

Book Review:

TIPS MENANGGULANGI SAKIT MENSTRUASI & INFO PENTING KHUSUS WANITA

*Dwi Rina Khusniwati**

Judul Buku : Menstruasi Tanpa Rasa Sakit.
Penulis : Dr. Athif Lammadhah.
Penerjemah : H. Ahmad Rivai Usman, LC.
Judul Asli : al-Daurah al-Syahriyah bila Alam.
Editor : Abu Kafila
Volume : xvi + 112 halaman.
Penerbit : Pusataka al-Kautsar, Jakarta Timur.
Cetakan : Cetakan I, November 2006.

Secara biologis, antara wanita dan pria, sangat berbeda. Hal ini tak bisa disangkal. Tuhan sebagai pencipta manusia, tentu mempunyai maksud-maksud tersendiri dengan dibedakannya antara wanita dan pria dalam kapasitas biologis. Kondisi demikian, merupakan kepastian yang telah diberikan Tuhan kepada manusia. Meskipun secara biologis antara pria dan wanita diciptakan berbeda, bukan berarti bahwa keduanya lantas membedakan diri di dalam segala aspek kehidupan. Mereka tetap sama dan tetap setara dihadapan Tuhan.¹ Hanya akhlaq atau moral yang membedakan mereka dihadapan Tuhan.

* Aktivistis perempuan tinggal di Yogyakarta, lahir Wonosobo

¹ Dalam Islam, perempuan didudukan secara setara dengan laki-laki (Q.S. al-Baqarah [2]: 228), baik laki-laki maupun perempuan di hadapan Allah adalah sama; mereka memiliki asal-asul hidup yang sama (Q.S. al-Nisâ' [4]:1), sama-sama memiliki mahluk ciptaan Allah yang mengemban fungsi ganda sebagai hamba Allah (Q.S.al-Dzâriyat [51]: 56 dan khalifah Allah *khalifatullâh fi al-Ardl* (Q.S. al-Baqarah [2]: 30), keduanya dimuliakan Allah secara

Karena itu, dibedakannya antara wanita dan pria dalam kapasitas biologisnya, bukanlah untuk mengangkat keunggulan, bukan untuk melemahkan satu dengan yang lain, dan bukan pula untuk dijadikan gunjingan antara satu dengan yang lainnya. Namun, dibedakannya antara wanita dan pria dalam kapasitas kehidupan biologisnya, adalah untuk menjelaskan keunikan-keunikan yang ada di antara mereka sebagai bagian dari mahluk ciptaan Tuhan yang banyak memiliki keunikan positif natural.

Keunikan beragam yang dimiliki manusia adalah -salah satunya- problem menstruasi. Problem menstruasi itu, telah dibahas beberapa buku Islam, salah satunya adalah karangan Dr. Athif Lammadhah, berjudul *Menstruasi Tanpa Rasa Sakit*.² Buku ini menawarkan ide praktek yang bagus di dalam menanggulangi rasa sakit seseorang ketika kedatangan menstruasi. Selain memaparkan persoalan menstruasi dan bagaimana cara menanggulangi rasa sakit yang terasa ketika datang bulan (menstruasi, haid), buku ini juga menjelaskan secara detail hakikat susunan dan komposisi organ-organ seks (seksual organs).³

Tentu dengan mengenal organ-organ seks (seksual organs) termasuk fungsi, hakikat, anatomi dan tugasnya, seorang wanita akan lebih cerdas, pandai dan mampu menjelaskan dan mengenal sekaligus bisa memahami bahasa tubuhnya secara terperinci sehingga akan merasakan betapa banyak-

setara (Q.S. al-Isra' [17]: 70, perbedaan mereka di hadapan Allah adalah masalah kualitas kerja, amal, iman, dan ketaqwaan, bukan karena faktor jenis kelamin (Q.S. Al-Hujurat [49]: 13). Lihat. *Al-Qur'an dan Tejemahnya* (Madinah: Mujamma' al-Mâlik al-Fahd, 1418 H).

² Athif Lammadhah, *Menstruasi Tanpa Rasa Sakit*, terj. Ahmad Rivai Usman (Jakarta: Pusataka al-Kautsar, 2006).

³ Selain itu juga, buku ini membahas persoalan para ABG yang hendak mengalami menstruasi pertama kali. Tentang apa sesungguhnya menstruasi itu, apa perbedaan antara darah menstruasi dan darah penyakit, apa suka duka saat-saat menstruasi, dan lain sebagainya yang tentunya berhubungan dengan persoalan datang bulan atau haid (menstruasi, *red*). Dengan buku ini diharapkan, kaum hawa mampu membuang jauh kerisauan dan ketakutan rasa sakit menstruasi. Karena bagaimanapun juga, tidak ada gunanya kaum hawa menghindar dan melarikan diri dari menstruasi. Kaum hawa suka atau tidak suka, bersedia atau menolak, menstruasi tetap merupakan sebuah keniscayaan yang akan hadir dalam kehidupan seorang wanita. Berbeda dengan kaum adam. Itulah siklus alam yang patut untuk disikapi dengan arif dan bijak. Athif Lammadhah, *Ibid.*,

nya nikmat-nikmat Tuhan yang terasa telah diberikan kepada wanita sebagai makhluk Tuhan. Ada maksud baik dari Tuhan dengan memberikan berbagai persoalan kepada sang hamba yang perlu direnungkan, termasuk persoalan menstruasi (haid atau datang bulan, *red*). Itulah mengapa info terkait persoalan menstruasi ini, layak, pantas, dan bahkan penting sekali untuk dimengerti wanita sebagai kaum hawa yang bertugas melahirkan hamba-hamba Tuhan.

Menstruasi, sebagaimana telah dipahami oleh kebanyakan kaum hawa, adalah merupakan proses keluarnya darah dari rahim wanita dewasa sebagai bagian dari siklus hidup biologisnya. Menstruasi, karena itu, diyakini merupakan takdir Tuhan yang membawa kemashlahatan dan sejatinya tidak perlu dirisaukan.⁴ Namun, dalam realitanya, banyak kaum hawa terutama mereka yang baru pertama menghadapi menstruasi, menganggap masalah tersebut sebagai momok yang menakutkan, dan bahkan menjadi masalah besar dalam kehidupan yang kemudian dianggap sebagai bukti ketidakadilan Tuhan kepada kaum hawa.

Anggapan itu menjadi wajar dan boleh saja 'dielukan' oleh setiap kaum Hawa, apalagi ketika membandingkan dengan kaum Adam yang seakan-akan tidak pernah mengalami sakitnya menstruasi atau bahkan sakitnya melahirkan sebagai puncak prosesi tanggungjawab kehidupan yang senantiasa akan menimpa pada setiap wanita di manapun berada. Akan tetapi, banyak tidak disadari oleh kaum Hawa bahwa apa yang dirasakan sesungguhnya merupakan penghormatan yang diberikan Tuhan kepada kaum hawa. Wanita menjadi terhormat karena dia sebagai sosok makhluk Tuhan yang diberi tugas mengandung dan melahirkan manusia, makhluk cipataan Tuhan yang unik, terhebat dari sekian makhluk yang telah diciptakan Tuhan di dunia ini.

⁴ Ketika seorang wanita mengalami menstruasi, maka kondisi yang demikian itu harus disyukuri karena jika seorang wanita mengalami menstruasi pertama kali maka wanita tersebut tertanda sudah memulai memasuki gerbang baligh, yaitu gerbang pintu waktu ia mulai dewasa dan -sebagaimana bunga mawar yang mulai mekar- siap kapanan pun waktunya untuk diambil oleh kumbang yang bertebaran. Lihat uraian yang seperti itu, Dr. Lathif Lammadhah, *Gangguan-gangguan Wanita*, Dâr al-Dzahâbiyah, t.th.

Pada sebagian wanita, datangnya haid (menstruasi), terkadang terlambat karena beberapa faktor yang terletak pada selaput keperawanan; yaitu selaput keperawanan yang tebal dan tertutup hingga tidak ada lubang, sehingga darah haid itu tertahan pada vagina dan rahim. Hal ini mengakibatkan rasa sakit yang luar biasa pada wanita, khususnya pada masa datangnya waktu haid (menstruasi) sebagaimana pula ketika rahim membesar.⁵

Karena itu, problem haid (*menstrual cycle*) sangat kompleks. Kompleksnya haid atau menstruasi, disebabkan antara satu wanita dengan wanita lain mempunyai tabiat yang sangat berbeda-beda. Sebagaimana diungkapkan Dr. Digaldebird dalam bukunya, *Referensi bagi Penyakit-Penyakit Wanita dan Kelahiran*, bahwa masa haid dan sirkulasi darah tidak hanya berbeda-beda dari satu wanita ke wanita lain, melainkan juga terkadang berbeda-beda pada wanita itu sendiri dari satu waktu ke waktu yang lain. Ini disebabkan karena kapasitas dan sirkulasi darah bagi satu wanita dengan wanita lain ditemui berbeda antara masa awal baligh dengan ketika telah sempurna baligh.

Selain itu, jadwal datangnya bulan (menstrusi atau haid) bisa juga berbeda dari satu wanita ke wanita yang lainnya, sebagaimana juga kondisi darah yang terkadang berbeda dari satu wanita ke wanita lainnya. Ada segolongan wanita yang darah haidnya hanya sedikit, ada juga yang mengalir deras. Ada yang warna tertentu dianggap biasa dan wajar oleh segolongan wanita, namun ada juga segolongan lainnya yang menganggap tidak wajar. Tentu hal itu merupakan persoalan yang kebanyakan dari wanita ada yang menyadarinya ada pula sebagian wanita lainnya yang belum menyadarinya. Warna darah menstruasi, menurut kebanyakan yang mengalaminya, adalah kehitaman.⁶

⁵ Di samping itu, keinginan seksual pada wanita mengurang pada saat menstruasi datang. Pada masa-masa haid atau menstruasi, kebanyakan dari kaum wanita cenderung suka menyendiri mencari ketenangan. Maka wajar jika pada masa-masa itu, wanita dalam segala tingkah lakunya agak beremosi karena terpengaruh dari kondisi alamiah yang sedang di dapatinya (haid). Athif Lammadhah, *Menstruasi Tanpa Rasa Sakit*, 62.

⁶ Warna darah haid memang sangat diselisahkan. Hal itu karena satu wanita dengan wanita lainnya mempunyai perbedaan. Fenomena yang demikian itu, juga diperselihkan di kalangan mazāhib al-*ulama'*. Misalkan saja mazhab hanafiyah yang berpendapat bahwa

Maka jika tampak warnanya merah segar, itu boleh jadi bukan darah menstruasi. Menurut Dr. Athif Lammadhah, darah menstruasi bersifat tidak membeku. Maka jika darah haid terlihat membeku, boleh jadi itu menunjukkan kondisi darah yang tidak normal. Kondisi demikian selanjutnya, penting dipahami bagi kaum wanita untuk sesegera mengecek apa yang dialami supaya sama dengan apa yang dialami mayoritas wanita terkait darah menstruasi.

Darah haid -dari asalnya- selain mengandung selaput yang berfungsi melindungi rahim, di sisi lain mengandung butir-butiran darah yang berwarna merah dan putih. Ia mempunyai cita rasa aroma khusus yang cukup dikenal oleh kaum wanita. Baik warna maupun bentuknya, sangat mempunyai ciri khas atau karakteristik yang berbeda dengan darah-darah lainnya. Karena itu, dianjurkan juga bagi kaum wanita untuk semestinya mampu membedakan antara darah menstruasi dengan darah *istihadhah*. Mengenai persoalan ini, Nabi Muhammad pernah memperkenalkan jenis atau ciri dan karakteristik darah menstruasi kepada Fatimah binti Abu Hubaiys, sehingga ketika ia sedang terkena darah *istihadhah*, maka beliau sesegera menjelaskannya seperti ini;

“Warna darah menstruasi (haid) adalah kehitaman, sebagaimana yang sudah dikenal, maka jika darahnya benar demikian, berhentilah dari shalat. Dan jika tidak demikian (atau tidak menunjukkan pada ciri-ciri yang disebutkan), maka berwudhulah dan segeralah bersholat, karena itu hanyalah sejenis keringat.”

Meskipun yang diuraikan ini bukan uraian kaca mata medis, sebagaimana posisi Nabi yang bukan seorang dokter, boleh jadi uraian dari ciri karakteristik darah menstruasi yang telah diuraikan, perlu untuk dicek, dikonfirmasi, kepada ahlinya supaya tetap berfungsi up to date bagi kalangan kaum wanita. Dijelaskannya ciri dan karakteristik darah menstruasi ini, selain terkait soal kesehatan bagi kaum wanita, di sisi lain juga terkait dengan kapasitas kaum wanita sebagai hamba Tuhan yang berkewajiban untuk mengabdikan kepada sang Khaliq di setiap waktu-waktu yang ditentukan. Itulah mengapa Nabi Muhammad dengan sabdanya (hadis), bahkan al-Qur'an sekalipun, turut serta menjelaskan mengenai persoalan menstruasi yang terjadi di kalangan kaum wanita.

Sungguh dengan hal itu, wanita sangat dimulyakan di sisi Tuhan, terbukti dengan dijelaskannya siklus alam yang terjadi padanya di sebagian ayat-ayat suci al-Qur'an. Inilah keunikan yang patut untuk diteliti, selain perlu untuk disyukuri dan dipahami bagi kaum wanita⁷ untuk digali apa fungsi dan kegunaan menstruasi bagi kehidupan kaum wanita. Tentu sampai detik ini, banyak rahasia-rahasia yang masih disembunyikan oleh Tuhan terkait siklus alam (datang bulan, menstruasi) yang terjadi dikalangan kaum wanita. Hanya orang-orang tertentu yang diberikan kepehaman, kecerdasan, dan kewaskitaan, mengenai kejadian alamiah yang diberikan kepada mahluk-Nya, khususnya kaum wanita.⁸

Mengapa menstruasi harus ada, mengapa harus wanita yang menjalannya, dan mengapa harus wanita dewasa, dan mengapa pula. Tuhan melalui firman-Nya dan Rasulullah melalui hadisnya, bersegera turut serta menjelaskan dan menguraikannya? Tentu pertanyaan ini patut dimengerti bagi kaum wanita dan layak dipersilahkan bagi ahlinya yaitu "ahli kesehatan" (dokter, perawat, dhukun kandungan, ahli kesehatan alternatif, para spiritualis) untuk menjelaskan dan memberikan uraian mengenainya.

Apa yang terjadi dan apa hubungannya dengan siklus alam raya sekitar, ketika menstruasi datang menghampiri kaum wanita?. Apa yang terjadi,

darah haid adalah darah yang keluar dari rahim wanita yang tidak hamil dan bukan wanita kecil atau wanita tua yang sudah terputus dari haid. Pendapat mengenai menstruasi pun mulai marak di kalangan beberapa ulama'. Hal demikian bisa dilihat di beberapa kitab fiqih.

⁷ 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. Bahkan saat menstruasi akhirnya dikenali sebagai proses yang normal, perasaan kotor dapat tinggal sampai masa dewasa. Karena itu, banyak para wanita yang mengalami ketidaknyamanan fisik selama beberapa hari sebelum masa menstruasi datang. Ada sebagian wanita, mengalami penderitaan akibat dismenore atau mestruasi yang menyakitkan.

⁸ Maka menjadi wajar jika ada dari sebagian wanita yang merasa bangga ketika mengalami menstruasi. Banyak di antaranya yang melakukan perayaan khusus untuk menghormati kedewasaan seorang wanita. Mereka menganggap enteng jika perasaan dihinggapai cukup berat karena rasa sakit menstruasi, seperti; kram kontraksi otot-otot halus rahim, sakit kepala, sakit pada bagian tengah perut, gelisah, letih, hidung kadang tersumbat.

apa yang nampak, apa yang terdengar di alam raya, ketika kaum wanita mengalami menstruasi?. Tentu banyak di kalangan kaum wanita, atau bahkan di kalangan ahli kesehatan sekalipun, yang belum mendeteksi seluruhnya mengenai persoalan menstruasi sebagai siklus alam temporal yang terjadi pada kaum wanita.

Ada hubungannya, ada kaitannya, ada kemiripan yang terjadi dengan apa yang dialami oleh alam raya. Tuhan memberi tanda itu, Tuhan memberi simbol itu kepada hamba-Nya, sang kaum wanita, untuk segera memahaminya, mengetahuinya, merasakannya sebagaimana yang dirasakan bumi sebagai makhluk Tuhan yang mengandung berbagai macam ciptaan Tuhan.

Buku ini menjelaskan hal itu (menstruasi). Sangat detail dijelaskan di dalamnya. Dari penjelasan mengenai persoalan ciri-ciri darah menstruasi, aroma darah menstruasi, sifat darah menstruasi, kondisi menstruasi, masa paling cepat menstruasi, masa paling lama, masa suci, usia awal mula menstruasi, dan juga diterangkan dalam buku ini mengenai darah setelah usia menopause, darah ketika sedang hamil, dan ciri-ciri darah istihadhah beserta hal-hal yang berhubungan dengannya. Sangat detail dijelaskan, dan karena itu patut bagi kalangan kaum wanita untuk memahaminya dengan bijak dan arif ketika masa menstruasi mulai datang, jangan disiasikan, jangan dikebiri, dan jangan dikambing hitamkan kondisi menstruasi ketika mulai datang.

Datangnya menstruasi -setidaknya- tidak menjadikan seseorang bertambah emosi, menjadi lemah segalanya, atau menjadikan seseorang menjadi seakan-akan terbunuh dengan kehadirannya menstruasi. Begitu juga dengan menstruasi tidak lantas menjadikan kaum wanita terhalang untuk berhubungan intim dengan suami, atau menjadikan pudar kehidupan kaum wanita karena sakit dan pedih pada bagian bawah pinggul dan bawah perut.⁹ Karena itulah, pada buku karangan Dr. Athif Lammadhah ini,

⁹ Dalam keadaan haid, wanita (wanita pada umumnya demikian) mengalami rasa sakit dan pedih pada bagian bawah pinggul dan bagian bawah perut. Pada sebagian wanita, sara sakit ini sangat pedih sehingga terkadang sampai tidak sanggup menanggungnya, kemudian banyak yang pergi ke dokter untuk mendapatkan obat penenang rasa sakit menstruasi. Athif Lammadhah, *Ibid*.

menawarkan beberapa tips untuk menanggulangi rasa sakit jika musim haid mulai datang pada kaum wanita.

Tips-Tips bagi Kaum Wanita Ketika Menstruasi

Ada beberapa **tips** yang layak untuk dipraktikkan bagi kaum wanita dalam menanggulangi rasa sakit ketika menghadapi datang bulan (menstruasi) supaya perasaan menjadi senang, bahagia, dan santai. Di antaranya adalah; *pertama*, Jauhkan diri dari gaya hidup manja, muram, dan malas. Gelutilah tugas-tugas keseharian dengan semangat dan energik. Tingkatkan keseriusan otak untuk mendalami apa yang sedang digeluti atau apa yang sedang dikerjakan, sehingga perasaan sakit yang menuju pada rahim menjadi hilang terlupakan. *Kedua*, jauhkanlah dari tidak bekerja (bermalas-malasan). Karena dengan bermalas-malas justru akan menambah sakit pada wilayah *pelvis* (tulang panggul/pinggul). *Ketiga*, tidak apa-apa untuk mencoba meminum beberapa butir pil dari jenis *Amtisþasmodis*, *Anelgesics*, dan *Antihistamincs*.

Keempat; jika obat-obatan di atas tersebut gagal dalam merealisasikan sasaran darinya, maka gunakanlah dengan butir pil hormon, seperti; segala hal yang ber-zat Esrogen. Tujuannya adalah butir hormon itu adalah untuk mengurangi rasa sakit yang diakibatkan darinya. *Kelima*, jika rasa sakit masih saja terjadi, tidak ada jalan lain untuk meringankan rasa sakit dengan menggunakan pengobatan bedah (ngeri kedengarannya, namun baik hasilnya). Yaitu pengobatan dengan cara bedah ringan dengan memotong serabut-serabut urat saraf *sympathetic* lokal yang membawa detakan penyakit dengan cara melakukan perluasan pada leher rahim.

Keenam, dalam beberapa kondisi, jika cara di atas masih gagal, maka dapat dilakukan dengan cara memotong serabut-serabut urat saraf sebelum masuk ke kawasan *sacrum* yang berhadapan dengan kerangka keempat dan kelima dari kerangka-kerangka *lumbar*. Dengan memastikan untuk menghilangkan seluruh serabut-serabut saraf sehingga menghasilkan rasa tidak sakit (hlm. 70-71).

Demikian buku karangan Dr. Athif Lammadhah, *Menstruasi Tanpa Rasa Sakit*, menjelaskan secara gamblang mengenai persoalan menstruasi

dan bagaimana solusi atau jalan alternatif menghadapinya (rasa sakit). Untuk itu, bagaimanapun juga tidaklah berlebihan untuk dikatakan bahwa buku ini penting dan perlu untuk dibaca bagi kalangan kaum wanita, terutama para ABG yang hendak mengalami menstruasi pertama kali dan tidak menutup kemungkinan juga multi fungsi yang sama bisa didapat bagi kalangan ahli kesehatan wanita dan para nyonya atau Ibu rumah tangga sebagai kaum wanita yang sama-sama mengalami masa-masa menstruasi. Selamat Membaca.

