

**Perubahan Sikap Perempuan terhadap Masalah Menstruasi  
Oleh: Merry Balango\***

**Abstract**

*The essay is a short note on women's cultural system and on the subject of women's attitude toward menstruation. Menstruation is a universal phenomenon, yet one that in different cultures takes on different meaning. The rules of each nation, religion and belief to the menstruating women presents myths and taboo. Women are likely to feel happy, loving, unhappy, healthy, depressed, and sick. In another context, menstruating women mood shows the interactive effect of cultural, biological and religious events.*

*Menstruation problems are described through culture, religion, medical, patriarchal aspect. The opinion that women's attitude towards menstruation influenced by sosial and cultural condition are changeable, where biological and religious condition are not.*

**Kata Kunci:** Sikap Perempuan, Mitos Menstruasi, Tinjauan Agama, Tinjauan Medis tentang Menstruasi

**Pendahuluan**

Suatu hal yang tidak diragukan lagi bahwa menstruasi atau haid dan perempuan merupakan dua hal yang tidak terpisahkan dan merupakan salah satu hal yang bersifat kodrati yang secara langsung membedakan perempuan dengan laki-laki. Dalam tradisi bangsa Indonesia, menstruasi sering diistilahkan dengan datang bulan, berhalangan, sedang kotor atau mendapat kain kotor, kedatangan tamu, bendera berkibar, pita merah, kedatangan bulan, atau sedang istirahat. Orang Barat menamakan 'a happy day'. Di kalangan medis (kedokteran) disebut menstruasi dan disiplin ilmu fikih menyebutnya dengan haid.

Menstruasi juga merupakan suatu tanda yang sangat erat hubungan dengan masalah reproduksi yaitu sebagai pertanda seorang perempuan telah mencapai kematangan seks dalam arti bahwa dia sudah bisa dan masih bisa mempunyai anak, normalitas dan alat reproduksi sehat, dan tidak sedang hamil. Sebagai mana yang dikatakan oleh Ruth Herschberger, menstruasi tidak lain merupakan tanda dari kesehatan telur dan uterus yang berlanjut dan tanda dari lancarnya fungsi hormon seks. (dalam Irwan Abdullah, 2002: 35)

Sebaliknya penganut Yahudi ortodoks berpandangan bahwa menstruasi merupakan suatu mitos dan hal yang tabu dan masyarakat patriarkhis mendeskripsikan menstruasi sebagai sumber polusi, berbahaya, sakral sekaligus terkutuk (Humm, 2002: 28). Dari pandangan ini, banyak orang meyakini bahwa perempuan yang sedang menstruasi itu dikatakan

---

\* Merry Balango Dosen Bahasa Inggris Fakultas Sastra Bahasa

kotor dan laki – laki atau suami tidak diperkenankan untuk mendekati dan perempuan harus memisahkan diri dari keluarga dan suami. Konsep ajaran agama tentang menstruasi yang disalahtafsirkan dijadikan legitimasi, sehingga perempuan menjadi korban atas nama agama.

Dalam tulisan ini akan diuraikan bagaimana sikap perempuan terhadap mitos dan tabu menstruasi hingga turunnya ayat Al-Quran tentang menstruasi dan bagaimana pula sikap perempuan terhadap gangguan kesehatannya dengan adanya menstruasi sehingga menstruasi bukan merupakan suatu penghalang dalam beraktivitas dalam masyarakat dan melakukan kegiatan ibadah. Setiap perempuan mempunyai sikap yang berbeda-beda terhadap masalah menstruasi, karena perbedaan pengalaman dan pandangan perempuan itu sendiri.

### **Sikap Perempuan Terhadap Mitos Menstruasi**

Nasaruddin Umar mengungkapkan bahwa hampir setiap suku bangsa, agama dan kepercayaan memiliki aturan-aturan bagi perempuan yang menstruasi. Aturan-aturan itu yang kemudian mengalami pemitosan dan tabu (Rahman, 2002: 21). Mitos merupakan pengalaman pribadi kehidupan feminim (Humm, 1986: 95). Nilai operasionalnya menunjukkan suatu pola uraian yang tidak mempunyai batas waktu. Mitos menjelaskan kejadian-kejadian masa lalu, sekarang dan akan datang (Straus, 2001: 140). Namun banyak orang meyakini bahwa mitos selalu menunjukkan cerita-cerita masa lalu yang eksis yang sering memiliki nilai budaya dan religi dalam kehidupan manusia. Oleh sebab itu mitos tentang menstruasi telah demikian mengakar dan telah diyakini sebagai kebenaran agama yang tidak perlu dipertanyakan lagi. Mitos menstruasi seakan-akan sudah menjadi wahyu Tuhan dengan berbagai kecenderungan yang pada akhirnya memojokkan perempuan. Kenyataannya tidak lebih dari pemikiran-pemikiran masyarakat patriarki pada saat itu. Perempuan menjadi salah satu korban peradaban, yakni peradaban yang mengukuhkan superioritas laki-laki atas perempuan.

Banyak cerita yang dikarang sejak zaman kuno untuk menyudutkan perempuan yang sedang menstruasi. Perempuan yang sedang menstruasi dipersepsikan tidak hanya mengalami masa kotor secara biologis, tetapi juga tidak bersih dari segi mental maupun spiritual. Mereka tidak boleh memasak karena akan menghilangkan rasa sedap. Orang-orang Afrika Selatan terutama laki – laki sangat menghindari masakan yang dimasak oleh perempuan yang sedang menstruasi karena menganggap perempuan pada saat itu sangat kotor. Sebagaimana dikatakan Douglas bahwa men who are dependent on women's political manipulations are afraid to eat food cooked by menstruating women and rigorously abstain from sex, from contact with polluting women, before any important event. (Rosaldo, 1974: 32).

Mereka juga tidak diizinkan memasuki kebun karena akan membuat mati pohon-pohon di dalamnya. Jika mereka menanam pohon, maka pohon itu tidak akan tumbuh. (Abdullah, 2003: 86). Ada juga mitos yang beredar

dalam masyarakat bahwa menstruasi merupakan akibat dari “buah terlarang” yang dimakan oleh perempuan pertama (Hawa) ketika bersama suaminya (Adam) dalam surga. (Abdullah, 2003: 95).

Dulu, orang-orang Jahiliyah berkeyakinan, jika perempuan yang sedang menstruasi masuk ke rumah, maka barang dagangan suami atau keluarganya tidak laris. Oleh sebab itu perempuan Jahiliyah bila sedang menstruasi harus mengucilkan diri dari suami, tidak boleh makan maupun minum bersama mereka. Perempuan untuk sementara waktu berdiam diri dibelakang rumah, biasanya di kandang unta. (Lukman H. 2005: 112)

Selain mitos-mitos yang beredar dalam masyarakat sebagaimana tersebut di atas, ada juga mitos dalam suatu budaya dimana perempuan yang pertama kali mengalami menstruasi harus memeluk pohon atau tong besar agar tubuhnya kelihatan segar, padat dan berisi. (Lukman H. 2005: 113). Mitos-mitos ini merupakan cercaan dan penghinaan atas perempuan yang harus dialami setiap bulannya, padahal menstruasi suatu kejadian alamiah yang tidak dapat dielakkan. Tuduhan sudah sedemikian dalam dan sudah mengakar pada sejarah keagamaan dan budaya. Lebih sadis lagi, suatu kaum yang meyakini bahwa darah menstruasi adalah darah kutukan. Ini adalah tuduhan tanpa dasar yang diyakini sejak dulu. Hal ini dapat dilihat melalui sebuah sajak tua bersasal dari karya Milne berbunyi sebagai berikut:

*Duhai wanita yang sedang menstruasi*

*Kalian adalah iblis*

*Darinya seluruh alam*

*Hendaknya dilindungi dengan saksama*

(Dalam Abdullah, 2003: 86).

Dari sajak ini dapat diinterpretasikan bahwa darah menstruasi seakan akan telah menjadi kekuatan mistik yang mempengaruhi alam sekitarnya, dan perempuan sebagai pemiliknya dituduh sebagai iblis yang harus dijaga sebagai makhluk pembawa sial dan malapetaka.

Pandangan-pandangan sinis seperti itu telah menyusup kedalam pikiran sebagian muslim dan non muslim. Perempuan tentu saja dengan kepercayaan akan mitos, perempuan menjadi sangat sedih, malu, merasa terkucilkan dari masyarakat karena dianggap suatu musibah tiap bulan, dan mewasapadai atau menghindari segala tuduhan yang sangat menyakitkan hati. Bahkan jika ada rasa nyeri/sakit yang diderita tidak diungkapkan secara terus terang atau lebih baik tutup mulut karena dapat dianggap ada sesuatu yang salah dengan kelamin perempuan. Meskipun ada keberanian untuk menyampaikan rasa sakit kepada ibu, teman atau pada saudara perempuan, tidak dapat membantu menghilangkan rasa sakit karena dianggap tidak bisa sembuh dan akan hilang dengan sendirinya.

### **Tinjauan Agama Islam Tentang Menstruasi**

Kiranya mesti disadari, sesungguhnya Allah swt yang membuat kodrat perempuan mengalami masa menstruasi. Tentu ada pesan dan hikmah yang terkandung di dalamnya. Bukan seperti apa yang diyakini oleh masyarakat pada waktu dahulu tentang mitos dan tabu menstruasi. Oleh sebab itu Islam menepis anggapan demikian dengan berdasarkan pada Al-Quran:

Mereka bertanya kepadamu tentang haid. Katakanlah: "haid itu adalah kotoran". Oleh sebab itu hendaklah kamu menjauhkan diri dari wanita di waktu haid, dan janganlah kamu mendekati mereka sebelum mereka suci. Apabila mereka telah suci, maka campurilah mereka itu di tempat yang diperintahkan Allah kepadamu. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang taubat dan menyukai orang-orang yang mensucikan diri. (Qs. Al Baqarah (2): 222).

Turunnya ayat ini adalah terkait dengan respons atas hukum yang berlaku pada perempuan yang sedang mengalami menstruasi di zaman Jahiliah. Ada dua pendapat utama yang dianut masyarakat pada waktu itu, yaitu pendapat yang berasal dari kalangan Yahudi dan pendapat yang berasal dari kalangan Nasrani. Kedua pendapat ini bertentangan dalam menerapkan hukum pada perempuan yang sedang mengalami menstruasi. Bagi kalangan Yahudi, perempuan pada saat menstruasi harus memisahkan diri secara fisik dengan keluarga dan suaminya, tidak dibenarkan makan bersama, perempuan tidak bisa masuk dan duduk dalam satu majelis. Sedangkan bagi kalangan Nasrani tidak membatasi apa pun pada perempuan yang sedang menstruasi, bahkan melakukan hubungan intim saja diperbolehkan. (Ihsan, 2005: 11). Ajaran agama Yahudi sangat keras dan sangat berbeda dengan ajaran agama Nasrani. Untuk melakukan kontak dengan masyarakat luas saja tidak dibenarkan, apalagi melakukan sembahyang, karena perempuan pada saat itu dalam keadaan kotor. Nasaruddin Umar mengungkapkan bahwa Kaum perempuan Nasrani dianggap bersih dan dapat melakukan kontak dengan suami dan keluarga apabila mereka telah melakukan upacara pembersihan dengan cara mencemplungkan diri ke dalam air sakral yang disebut dengan *Mikveh*. Kaum Nasrani menganggap *Mikveh* bagaikan bulan madu setiap bulan. (Rahman, 2002: 37)

Menstruasi merupakan suatu ketetapan yang berasal dari Allah SWT dan telah menjadi kenyataan dalam kehidupan perempuan. Tidak ada sebab-sebab padanya bahwa menstruasi adalah kemurkaan dan kutukan. Muhamad Abduh mengemukakan bahwa ayat Al-Quran tentang haid di atas diturunkan di Madinah dalam rangka menjawab kebingungan yang terjadi dalam masyarakat muslim atas pandangan dan sikap *Ahl al.-Kitab*, yakni orang-orang Yahudi dan Nasrani tentang masalah haid. (Abdullah, 2003: 91)

Oleh sebab itu, dengan turunnya ayat Al-Quran tersebut di atas, menegaskan kepada umat Islam bahwa perempuan boleh melakukan kontak sosial pada saat menstruasi, kecuali hubungan seks suami istri. Allah Swt

mengkodratkan perempuan mengalami menstruasi setiap bulan dan melarang melakukan persetubuhan pada saat perempuan menstruasi, tentu saja ada hikmah dan manfaat dibalik itu.

Ayat Al-Quran tentang menstruasi ini mempunyai pandangan yang optimistis terhadap perempuan dan kehidupan manusia. Jika diteliti ayat tersebut di atas menyangkut hal-hal yaitu, zat darah, waktu, tempat, dan manusia itu sendiri. Dengan demikian maksud kalimat "haid itu adalah kotoran" adalah darah menstruasi yang tidak diperlukan lagi oleh organ tubuh perempuan karena darah menstruasi mengandung bakteri yang keluar secara alamiah. Untuk itu laki-laki tidak diperkenankan menggauli istrinya atau dilarang melakukan hubungan seks suami istri, sebagaimana dalam kalimat "menjauhkan diri dari wanita diwaktu haid". Laki-laki atau suami boleh menggauli istrinya apabila perempuan atau istrinya telah bersuci. Dalam arti bahwa meskipun darah menstruasi sudah berhenti, tetap dilarang berhubungan seksual.

Oleh karenanya perempuan wajib untuk segera mensucikan diri setelah darah berhenti (tanpa ada lagi warna) dengan mandi besar, sebagaimana dalam kalimat "*janganlah kalian mendekati mereka, sebelum mereka suci*". Kalimat ini menjadi kalimat penegas bahwa perempuan atau istri baru boleh diajak berhubungan seks suami-istri pada saat telah bersuci. Selanjutnya kalimat "*Apabila mereka telah suci, maka campurilah mereka itu di tempat yang diperintahkan Allah kepadamu*" bermaksud menggauli istri dalam keadaan yang layak, seperti saat perempuan dalam kondisi suci dan dibagian yang dibenarkan untuk dilakukan hubungan seks suami-istri (vagina).

Aturan seksual suami istri diatur dalam ayat ini, dengan menekankan pada kebersihan demi untuk kesehatan manusia itu sendiri. Karena dengan tubuh yang sehat dan bersih, umat Islam dapat melaksanakan ibadah dengan baik "*sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang taubat dan menyukai orang-orang yang mensucikan diri*". Dalam kalimat ini, bukan saja perempuan yang perlu mensucikan diri, tetapi anjuran ini diperuntukkan kepada semua orang yaitu baik laki-laki maupun perempuan, karena hubungan suami-istri (persetubuhan) adalah hubungan seksual laki-laki dan perempuan.

Persetubuhan merupakan suatu ibadah bila dilakukan sesuai dengan aturan agama. Salah satu syarat sah ibadah harus dalam keadaan suci. Jadi, meskipun dengan penghalang, seperti penggunaan kondom yang dapat mencegah bertemunya antara sel sperma dan sel telur, tidak dibenarkan. Hal ini karena mengganggu kesehatan perempuan itu sendiri yang pada saat itu dalam keadaan tidak siap dan mengganggu alal reproduksinya yang sibuk dengan fungsi alamiah lainnya, sehingga tidak ada nilai ibadah.

Oleh sebab itu dapat dipahami bahwa ajaran Islam tidak menganut paham tabu menstruasi, sebaliknya berupaya mengikis tradisi dan mitos masyarakat sebelumnya yang memberikan beban berat terhadap kaum

perempuan. Ajaran Islam memberikan 'warning' kepada laki-laki maupun perempuan dalam rangka pemeliharaan kesehatan, sebab menstruasi adalah suatu proses pembersihan darah yang harus keluar untuk menghindari keracunan dan bahaya kelainan dalam rahim mengingat darah tersebut banyak mengandung bakteri.

#### **Tinjauan Medis tentang Menstruasi**

Menstruasi pada dasarnya adalah rasa sakit yang disebabkan oleh reaksi hormon dalam tubuh sehingga perempuan mengalami kondisi tidak nyaman atau tidak sehat. Hormon menyebabkan perubahan-perubahan di dalam tubuh perempuan yang disebut dengan remaja pubertas. Akibat kerja hormon yang khusus terdapat pada perempuan yaitu hormon *estrogen* dan hormon *Progesteron* yang dihasilkan oleh organ ovarium (indung telur) dan placenta akan memberikan tanda pada indung telur kapan harus mengeluarkan sel telur. Selain itu hormon ini menjaga perempuan hamil dari datangnya darah menstruasi dan memerintahkan kepada payudara untuk mengeluarkan susu. (Santoso, 2004: 15)

Pada saat seorang perempuan mulai menstruasi yang pertama, tubuhnya mulai menghasilkan lebih banyak hormon *estrogen* dan *progesterone*. Hormon estrogen merangsang pertumbuhan payudara, rambut kemaluan, serta menambah kontraktilitas rahim. Kadar dan jenis hormon yang dihasilkan oleh tubuh perempuan bisa mempengaruhi suasana emosinya, hasrat seksualnya, suhu tubuh, rasa lapar dan kekuatan tulangnya. Hormon progesterone membantu perkembangan khusus tempat pertumbuhan ovum yang telah dibuahi sperma. (Burns, 2000: 73). Pengaruh pada fisik misalnya perempuan mengalami ketegangan, muntah-muntah, sembelit, sakit kepala sebelah (*migren*), rambut berminyak dan rontok, mata memerah, demam, suara serak, asma, nafsu makan meningkat atau menurun, sakit pinggang dan pembengkakan pada kaki dan payudara sehingga berat badan bertambah. Kadang-kadang hilang kesadaran atau pingsan, menjadi pelupa, timbulnya jerawat dan memar, mudah terserang flu dan lebih rentan terhadap infeksi tenggorokan. Sedangkan pengaruh pada psikologi perempuan berupa, mudah tersinggung (sensitif), depresi, tiba-tiba jadi pendiam, terkadang bicanya sering menyakitkan hati orang lain, marah tanpa alasan yang jelas, tindakannya serba kasar dan tidak terarah.

Perempuan yang mempunyai seorang bayi yang masih menyusui, kadang mereka sangat sedih melihat si bayi yang tidak mau mengisap dan hanya menangis, karena si bayi mencium bau yang tidak mengenakkan dari tubuh atau dapat mencium darah dari ibunya. Perempuan yang tidak memperoleh waktu istirahat yang cukup karena si bayi yang menangis sepanjang malam, dapat mempengaruhi kesabaran dan menghancurkan perasaan cinta kepada bayinya. Akibatnya perempuan atau si ibu memukul bayinya. Dengan kata lain, perempuan saat menstruasi dapat menjadi pencetus yang membuat perempuan melakukan tindak kekerasan, karena

kebanyakan lebih memperturutkan hawa nafsunya. Namun demikian ada pula yang mampu menahan diri dan mengontrol emosi.

Menurut Kingstone bahwa tampaknya kejang disebabkan oleh kekurangan hormon *estrogen* dan dan pengal menyiksa oleh kekurangan hormon progesterone. (1995: 8). Apapun pengaruhnya, pada pokoknya, perempuan yang sedang mengalami menstruasi akan terganggu kesehatan fisik dan psikisnya. Oleh sebab itu hubungan suami-isteri pada saat perempuan ketika mengalami menstruasi terdapat larangan keras dari agama, karena ditinjau secara medis hubungan suami - istreri sangat berbahaya bagi perempuan. Dr. Muhamad Ali Al-Bar menerangkan bahwa selaput tipis yang melapisi rahim akan mudah terkoyak dan rahim menjadi luka, sehingga menyebabkan mudahnya bakteri ganas untuk menyerang. Masuknya kuman yang ada pada permukaan penis membawa bahaya yang mengancam rahim, karena unsur-unsur penetralisir kuman pada saat menstruasi berada pada titik terendah. (Al - Makky, 2004: 190). Jadi hubungan suami isteri pada saat isteri menstruasi sama halnya dengan memasukkan kuman pada saat perangkat pertahanan tubuh sedang tidak mampu bekerja. Untuk itu laki-laki atau suami perlu berusaha memahami kondisi itu.

#### **Patriarkhis dan Menstruasi Perempuan**

Patriarkhi merupakan suatu sistem otoritas laki-laki yang menindas perempuan melalui institusi sosial, politik, dan ekonomi. Feminisme radikal menyamakan patriarki dengan dominasi laki-laki. (Humm, 2002: 332). Di dalam hubungan sosial, laki laki mempunyai kekuasaan atas perempuan karena perempuan secara seksual lebih rendah nilainya. Hal ini dapat terjadi pada pembagian kerja secara seksual. Dimana perempuan ditempatkan pada bagian-bagian tertentu, dengan melihat kondisi perempuan yang tidak memungkinkan dapat bekerja sebagaimana laki-laki. Hampir separuh dalam sebulan kondisi kesehatan perempuan terganggu dengan adanya menstruasi. Perempuan yang ingin mengembangkan potensi yang dimilikinya dan ingin memperoleh status yang sama dengan laki-laki, maka pembagian kerja secara seksual harus disingkirkan.

Nasarudin Umar mengungkapkan bahwa teori patriarkhi diawali dari *menstrual taboo*, dan menjadi cikal penting dan salah satu penyebab langgengnya sistem patriarkhi dalam sejarah umat manusia. (Rahman: 22). Pemikiran masyarakat pada waktu itu yang pekerjaannya adalah berburu dan agraris melarang perempuan yang sedang menstruasi untuk melakukan kegiatan yang memerlukan waktu dan tenaga serta yang mempunyai aturan-aturan yang hanya bisa dilakukan oleh laki-laki. Mereka berpikir bahwa tidak mungkin seorang perempuan memimpin kabilah, bila setiap bulan dia berkemah diluar kota. Perempuan pada waktu mestruasi mengalami rasa sakit dan gangguan fisik lainnya serta tercemarnya darah mestruasi, belum lagi yang terkait dengan mitos dan tabu menstruasi. Pemikiran ini yang menghalangi dan tertindasnya perempuan dari aktivitas seperti berburu dan militer.

Laki-laki menganggap menstruasi sebagai kotoran yang harus dihindari, dan perempuan yang sedang mengalaminya perlu diasingkan dan tidak ada kontak dengannya terutama hubungan seksual karena kekhawatiran akan potensi terkontaminasinya dari perempuan. Tercemarnya bakteri ke kelamin laki-laki menggambarkan tubuh perempuan sebagai obyek yang berpolusi dan berbahaya, sehingga menjadi basis dimana menstruasi menjadi tabu. Adrienne Rich menyatakan bahwa siklus menstruasi merupakan aspek pengalaman perempuan yang dalam pemikiran patriarkhis telah dijadikan dan digambarkan secara sinis. (Humm, 2002: 281). Anggapan tersebut merupakan suatu kejahatan. Perempuan kehilangan hak untuk terlibat dalam berbagai aktivitas dan hak dalam berbagai ruang sosial. Pelucutan hak atau milik bersama yang kemudian berada di tangan laki-laki. Sehingga laki-laki yang menjadi pengendali segala potensi yang dimiliki oleh perempuan. Dalam proses biologis menstruasi penanda kesehatan tubuh dan pembaharuan tubuh itu sendiri. Dalam proses sosial, menstruasi yang secara biologis merupakan kesehatan tubuh, justru diberi makna sebaliknya oleh perempuan itu sendiri dan masyarakat karena mengganggu kesehatan fisik dan psikis yang memungkinkan perempuan tidak dapat mengerjakan sesuatu apapun dan dianggap sesuatu yang merugikan. Dalam sebulan, satu sampai dua minggu kesehatan perempuan terganggu karena kesulitan menstruasi. Bagi perempuan yang mempunyai aktivitas seperti pekerja di dunia industri, tentu saja perusahaan tempat dia bekerja mengalami kerugian produksi dan pembayaran gaji. Sehingga tidak mengherankan gaji perempuan yang diterima tidak sebesar gaji laki-laki.

#### **Sikap Perempuan terhadap Masalah Menstruasi**

Pada umumnya perempuan yang mengalami menstruasi pertama merasa panik dan ketakutan, malu dan enggan untuk menyampaikan kepada ibu, kakak perempuan dan teman-teman perempuan lainnya. Untunglah belakangan ini perempuan makin terbuka dalam membicarakan masalah yang memusingkan ini.

Dahulu perempuan menggunakan kain bekas atau handuk kecil yang bisa dicuci dan digunakan kembali untuk menyerap darah menstruasi. Sekarang masalah pembalut perempuan sangat mudah didapat sesuai dengan kebutuhan yaitu untuk menstruasi yang banyak, sedang, dan sedikit yang disebut dengan pembalut saniter moderen. Dari warung yang sangat kecil hingga toko-toko swalayan menyediakan pembalut dengan ukuran, kualitas dan model yang bervariasi. Bahkan iklan-iklan pembalut perempuan sering di tayangkan di media elektronik dan dimuat di media cetak. Pembalut saniter moderen ini dibuat dari lapisan-lapisan bahan penyerap. Pembalut ini dilengkapi perekat untuk bisa melekat dengan erat pada celana dalam yang dipakai sebagai pengganti pembalut kuno yang menggunakan tali pinggang. Kekurangan pembalut saniter ini membuat bagian dalam bisa terlihat menonjol bila menggunakan pakaian ketat.

Pada umumnya, pembalut diganti setiap tiga sampai enam jam untuk hari pertama sampai hari kedua, tergantung banyaknya darah yang keluar. Selain pembalut tersebut, ada juga bahan penyerap berserat yang berbentuk silinder, dimasukkan ke dalam vagina yang disebut dengan tampon. Bahan ini banyak digunakan perempuan dalam melakukan aktivitas yang relatif tidak terbatas dan dapat dibeli di apotik.

Kelebihan tampon sebagai penyerap darah selama periode menstruasi yakni tidak menarik perhatian orang lain dan bisa digunakan pada saat ingin berenang. Tampon juga dapat digunakan sesudah dilakukan pembedahan pada leher rahim. Banyak perempuan menggunakan tampon agar tidak mudah terkena serangan jamur, karena jamur akan tumbuh lebih subur di lingkungan lembab yang terjadi bila menggunakan pembalut biasa. Youngson memberikan peringatan kepada perempuan pemakai tampon agar berhati-hati, karena kadang-kadang tanpa disadari, tampon tertinggal di dalam vagina. Keadaan ini bisa menyebabkan terjadinya rembesan cairan dari vagina dan terjadi infeksi *stafilokokus* yang hebat karena pemakaian tampon adalah salah satu penyebab *sindrom syok toksik*. (1998: 256).

Sebelum mulai menstruasi atau pada hari-hari menstruasi, sejumlah perempuan biasanya mengalami rasa tidak enak, seperti nyeri dan pembengkakan payudara, rasa penuh/kembung di perut bagian bawah, merasa sangat lelah, nyeri otot, terutama di punggung bagian bawah atau perut, perubahan kebasahan vagina, emosi yang sangat kuat atau sukar untuk dikontrol. Seorang perempuan bisa merasakan gejala yang berbeda-beda dari satu bulan ke bulan berikutnya atau tidak semua perempuan mengalami gejala-gejala ini, bahkan beberapa perempuan merasa lebih kreatif dan produktif pada saat menstruasi.

Kondisi kesehatan perempuan sebelum dan saat menstruasi berbeda-beda antara satu dengan yang lainnya. Tetapi sering mereka tidak mengetahui mengapa itu terjadi atau mengapa sering berubah. Ada juga yang menyadari bahwa waktu antara datangnya darah menstruasi berubah-ubah disebabkan karena bertambahnya usia, setelah melahirkan, sedang menyusui, perjalanan jauh, terlalu banyak bekerja, perubahan diet atau karena stress.

Untuk mengatasi rasa nyeri, ada yang melakukan secara non-medis yaitu dengan minum ramuan, mengompres perut dan punggung bawah dengan air hangat, mengurangi kadar garam dalam makanan, menghindari kafein yang terdapat pada kopi dan teh dan makan makanan yang berprotein tinggi seperti kacang-kacangan, ikan, daging dan susu. Selain itu melakukan dengan cara pijatan ringan di bagian perut bagian bawah. Ada juga yang melakukan dengan cara medis yaitu minum obat anti nyeri/sakit. Biasanya menggunakan obat antalgin, aspirin, panadol atau beberapa obat penghilang rasa sakit lain yang banyak diiklankan melalui media elektronik atau cetak.

Sebagian perempuan menyadari bahwa rasa nyeri merupakan hal yang biasa. Sehingga mereka lebih baik menahan rasa nyeri dengan melakukan relaksasi dari pada memikirkan ramuan, pijatan, atau obat-obatan yang dapat menimbulkan efek samping. Selain itu gangguan menstruasi sebagaimana diuraikan di atas merupakan gangguan biasa dan ringan. Tetapi ada gangguan menstruasi yang tidak dapat dihilangkan hanya dengan obat biasa, minum ramuan, pijatan atau dengan relaksasi. Pengaruh hormon terhadap struktur yang rentan terhadap berbagai macam penyakit, gangguan menstruasi yang muncul bisa bermacam-macam dan memerlukan penanganan yang serius secara medis. Gangguan menstruasi seperti ini dapat berupa keluarnya darah yang terlalu banyak, menstruasi yang tidak keluar, menstruasi yang tidak teratur dan sakit waktu menstruasi

Menstruasi dengan gangguan rasa nyeri yang dapat ditahan atau tanpa pendarahan yang lama dan deras/banyak serta teratur bukan merupakan gangguan kesehatan dan bukan penyakit. Keluarnya darah yang terlalu banyak dan deras bisa terjadi diantara dua daur menstruasi atau menstruasi yang berlangsung selama delapan hari atau lebih diluar menstruasi normal yang biasanya berlangsung tiga sampai empat hari. Perempuan dalam kondisi seperti ini dapat menggunakan tampon atau pembalut yang tebal dan besar setiap satu jam atau lebih. Untuk mengendalikan pendarahan yang menunjukkan keabnormalan ini perempuan harus membutuhkan pertolongan medis, karena kemungkinan pendarahan disebabkan oleh tumor atau kanker *endometrium*, dan alat kontrasepsi. (Youngson, 1998: 86). Sebaliknya, banyak perempuan menganggap menstruasi yang tidak keluar/jarang dan sedikit atau tidak teratur sebagaimana menstruasi normal merupakan gangguan menstruasi biasa. Mereka tidak menyadari gangguan ini adalah juga menunjukkan keabnormalan dan dapat dikategorikan penyakit. Ada kemungkinan disebabkan oleh stress atau trauma yang hebat, olah raga yang berat dan lama, makanan dan minuman yang dapat mengganggu kelancaran menstruasi atau pantang yang terlalu ketat.

Sakit waktu menstruasi dapat terjadi sehubungan dengan kontraksi yang kuat dari rahim dan terbukanya leher rahim yang diikuti oleh rasa mual, muntah, diare dan kram bahkan pingsan. Kondisi ini bisa berlangsung sampai beberapa hari atau bahkan sepanjang daur menstruasi. Sakit ini juga bisa merupakan efek sekunder dari infeksi panggul dan penyakit-penyakit lokal lainnya, seperti *fibroid* rahim atau *endometriosis*, dan pada keadaan ini, perempuan dapat menggunakan antibiotik untuk mengobati infeksi dan obat-obat kontrasepsi yang diminum terus menerus yang dilakukan di bawah pengawasan dokter atau dilakukan pembedahan untuk menyembuhkannya. (Youngson, 1998: 88)

### **Sikap Perempuan Muslim terhadap Obat Menstruasi**

Bagi perempuan muslim, urusan menstruasi tidak sekedar masalah biologis, namun terkait erat dengan masalah ibadah. Sehubungan dengan pelaksanaan ibadah, perempuan harus dalam keadaan suci, dalam arti bahwa dia tidak sedang mengeluarkan darah dan telah mensucikan diri dengan mandi wajib atau besar. Di dalam Al-Quran tidak diuraikan secara terperinci ibadah apa saja yang dilarang bagi perempuan pada saat mengalami menstruasi. Uraian terhadap larangan-larangan tersebut dapat diketahui melalui hadis-hadis Nabi yang ditulis oleh ahli syariah sebagai berikut:

1. Tawaf mengelilingi kubah  
HR. Bukhari dan Muslim meriwayatkan dari Aisyah r.a, Nabi Saw bersabda:  
“Sesungguhnya urusan ini telah Allah Swt Tetapkan atas anak-anak perempuan Adam, karenanya lakukanlah apa-apa yang seharusnya dilakukan jamaah haji kecuali tawaf mengelilingi kubah, sampai kamu mandi. (Al-Makky, 2004: 21).
2. Shalat fardhu/sunnah dan puasa  
HR. Bukhari dan Muslim meriwayatkan bahwa Nabi Saw bersabda:  
“Bila engkau haid, maka tinggalkan shalat”  
“Bukankah bila perempuan haid maka ia tidak shalat dan tidak berpuasa” (Al-Makky, 2204 : 48).  
Selanjutnya Aisyah r.a berkata:  
“. . . . . maka kita diperintahkan untuk mengqadha puasa dan tidak diperintahkan untuk mengqadha shalat”.(Al-Makky, 2004: 57).
3. Membaca Al-Quran.  
HR. Abu Daud, Tirmidzi dan Ibnu Majah dari Ibnu Umar, Nabi Saw bersabda: “Orang haid dan junub tidak boleh membaca sesuatupun dari Al-quran”. (Al-Makky, 2004: 68)
4. Berdiam diri di Masjid  
HR. Abu daud, Baihaqi, dan ibn Khuzaimah, Nabi Saw bersabda: “Saya tidak menghalalkan masjid untuk orang junub dan haid”. (Al-Makky, 2004: 72)
5. Hubungan suami-isteri  
Dengan jelas termuat dalam Al-Quran S.Al-Baqarah (222) sebagaimana diuraikan di atas.

Sebagian perempuan muslim kadang berharap agar masa menstruasi mereka tidak datang pada saat mereka ingin melaksanakan ibadah haji, berpuasa sebulan penuh, menghadiri acara-acara tertentu yang mengharuskan untuk membaca Al-Quran atau datang ke masjid atau bahkan harus melakukan hubungan suami-isteri yang pelaksanaannya sulit ditunda dengan tanpa diganggu dengan datangnya darah menstruasi. Perempuan bisa saja mewujudkan keinginannya dengan memanipulasi siklus masa menstruasi dengan menggunakan obat-obatan yang dapat menunda siklus

masa menstruasi. Dr. Budi Santoso, SpOG mengatakan bahwa sebenarnya obat penunda haid itu adalah obat/pil KB. Karena kandungan hormon estrogen dan progesterone atau kombinasi keduanya yang terdapat dalam pil KB bisa menghambat terjadinya ovulasi (pembuahan) dan darah menstruasi. Pil kombinasi lebih baik digunakan dalam pelaksanaan puasa dan haji sebab dengan pil kombinasi kemungkinan terjadinya flek atau pendarahan sangat rendah dibandingkan dengan *progesterone* saja. Hanya saja pil ini harus diminum satu butir setiap hari dalam waktu yang lama. Progesteron mempunyai efek menahan cairan tubuh sehingga badan tampak lebih gemuk, sedangkan efek estrogen biasanya akan menimbulkan gejala mual, muntah, nyeri perut karena maag dan pusing. Oleh karena itu pil ini diminum secara teratur setelah makan agar efek samping obat dapat diminimalkan. Namun bagi yang mempunyai penyakit pembuluh darah, jantung, hipertensi, stroke, penyakit hati, kanker/tumor payudara, sebaiknya tidak menggunakan obat-obatan penunda haid, karena kandungan hormon dapat memperburuk penyakit yang diderita. (2004: 15).

Pemakaian obat menstruasi untuk mencegah datangnya menstruasi pada saat perempuan ingin melaksanakan suatu ibadah tanpa gangguan menstruasi, secara teologis hal ini tidaklah dilarang sepanjang tidak dikhawatirkan hal ini membahayakan dirinya, karena Allah Swt melarang manusia berbuat sesuatu yang ternyata akan membahayakan dirinya, sebagaimana firmanNya:

“Dan janganlah kalian campakkan diri kalian dalam kebinasaan“. (Q.S Albaqarah: 195).

Larangan ini sangat penting bagi manusia karena manusia wajib menjaga kesehatannya. Untuk itu dengan adanya salah satu masalah perempuan teratasi khususnya menstruasi, tidak sedikit perempuan sekarang mampu menunjukkan prestasi kerja yang hebat, kemampuan intelektual yang tinggi dan kearifan serta kebijaksanaan dalam menentukan setiap keputusan.

### **Penutup**

Secara biologis perempuan menyadari bahwa menstruasi merupakan pertanda bahwa dia tidak sedang hamil, telah tercapai kematangan seksnya dan bisa mendapatkan anak, serta terjadi perubahan terhadap tubuhnya. Hanya saja persepsi masyarakat khususnya kaum laki-laki menganggap perempuan yang mengalami menstruasi adalah orang kotor dan mengandung nilai mistik sehingga perlu dihindari karena dapat mempengaruhi kesucian dari hal-hal yang dianggap mendatangkan keberuntungan, yang kemudian dijadikan mitos dan tabu menstruasi.

Perempuan yang pada waktu itu banyak yang tidak memperoleh pendidikan dan ketidaktahuan serta belum ditemukannya cara untuk mengatasi menstruasi, mitos itu dianggap sesuatu yang sakral berasal dari Tuhan sehingga masyarakat pada waktu itu harus meyakinkannya tanpa ada alasan selain itu dominasi patriarki yang menomorduakan posisi perempuan

menempatkan perempuan menjadi manusia yang inferior dan harus menanggung anggapan-anggapan yang dijadikan mitos. Akibat kesehatan fisik dan psikis dari perempuan yang terganggu pada saat menstruasi menjadi suatu dasar bagi kaum patriarki membatasi segala aktivitas yang dapat juga dilakukan oleh perempuan. Dengan adanya turunya Al-Quran surat Al-Baqarah (222) memberikan penegasan dan penerangan pada kaum muslim bahwa perempuan yang mengalami menstruasi bukan orang yang kotor dan tidak perlu dihindari secara fisik kecuali perisetubuhan, karena bukan perempuannya yang kotor, tetapi zat darah itu saja yang mengandung bakteri yang perlu dihindari agar terjadi kesucian beribadah baik laki-laki maupun perempuan.

Dengan adanya perubahan zaman dan perkembangan teknologi yang diikuti oleh perubahan sikap masyarakat khususnya perempuan, maka manusia menciptakan cara mengatasi masalah hidupnya dengan berbagai alat, bahan baik dari segi medis, secara tradisional maupun secara alami. Sehingga perempuan yang mengalami menstruasi pada waktu itu tidak dapat mengatasi gangguan fisik dan psikisnya, sekarang bukan lagi masalah. Perempuan dan laki-laki sudah dapat merencanakan ibadahnya berupa puasa dan naik haji kapan saja diinginkan. Kondisi ini akan mempengaruhi pemikiran bahwa perempuan yang sedang mengalami menstruasi tidak dianggap lagi mengganggu keteraturan sosial. Perempuan telah bebas dari terisolasinya lingkungan suci dan sakral. Dengan kata lain pengendalian gangguan menstruasi dengan adanya teknologi baru memperkuat ekonomi, terhindar dari kelas seksual, dan inferioritasnya .

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdullah, Zulkarnaini. 2003. *Mengapa Harus Perempuan?: Menguak Isu Keperawanan, Derajat, Psikologi, dan Dosa Warisan Perempuan*. Ar – Ruzz Media: Yogyakarta.
- Abdullah, Irwan. 2002 *Mitos Menstruasi: Konstruksi Budaya Atas Realitas Gender*. HUMANIORA: Jurnal Fakultas Ilmu Budaya Universitas Gadjah Mada Volume XIV, No 1/2002: 34 – 41. Unit Pengkajian dan Publikasi Fakultas Ilmu Budaya UGM: Yogyakarta.
- Al Husy, Muhammad Utsman. 2003. *Perbedaan laki-laki dan perempuan: Tinjauan Psikologi, Fisiologi, Sosiologi & Islam*. Cendekia Sentra Muslim: Jakarta.
- Al Makky, Muhammad Nuruddin Marbu Banjar. 2004 *Fiqih Darah Perempuan: Telaah Tuntas Darah Haid, istihadah, dan Nifas, serta Hubungannya Dengan Berbagai Hukum Ibadah*. Era Intermedia : Solo.
- Burns, A August dan Ronnie Lovich, Jane Maxwell, Katharine Shapiro. 2000. *Pemberdayaan Wanita dalam Bidang Kesehatan*. Terjemahan Where Women Have No Doctor : A Health Guide for Women oleh Dr. Faizah Jasin. Yayasan Essentia Medica: Yogyakarta.
- Harris, Roy. 2001. *Saussure and his Interpreters*. Edinburgh University Press Ltd: Edinburgh.
- Humm, Maggie. 1986. *Feminist Criticism: Women as Contemporary Critics*. ST. Martin's Press: New York.
- \_\_\_\_\_. 2002. *Ensiklopedia Feminisme*. Terjemahan Dictionary of Feminist Theories oleh Mundi Rahayu. Fajar Pustaka Baru: Yogyakarta.
- Ihsan, Masruhan. 2005. *Kupas Tuntas Menstruasi*. Mizan Media Utama: Jakarta.
- Kingstone, Beryl. 1995. *Mengatasi Nyeri Haid*. Terjemahan Lifting The Curse oleh Gianto Widiyanto & Yustina Roastiawati. Arcan: Jakarta.
- Lukman. H. 2005. *Dibalik Pesan Haid*. Hidayah: Sebuah Intisari Islam, Edisi 42 Januari 2005 : 112 – 115. PT. Dian Rakyat: Jakarta.
- Nadesul, Handrawan. 2004. *Kenapa Kalau Haid Suka Nyeri, Dok?*. SENIOR: GAYA HIDUP SEHAT, No. 265, 13 – 19 Agustus 2004: Jakarta
- Rahman, Sinta Nuriah A. 2002. *Islam dan Konstruksi Sosial*. Pustaka Pelajar: Yogyakarta.
- Rosaldo, Michelle Zimbalist and Lamphere, Louise. 1974. *Woman, Culture, and Society*. Stanford University Press: California.
- Santoso, Budi. 2002. *Tunda Haid Agar Puasa Lancar*. NYATA, 3 Oktober 2004: 15 Youngson, Robert M. *Kesehatan Wanita A-Z*. Terjemahan Collins Pocket Reference Women's Health oleh Lilian Juwono. Arcan: Jakarta.

## Pedoman Penulisan Jurnal

1. Tulisan dapat berupa Artikel Hasil Penelitian maupun Artikel Konseptual (Lepas) di bidang: Filsafat, Pendidikan, Sosial, Hukum, Religi, Tanas, Teknik, Pertanian, Lingkungan, MIPA, Linguistik. Artikel dapat ditulis dalam bahasa Indonesia atau bahasa Inggris sepanjang 20 – 25 halaman. Artikel diketik computer di ataskertas kurto (tipe huruf Times New Roman, font 12 spasi rangkap). Artikel harus disertai dengan abstrak (*abstract*) dalam bahasan Indonesia atau bahasa Inggris (150 – 200 kata) dan kata kunci dalam bahasa Indonesia (3 – 5 kata).
2. Sistematika artikel hasil penelitian harus memuat: judul, nama penulis, abstrak, kata kunci, latar belakang masalah, perumusan masalah, metode penelitian, hasil penelitian dan pembahasan, kesimpulan, daftar pustaka.
3. Sistematika artikel konseptual (lepas) harus memuat judul, nama penulis, abstrak, kata kunci, pendahuluan, pembahasan (langsung dibuat menjadi sub-sub judul sesuai dengan kebutuhan), penutup, daftar pustaka.
4. Penulisan daftar pustaka disusun secara alfabeths dengan ketentuan sebagai berikut:
  - **Buku.** penulisan dimulai dengan nama pengarang (dimulai dengan nama belakang pengarang dan tanpa gelar) tahun penerbitan, judul buku (dicetak miring) penerbit, tempat penerbitan
  - **Makalah.** penulisan dimulai dengan nama pengaran (dimulai dengan nama belakang pengarang tanpa gelar, judul makalah (diawali dan diakhiri dengan tanda petik), nama forumnya/seminar, tempat, tanggal dan tahun.
  - **Artikel satu jurnal.** penulisan dimulai dengan nama penulis artikel (dimulai dengan nama belakang dan tanpa gelar, judul artikel (dimulai dan diakhiri dengan tanda petik), nama jurnal (dicetak miring), volume, nomor, bulan dan tahun.
  - **Karangan/Essai dalam suatu buku kumpulan karangan/essai.** Penulisan dimulai dengan nama pengarang (dimulai dengan nama belakang dan tanpa gelar) judul karangan/essai (dimulai dan diakhiri dengan tanda petik), nama editor (dimulai dengan nama belakang dan tanpa gelar), tahun penerbitan, judul buku (dicetak miring) penerbit, tempat penerbitan.
  - **Internet.** Penulisan dimulai dengna nama penulis (dimulai dengan nama belakang dan tanpa gelar), judul tulisan (dimulai dan diakhiri dengan tanda petik), tempat tulisan dimuat (dicetak miring), web site, tanggal diakses.

5. Daftar Pustaka. Hendaknya dirujuk dari edisi mutakhir dan sangat disarankan dari buku yang bisa dipertanggungjawabkan
6. Penulisan kutipan menggunakan model catatan kaki (*footnote*). Cara penulisan seperti pada angka 4 di atas, tetapi nama pengarang tidak dibalik penulisannya. Penulisan halaman disingkat menjadi hlmn.
7. Artikel dalam bentuk printout dan *flas disc* yang disertai dengan *Curriculum Vitae* (CV) dapat dikirim atau diserahkan secara langsung paling lambat satu bulan sebelum bulan penerbitan kepada:

**Jurnal Pelangi Ilmu**

Forum Mahasiswa Pascasarjana Gorontalo di Yogyakarta  
Alamat: Jetis Pasiraman JT. II No. 587 (0274) 560413 Atau  
Rudis UNG no. 11 Jln. Jenderal Sudirman No. 6 Kota Gorontalo. Telp.  
(0435) 828219

E-Mail: [amir\\_dako@yahoo.com](mailto:amir_dako@yahoo.com), [maseko12@yahoo.co.id](mailto:maseko12@yahoo.co.id),  
[fence.wantu@yahoo.co.id](mailto:fence.wantu@yahoo.co.id) [alfafox@yahoo.co.id](mailto:alfafox@yahoo.co.id)

8. Tim Penyunting berhak menyeleksi dan mengedit artikel yang masuk. Kepastian pemuatan atau penolakan artikel akan diberitahukan secara tertulis. Penulis yang artikelnya dimuat wajib memberi kontribusi biaya cetak sebesar Rp. 200.000.00- (dua ratus ribu rupiah). Artikel yang tidak dimuat tidak akan dikembalikan.