

PEMAHAMAN HAID DALAM PERSPEKTIF ISLAM DAN SAINS: STUDI TENTANG FIQH DAN KESEHATAN REPRODUKSI PEREMPUAN

Hilda Lisdayanti¹, Syafiin Mansur²

^{1,2}UIN Sultan Maulana Hasanuddin

Email: hildalisdayanti21@gmail.com¹, safiin@uinbanten.ac.id²

Abstrak: Haid adalah fenomena biologis yang dialami oleh perempuan sebagai bagian dari sistem reproduksi, dan memiliki dimensi hukum Islam yang dijabarkan secara rinci dalam fiqh. Tujuan artikel ini adalah menganalisis haid dari perspektif Islam dan sains, dengan penekanan pada integrasi pengetahuan fiqh dengan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi perempuan. Metodologi penelitian yang digunakan adalah penelitian pustaka (kepustakaan) dengan pendekatan kualitatif, melalui analisis sumber-sumber klasik fiqh, literatur medis, dan literatur kontemporer yang berkaitan dengan menstruasi. Temuan studi ini menunjukkan bahwa, dari sudut pandang fiqh, haid dipandang sebagai keluarnya darah secara alami dari rahim perempuan dalam situasi saat ini, yang memiliki implikasi terhadap pelaksanaan ibadah seperti shalat, puasa, dan hubungan suami istri. Al-Qur'an, hadis, dan ijtihad merupakan dasar bagi kategori darah (haid, nifas, dan istihadah), serta durasi minimal dan maksimal usia. Namun, dari perspektif sains, haid digambarkan sebagai komponen siklus menstruasi yang dipengaruhi oleh perubahan hormonal, terutama estrogen dan progesteron, yang terlibat dalam proses ovulasi dan persiapan kehamilan. Pendidikan kesehatan reproduksi juga menekankan pentingnya memahami siklus menstruasi, mencegah gangguan, dan menjaga kebersihan. Integrasi antara perspektif Islam dan sains menyoroti pentingnya memahami haid sebagai proses biologis dan spiritual. Pemahaman yang tepat mengenai fiqh dapat diperkuat dengan pengetahuan medis, sehingga perempuan dapat memahami tidak hanya aspek hukumnya, tetapi juga aspek kesehatannya secara menyeluruh.

Kata Kunci: Haid, Fiqh, Kesehatan Reproduksi, Islam Dan Sains.

Abstract: Menstruation is a biological phenomenon experienced by women as part of the reproductive system, and has Islamic legal dimensions detailed in Islamic jurisprudence (fiqh). The purpose of this article is to analyze menstruation from an Islamic and scientific perspective, with an emphasis on integrating fiqh knowledge with knowledge of women's reproductive health. The research methodology used is a qualitative literature review, through analysis of classical fiqh sources, medical literature, and contemporary literature related to menstruation. The findings of this study indicate that, from a fiqh perspective, menstruation is viewed as a natural discharge of blood from a woman's uterus in the

current situation, which has implications for the performance of religious obligations such as prayer, fasting, and marital relations. The Qur'an, hadith, and ijihad provide the basis for blood categories (menstruation, nifas, and istihadhah), as well as the minimum and maximum durations. However, from a scientific perspective, menstruation is described as a component of the menstrual cycle influenced by hormonal changes, particularly estrogen and progesterone, which are involved in the ovulation process and preparation for pregnancy. Reproductive health education also emphasizes the importance of understanding the menstrual cycle, preventing disorders, and maintaining hygiene. The integration of Islamic and scientific perspectives highlights the importance of understanding menstruation as both a biological and spiritual process. A proper understanding of Islamic jurisprudence can be reinforced with medical knowledge, enabling women to understand not only its legal aspects but also its overall health implications.

Keywords: Menstruation, Fiqh, Reproductive Health, Islam And Science.

PENDAHULUAN

Haid adalah fenomena biologis yang dialami oleh perempuan sebagai bagian dari proses reproduksi normal. Dalam kehidupan sehari-hari, haid tidak hanya dipahami sebagai proses fisiologis semata, tetapi juga memiliki dimensi sosial, agama, dan budaya yang kuat. Dalam Islam, haid memegang peranan penting karena berkaitan erat dengan pelaksanaan ibadah dan status hukum perempuan. Oleh karena itu, pemahaman tentang haid sangatlah penting, baik yang berasal dari ilmu fiqh tradisional maupun pengetahuan kontemporer.

Dari sudut pandang fiqh, haid didefinisikan sebagai darah yang keluar dari rahim seorang wanita secara alami pada periode tertentu dan tidak disebabkan oleh penyakit atau persalinan. Para ulama telah menelaah secara mendalam perbedaan antara haid, nifas, dan istihadhah, serta durasi minimum dan maksimum batasan usia perempuan. Ketentuan-ketentuan ini memiliki implikasi nyata terhadap kewajiban ibadah seperti shalat, puasa, membaca Al-Qur'an, dan hubungan suami istri. Namun, dalam praktiknya, masih banyak perempuan yang mengalami kesulitan terkait jenis-jenis darah tersebut, terutama terkait kondisi medis saat ini.

Di bidang lain, kemajuan ilmu pengetahuan, terutama di bidang kesehatan reproduksi, memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai haid sebagai

bagian dari siklus menstruasi. Dengan kata lain, haid merupakan hasil dari perubahan hormonal dalam tubuh wanita, yang disebabkan oleh hormon progesteron dan estrogen selama proses ovulasi dan peluruhan rahim. Ilmu pengetahuan juga menjelaskan banyak faktor yang dapat memengaruhi sindrom menstruasi, seperti stres, pola makan, kondisi kesehatan, dan gangguan hormonal. Pengetahuan ini sangat penting untuk membantu wanita mengelola kesehatan reproduksinya dan mengenali tanda-tanda kelainan sejak dini.

Meskipun demikian, masih terdapat kesenjangan antara pemahaman masyarakat umum mengenai ilmu pengetahuan dan fiqh. Sebagian orang hanya memahami ajaran Islam tanpa mempertimbangkan aspek-aspek kesehatan, sementara yang lain lebih fokus pada penjelasan medis tanpa mempertimbangkan implikasi hukum Islam. Oleh karena itu, kedua perspektif yang disebutkan di atas dapat memberikan wawasan dan pemahaman yang lebih mendalam.

Berdasarkan yang telah disebutkan di atas, artikel ini bertujuan untuk memperdalam pemahaman tentang haid dari perspektif Islam dan sains dengan memfokuskan pada integrasi fiqh dan kesehatan reproduksi wanita. Masalah yang dibahas dalam penelitian ini meliputi: (1) bagaimana konsep haid dipandang dari perspektif Islam; (2) bagaimana haid dijelaskan dari perspektif sains dan kesehatan reproduksi; dan (3) bagaimana kedua perspektif tersebut diintegrasikan untuk memberikan pemahaman yang komprehensif kepada perempuan.

Meskipun demikian, tujuan penelitian ini adalah untuk memberikan pengetahuan yang komprehensif tentang haid, yang akan meningkatkan kemampuan perempuan dalam menjaga kesehatan reproduksi dan mengikuti ajaran agama. Dengan demikian, diharapkan penelitian ini dapat berkontribusi pada pengembangan riset interdisipliner antara Islam dan sains, khususnya di bidang fiqh perempuan dan kesehatan reproduksi, serta menjadi panduan bagi masyarakat umum dalam memahami haid secara lebih jelas dan komprehensif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode penelitian kepustakaan. Hal ini dikarenakan penelitian ini berfokus pada pemahaman konseptual

mengenai haid dari perspektif Islam dan sains, khususnya dalam bidang fiqh dan kesehatan reproduksi wanita. Melalui pendekatan kualitatif, para peneliti bertujuan untuk memahami dan menganalisis berbagai konsep, teori, dan perkembangan yang berkaitan dengan haid tanpa menggunakan data numerik atau analisis statistik.

Penelitian ini bersifat deskriptif, yang berarti bertujuan untuk menguraikan secara sistematis dan komprehensif konsep haid berdasarkan perspektif fiqh Islam dan ilmu reproduksi. Pendekatan deskriptif digunakan untuk menjelaskan berbagai pandangan ulama dan ilmiah terkait proses menstruasi, sehingga menghasilkan uraian yang jelas dan mendasar mengenai topik yang diteliti.

Data primer dan data sekunder merupakan sumber data dalam penelitian ini. Al-Qur'an dan hadis yang berkaitan dengan haid termasuk dalam data primer, bersama dengan kitab-kitab fiqh klasik maupun kontemporer yang membahas hukum-hukum terkait haid. Sebaliknya, data sekunder diperoleh dari berbagai sumber, seperti buku-buku tentang kesehatan reproduksi wanita, artikel jurnal, dan temuan penelitian yang berkaitan dengan menstruasi dari perspektif sains.

Metode pengumpulan data meliputi pengumpulan, pembacaan, dan analisis berbagai karya tulis yang berkaitan dengan topik penelitian. Untuk memperoleh data yang relevan dan mendukung analisis penelitian, para peneliti menganalisis berbagai bahan tertulis secara sistematis.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis, yang meliputi identifikasi, klasifikasi, dan interpretasi data dari berbagai sumber yang dikumpulkan. Proses analisis dilakukan melalui reduksi data, analisis data, dan penarikan kesimpulan. Selain itu, penelitian ini juga menggunakan pendekatan komparatif untuk membandingkan pandangan fiqh dengan penjelasan ilmiah, sehingga dapat diidentifikasi titik-titik keselarasan di antara keduanya.

Untuk memverifikasi keakuratan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber, yang melibatkan perbandingan beberapa referensi guna memastikan konsistensi dan keakuratan. Dengan demikian, diharapkan temuan penelitian ini memiliki validitas yang dapat diinterpretasikan secara jelas dan memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai haid dari perspektif Islam dan sains.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pengertian Haid Dalam Perspektif Islam Dan Sains

Haid menurut bahasa berasal dari bahasa arab الحَيْضُ (al-ḥaiḍu) yang berarti “mengalir” sedangkan menurut istilah haid adalah jenis darah yang biasanya keluar dari kemaluan wanita yang sedang tidak dalam keadaan hamil dan tidak sedang melahirkan. Biasanya warna haid merah tua. Dalam komunitas medis, haid disebut sebagai menstruasi. Para ahli mendefinisikan menstruasi (haid) dengan berbagai cara. Menstruasi didefinisikan oleh Pusat Pendidikan Tenaga Kesehatan, Departemen Kesehatan Republik Indonesia, sebagai proses yang berasal dari rahim dan memastikan bahwa organ reproduksi wanita berfungsi dengan baik. Bagi wanita dewasa yang sehat dan tidak hamil, hal ini terjadi setiap bulan. Menstruasi didefinisikan oleh Bagian Obstetri dan Ginekologi FKUP, Bandung, sebagai siklus pendarahan dari rahim sebagai tanda agar kandungan wanita dapat menjalankan fungsinya. Hendrik mendefinisikan menstruasi sebagai gangguan periodik (terjadi pada waktu tertentu) dan siklik (terjadi sepanjang periode waktu) pada jaringan tuba di rahim wanita akibat deskumasi atau peluruhan.¹

Dalam dunia kedokteran, proses menstruasi dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi (proses ketika sel telur yang sudah matang dilepaskan dari ovarium ke tuba falopi untuk dibuahi) secara berkala akibat pelepasan lapisan endometrium rahim (lapisan terdalam dalam rahim dan tempat menempelnya sel telur yang telah dibuahi). Peluruhan atau pelepasan lapisan endometrium rahim tersebut disebabkan oleh tidak terjadinya pembuahan sel telur oleh sperma, sehingga lapisan dinding rahim (endometrium) yang telah menebal sebagai persiapan kehamilan menjadi luruh dan keluar dalam bentuk darah. Darah inilah yang disebut sebagai haid atau menstruasi.

Seorang wanita memiliki dua ovarium yang biasanya berisi antara 200.000 hingga 400.000 sel telur yang belum matang (folikel). Satu atau beberapa sel telur yang belum matang biasanya berkembang setiap 14 hari sebelum ovulasi. Ketika sel telur yang sedang berkembang sudah matang, sel tersebut akan dikeluarkan dari ovarium dan dipindahkan ke tuba falopi untuk berkembang lebih lanjut. Proses ini dikenal sebagai ovulasi. Lapisan

¹ Khairul Muttaqin, “Haid dalam Perspektif Islam dan Sains: Studi tentang Haid Tidak Teratur Pengguna Kontrasepsi,” *Islamuna: Jurnal Studi Islam* 6, no. 2 (2019), hlm. 172.

endometrium rahim akan luruh atau terlepas dan keluar melalui vagina selama periode menstruasi jika sel telur tidak terbentuk. Hal ini juga dikenal sebagai menstruasi atau haid.

Lama siklus menstruasi (dari hari pertama menstruasi hingga hari berikutnya) berkisar antara 28 hingga 35 hari. Pada umumnya, siklus menstruasi seorang wanita berlangsung sekitar 37 hari. Jika siklus menstruasi seorang wanita kurang dari 21 hari atau lebih dari 40 hari, hal itu dianggap tidak normal. Menyangkut hal ini, Hendrik mengatakan,

“Darah haid yang dikeluarkan melalui vagina merupakan darah campuran yang terdiri dari 50–80% darah hasil peluruhan lapisan endometrium rahim, gumpalan darah yang telah mengalami hemolisis” dan aglutinasi, sel-sel epitel dan stroma (jaringan ikat pada organ tubuh) dinding rahim, vagina, dan vulva, serta sejumlah kecil bakteri, mikroorganisme, dan senantiasa hidup di beberapa daerah kemaluan wanita (flora normal).

2. Fiqih Tentang Haid

Mempelajari fiqih darah haid memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan seorang Muslim,² terutama karena hal ini berkaitan erat dengan ibadah. Dalam Islam, terdapat beberapa ibadah, seperti shalat, tawaf, dan puasa, yang mengharuskan seseorang untuk menjauhi hadas besar. Haid merupakan salah satu penyebab utama hadas, sehingga wanita yang sedang haid tidak diwajibkan untuk melaksanakan ibadah-ibadah tersebut. Ibadahnya tidak sah jika tetap dilakukan. Karena itu, sangat penting untuk memahami haid agar orang dapat mengetahui kapan mereka boleh beribadah dan kapan harus meninggalkannya, sehingga ibadah yang dilakukan menjadi jujur dan sesuai dengan syariat.

Selain itu, mempelajari fiqih tentang haid merupakan keharusan bagi setiap wanita yang telah mencapai usia dewasa. Hal ini disebabkan karena haid sangat erat kaitannya dengan ibadah wajib sehari-hari. Tanpa pemahaman yang jelas, seseorang mungkin tidak dapat menentukan apakah dirinya sedang haid atau tidak. Masalah ini dapat menimbulkan

² Khodijah Nur Tsalis, “Pelatihan Fiqih Darah Haid Metode Buya Yahya pada Mahasiswi UMKT dan Ma'had Hasan bin Ali Samarinda,” *Vol. 4, No. 2* (Juni 2023), hlm. 4619.

konsekuensi fatal, seperti melakukan shalat dan puasa padahal sebenarnya tidak sedang haid, atau tetap melaksanakan ibadah saat sedang haid. Kedua hal tersebut dapat menyebabkan dosa atau ibadah menjadi tidak sah. Dengan mempelajari fiqh tentang haid, seseorang dapat memahami berbagai jenis darah dan hukum-hukum yang terkait dengannya, sehingga dapat menunaikan kewajiban agama dengan benar.

Sebagai kesimpulan, terdapat beberapa masalah dalam kehidupan manusia yang perlu ditangani, baik yang berkaitan dengan ibadah kepada Allah maupun hubungan antar manusia. Ibadah, seperti shalat, puasa, tawaf, dan membaca Al-Qur'an, mencakup hal-hal yang disyaratkan untuk dilakukan sesuai dengan ajaran ulama. Selain itu, dalam hubungan sosial, talak juga tidak dianjurkan saat istri sedang haid. Jika larangan-larangan ini dilanggar, maka pelakunya berdosa dan ibadah yang dilakukan tidak sah. Berbeda dengan shalat, khusus untuk puasa, wanita yang meninggalkannya karena haid wajib menggantinya di hari lain. Dengan memahami fiqh tentang haid, kita dapat melindungi diri dari pelanggaran syariat dan melaksanakan ibadah dengan cara yang lebih tepat dan penuh kesadaran.

Haid berasal dari kata haidh, yang berarti “mengalir” (sailan) dalam bahasa Indonesia, yang mengacu pada “keluarnya sesuatu seperti aliran darah.” Dalam konteks istilah menurut kebiasaan (‘urf) dan fiqh, haid didefinisikan sebagai darah yang keluar dari rahim wanita pada waktu-waktu tertentu secara alami, bukan karena penyakit atau luka, dan menandakan bahwa seseorang telah dewasa atau baligh. Darah haid memiliki ciri-ciri yang dapat dikenali, seperti berwarna hitam, berbau khas, serta berwarna merah tua atau kecoklatan, dan biasanya datang secara berkala mengikuti siklus tertentu. Hakikat haid adalah ketetapan Allah SWT bagi setiap wanita. Oleh karena itu, haid merupakan bagian dari kodrat wanita yang harus dijalani dengan penuh kesabaran dan rasa syukur karena terdapat banyak hikmah di dalamnya, mulai dari masalah kesehatan hingga keringanan dalam menjalankan ibadah. Hal ini dijelaskan dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Imam al-Bukhari dari Siti Aisyah, yang menyebutkan bahwa Nabi

Muhammad berpendapat bahwa haid adalah sesuatu yang telah Allah tetapkan bagi keturunan Adam.³

إِنَّ هَذَا أَمْرٌ كَتَبَهُ اللَّهُ عَلَى بَنَاتِ آدَمَ، فَأَقْضِي مَا يَقْضِي الْحَاجُّ، غَيْرَ أَنْ لَا تَطُوفِي بِالْبَيْتِ

“Sesungguhnya ini adalah perkara yang Allah tetapkan atas anak perempuan Adam. Maka lakukanlah sebagaimana yang Jemaah haji lakukan kecuali tawaf di Baitullah.” Imam Bukhari meriwayatkan dalam Shahihnya, Kitab al-Haidh, Bab Kaifa Kana Bada’ al-Haid wa Qaul an-Nabi saw. No. 294 (Al-Bukhari, 1442H).

Asal mula darah haid adalah sel telur yang dilepaskan dari indung telur untuk masuk ke dalam rahim ketika tubuh wanita bersiap untuk hamil. Namun, jika sel telur tersebut tidak berkembang, ia akan luruh bersama darah di dinding rahim (endometrium). Darah inilah yang dikenal sebagai darah haid. Darah haid adalah darah kotor yang harus dikeluarkan. Karena itu, kita menjadi berhadats dan darahnya menjadi najis.

3. Dasar Hukum Haid

Haid merupakan salah satu fitrah yang menjadi kewajiban bagi wanita yang memiliki landasan hukum Islam yang kokoh. Pembahasan mengenai haid tidak hanya berkaitan dengan aspek biologis, tetapi juga memiliki implikasi terhadap hukum ibadah. Oleh karena itu, Islam menggunakan Al-Qur'an, hadis, dan penjelasan para ulama dalam fiqh untuk mengembangkan konsep haid secara jelas dan tegas. Surah Al-Baqarah, ayat 222, merujuk pada hukum dasar haid dalam Al-Qur'an:

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَدَىٰ فَأَعْتَرُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرُبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهُرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ

Artinya: “Dan mereka bertanya kepadamu tentang haid. Katakanlah: haid itu adalah suatu kotoran (adza), oleh sebab itu hendaklah kamu menjauhkan diri dari perempuan di waktu haid; dan janganlah kamu mendekati mereka sebelum mereka

³ Jannah Lukman, “Kajian Fiqh Wanita Dasar tentang Haid dan Hukum yang Berkaitan dengannya pada Siswi MTs Tahfidzul Qur’an Al-Azzam,” *CATIMORE: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat* 1, no. 3 (September 2022), hlm. 12.

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)⁴

Ayat ini merupakan landasan utama dalam hukum haid, yang menjelaskan bahwa haid adalah kondisi alami yang mengandung “adza” (gangguan) serta mengatur hubungan antara suami istri selama masa haid dan masa suci perempuan setelahnya.

Al-Qur'an menjelaskan dalam ayat yang disebutkan di atas bahwa al-mahid adalah kotoran. Al-mahid dijelaskan dalam Tafsir al-Jalalain sebagai kotoran darah kotor dan tempat keluarnya darah kotor itu sendiri. Berdasarkan temuan ini, al-Tahir Ibn 'Asyur dalam tafsirnya al-Tahrir wa al-Tanwir juga menggambarkan kata al-mahid sebagai darah yang berasal dari siklus menstruasi seorang wanita.⁵

Berdasarkan berbagai penjelasan mengenai kata al-mahid yang disebutkan di atas, dapat disimpulkan bahwa al-mahid dalam kaitannya dengan seksualitas manusia mencakup dua unsur. Pertama, al-mahid merujuk pada keluarnya darah kotor dari rahim atau kemaluan perempuan pada periode tertentu yang berkaitan dengan siklus biologis. Kedua, al-mahid menimbulkan konsekuensi berupa terlarangnya hubungan seksual, namun hal ini tidak menghalangi kaum perempuan dan kaum laki-laki untuk melakukan aktivitas lain seperti berciuman, bernesraan, berpegangan, dan sebagainya karena tidak melibatkan hubungan alat kelamin, sebuah indikasi makna al-mahid yang menunjukkan darah haid.

Istilah yang digunakan untuk menggambarkan siklus menstruasi berkaitan dengan kata “hadis” atau “Al-Qur'an.” Secara etimologis, kata ‘haid’ berasal dari kata Arab “hada,” yang berarti “mengalir.” Meskipun bentuk tunggalnya adalah haidah, bentuk jamaknya adalah haidat. Selain itu, terdapat pula istilah hiyad yang secara khusus merujuk

⁴ QS. Al-Baqarah (2): 222.

⁵ Tasmin Tangngareng, “Haid Perspektif Al-Qur'an (Analisis terhadap Ayat Kesehatan Reproduksi Wanita QS. Al-Baqarah/2: 222–223),” *Jurnal Ushuluddin* 25, no. 2 (2023), hlm. 235.

pada darah haid itu sendiri. Dengan demikian, haid dapat dipahami sebagai darah yang keluar secara alami dari rahim perempuan dalam siklus tertentu.⁶

Bahkan menurut istilah para ulama memberikan berbagai definisi mengenai menstruasi. Haid (menstruasi) didefinisikan sebagai keluarnya darah secara alami yang terjadi ketika seorang wanita memasuki siklus menstruasinya dan tidak ada faktor lain, seperti sakit, kehamilan, atau faktor lain, yang menyebabkan keluarnya darah tersebut.

Selain Al-Qur'an, hadits Nabi Muhammad SAW memberikan penjelasan yang lebih mendalam mengenai hukum-hukum Islam. Salah satu hadis yang paling penting adalah riwayat dari Aisyah ra:

كُنَّا نَحِيضُ عَلَى عَهْدِ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ فَتُؤْمَرُ بِقَضَاءِ الصَّوْمِ وَلَا تُؤْمَرُ بِقَضَاءِ الصَّلَاةِ

Artinya: “Dulu kami mengalami haid pada masa Rasulullah saw., lalu kami diperintahkan untuk mengqadha puasa dan tidak diperintahkan untuk mengqadha shalat.” (HR. Muslim dan Bukhari).

Hadis ini menjadi landasan hukum yang menyatakan bahwa wanita yang sedang haid tidak diwajibkan untuk shalat dan tidak diwajibkan untuk menggantinya, tetapi mereka diwajibkan untuk mengqadha puasa yang ditinggalkan.

4. Batasan Haid

Siklus menstruasi adalah rentang waktu yang dihitung mulai dari hari pertama keluarnya darah haid hingga hari pertama menstruasi berikutnya. Secara umum, siklus ini berlangsung secara teratur dengan durasi rata-rata antara 28 dan 35 hari. Namun, dalam beberapa kasus, siklus ini bisa sedikit lebih pendek atau lebih panjang dan tetap dianggap normal. Dalam salah satu siklus yang disebutkan di atas, fase menstruasi yaitu, waktu ketika lapisan dinding rahim biasanya berlangsung selama 3-7 hari. Selama fase ini, jumlah darah yang keluar biasanya tidak melebihi 80 mililiter, yang menandakan kondisi yang masih dalam kisaran normal. Selain itu, frekuensi penggantian pembalut juga dapat

⁶ Lutfi Rahmatullah dkk., “Haid (Menstruasi) dalam Tinjauan Hadis,” **PALASTREN**, Vol. 6, No. 1 (Juni 2013), hlm. 30.

menjadi indikator jumlah darah yang keluar, di mana biasanya kita mengganti pembalut antara 2 hingga 6 kali setiap hari.⁷

siklus reproduksi perempuan, terutama yang berkaitan dengan menstruasi. Secara umum, siklus menstruasi seorang perempuan dimulai dengan menarche dan berakhir dengan menopause. Menarche adalah tanda pertama bahwa organ reproduksi seorang perempuan telah matang dan mulai berfungsi. Fenomena ini biasanya terjadi pada masa remaja, yaitu selama masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Menarche biasanya terjadi pada usia 10 hingga 16 tahun, dengan rata-rata 12 hingga 13 tahun, sementara waktu pastinya dapat bervariasi dari satu orang ke orang lain. Perbedaan ini dipengaruhi oleh sejumlah faktor, termasuk genetika, gizi, kesehatan tubuh, lingkungan, dan kondisi psikologis. Selain itu, jika seorang gadis belum pernah mengalami haid hingga usia 15 atau 16 tahun, masalah ini memerlukan perhatian khusus karena hal tersebut dapat menjadi tanda adanya gangguan, seperti masalah hormonal atau kerusakan pada organ reproduksi. Oleh karena itu, tenaga kesehatan perlu melakukan pemeriksaan yang lebih mendalam guna memahami penyebabnya dan menemukan solusi yang tepat.

Sebaliknya, berakhirnya menstruasi disebut sebagai menopause, yang ditandai dengan berhentinya siklus menstruasi secara permanen. Menopause biasanya terjadi pada usia antara 45 dan 55 tahun, dengan usia rata-rata 50 tahun. Setelah menopause, wanita tidak lagi mengalami ovulasi dan tidak dapat hamil secara alami. Oleh karena itu, secara umum, rentang usia seorang wanita mengalami menstruasi adalah antara 10 hingga 16 tahun dan 45 hingga 55 tahun, meskipun setiap individu dapat memiliki variasi yang berbeda-beda tergantung pada situasinya.

5. Jenis Darah Haid

Darah merupakan komponen penting dalam tubuh manusia yang memiliki peran sangat vital dalam kehidupan. Secara biologis, darah terdiri dari sel darah merah, sel darah putih, trombosit, dan plasma darah yang memiliki fungsi khusus, seperti mengangkut oksigen, menyerap nutrisi, meningkatkan metabolisme, serta melindungi tubuh dari

⁷ Ily Nurul Amalia dkk, "Hubungan Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri," *Jurnal Wacana Kesehatan* 8, no. 2 (Desember 2023), hlm.79

infeksi bakteri dan virus. Warna darah manusia dapat berubah tergantung pada kadar oksigen yang diproduksi oleh hemoglobin, yaitu protein pada lapisan luar sel darah merah; darah akan berubah menjadi merah terang ketika kaya oksigen dan menjadi merah lebih gelap ketika kadar oksigen rendah. Selain dipahami dari perspektif sains, darah dalam Islam terutama yang dialami oleh wanita juga memiliki klasifikasi yang berkaitan dengan hukum ibadah. Darah kewanitaan dibagi menjadi empat kategori oleh para ulama: haid, nifas, istihadhah, dan fasad.

Darah haid adalah perdarahan alami yang berasal dari rahim seorang wanita setelah menikah setidaknya selama 9 tahun, hal ini tidak disebabkan oleh penyakit atau proses persalinan. Meskipun tidak ada batasan usia maksimal untuk terjadinya perdarahan haid, haid biasanya terjadi setiap tahun hingga masa menopause. Darah haid dapat memiliki berbagai karakteristik fisik, seperti kental atau encer, terkadang berbau khas atau tidak, serta berbagai warna, seperti hitam, merah, coklat, kuning, dan keruh.⁸ Namun, menurut hukum Islam, warna dan sifat darah yang disebutkan di atas bukanlah faktor yang paling penting, karena yang lebih diutamakan adalah terpenuhinya syarat-syarat keluarnya darah. Menurut para ulama, batas minimum haid adalah satu hari, satu jam, dan dua puluh empat jam (24 jam). Hal ini dapat terjadi secara terus-menerus atau terputus-putus, namun jika durasinya melebihi 15 jam, maka tidak dianggap haid. Selain itu, terdapat jeda minimal 15 jam di antara dua periode haid, yang berarti darah yang keluar sebelum dimulainya masa suci tidak dapat dianggap sebagai haid.

6. Perbedaan Haid, Nifas, Dan Istihadhah

Darah haid adalah darah yang keluar dari rahim wanita secara alami setiap satu bulan sekali dan tidak disebabkan oleh penyakit, yang juga menandakan bahwa seorang wanita telah mencapai usia dewasa. Dalam konteks fiqih, darah seperti ini sering disebut sebagai darah kotor karena menyulitkan kita untuk menjalankan ibadah seperti shalat dan puasa selama haid. Secara harfiah, darah haid terjadi akibat peluruhan dinding rahim yang tidak

⁸ Ali Maqdisi dkk, "Sistem Pakar Hukum Darah Wanita pada Masa Haid dengan Menggunakan Metode Naïve Bayes," *Jurnal Inter Tech*, Vol. 3, No. 2 (November 2025), hlm. 116.

tuntas, sehingga menyebabkan luruh dan keluar melalui kemaluan wanita. Masa keluarnya darah haid memiliki durasi maksimal 15 hari, yang sangat penting dalam menentukan hukum-hukum yang berkaitan dengan ibadah.⁹

Darah nifas adalah jenis darah yang berasal dari rahim seseorang dan disebabkan oleh proses persalinan. Darah ini merupakan bagian dari proses alami tubuh untuk membersihkan sisa-sisa kehamilan, seperti darah dan jaringan yang masih tersisa di dalam rahim. Masa nifas biasanya berlangsung selama 40 hari, yang dianggap sebagai jangka waktu ideal dalam studi fiqih. Namun, lamanya masa nifas setiap orang bisa berbeda-beda, ada yang lebih lama dari yang lain atau bahkan lebih lama lagi, tergantung pada kondisi fisiknya. Dari sudut pandang fiqih, selama masa nifas tersebut, seseorang memiliki hukum-hukum tertentu, seperti tidak diperbolehkan melakukan shalat dan puasa, serta diwajibkan untuk mengulang ibadah setelah darah nifas berhenti dan ia berada dalam keadaan suci.

Darah istihadhah dipandang sebagai darah yang keluar dari rahim wanita di luar kondisi haid dan nifas yang biasa, hal ini umumnya disebabkan oleh gangguan atau penyakit. Darah ini didefinisikan sebagai darah yang dapat keluar setelah masa haid berakhir, terutama setelah batas maksimal haid, yaitu sekitar 15 hari, sehingga darah tersebut tidak lagi dianggap sebagai haid. Selain itu, istihadhah juga dijelaskan sebagai darah yang keluar dari wanita akibat kondisi tertentu, seperti sakit, dan dapat terjadi kapan saja tanpa pola waktu yang tetap atau menentu. Karena tidak termasuk dalam kategori haid atau nifas, kita yang mengalami istihadhah tetap diwajibkan untuk melaksanakan ibadah seperti shalat dan puasa sesuai dengan hukum yang berlaku. Namun, kita juga perlu menjaga kebersihan dan mengikuti ketentuan khusus dalam bersuci.

7. Hal – Hal Yang Diharamkan Saat Haid

Ketika seseorang sedang haid, ada beberapa hal yang diharamkan:¹⁰

⁹ Nurul Asiya Nadhifah dan Siti Tatmainul Qulub, "Pemahaman Mahasiswa Fakultas Syari'ah dan Hukum Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya tentang Fiqh Perempuan," *Al-Hukama: The Indonesian Journal of Islamic Family Law*, Vol. 08, No. 01 (Juni 2018), hlm. 246.

¹⁰ Hanik Latifah dan Dzin Nun Naachy, "Pandangan Ulama tentang Larangan Menyentuh dan Membaca Al-Qur'an dalam Keadaan Haid," *At-Tahdzib: Jurnal Studi Islam dan Mu'amalah*, Vol. 11, No. 2 (September 2023), hlm. 78.

1. Melaksanakan shalat sunah atau wajib

Islam memberikan hak kepada orang yang sedang haid atau nifas untuk melaksanakan shalat sunah atau shalat wajib, serta melakukan sujud tilawah atau sujud syukur. Karena keduanya merupakan bagian dari shalat. Sebagaimana sabda Rasulullah SAW: “Apabila wanita mengeluarkan darah haid maka tinggalkanlah shalat.” (Asy Syaikhani, H.R.).

2. Puasa (sunah atau wajib)

Sebagaimana dinyatakan oleh Rasulullah SAW: "Bukankah jika perempuan sedang haid tidak melakukan shalat dan puasa. (Asysyaikhani, H.R.).

3. Membaca Al-Qur'an

Setiap perempuan yang haid diharamkan membaca Al-Qur'an, meskipun hanya beberapa ayat saja. Rasulullah SAW bersabda: “Dilarang bagi orang yang junub dan wanita yang sedang haid untuk membaca Al-Qur'an.” (H.R. Abu Dawud dan Tirmidzi).

4. Menyentuh dan membawa Mushhaf (Al-Qur'an)

Sesuai dengan ajaran Allah SWT, orang yang sedang junub, haid, atau nifas tidak diperbolehkan (haram) untuk menyentuh mushaf Al-Qur'an. Sesuai dengan firman Allah SWT, yang artinya: tidak menyentuhnya (al-Qur'an) kecuali bagi orang-orang yang dalam keadaan suci. (Al Waqi'ah, QS: 79).

5. Duduk atau berdiam diri di masjid

Karena dilarang bagi seseorang dalam keadaan haid atau nifas untuk duduk atau berdiam diri (beri'tikaf) di masjid. Menurut ajaran Rasulullah SAW, beliau bersabda: “Aku tidak memperbolehkan bagi perempuan dan orang junub masuk masjid.” (H.R. Abu Daud).

6. Tawaf (sunnah atau fardhu)

Menurut Sabda Rasulullah SAW: “Lakukanlah seperti apa yang dilakukan orang haji kecuali thawaf, maka lakukanlah ketika kamu suci,” semua ibadah haji dapat dilakukan oleh orang yang sedang haid kecuali thawaf. (H.R. Asy-Syaikhani).

7. Talak (perceraian)

Menalak istri yang sedang haid adalah haram; disunahkan bagi suami untuk merujuknya hingga istrinya suci, dan terserah suami apakah ingin menalak lagi atau tidak. Sesuai firman Allah, “Apabila kamu menceraikan istri-istrimu, hendaklah kamu menceraikan mereka pada waktu mereka dapat menjalani iddah (yang wajar).” (Q.S. Thalaq: 1-2).

8. Berhubungan intim

Berhubungan intim dengan istri yang sedang haid adalah haram, meskipun penisnya dilapisi kondom. Artinya: “Diriwayatkan dari sahabat Mu'adz bin Jabal, bahwa ia bertanya kepada Nabi, ‘Apa yang halal dilakukan seorang suami kepada istrinya saat haid?’ 'Bersentuhan kulit pada bagian selain lutut dan pusar,' jawab Rasulullah.” (H.R. Abu Dawud).

9. Berhubungan intim dengan bagian tubuh tertentu yang terletak di antara lutut dan pusar

Selama istri sedang haid, yang juga dikenal sebagai nifas, seorang suami diperbolehkan berhubungan intim dengan bagian tubuh istri yang terletak di antara pusar dan lutut dan tidak terdapat halangan (penghalang), meskipun hal tersebut tidak disertai nafsu. Rasulullah bersabda: “Barangsiapa berputar-putar di sekitar (mendekati) hal-hal yang terlarang, maka dikhawatirkan akan terjerumus ke dalamnya.”

8. Kewajiban Setelah Haid

Haid termasuk dalam kategori hadas besar, yang harus dihilangkan sebelum beribadah, maka mandi wajib menjadi suatu keharusan untuk menjaga kebersihan diri.¹¹ Mandi ini dilakukan setelah masa haid berakhir. Ini bukan sekadar tindakan pembersihan fisik semata, melainkan juga memiliki makna spiritual yang mendalam. Seluruh proses ini, mulai dari niat melakukannya hingga doa penutup, dilakukan dengan tujuan memperkuat hubungan diri dengan Allah SWT dan sesuai dengan kehendak-Nya.

¹¹ Elfata Shafa Azzahra dkk, “Pandangan Medis Mengenai Perintah Mandi Wajib Dalam Islam,” *Mutiara*, Vol. 1, No. 6 (Desember 2023), hlm. 276, <https://doi.org/10.59059/mutiara.v1i6.596>.

Menjaga kebersihan diri setelah haid merupakan bentuk pengabdian yang tulus dan suatu keharusan bagi umat Islam.

Mandi wajib ini tidak hanya membersihkan tubuh secara fisik, tetapi juga melambangkan penyucian jiwa, mempersiapkan diri agar dapat beribadah tidak hanya dengan tubuh, tetapi juga dengan hati yang suci. Niat merupakan titik awal setiap ibadah dalam Islam, termasuk mandi wajib setelah haid. Niat ini diucapkan dalam hati, dan dalam konteks mandi wajib setelah haid, niatnya adalah untuk menghilangkan hadas besar yang disebabkan oleh haid. Tata cara mandi wajib:¹²

- Membaca Basmallah lalu mencuci kedua tangan sambil berniat ikhlas semata-mata untuk Allah.
- Mencuci kedua tangan.
- Menggunakan tangan kiri untuk membersihkan farji (kemaluan).
- Berwudhu seperti wudhu untuk shalat.
- Setelah itu, ambil air dan celupkan jari-jari ke pangkal rambut, sehingga jika sudah yakin sudah selesai, gunakan air tersebut untuk tiga kali siraman.
- Basuh seluruh tubuhnya, lalu basuh kedua kakinya.

Setelah mandi, ia diwajibkan untuk melaksanakan shalat lima waktu dan diwajibkan untuk melakukan ibadah lain seperti berpuasa, membaca Al-Qur'an, dan masuk ke masjid. Adapun shalat yang ditinggalkan selama haid tidak perlu diganti, tetapi puasa yang terlewat terutama selama bulan Ramadan harus diganti pada hari-hari lain. Selain itu, setelah wanita tersebut suci dan telah menyelesaikan mandi wajibnya, hubungan suami istri dapat dilanjutkan kembali.

9. Tanda Suci Dari Haid

Dalam fiqih, hal ini umumnya disebut sebagai tanda berhentinya darah haid secara sempurna. Tanda bahwa seorang wanita telah suci dari haid dapat dikenali dari keluarnya

¹² Ni'mah Wahyuni dkk., "Pentingnya Taharah dalam Praktik Amalan Ibadah: Kajian Terhadap Sholat, Mandi Wajib dan Wudhu di SDN 8 Bokat," *Jurnal Akademik Pengabdian Masyarakat*, Vol. 2, No. 3 (Mei 2024), hlm. 163, <https://doi.org/10.61722/japm.v2i3.1684>.

cairan atau lendir bening dari kemaluan yang sama sekali tidak berwarna (jernih).¹³ Untuk memastikan keadaan ini, kita dapat menggunakan metode pemeriksaan sederhana, yaitu dengan menggunakan kain putih, kapas, atau tisu. Jika, pada alat yang disebutkan di atas, hanya terdapat cairan bening tanpa bercak darah, warna kekuningan, atau kecokelatan, maka hal ini menandakan bahwa haid telah benar-benar selesai dan ia telah mencapai keadaan suci. Dengan demikian, wanita tersebut kini wajib melakukan ibadah seperti salat, puasa, dan perbuatan lain yang sebelumnya terhenti karena haid.

Sebagaimana Hadist Rosulullah SAW. yang diriwayatkan oleh Aisyah R.A., beliau mengatakan: “Kaum wanita mengirimkan lapisan kain (lap), yang di dalamnya berisi kapuk. Menempel di kapuk itu darah dan menanyakan perihal salat. Lalu Aisyah memberikan jawaban, “Janganlah tergesa hingga kalian menyaksikan qashshah berwarna putih”.

Pernyataan yang disampaikan oleh Aisyah R.A., menjelaskan tentang kebiasaan para wanita pada masa itu, yang berfokus pada upaya menentukan apakah masa haid mereka telah berakhir atau belum. Mereka memberikan kain atau kapas yang terdapat bekas darah kepada Aisyah untuk memastikan apakah haid telah selesai atau belum. Kemudian Aisyah memberikan jawaban agar mereka tidak terburu-buru, yaitu dengan menunggu hingga terlihat tanda “qashshah baidha” (cairan putih/bening). Implikasi dari pernyataan ini adalah bahwa berhentinya darah saja belum cukup menjadi tanda suci, tetapi harus dikonfirmasi dengan munculnya tanda yang jelas bahwa rahim telah mengeluarkan sisa darah haid.

Dari penjelasan ini, dapat disimpulkan bahwa tanda suci dari haid berkaitan dengan keluarnya cairan putih atau bening, yang menandakan bahwa tidak ada lagi sisa darah, baik yang berwarna merah, kecokelatan, maupun kekuningan. Mengelap atau menempelkan kain, tisu, atau kapas pada kemaluan adalah salah satu cara untuk mengetahuinya, jika yang terlihat hanyalah cairan bening tanpa warna, maka itu merupakan tanda bahwa haid telah selesai. Dengan demikian, kita sudah wajib kembali

¹³ Imra'atus Shalihah dkk, “Mengupas Tuntas Problematika Haid dan Kewanitaan: Pemahaman Fikih Wanita pada Siswi SMA,” *Pandalungan*, Vol. 03, No. 01 (2024), hlm. 201, E-ISSN: 2963-7503, <https://ejournal.uas.ac.id/index.php/pandalungan>

melaksanakan ibadah, seperti salat dan puasa, karena kita telah berada dalam keadaan suci menurut syariat.

10. Masalah Kebiasaan Haid

Menstruasi yang tidak teratur dapat menyebabkan gangguan pada sistem metabolisme dan ketidakseimbangan hormonal dalam tubuh wanita. Ketidakteraturan ini dapat mengganggu proses ovulasi, yaitu pelepasan sel telur dari ovarium. Ovulasi seringkali tidak terjadi secara normal pada remaja yang mengalami polimenorea (siklus menstruasi yang terlalu singkat), sehingga sel telur tidak sempat matang dengan baik. Akibatnya, peluang terjadinya pembuahan menjadi lebih kecil. Di sisi lain, ovulasi juga dapat tertunda pada wanita yang mengalami oligomenore (siklus menstruasi yang panjang atau jarang), yang dapat menyebabkan infertilitas atau kesulitan hamil. Tergantung pada tingkat gangguan hormonal yang dialami, kondisi infertilitas ini dapat terjadi secara sering atau hanya sesekali. Karena itu, siklus menstruasi merupakan indikator yang sangat penting bagi kesehatan reproduksi wanita.

Ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja dapat disebabkan oleh berbagai faktor yang saling terkait,¹⁴ termasuk faktor internal seperti hormon dan faktor eksternal seperti gaya hidup sehari-hari. Faktor hormonal sangat penting karena hormon mengatur siklus menstruasi dan proses ovulasi, oleh karena itu, jika terjadi ketidakseimbangan, siklus menstruasi mungkin tidak teratur. Faktor lain, termasuk stres, juga memiliki dampak yang signifikan, banyak remaja mengalami tingkat stres yang tinggi yang dapat mengganggu fungsi hormon. Status gizi yang buruk, seperti kondisi tubuh yang sangat kurus, juga dapat memengaruhi produksi hormon reproduksi. Makanan yang tidak sehat, seperti kurangnya asupan nutrisi yang seimbang, cenderung memperburuk kondisi ini.

Selain itu, kebiasaan tidur yang tidak teratur, baik yang berlangsung dalam jangka pendek maupun lebih dari delapan jam, dapat mengganggu proses biologis tubuh, termasuk sistem hormonal. Aktivitas fisik yang terlalu ringan atau tidak seimbang juga dapat berdampak negatif terhadap kesehatan secara keseluruhan. Jika faktor internal dan

¹⁴ Farah Hanis Dwi Kartika Sari dkk, "Faktor Penyebab Ketidakteraturan Siklus Menstruasi pada Remaja di SMAN 4 Tuban," *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 10, no. 6 (Maret 2024): 325, <https://doi.org/10.5281/zenodo.10642883>

eksternal tidak seimbang, proses metabolisme tubuh dapat terganggu, yang pada akhirnya dapat menyebabkan siklus menstruasi yang tidak teratur. Oleh karena itu, remaja harus menjaga gaya hidup sehat dengan mengurangi stres, meningkatkan kebugaran fisik, dan melakukan aktivitas fisik yang sesuai untuk memastikan kebutuhan gizi terpenuhi serta proses pertumbuhan dan perkembangan berjalan sebaik mungkin.

11. Permasalahan Kontemporer

Masalah-masalah seputar haid yang berkaitan dengan membaca Al-Qur'an menyoroti perbedaan hukum menurut empat mazhab, yaitu Mazhab Hanafi, Mazhab Maliki, Mazhab Syafi'i, dan Mazhab Hanbali, penjelasannya sebagai berikut:¹⁵

- 1) Mazhab Hanafi: Dalam mazhab ini, perempuan yang sedang haid haram membaca Al-Quran, kecuali untuk tujuan mengajar. Namun, seorang guru yang sedang haid hanya diperbolehkan membaca Al-Quran secara terputus-putus, misalnya satu kalimat saja atau sekadar untuk mengoreksi yang benar dan salah. Namun demikian, diperbolehkan membaca Al-Quran dalam bentuk dzikir, seperti membaca basmallah ketika hendak melakukan sesuatu, atau membaca ayat-ayat pendek sebagai doa.
- 2) Mazhab Maliki: Dalam mazhab ini, disebutkan bahwa wanita yang sedang haid dibolehkan membaca Al-Quran, dengan syarat bacaan tersebut digunakan untuk tujuan mengajar dan belajar, seperti menghafal atau mengulang hafalan. Karena itu, jika bacaan tersebut tidak diniatkan semata-mata untuk ibadah tilawah, maka hal tersebut diperbolehkan.
- 3) Mazhab Syafi'i: Menurut para ulama dalam mazhab ini, perempuan dihukumi haram untuk membaca Al-Quran, meskipun hanya satu huruf saja, jika niat mereka membacanya dengan cara tilawah. Namun, jika pembacaan tersebut berupa dzikir, doa, atau tanpa sengaja dari suatu ayat Al-Quran, maka hal itu tidak dihukumi haram dalam keadaan yang disebutkan di atas.

¹⁵ Nur Awadah Aqilah binti Amir dan Hafini bin Mahmud, "Kesadaran terhadap Isu-isu Kontemporer Haid Berkaitan Al-Qur'an dalam Mazhab Syafi'i: Perspektif Tenaga Pengajar Al-Qur'an di Perguruan Tinggi Negara Brunei Darussalam," *Al-Qānūn: Jurnal Pemikiran dan Pembaharuan Hukum Islam*, Vol. 28, No. 2 (Desember 2025), hlm. 153.

- 4) Mazhab Hanbali: Dalam mazhab ini, perempuan dihukumi haram untuk membaca Al-Quran, kecuali dalam keadaan darurat, seperti khawatir lupa hafalan atau ketika ada kebutuhan untuk belajar. Menurut sebagian ulama, perempuan haid hanya boleh membaca Al-Quran yang terdiri dari ayat-ayat pendek saja. Oleh karena itu, dihukumi haram bagi perempuan haid membaca Al-Quran melampaui batas. Namun, boleh membaca ayat-ayat Al-Quran yang berisi zikir, seperti basmallah ketika hendak melakukan sesuatu, tasbih atau doa ketika naik kendaraan, atau bahkan saat mengalami musibah.

KESIMPULAN

Haid adalah proses alami yang memiliki dua dimensi penting: ilmiah dan keagamaan. Secara ilmiah, haid merupakan bagian dari siklus reproduksi wanita yang terjadi akibat peluruhan lapisan endometrium ketika tidak terjadi pembuahan, dengan siklus yang umumnya berlangsung antara 28 hingga 35 hari dan durasi haid antara 3 hingga 7 hari. Proses ini dipengaruhi oleh sistem hormonal, kondisi fisik, dan gaya hidup seseorang. Dari perspektif Islam, haid bukan sekadar fenomena biologis, tetapi juga memiliki implikasi hukum yang jelas dalam fiqih, seperti kewajiban untuk melakukan ibadah tertentu (shalat, puasa, tawaf, dan hubungan intim) selama masa haid, serta kewajiban untuk mengganti (menggadha) shalat setelahnya.

Islam menetapkan landasan hukum haid melalui Al-Qur'an dan hadis, yang menjelaskan bahwa haid adalah suatu keadaan alami yang menimbulkan "adza" (gangguan), sehingga memerlukan perhatian khusus dalam kehidupan sosial dan keagamaan, termasuk dalam kaitannya dengan Islam. Selain itu, fiqih juga menetapkan batasan-batasan haid, mulai dari usia terjadinya (menarche hingga menopause), lamanya siklus, hingga jumlah darah yang keluar, sehingga kita dapat membedakan antara kondisi normal dan abnormal. Darah kewanitaan diklasifikasikan dalam fiqih sebagai haid, nifas, istihadhah, dan fasad, yang semuanya memiliki hukum yang berbeda. Pemahaman ini sangat penting agar kita dapat menentukan status kita sendiri dengan cara yang tepat.

Perbedaan antara haid, nifas, dan istihadhah semakin menunjukkan bahwa tidak semua jenis perdarahan memiliki hukum yang sama. Ada larangan ibadah tertentu yang

disebabkan oleh haid dan nifas, sedangkan istihadhah tidak menghalangi ibadah dengan syarat menjaga kebersihan. Setelah haid berakhir, kita diwajibkan untuk melakukan mandi wajib sebagai bentuk penyucian diri, baik secara fisik maupun spiritual, sebelum kembali beribadah. Tanda suci dari haid ditandai dengan berhentinya darah dan munculnya cairan bening (qashshah baidha), yang memastikan tidak ada lagi sisa darah di rahim.

Selain itu, keteraturan siklus menstruasi merupakan indikator penting bagi kesehatan reproduksi. Ketidakteraturan, seperti polimenorea dan oligomenorea, dapat disebabkan oleh faktor hormonal, stres, aktivitas fisik, gangguan pola makan, dan faktor lain yang berpotensi memengaruhi kesuburan. Oleh karena itu, menjaga gaya hidup sehat sangat penting untuk menjaga keseimbangan hormon dan siklus menstruasi.

Dalam konteks kontemporer, terdapat perbedaan pendapat di antara mazhab-mazhab mengenai hukum membaca Al-Qur'an saat haid, yang menunjukkan bahwa hukum Islam bersifat fleksibel sesuai dengan keadaan dan kebutuhan, seperti belajar atau menghafal. Mengingat hal ini, pemahaman yang komprehensif tentang kesehatan, baik dari sudut pandang medis maupun agama, sangatlah penting agar kita dapat menjalani hidup yang sehat, menjaga kesehatan reproduksi, serta menyeimbangkan keyakinan agama dengan kondisi biologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Khairul Muttaqin, "Haid dalam Perspektif Islam dan Sains: Studi tentang Haid Tidak Teratur Pengguna Kontrasepsi," *Islamuna: Jurnal Studi Islam* 6, no. 2 (2019), hlm. 172.
- Khodijah Nur Tsalis, "Pelatihan Fiqih Darah Haid Metode Buya Yahya pada Mahasiswi UMKT dan Ma'had Hasan bin Ali Samarinda," *Vol. 4, No. 2* (Juni 2023), hlm. 4619.
- Jannah Lukman, "Kajian Fiqh Wanita Dasar tentang Haid dan Hukum yang Berkaitan dengannya pada Siswi MTs Tahfidzul Qur'an Al-Azzam," *CATIMORE: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat* 1, no. 3 (September 2022), hlm. 12.
- QS. Al-Baqarah (2): 222.

- Tasmin Tangngareng, “Haid Perspektif Al-Qur’an (Analisis terhadap Ayat Kesehatan Reproduksi Wanita QS. Al-Baqarah/2: 222–223),” *Jurnal Ushuluddin* 25, no. 2 (2023), hlm. 235.
- Lutfi Rahmatullah dkk., “*Haid (Menstruasi) dalam Tinjauan Hadis*,” PALASTREN, Vol. 6, No. 1 (Juni 2013), hlm. 30.
- Ilmy Nurul Amalia dkk., “Hubungan Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri,” *Jurnal Wacana Kesehatan* 8, no. 2 (Desember 2023), hlm.79
- Ali Maqdisi dkk., “Sistem Pakar Hukum Darah Wanita pada Masa Haid dengan Menggunakan Metode Naïve Bayes,” *Jurnal Inter Tech*, Vol. 3, No. 2 (November 2025), hlm. 116.
- Nurul Asiya Nadhifah dan Siti Tatmainul Qulub, “Pemahaman Mahasiswa Fakultas Syari’ah dan Hukum Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya tentang Fiqh Perempuan,” *Al-Hukama: The Indonesian Journal of Islamic Family Law*, Vol. 08, No. 01 (Juni 2018), hlm. 246.
- Hanik Latifah dan Dzin Nun Naachy, “*Pandangan Ulama tentang Larangan Menyentuh dan Membaca Al-Qur’an dalam Keadaan Haid*,” *At-Taahdzib: Jurnal Studi Islam dan Mu’amalah*, Vol. 11, No. 2 (September 2023), hlm. 78.
- Elfata Shafa Azzahra dkk., “Pandangan Medis Mengenai Perintah Mandi Wajib Dalam Islam,” *Mutiara*, Vol. 1, No. 6 (Desember 2023), hlm. 276, <https://doi.org/10.59059/mutiara.v1i6.596>
- Ni’mah Wahyuni dkk., “Pentingnya Taharah dalam Praktik Amalan Ibadah: Kajian Terhadap Sholat, Mandi Wajib dan Wudhu di SDN 8 Bokat,” *Jurnal Akademik Pengabdian Masyarakat*, Vol. 2, No. 3 (Mei 2024), hlm. 163, <https://doi.org/10.61722/japm.v2i3.1684>
- Imra’atus Shalihah dkk., “Mengupas Tuntas Problematika Haid dan Kewanitaan: Pemahaman Fikih Wanita pada Siswi SMA,” *Pandalungan*, Vol. 03, No. 01 (2024), hlm. 201, E-ISSN: 2963-7503, <https://ejournal.uas.ac.id/index.php/pandalungan>
- Farah Hanis Dwi Kartika Sari dkk., “Faktor Penyebab Ketidakteraturan Siklus Menstruasi pada Remaja di SMAN 4 Tuban,” *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 10, no. 6 (Maret 2024): 325, <https://doi.org/10.5281/zenodo.10642883>