

SIKLUS DAN TERJADINYA MENSTRUASI SERTA PANDANGAN ISLAM DI DALAMNYA

*Titin Sumartini.**

Abstract

Women have experienced various discriminations in most part of humans' history. We have witnessed violence against women portrayed and reported through mass media. Such violence also occurs in Muslim states, including Indonesia. Surprisingly there is also violence against women committed on the basis of their biological realities, namely monthly period. Menstruation has been conceptualized a curse for women so that they feel and endure the consequences of the primordial sin committed by Eve 'the symbolic woman'. This article will argue that such understanding of menstrual taboo is rooted in ancient story, and not from Islamic teaching.

Kata Kunci: *Islam, Diskriminasi, Siklus & Proses Menstruasi.*

I. Pendahuluan

Diakui atau tidak, dehumanisasi terhadap kaum perempuan pernah terjadi dalam panggung sejarah, bahkan hingga sekarang. Kekerasan dan pelecehan terhadap mereka masih sering kita dengar dan kita saksikan, baik melalui media massa maupun media elektronik. Anehnya fenomena itu terjadi pula di beberapa Negara Muslim, seperti kasus pemerintahan Taliban yang sangat primitive telah memperlakukan kaum perempuan di Afganistan.¹

Dalam beberapa kasus hal ini tampaknya juga masih terjadi di Indonesia yang mayoritas penduduknya muslim, di mana perempuan oleh

* Mahasiswi Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Fak. Dakwah, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

¹ Abdul Mustaqim, *Tafsir Feminis versus Tafsir Patriarki* (Yogyakarta: Sabda Persada, 2003), v

sebagian masyarakat masih dianggap sebagai kelas dua (*second class*). Apresiasi terhadap kaum perempuan belum sepenuhnya dilakukan oleh masyarakat kita. Kelahiran anak perempuan kadang masih dianggap kurang membanggakan dibandingkan anak laki-laki. Begitu pula treatment (perlakuan) dan pola asuh terhadap anak perempuan seringkali dibedakan dengan anak laki-laki, sehingga melahirkan ketidakadilan dan diskriminasi gender. Hal lain yang menjadikan perempuan terdiskriminasi adalah system reproduksi perempuan sendiri.

Ketika perempuan mengeluarkan darah haid dari lubang vagina setiap bulan, “itulah darah kutukan” sebuah tuduhan tanpa dasar yang diwariskan dari zaman kuno. Lama kelamaan penghinaan tersebut tidak lagi terasa karena telah ditunjang oleh sejumlah dogma dan ajaran yang diatasmakan agama serta cerita-cerita dusta yang dikarang oleh para “pemuja jenis kelamin” untuk menjadikannya sebagai “kompensasi” sehingga rasa inferioritas kaum perempuan turun ke alam bawah sadarnya². Maka dalam artikel ini penulis akan mencoba menguraikan tentang asal mula ketabuan dari menstruasi itu sendiri terkait dengan pendiskriminasi terhadap perempuan, bagaimana Islam memposisikan perempuan yang sedang mengalami menstruasi? sekaligus akan membahas tentang tahapan-tahapan dari menstruasi itu sendiri.

II. Darah Menstruasi

“Itu adalah ketetapan dari Tuhan yang Maha Kuasa, yang harus disembah, dan segala hukum-Nya harus diterima dan ditaati. Tuhan telah menghukum perempuan sejak awal penciptan dan hukuman tersebut harus dirasakan oleh seluruh keturunannya. Perempuan telah berbuat salah, maka penghinaan tersebut layak diterimanya.”

Dogma ini berasal dari tradisi Yahudi-Kristen dan telah menghiasi berbagai literature peradaban Barat hingga melampaui abad pertengahan. Adakah cercaan yang lebih menjijikan dari penghinaan atas seseorang

² Zulkarnaini Abdullah, *Mengapa Harus Perempuan?* (Yogyakarta: AR-RUZZ, 2003), 85-86

karena sesuatu yang tidak dapat ia elakkan secara alamiah? Tetapi itulah yang harus dialami oleh mereka yang dilahirkan ke dunia ini dengan membawa jenis kelamin perempuan. Ketika telah sampai umur, mereka harus menjalankan hukuman dalam bentuk menstruasi atau keluarnya darah haid dari liang vagina setiap bulan. "Itulah darah kutukan"- sebuah tuduhan tanpa dasar yang diwariskan dari zaman kuno.³ Sebuah sajak tua berasal dari karya Milne⁴ berbunyi (dalam bahasa Indonesia) sebagai berikut:

Duhai wanita yang sedang menstruasi
Kalian adalah Iblis
Darinya seluruh alam
Hendaknya dilindungi dengan seksama

Dalam tradisi masyarakat Barat, cercaan terhadap perempuan yang sedang mengalami menstruasi telah demikian dalam dan mengakar pada sejarah keagamaan, filsafat dan juga budaya mereka. Pada saat menstruasi, perempuan harus dijauhkan, bahkan dari sentuhan segala sesuatu atau barang-barang berharga. Sebab apa pun yang bersentuhan dengannya akan membawa akibat buruk; buah-buahan jadi busuk, tanaman-tanaman akan mati, dan bahkan besi dan perunggu pun jadi berkarat. Jika menghirup bau darah tersebut "anjing-anjing akan menjadi gila dan gigitannya mengandung racun yang tak disembuhkan."⁵

Warisan inilah, bukan dari Islam, yang berkembang dalam masyarakat Muslim sampai akhir-akhir ini, Perempuan yang sedang haid dipersepsikan tidak hanya mengalami masa "kotor" secara biologis, tetapi juga tidak bersih baik dari segi mental maupun spiritual. Mereka tidak boleh memasak karena akan menghilangkan rasa sedap; mereka juga tidak diizinkan memasuki

³ *Ibid*, 85-86.

⁴ Dikutip oleh Munawar Ahmad Anees dalam *Islam dan Masa Depan Biologis*, dari karya A. Milne, *Principles and Practise of Midwifery* (London, 1871), 46.

⁵ Dikutip oleh Zulkarnaini Abdullah dalam *Mengapa Harus Perempuan?*, dari karya Pliny, *Natural History* (trns. H. Rackham), Vol.7 (Cambridge: Harvard University Press, 1961), 46.

kebun karena akan membuat mati pohon-pohon di dalamnya. Jika mereka menanam pohon, maka pohon itu tidak akan tumbuh.

Darah hid seakan-akan telah menjadi sebuah kekuatan mistik hitam yang mempengaruhi alam sekitarnya, dan lagi-lagi pemiliknya (perempuan) harus pasrah menjadi yang tertuduh sebaai pembawa sial dan malapetaka yang tidak diinginkan. Bukan tidak ada dalam masyarakat kita yang percaya akan kekuatan jahat “darah pembawa sial” itu, sehingga mereka begitu takut kepada perempuan yang sedang mengalami haid.

Banyak cerita yang dikarang, sejak zaman kuno, untuk menyudutkan perempuan yang sedang menstruasi. Aristoteles, seorang filsuf Yunani terkenal, berpendapat bahwa perempuan adalah manusia tidak sempurna. Menstruasi itu sendiri merupakan salah satu bentuk cacat pada perempuan; ia tidak mampu memberikan air mani yang merupakan sumbu kehidupan, satu-satunya yang dapat diberikannya adalah darah menstruasi sebagai gizi bagi janin dalam kandungan. Hal ini menurut Aristoteles, menunjukkan bahwa perempuan lebih rendah derajatnya dari laki-laki.⁶

Pandangan-pandangan sinis seperti itu telah menyusup ke dalam pikiran sebagian Muslim, walaupun al-Qur’an telah menjelaskan secara tegas tanpa sedikitpun menyisakan kebingungan.

III. Proses Terjadinya Menstruasi

Menstruasi atau haid mengacu kepada pengeluaran secara periodik darah dan sel-sel tubuh dari vagina yang berasal dari dinding rahim wanita. Menstruasi dimulai saat pubertas dan menandai kemampuan seorang wanita untuk mengandung anak, walaupun mungkin faktor-faktor kesehatan lain dapat membatasi kapasitas ini. Menstruasi biasanya dimulai antara umur 10 dan 16 tahun, tergantung pada berbagai faktor, termasuk kesehatan wanita, status nutrisi, dan berat tubuh relatif terhadap tinggi tubuh. Menstruasi berlangsung kira-kira sekali sebulan sampai wanita mencapai usia 45 - 50 tahun, sekali lagi tergantung pada kesehatan dan pengaruh-pengaruh

⁶ Aristoteles, *On the Generation of Animals* (trns. A.L.Peck) (London: William Heinemann, 1943), 2, 4 dan 185.

lainnya. Akhir dari kemampuan wanita untuk bermenstruasi disebut menopause dan menandai akhir dari masa-masa kehamilan seorang wanita. Panjang rata-rata daur menstruasi adalah 28 hari, atau berkisar antara 21 hingga 40 hari. Panjang daur dapat bervariasi pada satu wanita selama saat-saat yang berbeda dalam hidupnya, dan bahkan dari bulan ke bulan tergantung pada berbagai hal, termasuk kesehatan fisik, emosi, dan nutrisi wanita tersebut.

Menstruasi merupakan bagian dari proses reguler yang mempersiapkan tubuh wanita setiap bulannya untuk kehamilan. Daur ini melibatkan beberapa tahap yang dikendalikan oleh interaksi hormon yang dikeluarkan oleh hipotalamus, kelenjar dibawah otak depan, dan indung telur. Pada permulaan daur, lapisan sel rahim mulai berkembang dan menebal. Lapisan ini berperan sebagai penyokong bagi janin yang sedang tumbuh bila wanita tersebut hamil. Hormon memberi sinyal pada telur di dalam indung telur untuk mulai berkembang. Tak lama kemudian, sebuah telur dilepaskan dari indung telur wanita dan mulai bergerak menuju tuba Falopii terus ke rahim. Bila telur tidak dibuahi oleh sperma pada saat berhubungan intim (atau saat inseminasi buatan), lapisan rahim akan berpisah dari dinding uterus dan mulai luruh serta akan dikeluarkan melalui vagina. Periode pengeluaran darah, dikenal sebagai periode menstruasi (atau mens, atau haid), berlangsung selama tiga hingga tujuh hari. Bila seorang wanita menjadi hamil, menstruasi bulanannya akan berhenti. Oleh karena itu, menghilangnya menstruasi bulanan merupakan tanda (walaupun tidak selalu) bahwa seorang wanita sedang hamil. Kehamilan dapat di konfirmasi dengan pemeriksaan darah sederhana.

Kecuali jika seorang gadis telah dipersiapkan akan kedatangan menstruasi, hal ini bisa menjadi saat yang mengecewakan baginya. Anak-anak perempuan yang tidak mengenal tubuh mereka dan proses reproduksi dapat mengira bahwa menstruasi merupakan bukti adanya penyakit atau bahkan hukuman akan tingkah laku yang buruk. Anak-anak perempuan yang tidak diajari untuk menganggap menstruasi sebagai fungsi tubuh normal dapat mengalami rasa malu yang amat dan perasaan kotor saat menstruasi pertama mereka. Bahkan saat menstruasi akhirnya dikenali sebagai proses yang normal, perasaan kotor dapat tinggal sampai masa dewasa. Namun,

dalam tahun-tahun belakangan ini pendidikan anatomi dan fisiologi yang lebih baik telah menjadikan penerimaan akan menstruasi. Malahan banyak wanita yang melihat menstruasi dengan bangga sebagai proses yang hanya terjadi pada wanita. Beberapa keluarga bahkan memiliki perayaan khusus untuk menghormati kedewasaan seorang wanita muda.

Meskipun begitu, banyak wanita mengalami ketidaknyamanan fisik selama beberapa hari sebelum periode menstruasi mereka datang. Kira-kira setengah dari seluruh wanita menderita akibat dismenore, atau menstruasi yang menyakitkan. Hal ini khususnya sering terjadi awal-awal masa dewasa. Gejala-gejala dari gangguan menstruasi dapat berupa payudara yang melunak, puting susu yang nyeri, bengkak, dan mudah tersinggung. Beberapa wanita mengalami gangguan yang cukup berat seperti keram yang disebabkan oleh kontraksi otot-otot halus rahim, sakit kepala, sakit pada bagian tengah perut, gelisah, letih, hidung tersumbat, dan ingin menangis. Dalam bentuk yang paling berat, sering melibatkan depresi dan kemarahan, kondisi ini dikenal sebagai gejala datang bulan atau PMS, dan mungkin membutuhkan penanganan medis.

Dalam beberapa kasus pengadilan di Inggris dan Perancis, para pengacara telah menggunakan keberadaan PMS untuk berargumentasi mengenai turunya kemampuan saat melakukan perbuatan kriminal. Di masa lalu, PMS dianggap sebagai kondisi psikosomatik, dan berlanjut menjadi subyek tertawaan, sekarang PMS dikenal memiliki sebab organik. Beberapa pengobatan telah diciptakan untuk mengatasi gejala-gejala PMS.

Beberapa wanita mengalami sebuah kondisi yang dikenal sebagai *amenore*, atau kegagalan bermenstruasi selama masa waktu perpanjangan. Kondisi ini dapat disebabkan oleh bermacam-macam faktor termasuk stres, hilang berat badan, olahraga berat secara teratur, atau penyakit. Sebaliknya, beberapa wanita mengalami aliran menstruasi yang berlebihan, kondisi yang dikenal sebagai *menoragi*. Tidak hanya aliran darah menjadi banyak, namun dapat berlangsung lebih lama dari periode normal.

Sikap terhadap menstruasi dapat berbeda pada setiap masyarakat. Banyak masyarakat yang memandang wanita sebagai terkontaminasi atau tercemar saat menstruasi dan tidak mengikutsertakan mereka dalam kegiatan-

kegiatan masyarakat karena takut akan ikut tercemar. Menstruasi adalah satu dari banyak pembenaran yang telah diberikan untuk menghalangi wanita memasuki peran-peran keagamaan pada beberapa agama. Ritual pembersihan di akhir menstruasi dianjurkan pada beberapa masyarakat. Namun, masyarakat lain menganggap menstruasi sebagai fungsi tubuh normal dan tidak menghukum atau menghalangi wanita saat mereka mengalaminya.

IV. Fisiologi Siklus Menstruasi

Panjang siklus bervariasi dari 23 hari atau kurang untuk siklus pendek dan lebih dari 35 hari untuk siklus yang panjang. Ada sejumlah perempuan yang siklusnya teratur, sementara ada pula yang bervariasi sampai dengan 7 hari. Untuk lebih memudahkan pemahaman, pada tulisan ini kita gunakan rata-rata siklus 28 hari. Siklus menstruasi dibawah kontrol hormon seks. Untuk memudahkan, siklus ini dibagi dalam 2 fase yaitu fase sebelum ovulasi dan fase setelah ovulasi.

A. Fase sebelum ovulasi-dikontrol oleh FSH dan esterogen.

Kelenjar pituitari pada dasar otak akan mengeluarkan FSH yang akan merangsang pematangan folikel di ovarium (indung telur). Pematangan folikel ini akan meningkatkan produksi esterogen. Pada saat kenaikan esterogen mendekati ovulasi, terjadi perubahan-perubahan sebagai berikut:

- 1 Endometrium (selaput lendir rahim) menebal.
- 2 Serviks menjadi panjang dan lunak serta terbuka.
- 3 Lendir serviks yang diproduksi oleh kelenjar-kelenjar pada serviks menjadi lendir yang bersahabat dengan sperma.
- 4 Peningkatan garam, gula, dan asam amino untuk memberikan makanan pada sperma.
- 5 Peningkatan cairan sampai dengan 10 kali peningkatan volume lendir.
- 6 Lendir yang subur terdiri dari 98 % air – transparan, berkilat, licin, elastis yang disebut efek spinnbarkeit.

- 7 Struktur lendir yang subur bila dilihat dengan menggunakan nuclear magnetic resonance memperlihatkan jaringan yang jarang sehingga dapat dilewati oleh sperma.
- 8 Suhu menetap pada tingkat yang rendah.

Ketika esterogen mencapai tingkat tertentu dalam darah, kelenjar pituitari distimulasi untuk menghasilkan LH yang meningkat cepat yang kemudian akan menimbulkan ovulasi (pecahnya folikel yang matang dan mengeluarkan ovum) dalam 36 jam kemudian.

B. Fase setelah ovulasi-dikontrol oleh progesteron

Setelah ovulasi, LH menyebabkan pecahnya folikel yang kemudian folikel tersebut akan berkembang menjadi korpus luteum, yang memproduksi progesteron. Di bawah pengaruh progesteron terjadi perubahan-perubahan:

- 1 Endometrium melunak guna mempersiapkan diri untuk menerima implantasi (penempelan) telur yang telah dibuahi
- 2 Serviks memendek, keras, dan tertutup.
- 3 Lendir serviks menjadi tidak bersahabat untuk mencegah penetrasi sperma.
- 4 Setelah ovulasi terdapat perubahan status kesuburan – jaringan filamen-filamen menjadi lebih padat membentuk lendir yang tebal yang mencegah penetrasi sperma. Sperma secara cepat akan dirusak oleh cairan vagina yang bersifat asam
- 5 Suhu akan meningkat sekitar 0,2 °C atau lebih.

Korpus luteum akan bertahan sekitar 14 hari, kemudian akan kuis dan mati; progesteron akan turun; suhu turun; dan endometrium akan mengalami disintegrasi sehingga terjadilah menstruasi dan lengkaplah satu siklus.

Hari pertama menstruasi adalah hari pertama siklus. Hari-hari selanjutnya diberi nomer namun tidak termasuk hari pertama menstruasi berikut-

nya. Hari-hari setelah menstruasi merupakan hari-hari yang relatif tidak subur. Fase subur terjadi di sekitar ovulasi. Adanya lendir serviks menandakan mulainya fase subur, karena sperma dapat bertahan hidup dalam lendir tersebut untuk menunggu ovulasi. Setelah ovulasi, kesuburan ditentukan dengan lamanya ovum bertahan hidup dan adanya kemungkinan terjadinya ovulasi kedua dalam 24 jam. Masa tidak subur setelah ovulasi ditentukan dengan kombinasi temperatur dan lendir kira-kira tiga hari setelah ovulasi. Fase ini akan berakhir sampai dimulainya menstruasi berikutnya. Fase setelah ovulasi ini paling efektif untuk menghindari kehamilan.

C. Variasi Panjang Siklus

Interval waktu antara ovulasi dengan waktu terjadinya menstruasi berikutnya biasanya tetap, yaitu sekitar 14 hari. Ketika lamanya siklus bervariasi, hal ini terjadi pada interval antara mulainya menstruasi dengan saat ovulasi. Pada siklus yang pendek, misalnya 21 hari, ovulasi terjadi sekitar pada hari ketujuh dan di sini tidak ada fase tidak subur sebelum ovulasi. Sedangkan pada siklus yang panjang, misalnya 35 hari, ovulasi tidak akan terjadi sampai dengan hari ke 21, sehingga mempunyai hari-hari tidak subur sebelum ovulasi yang panjang.

V. Mengamati Perubahan Fisiologis

Kita dapat mengamati siklus menstruasi dengan mengamati perubahan fisiologis pada tubuh, dengan menggunakan kombinasi beberapa indikator kesuburan. Indikator-indikator ini secara ilmiah telah terbukti merefleksikan perubahan hormonal dan status kesuburan secara akurat. Metode yang paling efektif adalah dengan menggunakan pendekatan berbagai indikator biasanya perubahan suhu yang dikombinasikan dengan perubahan lendir serviks.

A. Indikator pertama: perubahan suhu

Peningkatan suhu menunjukkan adanya ovulasi. Peningkatan suhu yang menetap selama 3 hari mengindikasikan 48 jam setelah ovulasi dan

menandakan dimulainya fase tidak subur setelah ovulasi. Peningkatan suhu ini sekitar 0,2 °C atau lebih. Pembacaan suhu tidak dapat menentukan dimulainya masa subur, sehingga tidak bisa digunakan untuk menentukan waktu yang tepat melakukan hubungan seksual untuk mendapatkan kehamilan.

Cara untuk menggunakan indikator pertama ini adalah:

1. Suhu diukur segera setelah bangun tidur sebelum bangkit dari tempat tidur dan melakukan aktivitas lainnya serta dilakukan lebih kurang pada waktu yang sama.
2. Waktu pengukuran yang bervariasi lebih dari 1 jam, harus dicatat.
3. Suhu diukur lewat mulut, vagina, atau anus.
 - a). Mulut. Ujung perak termometer diletakkan di bawah lidah dengan bibir tertutup selama lebih kurang 5 menit.
 - b). Vagina. Termometer dimasukkan ke vagina secara perlahan. Waktu pencatatan lebih kurang 3 menit.
 - c). Anus. Dengan menggunakan jelly atau vaselin yang dioleskan di ujung termometer, termometer dimasukkan ke anus dengan perlahan, dengan posisi berbaring pada salah satu sisi dan lutut ditarik ke atas. Waktu pencatatan lebih kurang 3 menit.
4. Untuk akurasi, bila salah satu metode telah dipilih untuk digunakan, maka sebaiknya tidak diganti sampai dengan siklus berikutnya.
5. Grafik dibuat dengan menggambarkan hasil pembacaan suhu dengan sebuah titik pada lokasi yang sesuai. Titik-titik ini kemudian dihubungkan untuk membentuk sebuah grafik. Jika terjadi kelupaan pengukuran, titik-titik tersebut tidak boleh disambung.
 - a). Termometer manual – jika air raksa berhenti di antara dua angka, angka yang terendah yang dicatat.
 - b). Termometer digital – hanya mencatat satu angka desimal
6. Termometer sebaiknya dibersihkan dengan kapas dan air dingin.
7. Grafik baru dimulai pada hari pertama menstruasi. Jika menstruasi mulai pada siang hari, hasil pengukuran pada pagi harinya dipindahkan pada grafik yang baru.

8. Segala sesuatu yang tidak biasa seperti demam, tidur larut, kondisi sedang stress sebaiknya dicatat.
9. Sebaiknya memiliki dua buah termometer, untuk mengantisipasi bila termometernya pecah.

B. Menentukan Fase Tidak Subur Setelah Ovulasi

Jika kehamilan dihindari, hubungan seksual tidak dilakukan segera setelah perubahan suhu dicatat. Sel telur dapat dibuahi sampai dengan 12 jam setelah ovulasi dan kelonggaran harus dibuat untuk kemungkinan ovulasi yang kedua dalam 24 jam setelah ovulasi yang pertama.

Untuk mengidentifikasi suhu yang relevan, dapat digunakan aturan 3 di atas 6 (the rule of 3 over 6). Pada aturan ini, sebuah garis horisontal ditarik di atas suhu tertinggi pada suhu-suhu yang rendah. Enam hasil pengukuran suhu akan berada pada atau di bawah garis horisontal ini. Garis vertikal kemudian ditarik antara dua hari ketika suhu berganti dari tingkat yang rendah ke tingkat yang tinggi. Kemudian dibuat garis horisontal lagi pada suhu-suhu yang tinggi. Tiga hasil pengukuran suhu pada atau di atas garis, mengisyaratkan grafik tersebut sesuai dengan aturan 3 di atas 6.⁷

Segera setelah tiga suhu pada level yang tinggi dicatat, maka sampai dengan akhir siklus, kondisi ini merupakan kondisi tidak subur. Penggunaan garis horisontal untuk membantu menghindari kesalahan interpretasi ketika 6 suhu pada level yang rendah meragukan. Hal ini bisa terjadi misalnya pada menyusui, setelah menggunakan pil kontrasepsi atau pada waktu premenopause.

Dengan pengalaman dalam mencatat suhu ini, dapat dikenali bentuk garis horisontal dan range normal untuk fase suhu yang rendah dan fase pada suhu yang tinggi. Pengalaman ini dapat membantu menginterpretasikan grafik yang lebih sulit.

⁷ www.google.com.

C. Variasi kenaikan dan perubahan suhu

Peningkatan suhu yang tiba-tiba merupakan bentuk yang paling sering ditemui, dengan suhu yang memperlihatkan peningkatan tajam antara satu hari dengan hari berikutnya. Peningkatan suhu yang lambat yaitu suhu meningkat dengan lambat sampai beberapa hari. Peningkatan suhu anak tangga yaitu peningkatan suhu yang bila digambarkan pada grafik akan membentuk beberapa anak tangga.

Peningkatan suhu gigi gergaji yaitu peningkatan suhu yang bila digambarkan di grafik akan menggambarkan serangkaian suhu puncak dan lembah. Meskipun sangat jarang, bentuk ini lebih sulit diinterpretasikan.

Dengan menggambar garis horisontal pada suhu-suhu rendah, dapat mengidentifikasi permulaan peningkatan suhu. Fase tidak subur setelah ovulasi dimulai setelah suhu kelima telah dicatat.

D. Variasi hari terjadinya perubahan suhu

Panjang siklus akan bervariasi tetapi perubahan suhu terjadi 12 – 16 hari sebelum menstruasi berikutnya sehingga pada siklus yang pendek, perubahan suhu terjadi lebih awal, sedang pada siklus yang panjang terjadi kemudian. Panjang fase subur sebelum ovulasi akan bervariasi tetapi fase tidak subur setelah ovulasi cenderung tetap

VI. Pandangan Islam Tentang Menstruasi

Pandangan Islam tentang menstruasi sangat jelas. Seorang perempuan yang sedang mengalami masa menstruasi berada dalam keadaan tidak suci secara fisik selama berlangsungnya menstruasi, dan hubungan seksual dengan perempuan tersebut dilarang sampai ia telah menyucikan dirinya kembali. Tidak ada diskriminasi di sini; yang ada hanyalah sebuah pengakuan realistic akan kenyataan biologis yang dialami perempuan dan siapapun harus menerimanya sebagai sebuah kenyataan serta wajib menghargai perempuan sebagai seorang manusia meskipun sedang berhaid. Dalam al-Qur'an disebutkan:

Mereka bertanya kepadamu tentang haid. Katakanlah: “haid itu kotoran.” Karenanya menjauhkan-dirilah kamu dari perempuan pada⁸ waktu haid dan janganlah kamu mendekati mereka sebelum mereka suci. Bila mereka telah suci maka campurilah mereka sesuai yang diperintahkan Allah kepadamu. Sesungguhnya Allah mencintai orang-orang bertaubat dan mencintai orang-orang mensucikan diri. (Q.S. al-Baqarah [2]: 222).

Mengenai perintah menjauhi perempuan yang sedang haid, dalam ayat di atas, ‘Ali al-Sayis mengemukakan bahwa di sana telah timbul beberapa pendapat yang berbeda. Sebagian ulama mengatakan bahwa laki-laki wajib menjauhi seluruh tubuh istrinya yang sedang haid, dengan alasan bahwa perintah *I'tizal* (menjauhkan diri) dalam ayat tersebut diungkapkan secara umum dan tidak ada rinciannya; sementara ulama lain mengatakan bahwa yang harus di jauhi hanya tempat “kotor” saja. Artinya, yang dilarang hanyalah melakukan hubungan seksual. Mereka beralasan dengan sebuah hadits yang dikeluarkan oleh Ibn Jarir, dari Masruq ibn al-Ajda', ia berkata: “ Aku bertanya kepada Aisyah; apa saja yang diharamkan kepada seorang suami dan istrinya yang sedang mengalami haid? Beliau menjawab: ‘Segala sesuatu diharamkan, kecuali hubungan seksual.’” Namun, ada satu pendapat yang mencoba mencari jalan tengah dengan mengatakan bahwa yang harus di jauhi oleh suami adalah antara pusar sampai lutut.

Bagaimanapun, Islam tidak bersikap sinis terhadap perempuan yang mengalami menstruasi. Bahkan Islam telah melakukan perubahan yang berarti dalam memandang perempuan yang sedang haid. *Asbab al-nuzul* (sebab turun) ayat di atas menggambarkan dengan jelas kesimpulan tersebut: Qatadah mengatakan bahwa kaum jahiliah tidak mengizinkan perempuan yang sedang haid tinggal di dalam rumah dan tidak mau memberi makanan kepadanya dengan menggunakan piring. Maka turunlah ayat tersebut di atas; maka Allah mengharamkan *faraj*-nya saja tatkala ia sedang haid, dan diharamkan selainnya.⁹

⁸ Ali al-Sais, *Tafsir Ayat al-Ahkam*, Juz I, (t.d) 129.

⁹ *Ibid*, 131.

Muhammad Abduh, seorang mufassir abad modern, lebih jauh mengemukakan bahwa ayat tentang haid di atas diturunkan di Madinah setelah terjadi kontak antar orang-orang Arab dengan kaum Yahudi. Ayat ini diturunkan dalam rangka menjawab kebingungan yang terjadi dalam masyarakat Muslim atas pandangan dan sikap *Ahl al-Kitab*, yakni orang-orang Yahudi dan Nasrani, tentang persoalan haid. Orang-orang Yahudi cenderung berlebih-lebihan dalam masalah ini. Abduh mengutip *Kitab Imamat Orang Levi: 15* yang berisi hukum Yahudi mengenai perempuan yang sedang haid:

Pada hari-hari keluarnya darah haid, dalam diri seorang perempuan mengandung najis; siapa pun yang menyentuh tempat tidurnya, hendaklah ia mandi dan mencuci pakaiannya dengan air, dan dirinya mengandung najis sampai sore hari; dan jika seorang laki-laki tidur bersamanya, maka darah tersebut menjadikannya mengandung najis sampai tujuh hari dan setiap tempat tidur yang ia tempati untuk berbaring di atasnya akan menjadi najis....dst.

Sementara itu, orang-orang Nasrani terlalu meringankan masalah tersebut. Mereka bahkan melanggar aturan-aturan yang telah ditetapkan dalam syariat agama mereka. Karena itu, masyarakat muslim bertanya-bertanya, bagaimana sebenarnya persoalan haid itu? Maka turnlah ayat (Q.S. al-Baqarah [2]: 222) tersebut untuk menghilangkan kebingungan mereka.¹⁰

Kata *adza* dalam ayat itu (*qul huwa adzâ*), yang pada dasarnya berarti “rasa sakit”, difahami atau ditakwilkan oleh kebanyakan mufassir dengan pengertian *al-qazar*, artinya kotoran. Tetapi Abduh berusaha memberikan penjelasan agak berbeda. Menurutny, hubungan seksual dengan perempuan yang sedang menstruasi dilarang karena dapat mendatangkan rasa sakit dan *adh-dharar*, yakni kesulitan dan perasaan tidak nyaman. Laki-laki memang tidak merasakan hal tersebut, namun bagi perempuan hampir dapat dipastikan itu sangat mengganggu. Pada saat haid, anggota tubuh reproduksi perempuan tidak siap untuk melakukan hubungan seksual karena sistem biologisnya sedang mengalami kesibukan lain. Oleh karena itu, menurut Abduh, istilah *adza* tersebut tidak perlu ditakwilkan, ia lebih tepat

¹⁰ Muhammad Abduh dan Muhammad Rasyid Ridha), *Tafsir Al-Qur'an Al-Hakm (tafsir Al-Manar)*, Juz II (Mesir : Al-Manar, 1325 H), 362-363.

dipahami dengan makna asalnya. Oleh karena itu, perintah “menjauhi” perempuan yang sedang haid dapat dipahami sebagai kiasan dari larangan berhubungan seksual, bukan menjauhi dalam arti yang sebenarnya seperti yang dipahami oleh sebagian orang.¹¹ Ini didukung oleh sebuah hadits, yang juga dikutip oleh Abduh, dimana hadits tersebut, berkenaan dengan perempuan yang sedang haid, Nabi mengatakan:

Lakukanlah segala sesuatu kecuali jima'. (H.R Muslim dan Ahmad)

Tafsiran Abduh yang paling signifikan mengenai menstruasi bahwa haid adalah peristiwa alamiah yang dialami perempuan dan karena sebab-sebab biologis tertentu perempuan mengalami kondisi tidak nyaman pada waktu tersebut sehingga laki-laki (suaminya) perlu berusaha memahami kondisi itu. Akan tetapi, ini tidak berarti bahwa makna “kotor” berkenaan dengan darah haid dapat diabaikan. Abduh juga menyadari hal tersebut, dan ia mengatakan:

“Ketentuan (A-Qur'an) ini muncul sebagai penengah di antara dua pandangan ekstrim, yaitu yang menganggap perempuan yang haid serta setiap orang yang menyentuhnya, baik menyentuh pakaian maupun tempat tidurnya sebagai bagian dari najis, dan yang terlalu memudahkan sehingga menghalalkan menggauli perempuan yang mengalami haid meskipun padanya terdapat penyakit dan kotoran”.¹²

Jadi, meskipun Islam menganggap darah haid sebagai “kotoran” dan perempuan harus menyucikan diri darinya (Q.S. al-Baqarah [2] :222), larangan mendekati perempuan pada masa haid lebih disebabkan oleh kondisi kesehatannya yang tidak kondusif, baik secara psikologis maupun medis. Jika pandangan ini dapat dianggap lebih tepat, maka sesungguhnya kata *adzâ* yang digunakan al-Qur'an mengandung hikmah yang sangat mendalam: al-Qur'an hendak menghapus kesan perempuan itu najis pada masa haid. Haid pada dasarnya adalah *adzâ*, sakit atau kondisi tidak nyaman yang dialami perempuan.

¹¹ *Ibid.*, 363.

¹² *Ibid.*, 362

Menstruasi atau haid dalam pandangan Islam tidak lebih dari sebuah system biologis tubuh, dimana kotoran tertentu dikeluarkan melalui vagina, sehingga seorang perempuan yang mengalami menstruasi perlu melakukan penyucian fisik. Tidak ada tuduhan-tuduhan yang dibuat oleh Islam untuk menghina perempuan dengan mengatakan, misalnya, bahwa menstruasi adalah sebuah kutukan, hasil kerja setan, atau akibat dari sebuah dosa yang diwariskan. Dalam kenyataannya memang ada mitos yang beredar dalam masyarakat bahwa menstruasi merupakan akibat dari “buah terlarang”¹³ yang dimakan oleh perempuan pertama (Hawa) ketika masih bersama suaminya (Adam) dalam surga. Tuhan telah melarang memakan buah kayu itu. Tetapi karena godaan setan, keduanya terpedaya; mereka memakan buah tersebut. Namun Adam sedikit beruntung karena tidak sempat menelannya sebab malaikat datang dan mecekik lehernya. Sementara Hawa karena duluan memakannya maka buah tersebut terlanjur tertelan. Sayang sekali malaikat kurang sigap dalam menangani peristiwa tersebut, sehingga perempuan tidak sempat terselamatkan. Buah “kayu terkutuk” itulah yang menyebabkan datangnya darah haid pada perempuan setiap bulan. Perempuan, dalam mitos tersebut, ternyata sejak awal memang kurang beruntung. Celakanya lagi, kemalangan tersebut diwariskan juga kepada semua perempuan lain dari anak cucunya yang telah pantas menerimanya, yakni telah dewasa atau sampai umur. Tetapi semua hikayat kuno ini tidak berasal dari ajaran Islam; ia dating dari negeri “entah-berantah”.

Islam tidak pernah mengenal cerita seperti ini. Karya-karya Muslim klasik yang otoritatif pun tidak pernah menyebutkan cerita-cerita demikian. Fiqih Islam klasik, yang merupakan interpretasi atau hasil pikiran ulama atau sarjana Muslim zaman dahulu sekalipun, mengungkapkan persoalan haid ini dengan penuh respek. Syaikh Zakaria al-Anshari, seorang faqih dan qadhi agung negeri Mesir abad pertengahan yang terkenal kewibawaan, keluasan ilmu, dan keadilannya, mengatakan bahwa haid adalah darah *jublah* yang keluar dari rahim perempuan pada waktu-waktu tertentu. Kemudian al-Bujayrimi, ketika mengomentari pernyataan al-Anshari, mem-

¹³ Q.S. al-Baqarah [2]: 35

pertegas bahwa yang dimaksud dengan *jablah* adalah *thabi'ah*, yakni kebiasaan tau natural. Lebih lanjut al-Anshari mengatakan bahwa peristiwa kedatangan haid pada setiap perempuan dewasa adalah ketetapan dari Allah atas setiap anak cucu (perempuan) Adam.¹⁴ Sedikitpun tidak ada tendensi penghinaan atau pelecehan terhadap jenis kelamin dalam pernyataan-pernyataan di atas. Menstruasi itu berasal dari Allah dan telah menjadi kenyataan dalam hidup manusia. Ia tidak terkait dengan apapun selain dengan kehendak Allah; tidak ada sebab-sebab padanya yang berasal dari kemurkaan atau kutukan.

Sebagai sebuah laporan, hadis mungkin saja didengar, disampaikan atau dicatat sebagian saja oleh seorang periwayat, dan penjelasan yang tidak lengkap itu kemudian disampaikannya kepada orang lain. Atau bisa jadi seorang pembawa laporan telah memasukkan interpretasinya sendiri ke dalam teks. Kasus-kasus seperti ini tidak mustahil telah terjadi dalam berbagai catatan hadis. Karena itu hadis harus diteliti dan ditelaah secara kritis.

Sebagai contoh adalah hadits riwayat Bukhari dari Abu Hurairah yang menyebutkan bahwa “ada tiga hal yang membawa bencana; rumah, wanita dan kuda”. Fatimah Mernisi mengkritik dengan keras hadis tersebut. Menurutnya, hadits tersebut adalah contoh sebuah kekeliruan yang dilakukan oleh Abu Hurairah dalam meriwayatkan Hadis Nabi. Serangan pertama yang dilakukan Mernisi adalah terhadap Abu Hurairah. Menurut Mernisi, banyaknya riwayat Abu Hurairah tentang hadis-hadis yang memojokkan perempuan itu tidaklah mengherankan sebab orang tersebut memang antipati terhadap perempuan. Di samping itu, pemahaman Abu Hurairah terhadap Hadis Nabi dalam berbagai masalah juga tidak cermat. Tapi yang mengherankan, kata Mernisi, adalah sikap Bukhari (seorang periwayat hadis yang cermat dan kritis) yang memasukkan banyak hadits *misoginis* (yang menunjukkan kebencian akan perempuan) ke dalam kumpulan hadis shahihnya, bahkan tanpa koreksi sama sekali. Hadis tersebut, demikian menurut Mernisi, telah dikritik atau dikoreksi oleh

¹⁴ Al-Bujayrimi, *Hasyiyah al-Bujayrimi' ala Manhaj al-Thullab*, juz I (Mesir: Mushthafa Muḥammad, t.th), 130-131.

Aisyah sendiri. Abu Hurairah, menurut keterangan Aisyah, tidak mendengar penjelasan Rasulullah secara lengkap. Padahal yang dimaksud oleh Rasulullah justru sebaliknya: Rasulullah sedang menjelaskan betapa kelirunya kaum Yahudi yang mengatakan bahwa tiga hal tersebut, yakni rumah, perempuan dan kuda, sebab terjadinya bencana.¹⁵

Karena itu, Mernissi mengajak pembacanya mengkaji ulang berbagai masalah mengenai perempuan yang mungkin selama ini dianggap telah selesai. Banyak teks hadis tentang perempuan yang periwayatan dan konteksnya perlu ditelaah kembali secara teliti dan mendalam. Mungkin saja Mernissi keliru dalam berbagai analisis yang ia buat tentang para sahabat Nabi, tentang Abu Hurairah misalnya. Tetapi apa yang diungkap Mernissi, paling tidak, menyiratkan adanya keresahan seorang intelektual terhadap perlunya ruang dialog, diskusi, koreksi dan telaah ulang atas berbagai persepsi yang kita yakini selama ini berdasarkan sejarah dan Hadits Nabi; bahwa kita harus meninjau sebuah “keyakinan” bukan berarti kita ingin menghancurkannya.

VII. Kesimpulan

Menstruasi merupakan sesuatu pemberian dari tuhan yang sifatnya kodrati. Secara biologis menstruasi mempunyai siklus dan proses tertentu. Akibatnya terjadi perubahan fisiologis dalam perempuan. Islam sangat menghargai adanya sifat kodrati tersebut. Tidak ada tendensi penghinaan atau pelecehan terhadap jenis kelamin tertentu. Sebagaimana terlihat dalam al-Qur’an dan Hadis. Menstruasi dalam Islam tidak lebih dari sebuah sistem biologis tubuh. Kotoran yang keluar dari tubuh tersebut harus di sucikan dari tubuh secara fisik.

¹⁵ Fatimah Mernissi, *Wanita di dalam Islam*, (terj. Yaziar Radianti) (Bandung: Pustaka, 1994), 97.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Milne, *Principles and Practise of Midwifery*. London, 1871.
- Abduh, Muhammad dan Muhammad Rasyid Ridha. *Tafsir Al-Qur'an Al-Hakam (Tafsir Al-Manar)*. Juz II. Mesir : Al-Manar, 1325 H.
- Abdullah, Zulkarnaini. *Mengapa Harus Perempuan?.* (Yogyakarta: AR-RUZZ, 2003)
- Al-Bujayrimi. *Hasyiyah al-Bujayrimî 'ala Manhâj al-Thullâb*, Juz I. Mesir: Mushthafa Muhammad, t.t.
- Aristoteles. *On the Generation of Animals* (trns. A.L.Peck). London: William Heinemann, 1943.
- Al-Sais, Ali. *Tafsir Ayat al-Ahkam*, Juz I. t.d.
- Mernissi, Fatimah, *Wanita di dalam Islam*, (terj. Yaziar Radianti). Bandung: Pustaka, 1994.
- Mustaqim, Abdul MA, *Tafsir Feminis versus Tafsir Patriarki*. Sabda Persada Yogyakarta: 2003
- Pliny, *Natural History* (trns. H. Rackham), Vol.7. Cambridge: Harvard University Press, 1961
- www.google.com.

