

## **PENDIDIKAN MENSTRUASI REMAJA PUTRI DALAM AL QUR'AN (Kajian Surat Al Baqarah :222)**

Asep Sunarko<sup>1</sup>

email: asepsunarko3@gmail.com

---

### **Abstak**

Penelitian ini berlatar belakang bahwasanya masalah menstruasi seringkali dianggap masalah yang sepele oleh muslimah milenial sehingga perlu dibahas dan diteliti ulang berdasarkan Al-Qur'an Surat Al Baqarah Ayat 222. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui isi dan kandungan Q.S Al Baqarah Ayat 222, problematika yang dihadapi muslimah milenial dalam masalah kesehatan menstruasi dan solusi serta pendidikan yang harus diberikan kepada mereka terkait kesehatan menstruasi.

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan metode penelitian kepustakaan. Sumber data yang dipakai dalam penelitian ini adalah sumber data primer yaitu berupa Al-Qur'an Surat Al Baqarah Ayat 222, dan data sekunder yang berupa buku-buku dan literatur yang relevan dengan judul penelitian ini. Untuk pengumpulan data menggunakan metode penelitian kajian ayat yang pengumpulan datanya dilakukan dengan menghimpun data-data dari berbagai sumber literatur yang sudah ada. Sedangkan untuk analisisnya, penulis menggunakan analisis isi dan metode tahlily.

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini menunjukkan bahwa kesehatan menstruasi bagi muslimah milenial sangat dipengaruhi oleh kesehatan psikologi dan kesehatan sosial sehingga peran pendidikan kesehatan dan pendidikan agama sangat dibutuhkan bagi muslimah milenial untuk menghadapi menstruasi mereka.

Kata Kunci: *Pendidikan, Menstruasi, Remaja Putr, Al Qur'an*

---

### **A. Pendahuluan**

Pendidikan Agama Islam yang dikembangkan kurikulum formal di Indonesia secara umum membahas tentang agama, keyakinan, kesopanan, hidup bermasyarakat dan bernegara. Remaja putri kekinian pada hakikatnya masih banyak mengalami ketakutan-ketakutan karena ketidaktahuannya tentang sistem reproduksi pada wanita terutama tentang menstruasi. Wanita

---

<sup>1</sup> Dosen Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Sains Al-Qur'an Jawa Tengah di Wonosobo

sejak zaman dahulu sampai zaman modern saat ini dan zaman yang akan datang akan selalu dihadapi problematika kewanitaannya khususnya menstruasi.

Tanggung jawab mengajarkan hukum-hukum syara' berkenaan dengan kecenderungan birahi dan kematangan seksual anak sejak masa pubertasnya dibebankan Islam terhadap para pendidik, ayah, ibu, guru, atau pembimbing. Demikian pula, kepada anak gadis harus dijelaskan oleh pendidik, bahwa ia akan balighah dan *mukallafah* (dibebani) oleh syara' jika ia telah mencapai usia sembilan tahun keatas, telah bermimpi bersetubuh atau melihat air halus berwarna kuning pada kainnya saat bangun dari tidur. Dengan demikian, menjalankan berbagai kewajiban seperti halnya wanita dewasa menjadi wajib baginya. Ia harus dijelaskan oleh pendidik bahwa ia telah balighah dan *mukallafah* apabila ia telah berusia sembilan tahun ke atas dan melihat darah menstruasi keluar.<sup>1</sup> Baligh memiliki tanda-tanda, yang dengan tanda itulah seorang anak mencapai usia *hulm* yakni usia *taklif* (dikenakan kewajiban) dan akan dihisab.<sup>2</sup>

Tidak jarang kita mendengar berita tentang anak-anak gadis yang beberapa tahun lamanya tidak dalam keadaan suci, karena ketidak tahuan mereka atas tanggung jawab hukum akibat mentruasi dan jinabat yang mendatangnya.<sup>3</sup> Keadaan suci dari hadas (menstruasi) menjadi syarat wajib dalam menjalankan ibadah shalat. Jika remaja putri tidak sadar akan diri mereka yang membawa *hadas* dalam kurun waktu yang lama sedang mereka tetap merasa bahwa mereka telah melaksanakan kewajiban kepada Allah maka hal ini tentu menjadi masalah.

Masalah lain tentunya juga pasti dihadapi yakni masalah Psikologis pada masa pubertas yang pertama yaitu persiapan yang kurang saat menghadapi perubahan oleh seorang pubertas, karena sikap yang terlalu normatif oleh orang tua pada setiap anaknya terjadi perubahan, pengetahuan tentang pubertas yang minim, tata krama dan perasaan malu, sengaja menghindari pertanyaan, dan berpura-pura mengerti tentang perubahan dirinya karena perasaan malu.<sup>4</sup>

Islam adalah agama *rahmatan lil alamin*, perubahan-perubahan yang terus terjadi terhadap remaja diperhatikan oleh Islam. Remaja merupakan penerus

---

<sup>1</sup> Abdullah Nashis Ulwan, *Pendidikan Anak dalam Isla*, (Jakarta, Pustaka Amani, 1999) hal 63

<sup>2</sup> Al-maghribi bin as-Said al-maghribi, *Begini seharusnya mendidik anak* : (Jakarta, Darul Haq, 2004) hal 357

<sup>3</sup> *Ibid*, hlm. 64

<sup>4</sup> Herri Zan Pieter, Namora Lumongga Lubis, *Pengantar Psikologi Untuk Kebidanan Edisi Revisi*, (Jakarta: Kencana, 2010) hlm. 154

orang tua dan agama serta sebagai insan muslim yang berakhlakul karimah. Islam sebagai agama yang menyentuh segala sendi kehidupan umat manusia hakikatnya memberi arahan dan pendidikan tentang menstruasi yang di alami kaum hawa. Masalah menstruasi menurut ajaran islam sangat penting untuk diajarkan agar para remaja putri mampu melaksanakan ibadah rutin untuk melaksanakan perintah Allah dengan benar dan sesuai dengan fitrahnya sebagai perempuan.

Dalam kehidupan seorang remaja putri, menstruasi merupakan peristiwa penting. Untuk itu, perlu mengenali tubuhnya bagi para remaja putri, apa yang akan terjadi, sehingga pada saat pertama terjadinya menstruasi ia tidak terkejut atau ketakutan. Perlu dipertimbangkan tahapan dan kedalaman informasi yang diberikan, sesuai dengan tingkat kedewasaan mereka sehingga menentramkan dan membuat mereka nyaman. Dalam kesehatan reproduksi seorang perempuan, aspek kesehatan menstruasi merupakan bagian penting, dimana kesehatan reproduksi tidak hanya meliputi aspek kesehatan fisik saja, tetapi juga aspek kesehatan mental, spiritual maupun mental. Pola dan jarak menstruasi perlu diketahui oleh masing-masing perempuan, sehingga apabila terjadi hal-hal di luar kebiasaan dapat diketahui.<sup>5</sup>

Berbicara menstruasi maka para pakar sudah mendefinisikannya sesuai dengan keahliannya. Secara kesehatan menstruasi dapat diartikan sebagai perubahan fisiologi dalam tubuh wanita yang dipengaruhi oleh hormon reproduksi baik FSH Estrogen atau LH Progesteron secara berkala dan proses deskuamasi atau meluruhnya dinding rahim bagian dalam yang keluar melalui kemaluan merupakan salah satu proses alami seorang perempuan. dalam bahasa fiqh menstruasi disebut juga *menstruasi*. Dari latar belakang tersebut maka penulis tertarik untuk meneliti tentang “*Pendidikan menstruasi dalam Al Qur’an (kajian QS. Al-Baqarah ayat 222)*”.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Menurut sifat permasalahannya, bentuk penelitian ini termasuk kedalam penelitian deskriptif dan merupakan kajian kepustakaan. Sumber primer dalam penelitian ini adalah Al Qur’an Surat Al Baqarah Ayat 222 dan sumber sekundernya adalah

---

<sup>5</sup> Ernawati Sinaga, dkk, Manajemen Kesehatan Menstruasi ( Universitas Nasional IWWASH Global One 2017) hal 1

literatur-literatur terkait pendidikan menstruasi. Dalam teknis analisis data ini menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*)<sup>6</sup> dan metode *tahlili*.<sup>7</sup>

## B. Pembahasan

### 1. Menstruasi menurut Islam

Menstruasi dalam Islam disebut juga *Haidz*. Menstruasi ialah keluarnya darah melalui kemaluan seorang perempuan yang berusia 9 tahun keatas, yang sudah menjadi watak/kodrat wanita dengan sehat(tidak karena sakit) dan tidak setelah melahirkan anak.<sup>8</sup>

Menstruasi muncul karena pematangan sel telur yang berasal dari ovarium yang terlepas dan tidak mengalami pembuahan dari spermatozoa. Peristiwa lepasnya sel telur dari ovarium ini disebut ovulasi, sedangkan menstruasi itu sendiri disebut menstruasi *ovuloir* (Keluarnya darah tanpa peristiwa ovulasi). darah menstruasi adalah darah yang kotor, seperti yang sudah diterangkan dalam Al-Qur'an QS. Al-Baqarah (2): 222.<sup>9</sup>Tidak ada batasan waktu minimal ataupun maksimal masa menstruasi, standarnya hanya didasari oleh kebiasaan yang berlaku pada masing masing wanita. Sebab, tidak ada satu hadits sahih pun yang diriwayatkan dari Rasulullah SAW menjelaskan minimal atau maksimalnya masa menstruasi.

Ketika dia telah melihat cairan bening kemerahan, atau seperti warna air daging, atau berwarna kuning, atau berwarna pucat, atau benar-benar telah kering berarti wanita tersebut telah suci, dan dia pun diwajibkan mandi, atau jika tidak memungkinkan untuk menggunakan air maka dia bertayamum<sup>10</sup>.

*Cyclic changes in the secretion of gonadotropic hormones from the anterior pituitary cause the ovarian changes during a monthly cycle. The ovarian cycle*

---

<sup>6</sup> Analisis isi ini penulis gunakan dalam pembahasan yang sangat mendalam dalam informasi tertulis atau yang tercetak<sup>6</sup> guna memperoleh kesimpulan yang objektif dan sistematis,<sup>6</sup>serta membandingkan isi beberapa buku yang mempunyai pembahasan yang sama Andi Prastowo, *Memahami Metode-Metode Penelitian: suatu tinjauan teoritis dan praktis*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media,2014) hlm. 84

<sup>7</sup> Tafsir tahlili (analisis) adalah penafsiran Al Qur'an berdasarkan surah dan susunan ayat pada mushaf. Dari aspek makna meliputi analisis yang tertuju pada ayat, hukum, akidah, moral, perintah, larangan, relevansi ayat sebelum dan sesudahnya, hikmah, dan lain sebagainya.Kadar M. Yusuf, *Studi Alquran*, (Jakarta: Amzah 2015) hlm. 137

<sup>8</sup> Muhammad Ardani bin Ahmad, *Risalah Menstruasil Nifas & Istikhadloh edisi revisi*, (Surabaya: Al-Miftah, 2011) hlm. 11

<sup>9</sup> Ahsin Wijaya, *Kamus Fiqh*, (Jakarta: Amzah, 2013) hlm. 56

<sup>10</sup> Musthafa al-'Adawy, *Ensiklopedi Fikih Wanita jilid 1*, (Jakarta: Qisthi Press, 2008) hal 148

*is accompanied by cyclic changes in the secretion of estradiol and progesterone, which cause changes in the endometrium of the uterus during a menstrual cycle.*<sup>11</sup>

Perubahan siklus pengeluaran hormon gonadotropik dari hipofisis anterior menyebabkan perubahan ovarium selama siklus bulanan. Siklus ovarium diiringi dengan perubahan siklus pengeluaran estradiol dan progesterone, yang menyebabkan perubahan di dalam endometrium dari uterus selama siklus menstruasi.

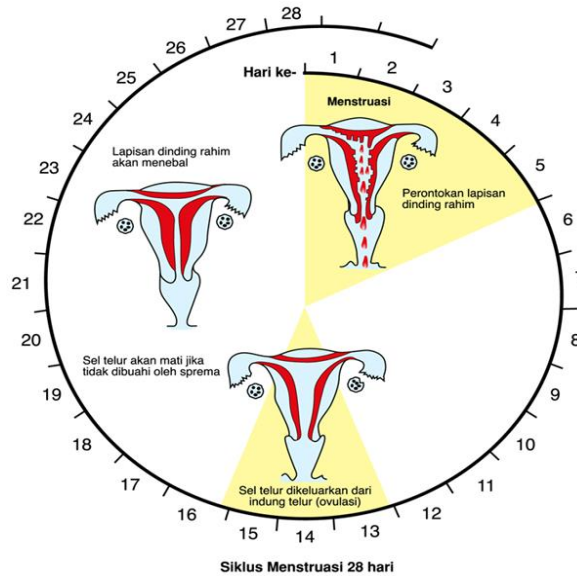
Menstruasi yang normal adalah menstruasi yang didapatkan siklus lebih dari 23 hari dan tidak melebihi 35 hari, lama menstruasi 3-7 hari, dengan jumlah darah tidak lebih 80 ml selama menstruasi berlangsung, ganti pembalut per hari 2-6 kali.<sup>12</sup> Menstruasi ialah terlepasnya lapisan endometrium uterus yang mengakibatkan periodik dari rahim yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi secara berkala. Hal ini terjadi karena sperma yang tidak berbuah menjadi sel telur, sehingga menjadi luruh oleh lapisan dinding rahim (endometrium) yang sudah menebal untuk persiapan kehamilan. Jika kehamilan tidak dialami oleh seseorang wanita, maka setiap bulannya wanita tersebut akan mengalami siklus menstruasi. Umumnya wanita normal akan mengalami siklus menstruasi pada 28-35 hari dan lama menstruasi antara 3-7 hari.<sup>13</sup>

---

<sup>11</sup> Stuart Ira Fox, Human Physiology Twelfth Edition, hlm. 721

<sup>12</sup> Mochamad Anwar, dkk, *Ilmu Kandungan cet.2*, (Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, 2014) hlm. 73

<sup>13</sup> Ernawati Sinaga, dkk, Manajemen Kesehatan Menstruasi ( Universitas Nasional IWWASH Global One 2017) hal 22



وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَجِيزِ قُلْ هُوَ أَذَىٰ فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَجِيزِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهَرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ ٢٢٢

*Dan mereka menanyakan kepadamu (Muhammad) tentang haid. Katakanlah, "Itu adalah sesuatu yang kotor." Karena itu jauhilah istri pada waktu haid, dan jangan kamu dekati mereka sebelum mereka suci. Apabila mereka telah suci, campurilah mereka sesuai dengan (ketentuan) yang diperintahkan Allah kepadamu. Sungguh, Allah menyukai orang yang tobat, dan menyukai orang yang menyucikan diri. (QS. Al Baqarah:222)*

## 2. Pendidikan Menstruasi dalam Al Qur'an

### a. Aspek kesehatan menstruasi bagi remaja Putri secara umum

Remaja putri dalam menghadapi menstruasi awalnya banyak yang masih menghadapi beberapa hal berikut:

#### 1) Kurangnya persiapan menghadapi perubahan

persiapan yang kurang saat menghadapi perubahan oleh seorang pubertas, karena sikap yang terlalu normatif oleh orang tua pada setiap anaknya terjadi perubahan, pengetahuan tentang pubertas yang minim, tata krama dan perasaan malu, sengaja menghindari pertanyaan, dan berpura-pura mengerti tentang perubahan dirinya karena perasaan malu. Alasan anak pubertas tidak puas pada perubahan tubuh bersumber konsep tinggi idealnya tubuh, konsep bentuk ideal tubuh dari kelompok, kepercayaan

terhadap tradisional yang mengharuskan memiliki ideal bentuk tubuh dan takut ditolak.

## **2) Ketidaksiapan Menerima Pelaku Seks**

Ketidaksiapan menerima pelaku seks karena konsep kepercayaan tradisional yang menganggap bahwa salah satu gender memiliki keunggulan, memiliki martabat tinggi keluarga, dan sosial budaya. Sementara faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri yang kurang matang, yakni konsep diri yang tidak realistis (salah), perilaku canggung, perasaan kecewa, sosial, bersikap negative, menarik diri, sedikit bicara, agresif, dan tindakan balas dendam.

## **3) Menurunnya Prestasi**

Prestasi rendah merupakan salah satu dampak buruk yang menyertai pada masa perkembangan dan pertumbuhan fisik pubertas dan terkadang kondisi ini bisa menimbulkan dampak psikologis, seperti adanya perasaan cepat bosan terhadap setiap kegiatan, kurang semangat belajar, kebiasaan berprestasi dibawah kemampuan, perasaan bersalah, dan perasaan malu. Menurunnya prestasi belajar sudah dimulainya sekitar kelas 4-5 SD, sehingga anak pubertas selalu bekerja dan berprestasi di bawah kemampuan rata-ratanya.

## **4) Rasa Tidak Bahagia**

Rasa tidak bahagia kerap sekali menyertai pubertas. Faktor penyebab ketidakbahagiaan pubertas bersumber dari sikap penerimaan atau penolakan terhadap diri sendiri atau sosial. Agar mencapai kepuasan dan kebahagiaan dalam kehidupan, maka para puberitas akan berusaha keras untuk diterima orang lain dan menerima diri seadanya. Misalnya memasuki geng motor. Rasa tidak bahagia puberitas juga bersumber dari kurang kasih sayang dan dukungan orang tua atau orang lain, di mana secara bersamaan ini membuat pubertas bersikap merendahkan orang lain, kritis, egosentris, dan perilaku antisosial dalam situasi sosial. Perlu diketahui bahwa setiap pubertas selalu mendambakan kasih sayang lebih dari periode sebelumnya. Rasa tidak bahagia bisa juga berasal dari penampilan fisik anak pubertas. Semakin baik penampilan fisik pubertas tersebut, maka semakin bahagia anak pubertas tersebut. Oleh karena dorongan untuk berpenampilan menarik mendorong anak pubertas untuk selalu terinspirasi memiliki bentuk tubuh ideal.

Ada beberapa gangguan pada saat menstruasi disebabkan hal-hal di atas, diantaranya sebagai berikut:

- a) *Hipermenora or menoragia* adalah pendarahan tidak normal yang pendarahannya lebih banyak atau lebih lama dari biasanya.
- b) *Hipomenorea* adalah pendarahan yang tidak normal, dan terjadi lebih sedikit dan cepat dari biasanya.
- c) *Polimenorea* adalah siklus menstruasi kurang dari 21 hari dan lebih pendek dari biasanya. Pendarahan sama atau lebih banyak dari menstruasi normalnya.
- d) *Oligomenorea* adalah siklus menstruasi yang terjadi lebih lama dari 35 hari.
- e) *Amenore* adalah 3 bulan berturut-turut tidak mengalami menstruasi.
- f) *Pemenstrual tension* adalah keluhan-keluhan yang muncul satu minggu atau beberapa hari sebelum datangnya menstruasi dan menghilang sesudah terjadi menstruasi, namun dalam hal ini beberapa kasus terjadi sampai menstruasi berhenti. Keluhan yang biasanya terjadi yaitu pada emosional yang tidak terkontrol, perasaan gelisah, insomnia, nyeri pada kepala, sakit perut, kembung, mual, pembesaran dan nyeri pada payudara dan lain sebagainya.
- g) *Mittelschmerz* merupakan nyeri antara menstruasi yaitu ketika ovulasi, rasa nyeri akan terasa disertai pengeluaran darah ataupun tidak disertai pengeluaran darah.
- h) *Disminore* adalah nyeri menstruasi. *Disminore* terbagi menjadi dua yaitu *desminore primer* dan *desminore sekunder*. *Desminore primer* ialah rasa nyeri menstruasi yang terasa tanpa ada kelainan, meredanya berupa konseling, dengan memberikan pereda rasa nyeri, atau berupa terapi yang berupa konseling. Sedangkan *desminore sekunder* adalah rasa nyeri karena disebabkan oleh kelainan ginekologik seperti pada salpingitis, enometriosis dan lain-lain, sehingga cara menanganinya tergantung penyebabnya.<sup>14</sup>

---

<sup>14</sup> Dwi Maryanti, Majestika Septikasari, *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Teori dan Praktikum*,(Yogyakarta: Nuha Medika, 2009) hlm. 65-70



## **b. Kesehatan Psikologi dalam menstruasi remaja Putri**

Psikologi berasal dari bahasa Yunani, yaitu *psyche* yang berarti jiwa dan *logos* yang berarti ilmu, secara harfiah psikologi adalah ilmu jiwa atau ilmu yang mempelajari tentang jiwa. Psikologi juga disebut sebagai ilmu pengetahuan yang mempelajari perilaku seseorang atau aktivitas-aktifitas yang merupakan penjelmaan kehidupan jiwa seseorang.

Usia remaja merupakan fase kehidupan manusia yang sangat strategis, penting dan berdampak luas untuk perkembangan selanjutnya. Ketika memasuki usia remaja, awal pertumbuhan pada fisiknya sangat pesat namun tidak proporsional, misalnya pada hidung, tangan, dan kaki. Usia remaja yang sudah mendekati dewasa, proporsi tubuhnya akan mencapai ukuran tubuh orang dewasa setiap bagiannya. Aspek seksualitas merupakan perkembangan terpenting berkaitan dengan perkembangan fisik, dimana salah satunya bagi wanita adalah terjadinya pertumbuhan yang cepat pada bagian organ rahim dan *ovarium* yang memproduksi *ovum* (sel telur) dan hormon untuk kehamilan bagi wanita. sehingga terjadilah siklus “menarche” (menstruasi pertama). Siklus menstruasi pertama biasanya akan mudah tersinggung, mudah kelelahan, depresi, dan akan merasakan sakit pada kepala dan pinggang.

Pada zaman dulu menganggap bahwa menstruasi merupakan kutukan, sehingga pada anak wanita tidak mengherankan bila bersikap sosial kurang baik dan mamperkuat anggapan bahwa wanita umumnya bernasib buruk. fisik maupun psikologis akan terdapat banyak gangguan pada saat masa-masa mentruasi. Aktivitas wanita yang mengalami mentruasipun akan terganggu akibat gangguan-gangguan mentruasi ini. Gangguan-gangguan pada psikologi ketika menstruasi yaitu :

- a) Fobia pada menstruasi karena merasa cemas dan takut terhadap menstruasi. Maksudnya bila keregangan dan kecemasan yang terjadi secara terus menerus dan berlebihan jika tidak segera diatasi maka akan menimbulkan fobia pada menstruasi.
- b) Ketika mentruasi datang, akan merasa terhalang atau merasa terbatas kebebasannya. Wanita akan merasa terbatas kebebasannya karena menstruasi, seperti terbatas melaksanakan aktivitas sehari-hari contohnya melaksanakan ibadah, olahraga dan aktivitas-aktivitas lainnya.

- c) Wanita akan mudah tersinggung atau cepat marah. rasa nyeri saat menstruasi memengaruhi perubahan kinerja hormon-hormon yang mengakibatkan timbul perasaan mudah tersinggung dan cepat marah.
- d) pola makan akan cenderung meningkat terutama terhadap makanan manis.
- e) Timbul rasa gelisah (depresi) dan susah tidur. Wanita yang mengalami menstruasi akan susah tidur atau insomnia.

Gangguan-gangguan diatas merupakan hal-hal yang pasti akan dialami oleh wanita yang sedang menstruasi. Gangguan-gangguan tadi akan menimbulkan masalah besar bagi wanita menstruasi apabila tidak ditangani dengan bijak. Beberapa masalah serius yang akan timbul akibat buruknya penanganan gangguan-gangguan menstruasi yang ia alami adalah stress berat, fobia berat terhadap menstruasi, dikucilkan, gangguan kesehatan jasmani wanita, dan sampai dapat memunculkan keinginan bunuh diri. Oleh karena itu pendidikan dalam rangka membimbing wanita menstruasi adalah sebuah keharusan bagi semua kalangan wanita.

Gangguan psikologi pada masa menstruasi dapat diatasi dengan cara dilakukan oleh orang tua atau guru kepada anaknya seperti:

- 1) Anak diberi penjelasan, bahwa proses menstruasi adalah suatu hal yang wajar atau normal yaitu proses fisiologi yang akan dialami oleh setiap wanita subur
- 2) agar proses menstruasi tidak terjadi salah paham, diberilah informasi-informasi yang berguna mengenai menstruasi.
- 3) berikan saran supaya istirahat yang cukup, perbanyak minum air putih dan melakukan kompres air hangat pada bagian perut untuk mengurangi ketegangan dan rasa nyeri saat terjadi menstruasi.
- 4) Memberikan dukungan mental terhadap anak supaya lebih percaya diri dan tidak takut saat menghadapi masa menstruasi.

#### **c. Kesehatan Sosiologi dalam menstruasi awal bagi remaja Putri**

Salah satu sudut pandang Surat Al baqoroh ayat 222 ini membahas tentang wanita yang sedang menstruasi dari segi aspek kesehatan sosialnya dimana pada waktu itu wanita termasuk manusia dengan nilai sosial yang rendah karena salah satu sebabnya mereka

mengalami menstruasi sehingga ketika mereka menstruasi sering kali dijauhkan dari lingkungan sekitarnya. Di Bali misalnya, wanita yang mengalami menstruasi tidak boleh memasuki dapur untuk memenuhi kewajibannya, seperti memasak. Mereka akan tidur terpisah dari keluarga dan menyimpan pakaian yang dipakai selama menstruasi tidak tercampur dengan pakaian beribadah.

Di Nepal, India, masyarakat sekitar menjadikan wanita yang sedang menstruasi sebagai sesuatu yang ditakuti dan harus dijaui. Wanita yang mengalami menstruasi, akan menyendiri di tempat terpencil, dan hanya diijinkan menanak nasi untuk dirinya, jika wanita menstruasi memakan mentega atau susu sapi, sapi tersebut akan sakit dan berhenti memproduksi susu. Wanita yang sedang menstruasi tidak boleh menyentuh wanita lain, karena sentuhan tersebut dianggap mengotori wanita lain. Jika wanita menstruasi menyentuh laki-laki, laki-laki tersebut akan gemeteran dan sakit-sakitan.

Pandangan sosial masyarakat mengenai wanita menstruasi masih bersifat diskriminasi, wanita tidak mendapat kesetaraan hak yang sama seperti manusia pada umumnya. Namun, dalam surah Al Baqarah ayat 222 ditafsirkan, bahwa yang dimaksud dengan menjauhi wanita yang sedang menstruasi maksudnya, tidak boleh berjima' di kemaluannya, karena hal itu haram hukumnya menurut ijma'.

Tafsir tersebut menunjukkan status sosial wanita yang sedang menstruasi sama seperti manusia lain, tidak diperlukannya perlakuan mengucilkan atau membiarkan mereka bertahan sendiri saat menstruasi. Oleh karena itu pendampingan dan penyuluhan sosial terhadap masalah menstruasi pada masyarakat sangat penting. Pendampingan bisa dari orang terdekat yaitu keluarga. Ibu atau saudara perempuan yang sudah mengalami siklus menstruasi, memberikan pelajaran seks (menstruasi), bisa dengan mengobrol bahkan saat anak mulai bertanya tentang tubuh mereka, orang tua harus menjawab dengan jujur. Tetapi, jawaban detail harus disesuaikan dengan kemampuan berpikir dan memahaminya. Melalui pemberian informasi yang sesuai, orang tua akan mengetahui bahwa anak terhindar dari informasi yang salah. Anak-anak bisa sering berpikir aspek yang sesuai tentang pubertas, khususnya terhindar dari informasi menstruasi yang buruk dan menakutkan.

### **3. Pendampingan Aspek Agama dalam kesehatan menstruasi**

Agama islam adalah agama yang *rohmatan lil alamin*, ajarannya mencakup seluruh aspek kehidupan. Ajaran islam yang *syumul* (komprehensif) ini juga membahas secara detail tentang permasalahan

perempuan berhubungan dengan menstruasi. Bukti paling kongkrit adalah turunnya ayat al Baqoroh ayat 222 ini. Ada beberapa aturan agama mengenai menstruasi yang harus disampaikan dan diajarkan kepada remaja putri sehingga mereka mampu beribadah dengan tenang. aturan yang harus dipahami oleh remaja putri diantaranya:

**a. Pengertian dan ruang lingkup menstruasi**

Menstruasi adalah darah yang keluar dari rahim perempuan secara alamiah pada siklus tertentu. Pola menstruasi ketika normal dialami oleh setiap wanita dimulai umur sembilan tahun sampai pada usia 55 tahun.

**b. Hal-hal dibolehkan ketika menstruasi**

Ada beberapa hal yang boleh dilakukan wanita ketika menstruasi diantaranya: Berdzikir, Berdoa, Mendengarkan atau menyimak orang yang membaca Al quran, Belajar tentang keislaman

**c. Hal-hal yang harus dihindari ketika menstruasi**

Ada beberapa hal yang harus dihindari ketika menstruasi : Wanita menstruasi dilarang solat; Wanita menstruasi dilarang berpuasa; Wanita menstruasi dilarang melakukan thawaf;Wanita menstruasi dilarang memegang mushaf; Wanita menstruasi dilarang melakukan hubungan badan atau bersenggama

Perlu dijelaskan kepada remaja putri yang sedang menstruasi bahwanya larangan tersebut bukan bermaksud merendahkan martabat wanita tetapi dalam rangka menjaga aturan agama islam bahwa ibadah tersebut di atas harus dilakukan dalam keadaan suci. Ada beberapa pendampingan keagamaan mengenai menstrusasi pada remaja putri, diantaranya :

- 1) Kenalkan tentang menstruasi kepada remaja putri ketika umur mereka hampir menginjak usia menstruasi
- 2) Berikan pemahaman yang jelas bahwa menstruasi merupakan fitrah dari setiap wanita
- 3) Ajari remaja putri tentang aturan dan siklus menstruasi sesuai dengan ajaran islam
- 4) Beri arahan tentang faidah menstruasi bagi kesehatan remaja putri
- 5) Berikan sentuhan akhlak mulai ketika remaja putri mengalami menstruasi.
- 6) Kuatkan hati remaja putri bahwa menstruasi ditakdirkan oleh Alloh kepada para wanita bukanlah untuk menakut-nakuti.

- 7) Berikan pemahaman kepada remaja putri bahwa setiap hal yang dihadapi pasti memiliki problematika termasuk ketika perempuan mengalami menstruasi.

#### 4. Metode Tahlily Surat Al Baqarah Ayat 222

Ayat 222 dari Surat Al Baqarah ini tersaji dengan bagus menurut kacamata dunia pendidikan modern karena menggunakan redaksi tanya jawab. Penyampaian redaksi ayat dengan model tanya jawab bagi penulis sungguh menyiratkan bahwa isi atau konten ayat tersebut mengandung nilai yang harus dipelajari secara mendalam dan komprehensif. Penelitian kali ini akan mengurai dan menganalisis maksud dari ayat tersebut melalui beberapa aspek maupun dimensi, baik itu dari uraian, makna, kosa kata, makna kalimat, *asbabun nuzul*, munasabah ayat dan lainnya yang berkaitan dengan teks dan kandungan ayat tersebut. Namun penulis hanya menganalisis ayat tersebut melalui 3 dimensi, yaitu melalui dimensi *asbabun nuzul*, munasabah serta maksud dari para mufassirin (penafsiran dari suatu ayat).

##### a. Dimensi Asbabun Nuzul

Sebab yang melatar belakangi turunnya ayat 222 dari surat Al Baqarah ini sebagai jawaban maupun penjelasan terhadap suatu dari beberapa peristiwa. Peristiwa yang menyebabkan turunnya ayat 222 terjadi ketika kaum jahiliyah melakukan keburukan-keburukan terhadap para istrinya ketika mereka mengalami menstruasi. Keburukan-keburukan itu seperti tidak mau makan dan minum bahkan mereka tidak mau tidur bersama istrinya yang sedang menstruasi bahkan ada yang mengusirnya dari rumah.

Keburukan-keburukan ini ternyata diadopsi dari kebiasaan kaum Yahudi, dan kaum Majusi yang sangat menghina dan merendahkan kaum wanitanya dengan melakukan keburukan-keburukan di atas. Mengetahui hal tersebut maka para sahabat menanyakan kelakuan buruk tersebut kepada Nabi Muhammad dan dijawablah langsung pertanyaan tersebut dengan turunnya surat Al Baqarah ayat 222 ini<sup>15</sup>.

##### b. Dimensi Munasabah

Untuk mengetahui dan memahami makna ayat dari surat Al-Qur'an maka diperlukan adanya munasabah ayat. Munasabah ayat dari surat Al-A'raaf ayat 222 adalah Allah memberikan perintah kepada umat-Nya Nabi Muhammad SAW untuk selalu menjaga dan merawat

---

<sup>15</sup> Shihab, M. Quraish, 2012, Tafsir Al Mishbah; Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an (Volume 1; Surat Al-Fatihah, Surat Al Baqarah), Jakarta: Lentera Hati, hal 268

istri dan anak perempuannya sekalipun sedang menstruasi.<sup>16</sup> Perintah ini membuktikan bahwa kewajiban mendidik, menjaga dan bergaul dengan istri dan anak perempuan harus tetap dilakukan meskipun ada beberapa hal yang dilarang. Hal ini sesuai dengan perintah Allah dalam surat Attahrim ayat 66 yang berbunyi :

*Hai orang-orang yang beriman, peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu; penjaganya malaikat-malaikat yang kasar, yang keras, yang tidak mendurhakai Allah terhadap apa yang diperintahkan-Nya kepada mereka dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan*

**c. Dimensi Penafsiran Para Mufassirin**

Ayat Al Qur'an merupakan kalam illahi yang tidak boleh dipahami secara ngawur atau asal-asalan. Memahami Al Qur'an memerlukan seperangkat Ilmu yang tidak sedikit. Dari hal tersebutlah, penulis dalam mengkaji Surat Al Baqarah Ayat 222 ini selalu mengambil keterangan para mufasir yang sudah ahli dalam bidang Al Qur'an.

Kebanyakan mufasir yang penulis jadikan refrensi dalam penelitian ini memulai penafsiran ayat 222 ini dengan mendefinisikan pengertian menstruasi dari segi bahasa maupun dalam segi istilahnya. Kemudian setelah itu kebanyakan mereka membahas tentang makna makna yang terkandung didalamnya. Hal ini dilakukan untuk menghindari salah arti dari redaksi Al Qur'an itu sendiri.

Ayat ini menurut para mufasir adalah jawaban atas pertanyaan sahabat kepada nabi tentang perlakuan kaum jahiliyah yang menganggap rendah dan hina kepada para wanita yang sedang menstruasi. Ayat ini menurut para mufasir merupakan solusi yang diberikan kepada umatnya bahwa urusan menstruasi ini sebenarnya merupakan Sunatulloh bagi para wanita. Urusan menstruasi ini dalam Islam bukanlah bermaksud untuk menggugulkan laki-laki dari pada perempuan melainkan menjelaskan bahwa sudah menjadi kodrat perempuan mengalami proses menstruasi<sup>17</sup>.

Ajaran Islam dalam ayat ini memerintahkan umatnya untuk tidak mengasingkan, menghinakan dan merendahkan wanita yang sedang menstruasi seperti halnya kaum terdahulu (kaum jahiliyah, kaum

---

<sup>16</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*, (Cet III, Jakarta: Depag RI, 2009)hlm. 330

<sup>17</sup> Sayyid quthb, *Tafsir fi zhilalil Qur'an di bawah naungan Al-qur'an* (surah Al-Fatihah – Al-Baqoroh) jilid 1, Jakarta: Gema insani, 2000, hlm. 287-2888

Yahudi dan kaum Majusi). Islam dalam ayat 222 ini menurut para mufasir mengajarkan bahwa darah yang keluar saat menstruasi merupakan darah kotor maka ada beberapa aturan islam yang berfungsi pelarangan melakukan hubungan antara suami dan istri ketika wanita menstruasi seperti bersetubuh, solat, puasa dll. Hal ini berfungsi untuk menjaga kesucian dan menghindarkan diri dari kerusakan<sup>18</sup>.

### C. Kesimpulan

Berdasarkan uraian sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Isi kandungan dari surat Al Baqarah Ayat 222 adalah pendidikan berhubungan dengan menstruasi bagi muslimat yang pada waktu itu direndahkan dan mengalami perlakuan diasingkan ketika mengalami proses menstruasi. Disamping itu, ayat tersebut juga menguraikan Aturan-aturan yang boleh dilakukan dan yang tidak boleh dikerjakan muslimat (termasuk remaja Putri) ketika mengalami menstruasi.
2. Ada beberapa Problematika yang dihadapi remaja Putri ketika mengalami menstruasi awalnya:
  - a. Secara umum kendala yang sering dihadapi remaja putri ketika menstruasi adalah kurangnya mereka menghadapi perubahan, Ketidaksiapan Menerima Peran Seks, rasa tidak bahagia dan turunnya prestasi
  - b. Dari aspek kesehatan psikologi dan sosial remaja putri mengalami problematika yang dihadapi ketika menstruasi diantaranya kecemasan atau ketakutan terhadap menstruasi, Merasa terhalangi atau merasa dibatasi kebebasan dirinya oleh datangnya menstruasi, Mudah tersinggung atau mudah marah, Perubahan pola makan, Merasa gelisah (depresi) dan gangguan tidur, merasa terasing ketika bermasyarakat karena takut ketahuan sedang menstruasi.
3. Solusi yang diberikan bagi remaja Putri ketika menghadapi Problematika saat menstruasi awalnya adalah memberikan pendidikan dan pendampingan berkenaan dengan kesehatan menstruasi. Diantara hal-hal bisa dilakukan diantaranya memberi penjelasan tentang menstruasi secara benar, memberikan informasi yang positif terkait menstruasi dan saran serta dukungan mental bagi remaja putri.

---

<sup>18</sup> Tengku M Ash-Shiddieqy, Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur, (Semarang: PT Pustaka Rizki Putra, 2000) hlm. 377-380

### Daftar Pustaka

- al-'Adawy, Musthafa, 2008, *Ensiklopedi Fikih Wanita* jilid 1, Jakarta: Qisthi Press
- Ahsin, Wijaya, 2013, *Kamus Fiqh*, Jakarta: Amzah,
- Anwar, Mochamad, dkk, 2014, *Ilmu Kandungan cet.2*, Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo,
- Ash-Shiddieqy, Tengku M, 2000, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur*, Semarang: PT Pustaka Rizki Putra
- Ardani, Muhammad, 2011, *Risalah Haidl Nifas & Istikhadloh edisi revisi*, Surabaya: Al-Miftah,
- Depag RI, 2009, *Al-Qur'an dan Tafsirnya* Cet III, Jakarta: Depag RI,
- Maryanti, Dwi, 2009, *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi dan Praktikum*, Yogyakarta: Nuha Medika.
- Moleong, Lexy J., 2007, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Rosdakarya
- Sinaga, Ernawati, dkk, 2017, *Manajemen Kesehatan Menstruasi*, Universitas Nasional: IWWASH Global One
- Shihab, M. Quraish, 2012, *Tafsir Al Mishbah; Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an (Volume 1; Surat Al-Fatihah, Surat Al Baqarah)*, Jakarta: Lentera Hati,
- Stuart Ira Fox, *Human Physiology Twelfth Edition*
- Ulwan, Abdullah Nashih, 1999, *Pendidikan Anak dalam Islam*, Jakarta: Pustaka Amani,
- Pieter, Heri Zan, 2013, *Pengantar Psikologi Untuk Kebidanan*, Jakarta: Kencana Prenada Mediagrup.
- Prastowo, Andi, 2014, *Memahami Metode-Metode Penelitian: suatu tinjauan teoritis dan praktis*, Jogjakarta: Ar-Ruzz Media
- Quthb, Sayyid, 2000, *Tafsir fi zhilalil Qur'an di bawah naungan Al-qur'an (surah Al-Fatihah – Al-Baqoroh) jilid 1*, Jakarta: Gema insani,
- Widi, Restu Kartiko, 2010, *Asas Metodologi Penelitian*, Yogyakarta: Graha Ilmu