

## **Fikih Wanita tentang *Menstrual Hygiene* dan Mitos yang Berkembang di Masyarakat dalam Perspektif Islam**

**Indana Wardahtul Maulidah**

Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam, Fakultas Ushuluddin  
UIN Sunan Gunung Djati Bandung  
[indanamaulidah3@gmail.com](mailto:indanamaulidah3@gmail.com)

### **Abstract**

This study aims to discuss Islamic fiqh law and myths in society about menstrual hygiene. The author uses a qualitative descriptive method that focuses on a number of data obtained from written academic sources to answer questions related to the theme raised. The concept of Islamic jurisprudence by al-Ghazali in this study occupies a formal object. While the idea of menstrual hygiene becomes its material object. The myths that develop in society become its scope. The myth is a prohibition against cutting nails, cutting hair, washing hair, even combing. This research reveals that this myth should not develop in society because it will only cause many health problems, especially in Islam maintaining cleanliness is an important thing that reflects a servant of God Allah SWT who likes cleanliness.

**Keywords:** Fiqh of women; Menstrual hygiene; Myth

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk membahas hukum fikih Islam dan mitos di masyarakat tentang *menstrual hygiene*. Penulis menggunakan metode deskriptif kualitatif yang berfokus pada sejumlah data yang diperoleh dari sumber-sumber akademik tertulis guna menjawab pertanyaan-pertanyaan terkait tema yang diangkat. Konsep fikih Islam al-Ghazali pada penelitian ini menempati sebagai objek formal. Sedangkan gagasan *menstrual hygiene* menjadi objek materialnya. Adapun mitos yang berkembang di masyarakat menjadi ruang lingkupnya. Mitos tersebut adalah larangan untuk memotong kuku, memotong rambut, keramas, bahkan sampai menyisir. Penelitian ini mengungkapkan bahwa mitos ini tidak seharusnya berkembang di masyarakat karena hanya akan menyebabkan banyak masalah

kesehatan terlebih di dalam Islam menjaga kebersihan merupakan suatu hal penting yang mencerminkan seorang hamba dari Tuhan Allah SWT yang menyukai kebersihan.

**Kata Kunci:** Fiqih wanita; Kebersihan menstruasi; Mitos

## Pendahuluan

Menstruasi atau biasa dikenal dengan Haid merupakan tanda *baligh* dan pubertasnya seorang wanita pada jenjang usia remaja. Menstruasi adalah terjadinya pendarahan pada uterus yang mengalir dari rahim dan keluar melalui vagina. Kondisi ini memang siklus normal pada wanita yang umumnya terjadi setiap bulan. Sementara *Menstrual hygiene* atau kebersihan diri saat menstruasi adalah upaya untuk memelihara kesehatan dan menjaga kebersihan pada daerah kewanitaan saat menstruasi. Pembahasan terkait *Menstrual Hygiene* masih sangat tabu di masyarakat padahal hal ini sangat penting untuk pengetahuan sebelum anak perempuan mengalami menstruasi yang pertama. Di lain sisi, mitos terkait dengan *Menstrual Hygiene* sangat berkembang di mana penyebabnya karena dibenturkan dengan kepercayaan agama. Mitos tersebut melarang seseorang yang sedang menstruasi untuk memotong kuku, memotong rambut, keramas, bahkan sampai menyisir. Hal ini bukan tanpa alasan, mereka beranggapan bahwa saat menstruasi tubuh kita termasuk dalam keadaan najis dan tidak seharusnya meninggalkan dengan sengaja hal najis tersebut ke lingkungan luar. Artikel ini akan membahas lebih rinci terkait penjelasan dan hubungan *Menstrual Hygiene* dengan mitos dalam perspektif Islam dengan harapan tulisan ini akan bermanfaat dalam perkembangan ilmu terkait dengan tema yang diambil.

Hasil penelitian terdahulu terkait fikih wanita tentang *menstrual hygiene* telah dilakukan oleh sejumlah peneliti. Antara lain laporan yang dilakukan oleh Amanda, Dea (2019), "Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku *Menstrual Hygiene* pada Santriwati di Pondok Pesantren Al-Karimiyah Kota Depok Tahun 2019," UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Penelitian ini berusaha mengkaji faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku *menstrual hygiene* pada santriwati di pondok pesantren Al-Karimiyah Kota Depok dengan faktor-faktor yang diteliti meliputi: pengetahuan, sikap, kepercayaan terhadap mitos, dukungan ustadzah, dukungan teman, paparan informasi, serta sarana dan prasarana. Penelitian ini menggunakan desain studi *cross sectional* dengan jumlah koresponden sebanyak 77 santriwati. Uji statistik yang digunakan yaitu

*chi-square*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki perilaku *menstrual hygiene* yang buruk (54,5%). Berdasarkan dari hasil penelitian tersebut diketahui bahwa para santri mengganti pembalut kurang dari 3-4 kali dalam sehari, tidak membasuh organ kewanitaan dengan tepat, tidak mengeringkan kelamin setelah membasuhnya, serta tidak cuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut. Upaya yang dapat dilakukan dalam hal ini adalah membentuk kelompok kajian kesehatan yang dilakukan rutin, dan dapat bekerjasama dengan puskesmas terdekat sehingga pengetahuan yang didapatkan santri tidak keliru dan dapat dikonversikan menjadi sikap yang positif dan perilaku yang baik. Perilaku kurangnya menjaga *menstrual hygiene* tersebut di pengaruhi oleh salah satu faktor yaitu kepercayaan terhadap mitos yang berkembang di masyarakat (85,7%). Hal tersebut dikarenakan santriwati yang memiliki kepercayaan terhadap mitos terkait *menstrual hygiene* cenderung menunjukan perilaku *menstrual hygiene* yang buruk dan santriwati yang tidak memiliki kepercayaan terhadap mitos terkait *menstrual hygiene* cenderung menunjukan perilaku *menstrual hygiene* yang baik. Mitos yang dipercayai oleh santriwati di antaranya adalah tidak boleh memotong rambut dan kuku saat menstruasi, larangan menyisir rambut dan keramas saat menstruasi, serta membawa potongan kuku atau rambut yang rontok saat menstruasi untuk ikut dibasuh ketika mandi junub (Amanda, 2019).

Hasil penelitian terdahulu dan penelitian sekarang memiliki kesamaan dan sekaligus perbedaan. Penelitian terdahulu dan penelitian sekarang sama- sama meneliti tentang perilaku *menstrual hygiene*. Perbedaannya adalah penelitian terdahulu membahas faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku *menstrual hygiene*, sedangkan penelitian sekarang membahas tentang *menstrual hygiene* dan mitos yang berkembang di masyarakat dalam perspektif Islam.

Kerangka berpikir perlu disusun sebagai alur logis secara garis besar berjalannya penelitian. Alur logis ini akan diarahkan untuk mengatasi permasalahan utama dalam penelitian ini, yaitu terdapat fikih wanita tentang *menstrual hygiene* dan mitos yang berkembang di masyarakat dalam perspektif Islam. Untuk memudahkan deskripsi kerangka berpikir, maka disajikan bagan seperti di bawah ini:

### Bagan 1. Kerangka Berpikir



Fikih dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah ilmu tentang hukum Islam. Fikih wanita diartikan sebagai ilmu yang mempelajari hukum Islam tentang wanita. Dalam fiqh Islam istilah menstruasi disebut juga dengan kata “haid”. Haid adalah masdar dari kata *ha-dha, yahi-dhu, haidon*, misalnya *hadlatil mar’atu* (perempuan itu sudah haid). Secara bahasa haid adalah air yang mengalir (Wahbah, 2007). Sementara *Menstrual Hygiene* adalah pengelolaan kebersihan dan kesehatan pada saat perempuan mengalami menstruasi. Perempuan harus dapat menggunakan pembalut yang bersih, dapat diganti sesering mungkin selama periode menstruasi, dan memiliki akses untuk pembuangannya, serta dapat mengakses toilet, sabun, dan air untuk membersihkan diri dalam kondisi nyaman dengan privasi yang terjaga (WHO, 2012). Mitos dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah cerita suatu bangsa tentang dewa dan pahlawan zaman dahulu, mengandung penafsiran tentang asal-usul semesta alam, manusia, dan bangsa tersebut mengandung arti mendalam yang diungkapkan dengan cara gaib. Mitos terkait dengan *Menstrual Hygiene* sangat berkembang yang di mana penyebab lainnya karena dibenturkan dengan kepercayaan agama. Mitos tersebut melarang seseorang yang sedang menstruasi untuk memotong kuku, memotong rambut, keramas, bahkan sampai menyisir. Hal ini bukan tanpa alasan, mereka beranggapan bahwa saat menstruasi tubuh kita termasuk dalam keadaan najis dan tidak seharusnya meninggalkan dengan sengaja hal najis tersebut ke lingkungan luar. Mitos itu tidak seharusnya berkembang karena hanya akan menyebabkan banyak masalah kesehatan terlebih di dalam Islam menjaga kebersihan merupakan suatu hal yang penting yang mencerminkan seorang hamba dari Tuhan Allah SWT yang menyukai kebersihan yang disabdakan dari Nabi Muhammad SAW: “Sesungguhnya Allah SWT itu suci yang menyukai hal-hal yang suci, Dia Maha Bersih yang menyukai kebersihan, Dia Maha Mulia yang menyukai kemuliaan, Dia Maha Indah yang menyukai keindahan, karena itu bersihkanlah tempat-tempatmu (HR. Tirmizi).

Landasan teoritis dalam penelitian ini menggunakan konsep fikih Islam al-Ghazali. Landasan teoritis ini akan digunakan sebagai pisau analisis dalam membahas topik utama penelitian, yaitu fikih wanita tentang *menstrual hygiene* dan mitos yang berkembang di masyarakat dalam perspektif Islam. Al-Ghazali dalam salah satu karyanya yaitu kitab *Ihya ‘Uluum ad-Dien* menjelaskan tentang pentingnya bersuci, dari mulai tata

cara dan aturan berwudhu sampai dengan mandi. Salah satu yang banyak dibahas adalah bagaimana pandangan al-Ghazali terkait mandi besar/suci pada perempuan setelah menstruasi. Perempuan biasanya menstruasi selama kurang lebih 7 hari. Selama itu juga, banyak anggota yang mulai kotor atau terlepas seperti kuku dan rambut. Pandangan al-Ghazali terkait hal ini bisa kita lihat di salah satu tulisannya dalam kitab Ihya 'Uluum ad-Dien:

وَلَا يَنْبَغِي أَنْ يَخْلُقَ أَوْ يَقْلَمَ أَوْ يَسْتَحِدَّ أَوْ يُخْرِجَ دَمًا أَوْ يُبَيِّنَ مِنْ نَفْسِهِ جُزْءًا وَهُوَ جُنُبٌ إِذْ تَرَدَّدَ إِلَيْهِ سَائِرُ  
أَجْزَائِهِ فِي الْآخِرَةِ فَيَعُودُ جُنُبًا وَيُقَالُ إِنَّ كُلَّ شَعْرَةٍ تُطَالِبُهُ بِجَنَابَتِهَا

“Tidak seyogyanya seseorang mencukur rambut, memotong kuku, mencukur bulu kemaluannya atau membuang sesuatu dari badannya di saat dia sedang berjunub karena seluruh bagian tubuhnya akan dikembalikan kepadanya di akhirat kelak, lalu dia akan kembali berjunub. Dikatakan bahwa setiap rambut akan menuntutnya dengan sebab junub yang ada pada rambut tersebut” (Ihya 'Uluum ad-Dien, 2/325).

Konsep fikih Islam al-Ghazali pada penelitian ini menempati sebagai objek formal. Sedangkan gagasan *menstrual hygiene* menjadi objek materialnya. Adapun mitos yang berkembang di masyarakat menjadi ruang lingkupnya.

Permasalahan utama penelitian ini adalah terdapat fikih wanita tentang *menstrual hygiene* dan mitos yang berkembang di masyarakat dalam perspektif Islam. Rumusan masalah penelitian ini ialah bagaimana fikih wanita tentang *menstrual hygiene* dan mitos yang berkembang di masyarakat dalam perspektif Islam. Penelitian ini bertujuan untuk membahas fikih wanita tentang *menstrual hygiene* dan mitos yang berkembang di masyarakat dalam perspektif Islam. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan memiliki implikasi manfaat sebagai kajian awal tentang fikih wanita tentang *menstrual hygiene* dan mitos yang berkembang di masyarakat dalam perspektif Islam. Secara praktis, penelitian ini diharapkan memiliki implikasi manfaat untuk pengembangan kajian tentang fikih wanita tentang *menstrual hygiene* dan mitos yang berkembang di masyarakat dalam perspektif Islam.

### Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang berfokus dengan menerapkan metode deskriptif pada sejumlah data yang diperoleh dari sumber-sumber akademik tertulis guna menjawab pertanyaan-



pertanyaan terkait tema yang diangkat. Sumber akademik yang didapatkan berupa jurnal dan buku yang tidak dibatasi tahunnya. Jenis data penelitian ini merupakan data kualitatif. Teknik pengumpulan data dari penelitian ini dilakukan melalui studi pustaka yang diperoleh dari sumber-sumber akademik (Darmalaksana, 2022).

## Hasil dan Pembahasan

### 1. Menstruasi

Dalam fiqh Islam istilah menstruasi disebut juga dengan kata “haid”. Haid adalah masdar dari kata *ha-dha, yahi-dhu, haidon*, misalnya *hadlatil mar’atu* (perempuan itu sudah haid). Secara bahasa haid adalah air yang mengalir (Wahbah, 2007).

Dalam pengertian biologi, Menstruasi adalah terjadinya pendarahan secara periodik pada uterus (rahim) disertai peluruhan dinding endometrium (lapisan terdalam rahim) yang mengalir dari rahim dan keluar melalui vagina. Menstruasi terjadi karna sel ovum tidak dibuahi oleh sel sperma.

Lama menstruasi biasanya antara 3-5 hari, ada yang 1-2 hari diikuti darahsedikit-sedikit kemudian ada yang 7-8 hari. Pada setiap wanita biasanya lama menstruasi itu tetap. Jumlah darah yang keluar rata-rata  $\pm 16$  cc, bila lebih dari 80cc bersifat patologik (N Panggih, 2015).

Dalam ajaran agama Islam perempuan dilarang mengerjakan beberapa hal di antaranya melakukan sholat, berpuasa, berdiam diri di masjid dan berhubungan seksual. Setelah masa menstruasi berakhir perempuan yang mengalami masa menstruasi diwajibkan untuk melakukan mandi besar (Rasjid, 2012).

Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya menstruasi yaitu faktor hormon, faktor enzim, dan faktor prostaglandin (Kusmiran, 2012).

### 2. Menstrual Hygiene

*Menstrual Hygiene* adalah pengelolaan kebersihan dan kesehatan pada saat perempuan mengalami menstruasi. Perempuan harus dapat menggunakan pembalut yang bersih, dapat diganti sesering mungkin selama periode menstruasi, dan memiliki akses untuk pembuangannya, serta dapat mengakses toilet, sabun, dan air untuk membersihkan diri dalam kondisi nyaman dengan privasi yang terjaga (WHO, 2012).

Saat perempuan mengalami menstruasi diperlukan untuk mandi dua kali sehari menggunakan sabun dan jika rambutnya sudah terasa kotor atau lembab diperlukan untuk mencuci rambut juga setidaknya dua kali sehari. Lalu dalam penggunaan pembalut juga harus diperhatikan

dengan menggunakan pembalut yang bersih dan bahan yang nyaman pula. Pembalut perlu diganti setidaknya empat sampai enam jam sekali agar pembalut dapat menyerap darah menstruasi dengan maksimal dan organewanitaan tetap bersih, tidak lembab dan tidak menjadi sumber bakteri (House, 2012).

Dalam Islam, melakukan *Menstrual Hygiene* dapat dilakukan dengan *thaharah* atau bersuci. *Thaharah* adalah membebaskan diri dari kotoran dan najis yang menempel di badan, pakaian, atau tempat ibadah seorang muslim (MUI, 2016).

Perlu diketahui pola yang dikembangkan pada masa remaja cenderung bertahan sampai dewasa. Oleh sebab itu, pembelajaran terkait dengan kebersihan menstruasi merupakan aspek yang sangat penting untuk diketahui oleh para remaja (El-Ganiya *et al.*, 2005).

Berikut beberapa kegiatan *Menstrual Hygiene* yang bisa dilakukan menurut Kusmiran (2012): 1) Pembalut yang digunakan sebaiknya diganti minimal 4-6 jam sekali karena pembalut yang terlalu lama digunakan akan menjadi lembab dan menjadi sarang bakteri; 2) Keramas minimal 2 hari sekali. Dikarenakan saat menstruasi tubuh akan lebih berkeringat dibanding hari biasanya; 3) Membasuh organewanitaan secara teratur menggunakan air bersih; 4) Tidak perlu sering menggunakan sabun khusus pembersih organewanitaan karena akan mematikan bakteri baik dan memicu berkembangbiaknya bakteri jahat; dan 5) Mengganti celana dalam minimal 2 kali sehari agar tidak terjadi kelembaban yang berlebihan pada organewanitaan.

Berikut adalah cara-cara membersihkan organ genitalia pada perempuan saat mengalami menstruasi menurut Kinasih (2012): 1) Mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah vagina dan mengganti pembalut; 2) Menggunakan pembalut yang bersih, dapat menyerap dengan baik, berbahan lembut dan tidak mengandung bahan yang memicu terjadinya iritasi atau alergi pada organewanitaan; 3) Mengganti pembalut sesering mungkin minimal 4-5 kali sehari untuk menghindari berkembangbiakan bakteri pada organewanitaan yang memakai pembalut dengan darah menstruasi yang penuh dan menjadi lembab; 4) Pada saat membasuh vagina, basuhlah vagina dengan hati-hati dari arah depan (vagina) ke arah belakang (anus) berulang kali dengan air bersih. Hal ini bertujuan agar bakteri yang ada di anus tidak berpindah ke vagina; dan 5) Agar vagina tidak lembab setelah dibersihkan, vagina di keringkan menggunakan handuk atau tisu yang bersih dan kering.

Perilaku *Menstrual Hygiene* yang buruk dapat menimbulkan berbagai keluhan-keluhan dan penyakit karena organ genitalia menjadi

lebih sensitif dan mudah terinfeksi bakteri (Kusmiran, 2012). Remaja memiliki risiko 1,4 sampai 25,07 kali lebih besar terdampak Infeksi Saluran Reproduksi (ISR) karena hal tersebut (Sumpter dan Torondel, 2013).

Dalam data WHO tahun 2010, rentang usia remaja memiliki tingkat tertinggi ISR di dunia dengan 35% - 42% diikuti oleh dewasa muda 27% - 33%. Penyebab utama disebabkan oleh lingkungan yang kotor dan jarang mengganti pembalut (50%), perilaku *Menstrual Hygiene* yang buruk (30%) dan sistem imunitas tubuh yang lemah (10%) (Rahmayanti, 2012).

Dampak terburuk jika seseorang mempunyai riwayat ISR berisiko besar mengalami kemandulan bahkan kanker serviks (Rahayu dkk, 2011).

Faktor yang mempengaruhi seseorang melakukan *Menstrual Hygiene* menurut Notoatmodjo (2007) yaitu di antaranya faktor predisposisi (pengetahuan, sikap, kepercayaan), faktor penguat (dukungan guru dan dukungan teman) dan faktor pendukung (sarana prasarana dan informasi).

Kontribusi positif yang bisa diberikan oleh orang tua adalah dengan memberikan dukungan sosial dan emosional untuk remaja putri yang berperan penting untuk kesejahteraan emosional selama masa remaja dan penyesuaian pubertas atau menstruasi mereka (McPherson, 2004, Chrichton, 2012).

Ibu merupakan sumber informasi dan pendukung terbaik selama masa pubertas atau menstruasi menurut remaja Putri. Tetapi, hanya sedikit yang menggambarkan pengalamannya dengan baik tentang komunikasi dan praktiknya (Chrichton, 2012).

### 3. Mitos Menstrual Hygiene dalam Perspektif Islam

Pada umumnya masih banyak masyarakat Indonesia yang memiliki kepercayaan terhadap suatu mitos terkait menstruasi yang berkembang sejak dahulu dan diturunkan sehingga sudah menjadi budaya. Padahal mitos ini tidak terbukti kebenarannya secara ilmiah. Di Indonesia sendiri diketahui terdapat kepercayaan dan anggapan bahwa pembicaraan seputar menstruasi adalah hal yang tabu dan menstruasi adalah kondisi tubuh yang tidak bersih. Oleh karena hal ini dapat mempengaruhi seseorang dalam melakukan praktik *Menstrual Hygiene* (UNICEF, 2015).

Mitos terkait dengan *Menstrual Hygiene* sangat berkembang yang di antaranya disebabkan karena dibenturkan dengan kepercayaan agama. Mitos tersebut melarang seseorang yang sedang menstruasi untuk memotong kuku, memotong rambut, keramas, bahkan sampai menyisir. Hal ini bukan tanpa alasan, mereka beranggapan bahwa saat menstruasi tubuh kita termasuk dalam keadaan najis dan tidak seharusnya



meninggalkan dengan sengaja hal najis tersebut ke lingkungan luar. Padahal pada saat seorang perempuan mengalami menstruasi, sangat penting untuk mereka menjaga kebersihan tubuhnya terutama pada organ genitalnya yang menjadi sangat sensitif dan kelenjar keringat lebih aktif (Laila, 2011).

Berikut pembahasan mitos dan bagaimana faktanya yang dikutip dari buku, "Haid dan Kesehatan Menurut Ajaran Islam" yang diterbitkan oleh Lembaga Pemuliaan Lingkungan Hidup dan Sumber Daya Alam Majelis Ulama Indonesia (LPLHSDA-MUI).

Pertama, memotong kuku dan rambut hukumnya boleh. Karena tidak ada dalil hadits maupun Alquran yang melarang seorang perempuan yang sedang haid memotong kuku dan rambutnya. Begitu pula tidak harus mengumpulkan kuku dan rambut tersebut lalu dicuci saat mandi junub. Ibnu Hajar al-Haitsami dalam kitab *Tuhfatul Muhtaj fi Syarhil Minhaj* menyatakan menurut nas Mazhab Syafi'i, perempuan haid boleh memotong kuku, bulu kemaluan, dan bulu ketiak.

Kedua, masyarakat beranggapan ketika menyisir maka kemungkinan besar akan banyak rambut yang rontok dan meninggalkan dengan sengaja hal najis tersebut ke lingkungan luar. Tetapi faktanya hukumnya diperbolehkan dan tidak harus mengumpulkan rambut rontok tersebut lalu dicuci saat mandi junub. Dalam hadits dari Aisyah, ketika Aisyah mengalami menstruasi saat sampainya Ia di Makkah saat mengikuti haji bersama Nabi Muhammad SAW. Nabi Muhammad SAW bersabda kepadanya:

دعي عمرتك وانقضي رأسك وامتشطي.....

"Tinggalkan umrahmu, lepas ikatan rambutmu dan bersisirlah..." (HR Bukhari 317 dan Muslim 1211).

Dari hadits ini kita bisa yakin bahwa akan ada rambut rontok dari Aisyah namun, Rasulullah SAW tidak menyuruh Aisyah untuk menyimpan rambut rontok tersebut untuk di mandikan setelah suci dari haid (Muiz, Ali 2021).

Seorang wanita yang berjunub sebaiknya tidak mencukur rambut, mencukur bulu kemaluannya, memotong kuku atau anggota tubuh lainnya. Hal ini dijelaskan oleh Imam al-Ghazali:

وَلَا يَنْبَغِي أَنْ يَخْلِقَ أَوْ يَقْلِمَ أَوْ يَسْتَحِدَّ أَوْ يُخْرِجَ دَمًا أَوْ يُبَيِّنَ مِنْ نَفْسِهِ جُزْءًا وَهُوَ جُنُبٌ إِذْ تُرِدُّ

إِلَيْهِ سَائِرُ أَجْزَائِهِ فِي الْآخِرَةِ فَيَعُودُ جُنُبًا وَيَقَالُ إِنَّ كُلَّ شَعْرَةٍ تُطَالِبُهُ بِجَنَابَتِهَا

“Tidak seyogyanya seseorang mencukur rambut, memotong kuku, mencukur bulu kemaluannya atau membuang sesuatu dari badannya di saat dia sedang berjunub karena seluruh bagian tubuhnya akan dikembalikan kepadanya di akhirat kelak, lalu dia akan kembali berjunub. Dikatakan bahwa setiap rambut akan menuntutnya dengan sebab junub yang ada pada rambut tersebut” (Ihya ‘Uluum ad- Dien, 2/325).

وَأَنَا أَكْرَهُ أَنْ يَخْلُقَ الرَّجُلُ رَأْسَهُ أَوْ يَقْلِمَ ظَفْرَهُ أَوْ يَسْتَحِدَّ أَوْ يَتَوَرَّى وَيُخْرِجَ دَمًا وَهُوَ جُنُبٌ، فَإِنَّ الْعَبْدَ يَرُدُّ إِلَيْهِ جَمِيعُ شَعْرِهِ وَظَفْرِهِ وَدَمِهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ، فَمَا سَقَطَ مِنْهُ مِنْ ذَلِكَ وَهُوَ جُنُبٌ رَجَعَ إِلَيْهِ جُنُبًا. وَقِيلَ: طَالِبَتُهُ كُلُّ شَعْرَةٍ بِجَنَابَتِهَا

“Saya membenci seorang laki-laki mencukur kepalanya atau memotong kukunya atau mencukur bulu kemaluannya atau mengeluarkan darahnya dalam keadaan dia junub, karena seorang hamba akan dikembalikan kepadanya seluruh rambutnya, kukunya dan darahnya besok pada hari kiamat. Apa yang jatuh darinya dari hal-hal di atas dalam keadaan dia junub maka akan kembali kepadanya dalam keadaan junub. Dikatakan setiap rambut akan menuntutnya dengan sebab junub yang ada pada rambut tersebut” (Qutul Qulub, 2/236).

Ketiga, larangan dalam keramas. Sama dengan larangan menyisir, masyarakat beranggapan bahwa ketika keramas akan menggugurkan rambut. Padahal hal ini tidak benar sesuai dengan hadits Rasulullah SAW kepada Aisyah yang telah di paparkan sebelumnya yang dimaknai juga untuk harus selalu menjaga kebersihan walaupun sedang menstruasi.

## Kesimpulan

Mitos terkait *Menstrual Hygiene* hanya akan menjadi mitos. Dalam diskursus menjaga kebersihan (*hygiene*), mitos itu tidak seharusnya berkembang karena hanya akan menyebabkan banyak masalah kesehatan terlebih di dalam Islam menjaga kebersihan merupakan suatu hal yang penting yang mencerminkan seorang hamba dari Tuhan Allah SWT yang menyukai kebersihan yang disabdakan dari Nabi Muhammad SAW: “Sesungguhnya Allah SWT itu suci yang menyukai hal-hal yang suci, Dia Maha Bersih yang menyukai kebersihan, Dia Maha Mulia yang menyukai kemuliaan, Dia Maha Indah yang menyukai keindahan, karena itu bersihkanlah tempat-tempatmu” (HR. Tirmizi). Mitos dilarangnya memotong kuku, memotong rambut, keramas, bahkan sampai menyisir

ternyata pada faktanya sesuai dengan yang telah dijelaskan di atas dalam Islam bukan menjadi larangan atau diperbolehkan melakukannya guna menjaga kebersihan diri (*Personal Hygiene*). Tetapi jika melihat dalam kitab Ihya 'Uluum ad-Dien, Imam al-Ghazali menjelaskan bahwa sebaiknya tidak mencukur rambut, memotong kuku, mencukur bulu kemaluan atau membuang sesuatu dari badannya di saat sedang berjunub karena seluruh bagian tubuhnya akan dikembalikan kepadanya di akhirat kelak, lalu dia akan kembali berjunub. Dari perbedaan pandangan materi di atas, penulis berpendapat bahwa sebaiknya seorang wanita mengetahui jadwal menstruasi mereka untuk bersiap-siap melakukan *Menstrual Hygiene* (memotong kuku dan rambut) sebelum hari datangnya menstruasi. Secara praktis, penelitian ini diharapkan memiliki implikasi manfaat untuk menjelaskan dengan tepat terkait dengan hukum fikih wanita tentang *menstrual hygiene* kepada masyarakat. Penelitian ini memiliki keterbatasan karena tidak melakukan studi lapangan sehingga menjadi peluang bagi peneliti lain untuk mengembangkannya. Penelitian ini merekomendasikan kepada masyarakat, lembaga pendidikan, dan para guru agama Islam (ustad dan ustadzah) untuk mengajari pendidik tentang pengajaran *menstrual hygiene* yang baik dan tepat.

### Daftar Pustaka

- al-Ghazali, A. H. (t.thn.). Ihya 'Uluum ad-Dien. *Daar Ihya al Kutub al 'Arabiyyah Mesir, II*, 325.
- Ali, A. M. (2021). Mitos Haid dan Faktanya dalam Perpektif Islam. *Majelis Ulama Indonesia*.
- Amanda, D. (2019). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Menstrual Hygiene pada Santriwati di Pondok Pesantren Al-Karimiyah Kota Depok 2019. *Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*.
- Az-Zuhaili, W. (t.thn.). Fiqh al-Islami wa Adillatuhu. *Dar al-fikr*.
- Baits, A. N. (2011). Bolehkah memotong Kuku atau Rambut ketika Haid? *Konsultasi Syariah*.
- Darmalaksana, W. (2020). Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka dan Studi Lapangan. *Pre-Print Digital Library UIN Sunan Gunung Djati Bandung*.
- Gustina, Erni & Sitti, N.D. (2015). Sumber Informasi dan Pengetahuan tentang Menstrual Hygiene pada Remaja Putri. *Universitas Ahmad Dahlan*.

- Majelis Ulama Indonesia. (2019). Haid dan Kesehatan menurut Ajaran Islam. *UNICEF*.
- Rasyid, H. A. (2020). Mitos atau Fakta, Larangan Memotong Kuku dan Rambut saat Haid? *Universitas Darussalam Gontor*.
- UNICEF. (2019). Panduan Manajemen Kebersihan Menstruasi bagi Guru dan Orang Tua.