



Menstrual Hygiene Management Practices According to al-Quran and al-Sunnah

Amalan Pengurusan Kebersihan Haid Menurut al-Quran dan al-Sunnah

Norhafizah Ahmad^{1,2*}, Latifah Abdul Majid¹, Mohd Arif Nazri¹, Shakila Ahmad², Intan Farhana Saparudin², Sharifah Khadijah Syed Abu Bakar²

¹Pusat Kajian al-Quran dan al-Sunnah,
Fakulti Pengajian Islam, Universiti Kebangsaan Malaysia, 43600 Bangi, Selangor, MALAYSIA

²Pusat Pengajian Umum dan Kokurikulum,
Universiti Tun Hussein Onn Malaysia, 86400 Parit Raja, Batu Pahat, Johor, MALAYSIA

*Corresponding Author

DOI: <https://doi.org/10.30880/jqsr.2022.03.02.004>

Received 29 November 2022; Accepted 22 December 2022; Available online 31 December 2022

Abstract: Menstruation is a natural process that happens to all women. However, today's era of modernization shows a lot of confusion among women about the practice of personal hygiene management during menstruation. The problems that occur involve personal hygiene, care of female genitals and the use of products related to menstrual blood management. Therefore, this writing is carried out to identify hygiene management practices during menstruation that are organized in Islam. This article uses a qualitative design. In achieving these objectives, the study was conducted with data collection methods by document analysis. The findings show that the Islamic religion emphasizes the correct guidance and practice in the management of menstruation as it is closely related to health, hygiene and worship for Muslim women. Even the hygiene of clothes, body, private parts, and the use of sanitary pads are very important and need to be taken care of at all times. The implications of this writing are expected to contribute to all women to pay full attention to aspects of self-care whether before, during or after menstruation.

Keywords: Practices, hygiene, management, menstrual, Islam

Abstrak: Haid atau menstruasi merupakan suatu proses semula jadi yang berlaku kepada semua wanita. Namun, era modenisasi hari ini memperlihatkan banyak kekeliruan kaum wanita mengenai amalan pengurusan kebersihan diri ketika didatangi haid. Masalah yang berlaku melibatkan kebersihan diri, penjagaan alat sulit wanita serta penggunaan produk berkaitan pengurusan darah haid. Justeru, penulisan ini dilaksanakan bagi mengenalpasti amalan pengurusan kebersihan ketika haid yang dianjurkan dalam Islam. Artikel ini menggunakan reka bentuk kualitatif. Dalam mencapai objektif tersebut, penulisan dilakukan dengan metode pengumpulan data secara analisis dokumen. Hasil dapatan menunjukkan bahawa agama Islam menekankan panduan dan amalan yang betul dalam pengurusan haid kerana ia berkait rapat dengan kesihatan, kebersihan dan ibadah bagi wanita Muslim. Malah kebersihan pakaian, tubuh badan, alat sulit serta penggunaan tuala wanita amat dititikberatkan dan perlu dijaga sepanjang masa. Implikasi penulisan ini diharapkan dapat memberi sumbangan kepada semua wanita agar memberi sepenuh perhatian kepada aspek penjagaan diri sama ada sebelum, semasa atau selepas haid.

Kata Kunci: Amalan, kebersihan, pengurusan, haid, Islam

1. Pendahuluan

Haid dari segi bahasa membawa maksud mengalir iaitu memberi pokok yang mengalir getahnya atau banjir kerana orang Arab menyebutnya sebagai *had al wadi* apabila sesuatu tempat atau lembah menjadi banjir. Hal ini membawa pengertian simbolik kepada makna haid iaitu apabila haid mengalir (Al-Zahili, 2011). Di dalam Islam, fuqaha berbeza pendapat dalam mendefinisikan haid dari sudut syarak iaitu menurut pandangan empat mazhab (Zakaria, 1997). Namun, para fuqaha menyimpulkan bahawa haid adalah perkara *tabi'i* iaitu darah semula jadi yang keluar daripada pangkal rahim wanita dalam keadaan sihat, bukan disebabkan oleh penyakit atau bersalin (Al-Zuhayli, 2004). Perkara ini merupakan tanda bagi seorang perempuan itu mencapai umur baligh. Agama Islam sangat menitikberatkan amalan pengurusan bersuci sama ada melibatkan darah haid, nifas atau istihadah. Pengurusan darah wanita ini merangkumi amalan sebelum, semasa dan selepas kedatangan haid. Antara amalan yang perlu dipraktikkan sebelum kedatangan haid ialah pengurusan kalendar datang bulan serta memotong kuku dan rambut, amalan semasa kedatangan haid pula ialah penjagaan kebersihan tubuh badan, pakaian, persekitaran dan alat sulit, penggunaan tuala wanita, pelaksanaan amalan sunat serta pematuhan terhadap pantang larang semasa haid. Manakala amalan selepas haid melibatkan mandi hadas serta amalan-amalan sunat ketika mandi wajib (Nor Kartina & Basri, 2016).

Secara asasnya, setiap wanita mempunyai kitaran haid yang tersendiri bagi menggambarkan tahap kesuburan dan kesihatan setiap individu. Ini jelas membuktikan bahawa wanita mempunyai keistimewaan yang dikurniakan oleh Allah SWT dengan kitaran haid yang tersendiri. Walau bagaimanapun, masih terdapat segelintir wanita yang keliru dan kurang jelas tentang haid terutamanya apabila berlaku kitaran haid yang tidak teratur dan tidak berlaku secara normal. Hal ini menyebabkan berlakunya kekeliruan dalam penentuan hukum bagi sesetengah ibadah. Kekeliruan ini memberi kesan kepada ibadah seseorang wanita termasuklah solat, puasa, iddah dan talak. Malah, cara pengiraan darah wanita yang kurang sistematik dan tahap kefahaman masyarakat yang rendah mengenai pengurusan kebersihan darah wanita mendatangkan implikasi besar terhadap kehidupan seharian wanita. Justeru, kaedah pengiraan darah wanita yang betul sama ada melibatkan darah haid, nifas dan istihadah sangat penting bagi menentukan jenis darah yang tepat. Tambahan lagi, permasalahan ini melibatkan golongan wanita sama ada di peringkat sekolah, pengajian tinggi dan masyarakat awam (Hannan Fatini & Siti Khatijah, 2020).

Keperluan terhadap pengurusan kebersihan haid yang baik adalah sangat relevan pada masa kini. Ia melibatkan penggunaan produk sanitari seperti tuala wanita yang bersih untuk menyerap atau mengumpulkan darah haid serta berkemampuan menukarnya secara privasi dan sekerap yang diperlukan sepanjang tempoh haid berlaku. Malah ia juga merangkumi penggunaan sabun dan air untuk mencuci serta mempunyai akses terhadap kemudahan untuk membuang sisa bahan pengurusan haid iaitu pembuangan tuala wanita yang telah digunakan. Wanita juga perlu memahami fakta asas yang berkaitan dengan kitaran haid dan kaedah menguruskannya, tanpa rasa tidak selesa atau takut (UNICEF, 2019). Oleh itu, amalan pengurusan kebersihan semasa haid adalah amat penting dan perlu diberikan penekanan. Usaha meningkatkan kepekaan wanita terhadap penjagaan diri sebelum, semasa dan selepas kedatangan haid amat diperlukan agar dapat menjalani hidup dengan sejahtera. Oleh yang demikian, objektif artikel ini adalah bagi mengenalpasti amalan pengurusan kebersihan sebelum, semasa dan selepas kedatangan haid menurut perspektif Islam berdasarkan dua sumber utama dalam Islam iaitu al-Quran dan al-Sunnah.

2. Kajian Literatur

Kajian berkaitan dengan darah wanita telah dibincangkan oleh Andek Masnah Andek Kelewa (1992) bertajuk 'Haid dan Hukumnya: Kajian Perbandingan daripada segi Hukum Syarak'. Kajian turut dilakukan oleh Nur Asmadayana Hasim *et al.* (2016) bertajuk 'Haid dari Perspektif Sains dan Maqasid Syariah' yang menemui keistimewaan haid dari perspektif sains dan maqasid syariah. Siti Fatimah Salleh *et al.* (2018) pula mengkaji kejadian darah haid berdasarkan fakta sains dengan al-Quran di dalam kajiannya yang bertajuk 'Menstruasi menurut Perubatan dan Al-Quran'. Selain itu, temu bual

bersama pakar obstetrik dan ginekologi (O&G) dilakukan juga oleh Siti Fatimah Salleh *et al.* (2018) yang melihat perspektif fuqaha, mufassirin dan sains dalam penciptaan darah haid.

Ismail *et al.* (2016) bukan sahaja mengkaji mengenai darah wanita tetapi turut menulis mengenai 'Kefahaman Pelajar Terhadap Fiqh Thaharah (Permasalahan Darah Wanita): Tinjauan di UiTM Cawangan Perlis'. Tinjauan dilakukan untuk mengenal pasti kefahaman siswi berkaitan jenis darah wanita khususnya permasalahan haid dan istihadah serta pengiraan tempoh suci dan tempoh haid mengikut pandangan Islam. Malah Siti Fatimah Salleh *et al.* (2020) turut menjalankan kajian bertajuk 'Analisis Pendidikan Darah Wanita dalam Kurikulum Rendah dan Menengah di Malaysia' bagi mengenalpasti ilmu asas darah wanita yang menjadi keutamaan pelajar bagi pendidikan awal darah wanita.

Nor Kartina Tawang banyak menjalankan kajian berkaitan pengurusan bersuci, antaranya kajian bersama Basri Ibrahim (2016) bertajuk 'Amalan Pengurusan Bersuci Darah-Darah Wanita Menurut Perspektif Islam' yang menjelaskan amalan pengurusan bersuci darah-darah wanita dan pandangan ulama terhadap konsep berkaitan darah-darah wanita menurut perspektif Islam. Terdapat tiga kategori amalan pengurusan kebersihan menstruasi (haid) sebelum, semasa dan selepas kedatangan darah wanita. Seterusnya beberapa kajian lain oleh penulis yang sama iaitu Nor Kartina Tawang *et al.* (2016) bertajuk 'Amalan Pengurusan Kebersihan Darah-darah Wanita menurut Islam'. Nor Kartina Tawang dan Basri Ibrahim (2015) bertajuk 'Permasalahan Taharah: Fiqh Darah-darah Wanita Masa Kini'. Di samping pengurusan darah haid, terdapat juga kajian melibatkan darah istihadah oleh Saharah Ahmad Mahadi dan Wan Yusof Wan Chik (2018) bertajuk 'Pengurusan Istihadah menurut Fiqh Islam dan Perubatan'.

Manakala, Aru Bhartiya (2013) melihat satu dimensi baru pengkajian darah wanita yang melibatkan menstruasi (haid) menurut perspektif pelbagai agama atau ajaran iaitu Yahudi, Kristian, Islam, Hindu, Buddha dan Sikh dalam kajiannya yang bertajuk 'Menstruation, Religion and Society'. Manakala kajian oleh Keng Seng Chew *et al.* (2020) menyatakan terdapat pengaruh sosio-budaya dan agama semasa kedatangan menstruasi (haid), yang akhirnya mempengaruhi kualiti kehidupan pelajar di universiti.

3. Metodologi

Artikel ini menggunakan reka bentuk kualitatif. Dalam mencapai objektif tersebut, penulisan dilakukan dengan metode pengumpulan data secara analisis dokumen melibatkan artikel jurnal, tesis, kitab turath, kitab hadis dan buku-buku berkaitan darah wanita khususnya haid.

4. Dapatan Kajian

Keperluan menjaga kebersihan diri sama ada sebelum, semasa dan selepas didatangi darah wanita merupakan suatu tuntutan dalam Islam. Oleh itu, kedatangan darah wanita sama ada haid, nifas atau istihadah perlu diurus dengan sempurna kerana ia berkait rapat dengan ibadah dan pengurusan bersuci wanita secara umum. Firman Allah SWT dalam surah Al-Ma'idah ayat 6 yang bermaksud: "...Allah tidak ingin menyulitkan kamu, tetapi Dia hendak membersihkan kamu dan menyempurnakan nikmatNya bagimu supaya kamu bersyukur".

4.1 Amalan Pengurusan Kebersihan Sebelum Haid

Antara amalan pengurusan kebersihan sebelum haid melibatkan pengurusan kalendar datang bulan serta mendahulukan memotong kuku dan rambut.

4.1.1 Mengurus Kalendar Datang Bulan

Kalendar datang bulan ialah satu pusingan lengkap melibatkan tiga puluh atau tiga puluh satu hari sebulan bagi seorang wanita yang didatangi darah wanitanya sama ada hitungan haid, nifas atau istihadah. Tidak ada perbezaan antara kalendar bulan yang biasa digunakan kerana ia tetap mempunyai hitungan hari yang sama sepanjang bulan, namun yang membezakan ialah amalan mencatat, menulis atau merekod setiap hari kedatangan darah berkenaan kerana setiap wanita mempunyai rekod yang mungkin sama atau berbeza (Nor Kartina, 2017).

Kalendar darah wanita wajar didisiplinkan dalam kehidupan harian, bulan dan tahunan kerana amalan merekodkan darah akan menjadi rujukan terbaik untuk dilihat dan disemak jika berlakunya sebarang kekeliruan dan permasalahan. Menurut Muzayyanah dan Rohayati (2012), wanita yang mengalami kedatangan darah-darah wanita disarankan merekodkan pengeluaran darah haid dalam kalendar atau *planner* pada diari tentang perkara-perkara yang berkaitan dengan darah-darah tersebut iaitu tarikh dan masa haid bermula, sifat-sifat darah yang keluar dari segi warna, kepekatan dan baunya, waktu solat yang tertinggal disebabkan haid datang sebelum sempat menunaikan solat fardhu atau disebabkan lambat mandi wajib selepas kering haid (jika ada), waktu darah haid kering, senggugut atau gejala lain yang berlaku semasa haid dan hari-hari tinggal puasa Ramadan atas sebab uzur syarie tersebut.

Mansoor (2010) juga memuatkan pelbagai kalendar catatan haid dan istihadah, di samping fokus yang diutarakan lebih banyak berkaitan dengan hukum. Antara catatan yang dibuat oleh beliau ialah tarikh, masa keluar, tempoh keluar dan hukum. Terdapat juga contoh kalendar yang menjelaskan tentang hukum haid yang berkaitan seperti tarikh keluar haid, masa, keluar/tidak keluar darah, tempoh keluar dan hukum. Penggabungan beberapa elemen yang dicadangkan oleh

Muzayyanah dan Rohayati (2012) serta Mansoor (2010) adalah contoh catatan kalendar yang boleh diamalkan oleh wanita terutamanya generasi hari ini (Nor Kartina & Basri, 2016).

Jadual 1 - Contoh kalendar (Januari) darah bulanan (Mansoor 2012)

BULAN JANUARI						
AHAD	ISNIN	SELASA	RABU	KHAMIS	JUMAAT	SABTU
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
Tarikh mula keluar						
Jam keluar						
Tarikh berhenti						
Jam berhenti						
Bilangan hari						
Tempoh keluar						
24 jam / 7 hari / 15 hari						
Jika lebih 15 hari					1 / 2 / 3 / 4	
Warna: 1 (Hitam), 2 (Merah), 3 (Kuning), 4 (Lain-lain)						
Hitam					Dari:	Hingga:
Merah					Dari:	Hingga:
Kuning					Dari:	Hingga:
Lain-lain					Dari:	Hingga:
Kategori						

Pengurusan kalendar datang bulan wanita ini adalah sesuatu yang penting untuk diamalkan oleh wanita sama ada golongan tua atau muda. Ia penting bagi mengingatkan wanita tentang tarikh sebenar kedatangan haid, tempoh, sifat darah serta kewajipan yang telah ditinggalkan seperti solat dan puasa. Sebagaimana sabda Rasulullah SAW menerusi Hannah binti Jahsyin RA:

“Maka jadikanlah diri kamu haid sama ada 6 atau 7 hari pada ilmu Allah, kemudian mandilah. Dan apabila engkau telah melihat dirimu telah bersih dan suci, maka solatlah”. [HR Abi Dawud].

Penjelasan ulama terdahulu berkaitan pengiraan haid pula hanya sekadar merujuk kepada bilangan hari dan mengikut kebiasaan wanita. Imam Al-Ramli (2009) pula menyatakan ulama bermazhab Syafie menerangkan bahawa tempoh minimum haid seseorang wanita ialah sehari semalam dan maksimumnya ialah lima belas hari. Darah yang keluar lebih daripada lima belas hari pula adalah darah istihadah. Maka pada tempoh ini, golongan wanita dibolehkan mengambil catatan sebagai panduan mengurus perkara berkaitan darah-darah tersebut. Berkaitan dengan pengurusan dan catatan tarikh-tarikh penting ini juga, perlu diingatkan kiraan sebenar kedatangan haid adalah bermula dari keluarnya haid itu dan kebiasaan wanita yang datang haid itu juga adalah tempoh sebenar yang dialami mereka sama ada 5, 7 atau 15 hari. Tidak semestinya wanita yang datang haid pada 1 Januari, maka kedatangan haid pada bulan yang berlainan tidak semestinya pada tarikh yang sama iaitu pada 1 Februari (Al-Sharbini, 1997; Anisah, 2014). Sehubungan itu, pengurusan kalendar perlu dikemaskini dalam kehidupan peribadi wanita secara konsisten sebagai satu amalan yang berterusan agar dapat memantapkan diri dari sudut kefahaman hukum jika berlaku sesuatu kekeliruan.

4.1.2 Memotong Kuku dan Rambut

Memotong kuku dan rambut merupakan satu kebiasaan dan rutin bagi seorang wanita sama ada ketika haid atau suci. Terdapat juga sesetengah wanita yang mengamalkan amalan kebersihan ini ketika didatangi darah-darah wanita tersebut sahaja. Memotong kuku dan rambut di sekitar kemaluan atau mencabut bulu ketiak merupakan fitrah yang disyariatkan dalam Islam. Ini adalah bertepatan dengan dalil sabda Rasulullah SAW menerusi Abi Hurairah RA:

“Perkara fitrah ada lima iaitu khitan, mencukur rambut kemaluan, memotong kuku, mencabut bulu ketiak dan menggunting kumis”. [HR Al-Bukhari]

Manakala dalam hadis menerusi Saidatina Aishah RA menjelaskan bahawa terdapat sepuluh perkara yang termasuk dalam sunnah fitrah. Syariat bersuci ini dilakukan sama ada dalam keadaan suci atau tidak dan ditujukan umum kepada lelaki atau wanita. Larangan sebenar hanyalah kepada individu yang sedang dalam ihram haji atau umrah dan dilakukan dengan sengaja.

“Sepuluh perkara fitrah iaitu memotong kumis, memanjangkan janggut, bersiwak, memasukkan air ke hidung (istinsyaq), memotong kuku, mencuci ruas-ruas jari, mencabut bulu ketiak, mencukur bulu kemaluan dan beristinjak. Mus’ab berkata: Aku lupa yang kesepuluh kemungkinan berkumur”. [HR Muslim]

Amalan memotong kuku dan rambut bukanlah satu larangan semasa haid kerana tidak ada dalil-dalil yang melarangnya. Justeru, memotong rambut dan kuku adalah diharuskan kepada wanita yang sedang haid. Seeloknya rambut atau kuku yang dipotong hendaklah disimpan dan dibawa mandi bersama ketika suci kelak. Dakwaan yang mengatakan tidak boleh memotong kuku tidak mempunyai hujah yang boleh dipegang (Ibn Taimiyah, t.t).

4.2 Amalan Pengurusan Kebersihan Semasa Haid

Pengurusan kebersihan semasa didatangi haid pula dapat dibahagikan kepada menjaga kebersihan tubuh badan, pakaian, alat sulit dan persekitaran. Selain itu, penggunaan tuala wanita, melaksanakan amalan-amalan sunat dan menjaga pantang larang ketika haid juga wajar dilakukan oleh wanita yang sedang mengalami haid.

4.2.1 Menjaga Kebersihan Tubuh Badan, Pakaian, Persekitaran Dan Alat Sulit

Islam sangat mengalakkan penjagaan kebersihan dalam semua aspek termasuk zahir dan menjaga kebersihan tubuh badan, pakaian, tempat duduk dan sebagainya ke atas wanita yang sedang mengalami haid. Walaupun dalam keadaan berhadas besar wanita yang sedang mengalami haid tetap dituntut mengurus kebersihan diri sebaik-baiknya. Ini bertepatan dengan sabda Rasulullah SAW menerusi Muhammad bin Basyar RA:

“Sesungguhnya Allah itu baik, Dia menyukai kebaikan. Allah itu bersih, Dia menyukai kebersihan. Allah itu mulia, Dia menyukai kemuliaan. Allah itu dermawan Dia menyukai kedermawanan, bersihkanlah olehmu tempat-tempatmu”. [HR al-Tirmizi]

Kebersihan tubuh badan adalah perlu dan wajib dilakukan menurut syariat. Maka, tubuh badan dan pakaian wanita yang sedang berhadas disebabkan oleh haid wajib dibersihkan daripada segala kekotoran yang berkait. Ini berdasarkan hadis Rasulullah SAW yang diriwayatkan menerusi Fatimah binti Asma’ RA:

“Seorang wanita datang menemui Rasulullah SAW dan berkata, pakaian salah seorang dari kalangan kami terkena darah haid. Apakah yang harus dia lakukan? Baginda SAW bersabda: Kikislah darah itu terlebih dahulu, kemudian basuhlah dengan air, kemudian siramlah. Setelah itu kamu boleh menggunakannya untuk mendirikan solat”. [HR Muslim]

Jika pakaian yang terkena haid itu masih terdapat kesan warna, namun telah dicuci dengan baik, maka ia dimaafkan. Rasulullah SAW bersabda dalam hadis menerusi Abu Hurairah RA menjelaskan:

Khaulah bin Yasar bertanya kepada Rasulullah SAW, “Wahai Rasulullah SAW saya tidak memiliki pakaian kecuali satu sahaja, Maksudnya: Sedangkan pakaian tersebut terkena darah haid. Rasulullah SAW bersabda: Jika kamu telah suci dari haid, cucilah bahagian yang terkena darah kemudian solatlah. Khaulah bertanya lagi: Wahai Rasulullah SAW bagaimana kalau kesannya tidak dapat hilang? Rasulullah SAW bersabda: Cukup bagimu mencuci dengan air sahaja. Kesan darah itu bukan masalah bagimu”. [HR Abu Dawud]

Penjagaan alat sulit juga merupakan suatu amalan yang wajar diberi perhatian berat oleh wanita apatah lagi seorang wanita yang sedang mengalami haid. Penjagaan alat sulit turut dinyatakan dalam hadis Rasulullah SAW menerusi Saidatina Aishah RA menjelaskan:

“Seorang wanita bertanya kepada Rasulullah SAW tentang cara mandi haid. Maksudnya: Baginda SAW menjelaskan kepada wanita itu bagaimana cara mandi. Baginda SAW bersabda: Ambillah sepotong kapas yang diberi wangian lalu bersucilah. Wanita itu bertanya: Bagaimana aku boleh bersuci? Beliau menjawab: Bersucilah dengan kapas itu. Wanita itu berkata lagi: Bagaimana cara aku bersuci? Baginda SAW bersabda: Bersucilah dengan menggunakan kapas itu! Wanita itu bertanya lagi, Bagaimana caranya? Beliau berkata: Subhanallah. Bersucilah kamu! Lalu aku menarik wanita itu ke arahku, lalu aku katakan: Kamu bersihkanlah sisa darah dengan kapas itu”. [HR al-Bukhari]

4.2.2 Menggunakan Tuala Wanita

Pemilihan tuala wanita yang baik sangat mempengaruhi kesihatan seseorang wanita yang sedang mengalami haid. Pemilihan haruslah memenuhi piawaian yang membuktikan ciri-ciri kebersihan dan selamat digunapakai baik untuk

jangka masa pendek atau panjang. Kajian daripada Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) menunjukkan 80% daripada wanita di dunia menghidapi penyakit ginekologi pada tahap yang berbeza iaitu penyakit wanita khususnya yang berkaitan organ-organ seks dan salur kencing. Manakala sebanyak 75% daripada penyakit ginekologi berkenaan pula berpunca daripada penjagaan yang tidak betul terhadap tuala wanita semasa kedatangan darah haid. Laporan WHO pada tahun 2012 sahaja terdapat sebanyak 528,000 kes baharu kanser serviks yang menyebabkan kematian seluruh dunia. Sebanyak 10.5% dari kematian wanita yang mengidap kanser adalah disebabkan oleh kanser serviks (Nor Khalilah & Wan Amalina, 2015).

Penggunaan bahan yang tidak bersesuaian semasa haid seperti kain, pakaian lama, kertas dan lain-lain turut menimbulkan isu kemiskinan haid dalam kalangan wanita. Masyarakat memahami bahawa kemiskinan haid ialah ketidakupayaan mendapatkan tuala wanita, sedangkan ia hanya meliputi satu perempat sahaja daripada permasalahan sebenar. Kemiskinan haid juga turut melibatkan kekurangan dari aspek pendidikan iaitu ilmu mengenai haid, aspek pengurusan iaitu fasiliti pembersihan seperti air yang bersih, sabun dan tempat pembuangan tuala wanita serta privasi iaitu kebolehan menukar atau menguruskan haid dalam keadaan yang selamat (Norhafizah, 2022).

4.2.3 Melakukan Amalan Sunat

Penjagaan amalan-amalan sunat semasa haid oleh wanita juga dibenarkan oleh Islam, malah amalan ini turut digalakkan untuk memperoleh pahala berterusan kecuali ibadat-ibadat yang telah disenaraikan secara khusus. Antara amalan-amalan sunat yang digalakkan kepada wanita ialah berzikir, beristighfar, berselawat, berdoa, menghadiri majlis ilmu, bersedekah, mendengar bacaan ayat al-Quran, menyambung silaturrahim serta berbuat baik kepada ibu, bapa dan suami. Hal ini disebutkan dalam hadis oleh Saidatina Aishah RA yang menjelaskan "*Lakukanlah segala sesuatu yang dilakukan oleh orang yang berhaji selain dari melakukan tawaf di Kaabah hingga engkau suci.*" [HR al-Bukhari].

Malah Rasulullah SAW memerintahkan golongan wanita agar memperbanyakkan istighfar iaitu memohon keampunan kepada Allah SWT sama ada dalam keadaan suci atau berhadas besar. Perintah Rasulullah SAW ini dilihat dalam hadis menerusi Saidina Umar RA yang menjelaskan:

"Wahai kaum wanita, bersedekahlah kamu dan perbanyakkanlah istighfar (memohon ampun kepada Allah) kerana aku melihat kebanyakan penghuni neraka adalah kamu. Salah seorang wanita bertubuh besar bertanya, mengapa kebanyakan daripada kami sebagai penghuni neraka? Baginda SAW menjawab: Kerana kamu banyak melaknat dan tidak bersyukur kepada suami kamu. Aku tidak melihat orang-orang yang kurang akal dan agama yang lebih dapat menaklukkan seorang lelaki yang berakal selain daripada kamu. Ini ditambah lagi dengan kurang ibadah para wanita ketika mereka berada dalam keadaan haid. Bukankah apabila wanita sedang haid mereka tidak boleh solat dan berpuasa? Benar jawab mereka. Rasulullah SAW bersabda: Itulah kekurangan agama". [HR Muslim]

Wanita yang sedang mengalami haid dibolehkan mendengar bacaan ayat-ayat suci al-Quran pada setiap masa sebagaimana perbuatan Rasulullah SAW terhadap isterinya.

"Saidatina Aishah RA menceritakan katanya: Rasulullah SAW bersandar ke ribaanku padahal ketika itu aku sedang haid. Sesudah itu Baginda SAW membaca al-Quran". [HR al-Bukhari]

Malah dituntut untuk mendengarnya, sebagaimana yang dinyatakan bahawa Allah SWT memerintahkan hambaNya untuk sentiasa mendengar bacaan ayat-ayat al-Quran kerana kebaikan mendengarnya membawa rahmat, memberi hidayat dan menjadi peringatan kepada hamba-hambaNya yang soleh. Firman Allah SWT dalam surah Al-A'raf ayat 204 yang bermaksud:

"Dan apabila dibacakan al-Quran, maka dengarlah baik-baik, dan perhatikanlah dengan tenang agar kamu mendapat rahmat".

4.2.4 Menjaga Pantang Larang

Wanita yang sedang mengalami haid wajib menjaga pantang larang yang telah digariskan dalam Islam. Antara larangan ke atas wanita haid ialah:

- **Mengangkat hadas besar atau bersuci selagi haid belum berhenti**

Wanita dilarang bersuci iaitu berniat bagi menghilangkan hadas selagi mana masih lagi dalam keadaan berhaid. Ini bermaksud seseorang wanita adalah dilarang untuk mandi wajib atau mandi hadas besar bagi menghilangkan hadasnya. Perkara yang diharuskan bagi wanita adalah mandi biasa sahaja dengan niat untuk membersihkan diri pada zahirnya untuk menghilangkan kotoran dan bau yang tidak menyenangkan. Sekiranya terdapat wanita yang berniat juga untuk menghilangkan hadas haid, hadasnya tetap tidak hilang atau tidak terangkat (Nor Kartina,

2017). Larangan bagi menjauhi perbuatan ini digambarkan dalam hadis Rasulullah SAW menerusi Abu Hurairah RA:

Aku mendengar Rasulullah SAW bersabda: “Apa sahaja yang aku larang terhadap kalian, maka jauhilah. Dan apa saja yang aku perintahkan kepada kalian, maka kerjakanlah semampu kalian. Sesungguhnya apa yang membinasakan umat sebelum kalian hanyalah kerana mereka banyak bertanya dan menyalahi nabi-nabi mereka”. [HR Muslim]

- **Menunaikan solat**

Solat merupakan satu amalan yang perlu dilaksanakan dalam keadaan bersih dan suci. Individu yang dalam keadaan berhadas dan kekotoran dilarang untuk mengerjakan solat sehinggalah segala tubuh badannya kembali bersih menurut syariat (Nor Kartina, 2017). Walaupun seorang wanita berniat murni ingin menambahkan ibadahnya atau menqadhakan solat yang tertinggal di masa lalu, solatnya tetap tidak terangkat dan tidak sah jika ditunaikan dalam keadaan haid, bahkan haram dan berdosa jika seseorang itu mempermainkan larangan yang telah jelas di dalam sabda Rasulullah SAW menerusi Fatimah binti Abi Hubaish RA, *“Jika haid datang tinggalkanlah solat, jika telah habis tempoh bersucilah dan tunaikanlah solat” [HR al-Bukhari]*.

- **Berpuasa**

Ibadat puasa dilarang kepada wanita yang sedang mengalami haid sama ada puasa fardhu atau sunat. Oleh itu, puasa dikira batal ketika kedatangan haid seseorang wanita berlaku pada siang hari puasa. Puasa boleh diqadha semula apabila suci kelak.

- **Mengerjakan tawaf di Baitullah**

Ibadah haji dan lain-lain ibadah berkaitan tidak terhalang untuk dilaksanakan oleh wanita haid kecuali tawaf di Baitullah. Hukumnya adalah haram jika dilaksanakan kecuali dalam keadaan lupa atau tiada pengetahuan. Walau bagaimanapun terdapat perbezaan pandangan ulama dalam keadaan tertentu seperti kesulitan yang menyusahkan jemaah haji (Anisah, 2014).

- **Membaca ayat al-Quran**

Wanita yang sedang mengalami haid adalah haram untuk membaca ayat al-Quran berdasarkan kepada hadis Rasulullah SAW menerusi Saidina Umar RA, *“Seseorang yang sedang haid dan berjunub tidak boleh membaca apa-apa ayat al-Quran” [HR al-Tirmizi]*.

- **Bersetubuh**

Wanita yang sedang mengalami haid adalah dilarang dan haram disetubuhi oleh suami berdasarkan firman Allah SWT dalam surah Al-Baqarah ayat 222 yang bermaksud:

“Dan mereka bertanya kepadamu (wahai Muhammad) mengenai (hukum) haid. Katakanlah: “Darah haid itu satu benda yang (menjijikkan dan) mendatangkan mudarat”. Oleh sebab itu hendaklah kamu menjauhkan diri dari perempuan (jangan bersetubuh dengan isteri kamu) dalam masa datang darah haid itu, dan janganlah kamu hampiri mereka (untuk bersetubuh) sebelum mereka suci. Kemudian apabila mereka sudah bersuci maka datangilah mereka menurut jalan yang diperintahkan oleh Allah kepada kamu. Sesungguhnya Allah mengasahi orang-orang yang banyak bertaubat, dan mengasahi orang-orang yang sentiasa mensucikan diri”.

4.3 Amalan Pengurusan Kebersihan Selepas Haid

Antara amalan pengurusan kebersihan selepas haid ialah melaksanakan mandi hadas dan menggantikan amalan-amalan wajib yang telah ditinggalkan sepanjang haid.

4.4.1 Melakukan Mandi Hadas

Wanita perlu mandi wajib atau mandi hadas apabila darah haidnya telah berhenti. Cara mandi adalah sama seperti mandi junub dari segi syarat dan sunat-sunatnya. Ini berdasarkan arahan Rasulullah SAW kepada Fatimah binti Hubaish RA yang menjelaskan *“Tinggallah solat selama hari-hari haidmu, kemudian mandilah dan dirikanlah solat” [HR Al-Bukhari]*.

Pengurusan mandi wajib yang sebenar adalah mengikut anjuran Rasulullah SAW iaitu wajib meratakan air sehingga ke akar rambut dan kulit. Bagi wanita, mandi wajib dilakukan dengan cara meratakan air ke seluruh tubuh badan dan wajib membersihkan tempat terkumpul darah dengan bersih sehingga hilang kesan dan bau (Fatimah, 2007). Mandi haid tertakluk kepada dua rukun iaitu niat dan meratakan air ke seluruh badan. Namun, niat tersebut tidak semestinya dilafazkan kerana niat itu tempatnya di hati (Amin, 1987). Tuntutan mandi wajib adalah bertepatan dengan hadis menerusi Saidatina Aisyah RA:

“Adalah Baginda SAW apabila mandi daripada janabah, Baginda SAW memulai dengan mencuci kedua belah tangannya, dua kali atau tiga kali, kemudian Baginda SAW menuangkan air dengan tangan kanannya atas tangan kirinya, lalu Baginda SAW mencuci kemaluannya kemudian berwudhuk, Baginda SAW mengambil air lalu memasukkan jari-jarinya ke dalam akar rambutnya, lalu Baginda SAW menuangkan air atas kepalanya tiga kali tuangan, kemudian Baginda SAW mengalirkan air ke seluruh tubuh, lalu Baginda SAW mencuci kedua kakinya”. [HR Muslim]

Bahkan suruhan mandi wajib yang merupakan amalan kebersihan selepas suci daripada haid ini turut dinyatakan pada firman Allah SWT dalam surah Al-Ma'idah ayat 6 yang bermaksud:

“Wahai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak mengerjakan solat basuhlah muka kamu dan kedua belah tangan kamu meliputi buku lali dan jika kamu berjunub, bersucilah dengan mandi wajib...”.

4.4.2 Melakukan Amalan Sunat Semasa Mandi Wajib

Terdapat amalan-amalan sunat tertentu yang disarankan ketika mandi wajib. Antaranya ialah, membaca Bismillah sambil menghadirkan niat dalam hati iaitu niat melakukan mandi wajib atau niat menghilangkan hadas. Kedua-dua belah tangan pula dibasuh sebanyak tiga kali. Seterusnya membasuh alat sulit wanita depan dan belakang dengan menggunakan tangan kiri dan membasuh serta membersihkan lain-lain kotoran pada badan jika ada. Disunatkan juga mengambil wuduk dengan sempurna dan dibolehkan untuk menanggukkan basuhan kaki hingga ke hujung mandi dan diharuskan, namun lebih afdal jika menyempurnakannya (Nor Kartina, 2017).

Mandian dimulakan daripada bahagian kepala terlebih dahulu dengan cara menjiruskan air, menyelati celahan rambut dengan jari jemari sehingga air rata di kulit kepala dan akar-akar rambut, selepas itu menjiruskan air ke kepala sebanyak tiga kali. Kemudian melakukan mandian di bahagian badan dengan menjiruskan air ke sebelah kanan terlebih dahulu diikuti dengan sebelah kiri. Semasa mandi tangan hendaklah menggosok-gosok badan terutamanya pada bahagian-bahagian yang berlipat, dikhuatiri air tidak sampai jika tidak diambil perhatian. Akhir sekali ialah membasuh kedua kaki dan menggosok celah-celah jari (Nor Kartina, 2017). Hal ini dijelaskan dalam hadis menerusi Saidatina Aishah RA:

“Apabila Baginda SAW mandi janabah, baginda mulakan dengan membasuh kedua tangan. Kemudian Baginda SAW menuangkan air ke tangan kiri dengan menggunakan tangan kanan, lalu (dengan tangan kiri itu) Baginda SAW membasuh kemaluannya. Kemudian Baginda SAW mengambil wuduk sebagaimana wuduk untuk mengerjakan solat. Kemudian Baginda SAW mengambil air, lalu memasukkan jari-jari ke akar rambut hingga apabila melihat air telah membasahi seluruh (kulit kepala dan akar-akar rambut), Baginda SAW mencebuk air (menjirus) ke kepala sebanyak tiga cebokan. Kemudian Baginda SAW menyiram air ke seluruh badan. Kemudian Baginda SAW membasuh kedua kakinya”. [HR Muslim]

5. Kesimpulan

Islam menetapkan pelbagai amalan dan cara mengurus bersuci darah-darah wanita yang telah menjadi perkara tetap dan alami bagi wanita. Cara pengurusan bersuci perlu dipraktikkan dan dijadikan amalan hidup sepanjang masa supaya keyakinan dalam aspek kebersihan sentiasa terjaga. Kegagalan mengetahui perkara-perkara awal ini akan menyebabkan ibadah yang dilakukan terdedah kepada kecacatan dan seterusnya ditolak oleh Allah SWT. Keadaan ini amat dikhuatiri oleh setiap individu muslim kerana akan mendatangkan kerugian yang besar di akhirat kelak. Jelaslah perkara haid perlu diketahui dengan jelas oleh umat Islam.

Oleh itu, pengurusan bersuci sebelum, semasa dan selepas perlu diberi perhatian khusus dalam kalangan wanita hari ini kerana mendalaminya turut memberi kesan terhadap kesihatan diri dan kualiti keturunan atau zuriat. Pengurusan kebersihan ini hanyalah sebahagian bab kecil sahaja dalam perihal darah-darah wanita yang masih umum dan banyak. Rumusannya, setiap umat Islam khususnya kaum wanita wajib mengambil perhatian untuk mempelajari tentang darah-darah wanita, seterusnya mengamalkannya bagi memperoleh penyelesaian kepada setiap persoalan yang mungkin timbul ke atas diri sendiri, anak-anak dan ahli keluarga.

Penghargaan

Setinggi-tinggi penghargaan kepada pihak Universiti Tun Hussein Onn Malaysia, Universiti Kebangsaan Malaysia dan para editor atas kerjasama yang diberikan dalam menerbitkan artikel ini. Adalah diharapkan kerjasama yang terjalin ini dapat diteruskan pada masa akan datang.

Rujukan

Abdullah Basmeih. (2001). *Tafsir Pimpinan ar-Rahman kepada Pengertian al-Qur'an*. Kuala Lumpur: Darul Fikir.
Abu Dawud, Sulaiman bin al-Ash'ath. (2001). *Sunan Abi Dawud*. Beirut: Maktabah al-Asriyyah.
al-Bukhari, Abu Abdillah Muhammad bin Ismail. (2001). *Sahih al-Bukhari*. Dimashq: Dar Tuq al-Najat.

- al-Quran al-Karim.
- al-Ramli, Shamsuddin Muhammad bin Ahmad. (2009). *Nihayat al-Muhtaj*. Jil. 1. Tahqiq: Muhammad Abd Qadir Ata'. Beirut: Dar al-Kutub Ilmiyyah.
- al-Sharbini, Muhammad al-Khatib. (1997). *Mughni al-Muhtaj ila Ma'rifati Ma'ani al-Faz al-Minhaj*. Juz. 1. Beirut: Dar al-Ma'rifah.
- al-Tirmizi, Abu Isa Muhammad bin Isa. (1975). *Sunan al-Tirmizi*. Kaherah: Maktabah wa Matba'ah al-Babi al-Halabi.
- Amin Yahya. (1987). *Fatwa-Fatwa Tentang Wanita*. Jakarta: Darul Haq.
- Andek Masnah Andek Kelewa. (1992). Haid dan hukumnya: Kajian perbandingan daripada segi hukum syarak. *Islamiyyat* 13: 21-36.
- Anisah Ab. Ghani. (2014). *Darah Wanita Pandangan Ulama dan Pakar Perubatan*. Kuala Lumpur: Telaga Biru Sdn. Bhd.
- Aru Bhartiya. (2013). Menstruation, religion and society. *International Journal of Social Science and Humanity* 3(6): 523-527.
- Fatimah Omar. (2007). *Bimbingan Fardu Ain untuk Wanita*. Selangor: Pustaka Ilmi.
- Hannan Fatini Md Reshad & Siti Khatijah Ismail. (2020). Analisis sorotan literatur bagi kajian darah wanita. *Jurnal Islam dan Masyarakat Kontemporari* 21(1): 227-234.
- Ibn Taimiyyah, Taqiy al-Din Ahmad. (t.t). *Majmu' al-Fatawa*. Jil. 12. Beirut: Dar Ihya al-Kutub al-Arabi.
- Keng Sheng Chew, Shirley Siew Ling Wong, Ahmad Khairi Hassan, Kian Ee Po, Norizzati Zulkhairi & Nurul Ammiera Lyeanna Yusman. (2020). Socio-Cultural and Religious Influences During Menstruation among University Students. <https://www.researchsquare.com/article/rs-32211/v1.pdf> [10 Mei 2021].
- Mansoor Ismail. (2010). *Tuhfah al-Aizaz fi Idhoil Masail Dimai al-Nisa*. Kuala Lumpur: Miftahul Ulum.
- Mansoor Ismail. (2012). *Soal Jawab Agama Mengenai Darah Wanita Bersama UStaz Mansoor al-Hafiz, Haid, Istihadah & Nifas*. Kuala Lumpur: Inteam Publishing.
- Muhammad al-Zahili. (2011). *Al-Mu'tamad fi Fiqh as-Syafi'i*. Damsyik: Darul Kalam.
- Muslim, Ibn al-Hujjaj al-Qushairi al-Naysaburi. (2006). *Sahih Muslim*. Riyadh: Dar Tayyibah.
- Muzayyanah Abdullah & Rohayati Bakri. (2012). *501 Soal Jawab Darah Wanita*. Selangor: PTS Islamika Sdn. Bhd.
- Nor Kartina Tawang & Basri Ibrahim. (2015). Permasalahan taharah: Fiqh darah-darah wanita masa kini. Kertas kerja International Conference on Empowering Islamic Civilization in the 21st Century (ICIC 2015). Universiti Sultan Zainal Abidin, Terengganu. 6-7 September.
- Nor Kartina Tawang & Basri Ibrahim. (2016). Amalan pengurusan bersuci darah-darah wanita menurut perspektif Islam. *Jurnal Islam dan Masyarakat Kontemporari* 2 (13): 87-104.
- Nor Kartina Tawang, Basri Ibrahim & Normadiyah Daud. (2016). Amalan pengurusan kebersihan darah-darah wanita menurut Islam. Kertas kerja International Conference on Islamic Jurisprudence (ICIJ 2016). Krabi Front Bay, Thailand. 29 Oktober.
- Nor Kartina Tawang. (2017). Kefahaman dan amalan pengurusan darah wanita dalam kalangan guru pelatih Institut Pendidikan Guru Zon Timur. Tesis Dr. Fal, Fakulti Pengajian Kontemporari Islam, Universiti Sultan Zainal Abidin.
- Nor Khalilah Gusti Hassan & Wan Amalina Wan Daud. (2015). *Rencana Baik Buruk Tuala Wanita*. Sinar Harian. 8 Mac 2015.
- Noraini Ismail, Che Latifah Ismail, Siti Fatimah Sudin, Sharipah Isa & Ryusda Bakri. (2016). Kefahaman pelajar terhadap fiqh taharah (permasalahan darah wanita): Tinjauan di UiTM cawangan Perlis. Kertas kerja 3rd International Conference on Arabic Studies and Islamic Civilization (ICASIC 2016). Kuala Lumpur. 14-15 Mac.
- Norhafizah Ahmad, Latifah Abdul Majid & Mohd Arif Nazri. (2022). Kemiskinan haid di Malaysia: Isu dan cabaran semasa pandemik covid-19. Kertas kerja e-Proceedings of International Virtual Conference on Contemporary Fiqh and Laws (IconFiqh 2022). Research Centre for Sharia, Faculty of Islamic Studies, Universiti Kebangsaan Malaysia. 15 Mac 2022.
- Nur Asmadayana Hasim, Mohd Izhar Ariff Mohd Kashim, Rizafizah Othaman, Mohammad Zaini Yahaya, Rozida Khalid & Muhammad Adib Samsudin. (2016). Haid daripada perspektif sains dan maqasid syariah. *Sains Malaysiana* 45(12): 1879-1885.
- Saharah Ahmad Mahadi & Wan Yusof Wan Chik. (2018). Pengurusan istihadah menurut fiqh Islam dan perubatan. *Asian People Journal* 1(1): 110-124.
- Siti Fatimah Salleh, Nadhirah Nordin, Ramlah Mat Ali, Siti Khatijah Ismail, Tengku Fatimah Muliana & Zurita Mohd Yusuff. (2018). Konotasi darah haid menurut perspektif perubatan dan al-Quran. Kertas kerja International Seminar on al-Quran in Contemporary Society. Anjuran Universiti Sultan Zainal Abidin, Terengganu. 15 September.
- Siti Fatimah Salleh, Zurita Mohd Yusuff, Siti Khatijah Ismail, Nadhirah Nordin, Tengku Fatimah Muliana Tengku Muda & Ramlah Mat Ali. (2020). Analisis pendidikan darah wanita dalam kurikulum rendah dan menengah di Malaysia. *Jurnal Tamaddun* 21 (1): 145-160.
- United Nations Children's Fund (UNICEF). (2019). *Guidance on Menstrual Health and Hygiene*. New York: United Nations Plaza.
- Wahbah al-Zuhayli. (2004). *al-Fiqh al-Islam wa Adillatuh*. Edisi ke-4. Beirut: Dar al-Fikr al-Maasir.
- Zakaria Muhammad. (1997). *Manhaj At-Thulab fi Fiqh al Imam As-Syafie*. Beirut: Darul Kutub al-Ilmiyah.