memerintahkan *Aisyah* untuk mandi saat hendak ihram untuk haji sedangkan pada saat itu dia sedang haid. Diriwayatkan oleh Muslim.

#### 5. Melayani Suami

Selama menjalani fitrahnya yaitu mengalami haid, bukan berarti seorang istri absen dari membahagiakan seorang suami. Seorang istri tetap harus siap untuk melayani suaminya, khususnya pada kebutuhan biologisnya. Meski diharamkan untuk melakukan hubungan suami istri, suami dibolehkan bersenang-senang dengan istrinya pada bagian pusar ke atas atau selain dari kemaluan.

Haram untuk menolak ajakan suami, kecuali ada hal-hal yang mengakibatkan resiko jika berhubungan badan. Dalam sebuah hadits Rasulullah bersabda:

*"Jika suami mengajak istrinya ke ranjangnya (untuk berjima) kalau istri tidak mau melayaninya sehingga ia marah kepadanya, maka malaikat melaknatnya hingga subuh."*

**(Riwayat Bukhari Muslim)**

Walaupun terhalang untuk melakukan hubungan suami istri, seorang wanita masih bisa meraih pahala dengan melayani suami dengan secara optimal. Karena pelayanan kepada suami pun terhitung sedekah.



6. Berinteraksi dengan Qur'an dengan cara mengulang hafalan, mendengar bacaan Qur'an, dan mentadaburinya.

Cara membaca Qur'an tanpa menyentuhnya salah satunya yaitu dengan cara muroja'ah hafalan Qur'an. Mintalah suami atau anggota keluarga anda untuk memeriksa hafalan anda. Selama sepekan pada waktu haid bisa dimaksimalkan dengan mengulang hafalan-hafalan Al Qur'an. Selain itu, tidak ada larangan untuk mendengarkan lantunan ayat suci Al Qur'an. Hafalan bisa bertambah, dan bacaan pun bisa diperbaiki. Selain itu tidak ada larangan juga untuk mentadaburi ayat-ayat Al Qur'an.

Banyak amalan yang masih bisa dikerjakan oleh kaum wanita saat mereka haid. Meskipun ada beberapa amalan yang tidak dapat mereka kerjakan. Seperti shalat dan puasa. Tetapi ada beberapa amalan lain yang bisa dikerjakannya antara lain:

1. Dzikirullah (Mengingat Allah)

Dzikir itu bisa dilakukan pada semua waktu. Tidak terbatas kapanpun harus dilakukan. Rasulullah SAW dan para ulama telah memberikan contoh dzikir yang khusus diwaktu pagi dan petang. Dzikir bisa dilakukan dengan memperbanyak istighfar (Astaghfirullahal 'Adhim), tasbih (Subhanallah), tahmid (Alhamdulillah) dan tahlil (La Ilaha Illallah). Lafadzkan dzikir baik dengan lisan maupun dalam Qalbu atau setiap gerak aktifitas keseharian kita. Insya Allah akan memberikan ketenangan dan ketenteraman didalam hati ketika bersamanya.

*"Hai orang-orang yang beriman, berdzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, zikir yang sebanyak-banyaknya. Dan*



*bertasbihlah kepada-Nya diwaktu pagi dan petang.” (Q.S Al Ahzab: 41-42)*

*“... laki-laki dan perempuan yang banyak menyebut (nama) Allah, Allah telah menyediakan untuk mereka ampunan dan pahala yang besar.” (Q.S Al Ahzab: 35)*

Rasulullah SAW bersabda:

*“Wahai kaum wanita, bersedekahlah kalian dan perbanyaklah istighfar, karena aku melihat kebanyakan penghuni neraka adalah kaum kalian.” (HR. Muslim)*

## 2. Belajar Ilmu Agama

Menuntut ilmu agama yaitu kewajiban pada setiap kaum muslimin baik laki-laki maupun wanita. Tidak ada batasan umur bagi kita untuk menambah ilmu. Banyak cara untuk menuntut ilmu yang bisa ditempuh, yang paling utama yaitu belajar kepada guru (ustadz atau ustadzah). Kita juga bisa membeli buku Agama atau CD tentang kajian-kajian yang mengenai Islam.

*“Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat.” (Q.S Al Mujaadilah: 11)*

Rasulullah SAW begitu memuji kepada sahabat wanita-wanita Anshor. Sebagaimana sabda Beliau:

*“Sebaik-baik kaum wanita adalah wanita Anshor, mereka tidak tercegas oleh rasa malu untuk belajar mendalami Agama.” (HR. Bukhari)*

## 3. Berbakti Kepada Orang Tua

Bentuk amalan lain yaitu berbakti kepada orang tua. Sebagai anak wanita harus berbakti kepada ibu dan



bapakny (Birrul Walidain). Ibulah orang yang susah payah sudah mengandung sembilan bulan dan menyusui selama dua tahun. Bapakny telah menafkahinya sampai ia menjadi remaja dan dewasa. Kebaikan dari keduanya tidak dapat diukur dan dinilai dengan materi sepenuh bumi dan langit.

*"Dan Kami perintahkan kepada manusia (berbuat baik) kepada dua orang ibu- bapanya; ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah- tambah, dan menyapihnya dalam dua tahun. Bersyukurlah kepadaKu dan kepada dua orang ibu bapakmu, ...." (Q.S Luqman: 14)*

Do'akan kedua orang tua kita.

*"Dan rendahkanlah dirimu terhadap mereka berdua dengan penuh kesayangan dan ucapkanlah: 'Wahai Tuhanku, kasihilah mereka keduanya, sebagaimana mereka berdua telah mendidik aku waktu kecil.'" (Q.S Al Israa': 24)*

#### 4. Menyenangkan Hati Suami (jika sudah menikah)

Sebagaimana yang diketahui bersama, bahwa wanita yang sedang haid "*Tidak Dilarang*" untuk sekedar bermesraan dengan suaminya dan menggembirakan suaminya kecuali satu hal, yaitu berhubungan intim dengan suami-istri.

Hal-hal lain yang bisa dilakukan kepada suami adalah:

- Mentaati perintah suami dalam hal kebaikan.
- Menjaga kehormatan suami dan hartanya.
- Menjaga hak suami dan mengatur rumah serta mendidik anak.
- Berbuat baik kepada keluarga suami.

Dalam rangka meraih cinta dan keridhaan suami, kaum wanita diperbolehkan untuk menghiasi tangan dan



kakinya dengan inai. Dianjurkan pula agar ia melakukan itu pada masa haid. Karena pada masa haid ia tidak perlu menghilangkannya karena harus berwudhu’.

Diriwayatkan dari *Abdullah bin Umar* melalui jalur *Nafi’ Maula Ibnu Umar*, bahwa beliau berkata:

*”Istri-istri Ibnu Umar biasa mewarnai tangan dan kaki mereka pada masa haid.” (HR. Ad-Darimi)*

#### 5. Tholabul’Ilmi (mencari ilmu) dan Berdakwah

Iniilah amal wanita yang tidak terhalang oleh haid, yaitu berdakwah (mengajak kepada kebaikan). Seorang wanita juga bisa menjadi pendakwah. Menjadi orang yang mampu memberikan pencerahan jiwa kepada setiap insan lain.

Tahukah anda, jika belum mengamalkan dakwah, secara langsung akan menghilangkan banyak keutamaan hidup. Alangkah indahnya jika kita hidup bisa saling mengingatkan tentang kebaikan.

*”Dan hendaklah ada di antara kamu segolongan umat yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh kepada yang ma’ruf dan mencegah dari yang munkar, merekalah orang-orang yang beruntung.” (Q.S Ali Imran 104)*

#### 6. Perbanyak Infak dan Sedekah

Berinfak dan bersedekah merupakan kegemaran orang-orang sholeh dan sholehah. Perbanyaklah memberikan hidangan atau makanan bagi mereka yang sedang berpuasa terutama bagi kaum yang sangat membutuhkan makanan.

*”Wahai kaum wanita, bersedekahlah kalian dan perbanyaklah istighfar, karena aku melihat kebanyakan penghuni neraka adalah kaum wanita.” (HR. Muslim)*



## 7. Perbanyak Silaturahmi

Silaturahmi sangat dianjurkan dalam Islam, terutama terhadap kerabatnya sendiri. Tentunya kita harus mengetahui bagaimana tata cara atau adab-adab tentang bersilaturahmi sesuai dengan ajaran Islam.

Sabda Rasulullah SAW:

*"Barang siapa ingin diluaskan rezekinya dan dipanjangkan umurnya, hendaklah ia menyambung tali silaturahmi."* **(HR. Bukhari-Muslim).**

Sebaliknya Rasulullah SAW melarang siapa yang memutuskan silaturahmi. Sabda Beliau:

*"Tidak akan masuk surga orang-orang yang memutuskan tali silaturahmi."* **(HR. Bukhari-Muslim)**

Buatlah jadwal kunjungan untuk bersilaturahmi, karena silaturahmi juga bisa menjadi sarana relaksasi, menuntut ilmu dan berbagi pengalaman serta menyambung tali persaudaraan.

## **Karunia Ramadhan bagi Wanita Haid dan Nifas**

Shaum Ramadhan merupakan salah satu ibadah dengan tata cara pelaksanaannya sudah ditentukan oleh Allah SWT dan diajarkan kepada Rasulullah SAW (bersifat tauqifiyah). Kaum muslim diperintahkan untuk melaksanakannya tanpa mengurangi dan menambahnya. Manusia tidak diperbolehkan untuk mencari-cari hikmah dan manfaat ataupun alasan di balik pelaksanaan ibadah tersebut, kecuali apa yang telah disebutkan di dalam nash-nash Syara. Oleh karena itu, kaum muslim diwajibkan untuk mengikuti semua bentuk perincian ibadah Shaum dengan mengacu pada Al-Qur'an maupun As-



Sunnah. Dan bilamana hal itu dilaksanakan dengan benar dan hanya mengharapkan ridha Allah SWT maka Shaumnya akan meningkatkan derajat ketaqwaannya.

### **Shaum Wanita Haid dan Nifas**

Islam membedakan persoalan ibadah shalat dengan ibadah shaum bagi wanita haid dan nifas. Dalam perkara shalat, Allah SWT telah mengangkat kewajiban tersebut dari keduanya. Oleh karena itu, mereka tidak diperintahkan mengqadha (mengganti) shalat selepas masa haid dan nifasnya. Tetapi, tidak dengan demikian Shaum. Allah SWT tidak mengangkat taklif Shaum dari keduanya. Allah SWT hanya mengundurkan waktu pelaksanaannya sampai selesai masa haid dan nifasnya. Oleh karena itu, wanita yang sedang haid dan nifas wajib mengqadha Shaum saat masa haid dan nifasnya telah selesai.

Shaum maupun shalat merupakan sebagian dari ibadah. Dalam hal ibadah, Allah SWT tidak memberikan 'illat atas bentuk pelaksanaannya. Dalam persoalan ini pun, tidak ada satu pun nash yang menunjukkan atas 'illat yang mengenai perbezaan masalah tersebut. Oleh karena itu, selayaknya kita tidak perlu mencari-cari sebab mengapa aturan keduanya itu berbeda.

Dari Muadzah ia berkata:

*"Bagaimana orang haid harus mengqadha Shaum sedangkan ia tidak harus mengqadha shalat?"*

Aisyah bertanya:

*"Apakah engkau seorang Khawarij Haruriyah?"*



Aku berkata:

*"Aku bukan seorang Haruriyah, tetapi aku sekedar bertanya".*

Aisyah berkata:

*"Kamipernahmengalamihalitu,lalukamidiperintahkan untuk mengqadha Shaum dan tidak diperintahkan untuk mengqadha shalat". (HR. Muslim, Bukhari, Abu Daud, an Nasai dan Tirmidzi)*

Wanita yang sedang haid atau nifas diharamkan untuk berShaum selama darah masih mengalir di masa haid atau nifasnya. Jika haid atau nifas keluar meski sesaat sebelum maghrib, ia wajib membatalkan Shaumnya dan mengqadhanya pada waktu yang lain. Jika darahnya terhenti pada malam hari (sebelum terbit fajar), maka Shaum pada hari itu wajib atasnya dan sah, walaupun ia mandi setelah terbit fajar. Sebab, yang menjadi penentu yaitu mengalir atau tidaknya darah.

Sementara mandi merupakan perkara yang lain. Oleh karena itu, seorang wanita jika telah darah haidnya berhenti atau nifasnya maka wajib baginya Shaum Ramadhan. Jika hal ini terjadi pada siang hari maka ia wajib berShaum saat itu juga meski harus mengqadha di waktu yang lain. Hal ini dikarenakan ia tidak memulai Shaumnya sejak terbit fajar. Hal ini sebagaimana orang yang terlambat mendapatkan khabar datangnya bulan Ramadhan pada siang hari, ia wajib berShaum pada sisa waktu (hari) yang ia dapati tetapi mengqadha pada hari yang lain.



## Qadha Shaum

Mengqadha Shaum yang sah dilakukan secara berturut-turut atau berselang-seling tanpa ada pengutamaan dari salah satu atau keduanya. Mengqadha Shaum Ramadhan juga sah dilakukan secara langsung setelah hari raya Idul Fitri (mulai tanggal 2 Syawal). Demikian pula, qadha sah dilakukan meski diakhirkan sampai bulan Sya'ban, beberapa saat sebelum datangnya Ramadhan berikutnya. Pada dalil di atas masalah ini merupakan keumuman ayat:

*"... Maka barangsiapa diantara kamu ada yang sakit atau dalam perjalanan (lalu ia berbuka), maka (wajiblah baginya berpuasa) sebanyak hari yang ditinggalkan itu pada hari-hari yang lain ..."* **(QS. Al Baqarah: 184)**

Ayat tersebut menetapkan qadha Shaum secara mutlak tanpa batasan (*taqyid*) dan pengkhususan (*takhsis*). Hal ini menunjukkan adanya keluasan waktu mengqadha Shaum sebelum sampai datangnya Ramadhan berikutnya. Dalam hal ini para fuqaha telah bersepakat.

Dalil lainnya adalah dari Aisyah ra, ia berkata:

*"Aku tidak mengqadha hutang Shaum Ramadhan-ku kecuali padabulan Sya'ban hingga Rasulullah SAW dimakamkan."* **(HR. Ibnu Khuzaemah, Tirmidzi, dan Ahmad)**

Jika seseorang tanpa udzur (alasan syar'i) melalaikan qadha Shaum sampai melewati Ramadhan berikutnya, maka ia dipandang sudah melalaikan kewajiban (Al-Mufarrith). Namun dengan demikian para ulama berbeda pendapat mengenai apakah ia harus membayar fidyah (sebagai kafarat) atas Shaum yang ditinggalkannya ataukah tidak.

*Abu Hanifah* dan para shahabatnya, *Ibrahim An-Nakha'i*, *al Hasan al Bashri*, *al Muzani* dan *Dawud bin Ali*



berpendapat bahwa orang tersebut hanya wajib qadha saja. Sedangkan jumhur ulama berpendapat bahwa orang tersebut wajib untuk mengqadha Shaum dan membayar fidyah (yaitu memberi makan orang miskin dari setiap hari Shaumnya).

Pendapat seperti ini diriwayatkan berasal dari Ibnu Abbas, Ibnu Umar dan Abu Hurairah ra.: Ibrahim berkata:

*“Jika seseorang melalaikan qadha hingga tiba Ramadhan berikutnya, ia harus meng-qadha shaum itu tanpa perlu memberi makan. Namun, ada riwayat dari Abu Hurairah secara mursal, dan dari Ibnu Abbas, bahwa orang tersebut harus memberi makan.” (HR. Al-Bukhari).*

Pendapat yang lebih kuat yaitu yang disampaikan oleh ulama *Hanafiyah*. Hal ini dikarenakan kewajiban untuk membayar *fidyah* bagi orang yang melalaikan kewajiban qadha memerlukan nash Syara. Sementara tidak ada satu pun nash Syara yang datang dalam masalah ini. Sehingga pensyariaan hukum seperti itu tidak sah. Memang ada pernyataan yang dinukil *at Thahawi* dari *Yahya bin Aktsam*: Aku menemukan pendapat mengenai fidyah ini dari enam orang shabat dan aku tidak mengetahui orang yang menyalahi mereka dalam masalah ini. Ternyata semua riwayat yang berasal dari sahabat ini tidak terbukti kuat (tidak terbukti kebenarannya), karena diriwayatkan melalui jalur-jalur yang dhaif sehingga harus ditolak dan tidak boleh diikuti.

Sejumlah ahli fiqh juga telah keliru mengenai pernyataan shahabat:

*“Sesungguhnya orang yang sakit jika tidak ber-shaum Ramadhan hingga Ramadhan berikutnya, maka hendaknya ia ber-shaum Ramadhan dan memberi makan pengganti Ramadhan yang luput kepada seorang miskin dari setiap harinya.”*



Pernyataan tersebut tertukar dengan riwayat-riwayat dhaif di atas sehingga mereka mewajibkan fidyah secara mutlak. Padahal yang benar, bagi orang yang sakit sedangkan ia tidak mampu mengqadha sepanjang tahun maka ia diwajibkan untuk membayar fidyah saja (sebagaimana yang dinyatakan di dalam Al Qur'an).

Adapun bagi orang yang lalai untuk mengqadha Shaum sampai beberapa bulan Ramadhan maka kewajiban qadhanya tetap berlaku. Ia tidak cukup hanya mengqadha Ramadhan yang terakhir saja. Ini dikarenakan qadha Shaum Ramadhan tidak gugur dengan lewatnya waktu lebih dari satu tahun. Dengan melalaikannya (mengakhirkannya) maka ia telah berdosa, dan ia tetap terkena beban untuk mengqadha seluruh Shaum yang pernah ditinggalkannya.

### **Amalan Lain bagi Wanita Haid dan Nifas**

Meski tidak bershaum, wanita yang sedang haid dan nifas masih memiliki kesempatan untuk meraih kemuliaan dibulan Ramadhan. Mereka harus bisa mengoptimalkan berbagai amalan yang berfungsi sebagai 'pengganti' amal shaum dibulan Ramadhan. Untuk itu, mereka dianjurkan untuk lebih meningkatkan berbagai amalan, diantaranya yaitu:

1. Berdzikir dan berdo'a untuk memohon ampunan Allah SWT
2. Bersedekah
3. Memberikan makanan kepada orang yang berbuka Shaum
4. Meringankan pekerjaan orang yang bershaum



5. Menimba ilmu untuk meraih ketaatan yang lebih tinggi kepada Allah SWT
6. Beramar ma'ruf nahi munkar
7. Melaksanakan berbagai ketaatan sekaligus meminimalisir kemaksiatan, karena setiap amal kebaikan di bulan Ramadhan akan dilipat gandakan pahalanya.

Oleh karena itu, sebaiknya seorang wanita yang sedang haid atau yang sedang nifas tidak menghabiskan waktu dan energinya untuk sesuatu yang sia-sia. Sesungguhnya di Bulan Ramadhan yang penuh dengan kemuliaan dan keberkahan. Tidak seharusnya mereka jauh atau kosong dari suasana ruhiyyah di bulan Ramadhan. Banyak hal yang bisa dilakukannya. Dan jika hal itu mampu mereka optimalkan maka sesungguhnya Allah SWT Maha memberi karunia kepada hamba-hamba-Nya yang sungguh-sungguh mencari karunia-Nya.

### **Tujuh Amalan Wanita Haid atau Nifas di Bulan Ramadhan**

Selain amalan-amalan yang dilarang seperti berpuasa, shalat, membaca Al Qur'an (ada yang membolehkannya), Thawaf, dan I'tikaf di Masjid, wanita yang sedang mengalami haid atau nifas bisa melakukan amal shalih apapun secara mutlak di bulan Ramadhan seperti halnya kepada orang yang berpuasa, mendorong orang lain beramal shalih, menjamu berbuka, Istighfar, Dzikir, do'a, Tholabul Ilmi, dan semua amal shalih lain yang dipuji Syara' baik dikerjakan di bulan Ramadhan maupun diluar dibulan Ramadhan. Rekomendasi ini juga bisa diterapkan kepada mereka yang tidak berpuasa karena udzur seperti musafir, wanita hamil, wanita menyusui, orang sakit, orang tua dan sebagainya.



Wanita yang masuk di bulan Ramadhan dalam keadaan haid, atau sempat menjalankan puasa di bulan Ramadhan lalu kemudian haid, tidak perlu bersedih karena haidnya. Hal itu dikarenakan haid merupakan perkara yang sudah menjadi ketetapan dari Allah bagi para wanita. Meskipun wanita yang sedang haid atau nifas di bulan Ramadhan, dia masih tetap bisa melakukan amal shalih yang lain selain menjalankan puasa. Rasulullah SAW pernah menghibur 'Aisyah yang sedih karena mengalami haid sedangkan belum sempat untuk menjalankan manasik haji. Beliau menjelaskan bahwa haid merupakan perkara yang sudah ditetapkan oleh Allah SWT lalu beliau merekomendasikan amal shalih lain yang masih bisa dilakukan oleh 'Aisyah meskipun sedang mengalami haid. Bukhari meriwayatkan:

Dari 'Aisyah r.a. bahwa Nabi SAW pernah menemuinya ketika berada di Sarif sebelum masuk ke Makkah, beliau menemuinya sedang menangis karena datang bulan, lalu beliau bertanya:

*"Kenapa, apakah kamu sedang haid?"*

'Aisyah menjawab:

*"Ya."*

Nabi SAW bersabda:

*"Sesungguhnya hal ini telah di tetapkan Allah atas wanita-wanita anak Adam, lakukanlah apa yang biasa di kerjakan dalam berhaji, namun kamu jangan thawaf di Ka'bah."*

**(HR. Bukhari)**

Sikap pertama yang wajib dibangun oleh seorang wanita yang sedang mengalami haid di bulan Ramadhan merupakan ridha, karena seorang hamba yang beriman



memang tidak boleh bersikap kepada penciptanya selain Ridha dengan ketentuan-Nya. Allah berfirman:

*“Sesungguhnya jawaban orang-orang mukmin, bila mereka dipanggil kepada Allah dan Rasul-Nya agar Rasul menghukum (mengadili) di antara mereka ialah ucapan. “Kami mendengar, dan kami patuh”. Dan mereka itulah orang-orang yang beruntung.” (QS. An Nuur: 51)*

Wanita dilarang untuk mengangan-angankan menjadi lelaki dengan alasan pahala lelaki yang disiapkan oleh Allah lebih banyak daripada wanita. Sikap ini juga tercela karena menunjukkan tidak Ridha dengan ketentuan dan takdir Allah. Ridhalah sebagai wanita, dan taatilah ketentuan Allah mengenai bagaimana wanita yang seharusnya dalam beramal. Allah akan membalas amal wanita sebagaimana membalas amal lelaki. Allah berfirman:

*“Dan janganlah kamu iri hati terhadap apa yang dikaruniakan Allah kepada sebahagian kamu lebih banyak dari sebahagian yang lain. (Karena) bagi orang laki-laki ada bahagian dari pada apa yang mereka usahakan, dan bagi para wanita (pun) ada bahagian dari apa yang mereka usahakan, dan mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui segala sesuatu.” (QS. An Nisaa’: 32)*

Perlu diingat, awal petaka yang menimpa Iblis yaitu karena dia tidak ridha ketika Allah memutuskan memuliakan Adam lebih dari para Malaikat termasuk Iblis. Allah murka kepada Iblis lalu menghinakannya setelah sebelum memuliakannya. Jadi, tidak ridha terhadap ketentuan Allah berbahaya karena bisa mengulang kisah celaka yang dialami oleh Iblis.



Kesedihan karena tidak bisa menjalankan puasa, shalat, tarawih, membaca Al Qur'an karena sedang haid merupakan hal baik, karena di antara ciri orang yang beriman yaitu gembira ketika melakukan amal shalih dan susah ketika melakukan kemaksiatan. *At-Tirmidzi* meriwayatkan:

Dari *Ibnu Umar*, Rasulullah SAW bersabda:

*"Barangsiapa kebaikannya yang ia lakukan membuatnya bahagia, dan keburukannya membuatnya susah, maka dia adalah seorang mukmin."* (HR. **At-Tirmidzi**)

Namun hal ini tidak bermakna bolehnya seorang wanita menyesali kodratnya sebagai seorang wanita, kemudian tidak ridha dengan ketentuan-Nya dan mengangan-angankan sesuatu yang dilarang oleh Allah dan Rasul-Nya.

Yang patut dipahami oleh wanita, bahwa ketika dia tidak berpuasa dibulan Ramadhan karena sedang haid maka hal itu bermakna dia sedang menjalankan perintah Allah, karena Allah melarang wanita yang sedang haid untuk berpuasa. Menjalankan perintah Allah merupakan amal shalih, sehingga hal ini bermakna bagi wanita yang sedang haid yang tidak berpuasa sesungguhnya sedang beramal shalih sebagaimana yang berpuasa tanpa ada perbedaan. Justru wanita yang sedang haid yang tidak berpuasa sedang menjalankan perintah Allah dengan cara yang lebih ringan daripada yang berpuasa yang harus menahan lapar dan dahaga. Dalil yang menunjukkan bahwa kaum wanita yang sedang haid tidak boleh untuk berpuasa diantaranya berdasarkan dalam Hadits berikut ini yang artinya:



Dari Abu Sa'id Al Khudri ia berkata:

*"Rasulullah SAW pada hari raya 'Idul Adha atau 'Idul Fitri keluar menuju tempat shalat, beliau melewati para wanita, seraya bersabda:*

*"Wahai para wanita! Hendaklah kalian bersedekahlah, sebab diperlihatkan kepadaku bahwa kalian adalah yang paling banyak menghuni neraka."*

Kami bertanya:

*"Apa sebabnya wahai Rasulullah?"*

Beliau menjawab:

*"Kalian banyak melaknat dan banyak kufur terhadap suami. Dan aku tidak pernah melihat makhluk yang kurang akal dan agamanya yang bisa mengalahkan lelaki yang kuat tekadnya selain kalian."*

Kami bertanya lagi:

*"Wahai Rasulullah, apa tanda dari kurangnya akal dan lemahnya agama?"*

Beliau menjawab:

*"Bukankah persaksian seorang wanita setengah dari persaksian laki-laki?"*

Kami jawab:

*"Benar."*

Beliau berkata lagi:

*"Itulah kekurangan akalnya. Dan bukankah seorang wanita bila dia sedang haid dia tidak shalat dan puasa?"*



Kami jawab:

*"Benar."*

Beliau berkata:

*"Itulah kekurangan agamanya." (HR. Bukhari)*

Lafadz *"bukankah seorang wanita bila dia sedang haid dia tidak shalat dan puasa"* Menunjukkan bahwa pada zaman Rasulullah SAW sudah diketahui bahwa wanita yang sedang haid tidak diperbolehkan untuk berpuasa dan tidak diperbolehkan untuk melaksanakan shalat. Oleh karena shalat lima waktu dan puasa pada bulan Ramadhan hukumnya wajib, sementara wanita di zaman Rasulullah SAW malah tidak melakukannya, maka hal ini bermakna bahwa puasa dan shalat memang dilarang bagi kaum wanita yang sedang haid.

Artinya, jika dilakukan maka puasa dan shalat tersebut tidak sah dan malah melanggar perintah Allah SWT. Jadi, ridha merupakan sikap pertama yang harus dibangun. Sikap ridha adalah bagian dari amal shalih, dan bahkan termasuk di antara amal shalih yang paling agung. Terkait dengan amalan-amalan yang praktis bagi seorang wanita yang sedang haid di bulan Ramadhan, maka Hadits yang diriwayatkan 'Aisyah yang menangis karena haid sebelum Manasik Haji mengisyaratkan bahwa Rasulullah SAW menganjurkan semua amal shalih yang bisa dilakukan bagi wanita selama bukan amal-amal yang memang dilarang Syara'. Pintu-pintu amal shalih sesungguhnya sangat banyak, tetapi hal ini akan disajikan hanya sejumlah amal shalih yang penting bisa dilakukan oleh wanita yang sedang haid atau nifas di bulan Ramadhan.

**Pertama:** Melakukan Khidmat (pelayanan atau membantu) orang lain, terutama orang yang sedang berpuasa



*"Sesungguhnya Khidmat, seremeh apapun adalah amal shalih".*

Dalil yang menunjukkan Khidmat merupakan amal shalih yaitu Hadits berikut ini:

Dari Jabir bin Abdullah ia berkata:

Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda:

*"Setiap kebaikan adalah sedekah. Dan di antara bentuk kebaikan adalah kamu menjumpai saudaramu dengan wajah yang menyenangkan. Dan kamu menuangkan air dari embermu ke dalam bejana milik saudaramu." (HR. At-Tirmidzi)*

Menuangkan air pada bejana saudara merupakan jenis Khidmat (pelayanan). Rasulullah SAW menyebutnya dengan Ma'ruf sebagaimana berwajah ramah juga disebut dengan Ma'ruf. Sesuatu yang disebut ma'ruf merupakan amal shalih, sehingga bisa dikatakan Khidmat yaitu amal shalih.

Lebih utama lagi jika melayani orang yang sedang berpuasa, karena melayani orang yang berpuasa dan meringankan pekerjaan/kesusahan mereka bisa membuat yang melayani mendapatkan balasan sebagaimana orang yang sedang berpuasa. Imam Muslim meriwayatkan:

Dari Anas r.a., ia berkata:

*"Dulu kami pernah bepergian bersama Nabi SAW, dan di antara kami ada yang melaksanakan puasa dan ada pula yang tidak berpuasa. Kemudian di hari yang sangat terik itu kami berhenti di suatu tempat dan orang yang bisa berteduh hanyalah orang yang mempunyai pakaian, bahkan di antara kami ada orang berlindung dari sinar matahari hanya dengan tangannya saja. Maka orang-orang yang berpuasa pun berjatuh. Maka orang yang tidak berpuasa bangkit, kemudian mendirikan*



tenda dan memberi minum hewan tunggangan mereka. Maka Rasulullah SAW pun bersabda:

*"Hari ini mereka yang berbuka telah menuai pahala."*

**(HR. Muslim)**

Dalam riwayat tersebut dikisahkan bahwa dalam safar yang dilakukan oleh Rasulullah SAW dan sahabat-sahabatnya, orang-orang yang tidak berpuasa dan melakukan Khidmat (pelayanan) kepada orang yang tidak berpuasa maupun yang berpuasa dengan mendirikan tenda dan memberikan minum air hewan tunggangan. Lalu Rasulullah SAW memberi tahu kepada mereka yang tidak berpuasa dan melakukan Khidmat itu mendapatkan pahala. Maka hal ini menjadi dalil bahwa Khidmat merupakan amal shalih terutama sekali jika yang dilayani adalah orang-orang yang sedang berpuasa.

Suatu hal disini yang mudah bagi wanita untuk melakukan Khidmat dengan cara menyiapkan makan sahur dan berbuka, berbelanja untuk kebutuhan makan, mengasuh anak, membersihkan rumah, mencuci, menyetrika dan sebagainya. Semua hal tersebut jika dilakukan karena Allah tidak akan sia-sia, karena khidmat termasuk amal shalih dan bahkan wanita bisa mendapatkan pahala yang setara dengan yang berpuasa jika dia melakukan khidmat kepada orang yang sedang berpuasa.

**Kedua:** Mendorong orang lain beramal shalih

Mendorong orang lain untuk beramal shalih termasuk amal shalih dan membuat pelakunya mendapatkan pahala sebagaimana orang yang beramal shalih tersebut. Dalil yang menunjukkan hal ini adalah Hadits sebagai berikut:



Dari Abu Mas'ud Al Anshari dia berkata:

*"Seorang laki-laki datang kepada Nabi SAW seraya berkata:*

*"Wahai Rasulullah, jalan kami telah terputus karena hewan tungganganku telah mati, oleh karena itu bawalah saya dengan hewan tunggangan yang lain."*

Maka beliau bersabda:

*"Saya tidak memiliki (hewan tunggangan yang lain)."*

Tiba-tiba ada seorang laki-laki yang berkata:

*"Wahai Rasulullah, saya dapat menunjukkan seseorang yang dapat membawanya (memperoleh penggantinya)."*

Maka beliau bersabda:

*"Barangsiapa dapat menunjukkan suatu kebaikan, maka dia akan mendapatkan pahala seperti orang yang melakukannya." (HR. Muslim)*

As-Shon'ani menjelaskan maksud lafadz "menunjukkan". Sebagai berikut:

*"Menunjukkan bisa dilakukan dengan cara memberi saran kepada orang lain untuk melakukan kebaikan, atau memberitahu orang yang ingin melakukan kebaikan untuk mendatangi orang tertentu, atau memberi nasehat, memberi peringatan, atau mengarang buku yang mengandung ilmu bermanfaat". (Subul As-Salam vol.4 hlm 170)*

Oleh karena itu wanita yang sedang haid dengan membangunkan orang lain untuk sahur dan berpuasa maka dia akan mendapatkan pahala seperti pahala orang yang sahur dan berpuasa, wanita haid yang membangunkan



orang lain untuk melaksanakan shalat shubuh maka dia akan mendapatkan pahala seperti shalat shubuh, wanita haid yang mendorong orang lain untuk Tilawah atau membaca Al Qur'an, mencari ilmu, shilaturrahim, shadaqah dan lain-lain dia akan mendapatkan pahala sebagaimana pelaku amal shalih tersebut.

**Ketiga:** Menjamu berbuka

Orang yang menjamu orang lain untuk berbuka, akan mendapatkan balasan sebagaimana yang didapatkan oleh orang yang berpuasa tersebut tanpa dikurangi pahalanya sedikitpun. At-Tirmidzi meriwayatkan:

Dari Zaid bin Khalid Al Juhani berkata:

Rasulullah SAW bersabda:

*"Barangsiapa yang memberi makan orang yang berbuka, dia mendapatkan seperti pahala orang yang berpuasa tanpa mengurangi pahala orang yang berpuasa sedikitpun"*

**(HR. At-Tirmidzi)**

Bukankah terlihat betapa besar karunia yang Allah diberikan bagi wanita yang sedang haid. Dia tidak ikut lapar dan dahaga, tetapi peluangnya mendapatkan balasan yang sama persis seperti orang yang berpuasa dan yang beramal shalih yang lain.

**Keempat:** Memperbanyak istighfar dan shadaqah

Secara khusus Rasulullah SAW menganjurkan bagi wanita untuk memperbanyak istighfar dan shodaqoh karena beliau diperlihatkan bahwa wanita adalah penghuni neraka yang paling banyak. Saran Rasulullah SAW ini sebaiknya dapat diperhatikan lebih bagi para wanita, karena Rasulullah SAW merupakan insan yang paling tahu sesuatu untuk



menyelamatkan umatnya di akhirat. Istighfar dan shadaqah lebih layak untuk diperhatikan dibulan Ramadhan karena bulan ini merupakan bulan yang paling mulia di antara seluruh bulan. Imam muslim meriwayatkan:

Dari Abdullah bin Umar dari Rasulullah SAW, bahwa beliau bersabda:

*"Wahai kaum wanita! Bersedekahlah kamu dan perbanyakkanlah istighfar. Karena, aku melihat kaum wanitalah yang paling banyak menjadi penghuni Neraka."* (HR. Muslim)

**Kelima:** Memperbanyak Dzikir

Bagi wanita dianjurkan untuk memperbanyak dzikir baik dengan lisan maupun dengan hatinya. Diantara dalil yang menunjukkan keutamaan dzikir adalah firman Allah:

*"Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu"* (Q.S Al Baqarah: 152)

Di antara lafadz dzikir yang bisa diistiqomahkan adalah lafadz yang diajarkan oleh Rasulullah SAW dalam Haditsnya sebagai berikut:

Dari Abu Hurairah menuturkan, Rasulullah SAW bersabda:

*"Ada dua kalimat yang ringan di lisan, berat di timbangan, dan disukai Arrahman, Subhanallah wabihamdihi dan Subhaanallahul 'azhiim."* (HR. Bukhari)

**Keenam:** Memperbanyak do'a

Do'a merupakan ibadah. Ibadah termasuk amal shalih. Seorang wanita bisa memperbanyak do'a di bulan ramadhan, baik do'a Ma'tsur (diriwayatkan) maupun do'a Mashnu' (dibuat sendiri), dengan bahasa Arab ataupun dengan menggunakan bahasa kaum. Di antara Nash yang menunjukkan keutamaan



Do'a adalah Hadits sebagai berikut:

Dari An-Nu'man bin Basyir dari Nabi SAW beliau bersabda: Do'a adalah ibadah **(HR. Abu Dawud)**

Terutama sekali berdo'a pada sepertiga malam terakhir dan waktu antara Adzan dengan Iqomah, karena waktu tersebut merupakan waktu yang mustajab. Bukhari meriwayatkan:

Dari Abu Hurairah radliallahu 'anhu bahwa Rasulullah SAW bersabda:

*"Rabb Tabaaraka wa Ta'ala kita turun di setiap malam ke langit dunia pada sepertiga malam terakhir dan berfirman:*

*"Siapa yang berdo'a kepadaKu pasti Aku kabulkan dan siapa yang meminta kepadaKu pasti Aku penuhi dan siapa yang memohon ampun kepadaKu pasti Aku ampuni". (HR. Bukhari)*

Dari Anas bin Malik dia berkata: Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda:

*"Tidak akan ditolak, do'a diantara adzan dan iqamat."*  
**(HR. At-Tirmidzi)**

Contoh do'a yang selalu bisa diamalkan setiap mendengar adzan adalah sebagaimana yang diajarkan didalam Hadits berikut ini:

Dari Jabir bin 'Abdullah, bahwa Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda:

"Barangsiapa berdo'a setelah mendengar adzan:

*"ALLAHUMMA RABBA HAADZIHID DA'WATIT TAMMAH WASHSHALAA'TIL QAA'IMAH. AATI MUHAMMADANIL WASIILATA WALFADLILAH WAB'ATSHU MAQAAMAM MAHMUUDANILLADZII WA'ADTAH '(Ya Allah. Rabb pemilik seruan yang sempurna ini,*



*dan Pemilik shalat yang akan didirikan ini, berikanlah wasilah (perantara) dan keutamaan kepada Muhammad. Bangkitkanlah ia pada kedudukan yang terpuji sebagaimana Engkau telah jannjikan): Maka ia berhak mendapatkan syafa'atku pada hari kiamat." (HR. Bukhari)*

Para Fuqoha bersepakat pada tiga poin ibadah sebelumnya yaitu, istighfar, dzikir dan Do'a tidak disyaratkan yang melakukan harus suci dari hadats baik hadats besar maupun hadats kecil. Artinya seorang wanita yang sedang haid, meskipun dia berhadats besar tidak ada larangannya bagi dia untuk beristighfar, dzikir dan berdo'a sepanjang waktu selama mampu.

**Ketujuh:** Tholabul 'Ilmi (mencari ilmu)

Mencari ilmu termasuk amal yang shalih bisa dilakukan oleh wanita haid di bulan Ramadhan baik dilakukan dengan mendatangi majelis ilmu maupun mempelajari isi dalam buku. Banyak Nash yang menunjukkan tentang keutamaan mencari ilmu. Di bulan Ramadhan biasanya bertaburan banyak majelis ilmu. Namun, dalam memilih ilmu mana yang dikaji, pilihlah yang paling bermanfaat bagi dien, dan mulailah mempelajari tentang ilmu-ilmu islam yang fardhu 'Ain terlebih dahulu. Allah berfirman:

*"Yang mendengarkan perkataan lalu mengikuti apa yang paling baik di antaranya. Mereka itulah orang-orang yang telah diberi Allah petunjuk dan mereka itulah orang-orang yang mempunyai akal." (Az Zumar: 18)*

Selain amalan-amalan ini, wanita juga bisa melakukan amal shalih lain selain ibadah Mahdhah yang dinyatakan dan dipuji oleh Nash seperti Shobr, Hilm, Ziarah, Shilaturrahim, menjenguk orang yang sakit, Amar Ma'ruf Nahi Munkar, Siwak,



Qoilulah, dan sebagainya. Bagi istri, perhebatlah bakti kepada suami di bulan Ramadhan, karena suami merupakan surga dan nerakanya istri.

Untuk amalan pada saat 10 terakhir di bulan Ramadhan dan lailatul Qodar, wanita yang sedang haid bisa melakukan amalan-amalan ibadah Mahdhah yang tidak mensyaratkan kesucian dalam melakukannya seperti Istighfar, Dzikir, dan do'a. Serta perbanyak pula do'a yang diamalkan 'Aisyah ketika bertanya bacaan yang diucapkan jika tahu kapan lailatul Qodar. Ibnu Majah meriwayatkan:

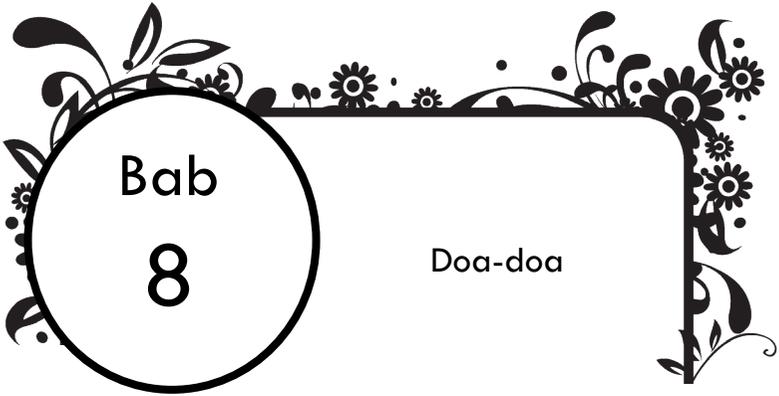
Dari 'Aisyah bahwa dia berkata:

*"Wahai Rasulullah, apa pendapatmu jika aku ketepatan mendapatkan malam lailatul Qodar, apa yang harus aku ucapkan?"*

*Beliau menjawab:*

*"Ucapkanlah; ya Allah, sesungguhnya Engkau maha pema'af mencintai kema'afan, maka ma'afkanlah daku." (HR. Ibnu Majah).*





# Bab 8

Doa-doa

Do'a di Waktu Pagi

اللَّهُمَّ إِنِّي أَصْبَحْتُ مِنْكَ فِي نِعْمَةٍ وَعَافِيَةٍ  
وَسُتْرَةٍ فَأَتِمِّ نِعْمَتَكَ عَلَيَّ وَعَافِيَتَكَ  
وَسُتْرَكَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ.

ALLAAHUMMA INNII ASHBAHTU MINKA FII NI'MATIN  
WA 'AAFIYATIN WASATRATIN FA ATIMMA NI'MATAKA 'ALAYYA  
WA 'AAFIYATAKA WASATRAKA FIDDUNYAA WAL AAKHIRAH.

Artinya:

“Ya Allah, sesungguhnya aku hadapi pagi hari yang  
kau berikan ini dengan kenikmatan serta ‘afiyah dan tutupan  
Engkau di dunia dan di akhirat.”



Do'a Ketika Melepas Pakaian

بِسْمِ اللَّهِ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ.

BISMILLAAHI LAAA ILAAHA ILLAAHU.

Artinya:

“Dengan nama Allah, tiada Tuhan kecuali Dia.”

Doa Ketika Memakai Pakaian

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ مِنْ خَيْرِهِ وَخَيْرِ مَا هُوَ  
لَهُ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّهِ وَشَرِّ مَا هُوَ لَهُ.

ALLAAHUMMA INNII AS ALUKA MIN KHAIRIHII WA  
KHAIRI MAA HUWALAHU WA A'UUDZUBIKA MIN SYARRIHII  
WASYARRIMAA HUWALAH.

Artinya:

“Ya Allah, sesungguhnya aku memohon kepada-Mu akan kebaikan pakaian ini dan yang berkaitan dengannya. Aku berlindung kepada-Mu dari kejahatannya dan dari kejahatan yang diakibatkan.”



Doa Ketika Melepas Orang yang Hendak Pergi

أَسْتَوْدِعُ اللَّهَ دِينَكَ وَأَمَانَتَكَ وَأَخْرَ  
عَمَلِكَ.

ASTAUDI'ULLAAHA DIINAKA WA AMAANATAKA WA  
AAAKHIRI'AMALIK.

Artinya:

“Selamat jalan aku memohon semoga Allah agamamu  
amanat yang diberikan kepadamu, dan kesudahan amalmu.”

Doa Memohon Keselamatan Untuk Keluarga  
Ketika Hendak Pergi

أَسْتَوْدِعُكُمْ اللَّهُ الَّذِي لَا تَضِيْعُ وَدَائِعُهُ.

ASTAUDI'UKUMULLAAHALLADZII LAA TADHII'U  
WADAA I'UH.

Artinya:

“Saya titipkan kamu sekalian kepada Allah yang tidak  
akan menyia-nyiakan apa yang dititipkan kepada-Nya.”



### Doa Memohon Keselamatan

اللَّهُمَّ إِنَّا نَسْأَلُكَ سَلَامَةً فِي الدِّينِ وَعَافِيَةً  
فِي الجَسَدِ وَزِيَادَةً فِي العِلْمِ وَبِرَكَّةً فِي  
الرِّزْقِ وَتَوْبَةً قَبْلَ المَوْتِ وَرَحْمَةً عِنْدَ  
المَوْتِ وَمَغْفِرَةً بَعْدَ المَوْتِ اللَّهُمَّ هَوِّنْ  
عَلَيْنَا فِي سَكَرَاتِ المَوْتِ وَالنَّجَاةَ مِنَ النَّارِ  
وَالْعُقُوبَةَ عِنْدَ الحِسَابِ.

ALLAAHUMMA INNAANAS ALUKA SALAAMATAN  
FIDDIINI WAAFIYATAN FILJASADI WAZIYAADATAN FIL 'ILMI  
WABARAKATAN FIRRIZQI WATAUBATAN QABLALMAUUTI  
WARAHMATAN'INDALMAUTI WAMAGHFIRATAN BA'DALMAUTI  
ALLAAHUMMA HAWWIN 'ALAINAA FII SAKARAATILMAUTI  
WANNAJAATA MINANNARI WAL'AFWA 'INDALHISAAB.

Artinya:

*"Ya Allah, sesungguhnya kami memohon keselamatan kepadamu di dalam agama, memohon kesejahteraan atau kesehatan jasmani, memohon tambahan ilmu pengetahuan, memohon rezeki yang diberkati, memohon diterimanya taubat sebelum tiba kematian, mohon mendapatkan rahmat dan ampunan ketika dan setelah mati. Ya Allah, mudahkanlah kami pada waktu menghadapi sakaratul maut, dan selamatkanlah kami dari api neraka serta kami memohon kemaafan ketika dihisab."*



## **Daftar Pustaka**

- *Enny M. 2007. Haid Pertama. Buku Laela*
- *Munir Bin Husain. 2013. Haid&nifas Dlm Madzhab Syafii. Pustaka Arafah*
- *Lissa Malike. 2010. Haid Membawa Berkah. Belanoor*
- *Fauzi R. 2008. Haid Menghalangi Ibadah?. Mizania*
- *Adi Abdillah. 2011. Masa Haid Yang Penuh Pahala. Qudsi Media*



## *Tentang Penulis*

---

Himatu Mardiah Rosana adalah seorang penulis kelahiran Jakarta 25 tahun silam. Sejak kecil dia tinggal di lingkungan pesantren dan memiliki orang tua yang selalu membimbingnya untuk mempelajari Islam.

Bisa dibilang keluarga mereka adalah keluarga yang agamais. Gadis berkerudung ini saat ini tengah aktif mengajar di salah satu sekolah Islam swasta sebagai guru agama. Selain itu dia juga aktif sebagai remaja mesjid dan mengikuti pengajian di dekat rumahnya.

Sebagai seorang muslimah dia sangat memegang teguh nilai-nilai Islam dalam kesehariannya. Karenanya, dia sering dimintai pendapat oleh teman-temannya ketika mereka tengah berhadapan dengan masalah yang bersinggungan dengan agama.

Memiliki background agama yang kuat, Hima kemudian menuangkan pengetahuannya lewat tulisan. Kebanyakan tulisan yang ia buat mengenai hukum-hukum Islam. Dan saat ini dia masih terus berkarya untuk meramaikan dunia penulisan di Indonesia.

Kontak penulis melalui email di:

himatu62@gmail.com

