

SEHATI (SEHAT SAAT MENSTRUASI): EDUKASI KESEHATAN REPRODUKSI DAN SPIRITUALITAS DI DESA KEJAWAN

Erfan Habibi,¹ Ahmad Qushoi,² Tadzkirotul Faizah,³ Lailatus Syarifah,⁴

Nuzulur Rohmaniah,⁵ Wilda⁶

1irfanhabiby93@gmail.com, 2qushoias@gmail.com, 3tadzkirohfaizah@gmail.com,
4lailasyarifah301@gmail.com, 5muzakkinuzul@gmail.com, 6wildot249@gmail.com

Institut Sayyid Muhammad Alawi Al Maliki

Abstrak

Many housewives in rural areas still lack proper understanding of menstruation, both in terms of health and spirituality. This often leads to misinformation passed on to their children and confusion in practicing religious worship during menstruation. This educational activity was conducted in Kejawan Village and involved approximately 70 mothers, aiming to improve literacy regarding menstrual hygiene management and religious understanding of menstruation, purity, and istihadhah. The activity was carried out through an educational forum and interactive discussion. The results showed that after the session, most participants were able to correctly distinguish between menstruation, the period of purity, and istihadhah, both from a medical perspective and its implications in worship practices. Participants also showed high enthusiasm, as reflected in the number of questions raised, particularly on how to differentiate menstruation from purity in religious contexts. This activity demonstrates that an integrative approach combining health and spirituality is effective in enhancing mothers' understanding of menstruation. Such education is essential to be conducted continuously to foster a healthy, conscious, and spiritually grounded family environment.

Keywords: menstrual education, reproductive health, spirituality, housewives, Kejawan Village

A. PENDAHULUAN

Program **SEHATI (Sehat Saat Menstruasi)** merupakan inisiatif edukasi yang bertujuan meningkatkan pemahaman Masyarakat di Desa Kejawan mengenai kesehatan reproduksi dan spiritualitas secara utuh dan ilmiah. Meski akses terhadap informasi medis semakin terbuka, integrasi antara aspek kesehatan dan spiritualitas masih menjadi tantangan tersendiri. Dalam praktiknya, spiritualitas sering kali dipahami secara sempit dan bercampur dengan larangan atau keyakinan yang tidak didukung oleh dasar ilmiah.

Di Desa Kejawan, pendekatan spiritual dalam konteks menstruasi masih sarat dengan pemaknaan yang berpotensi menimbulkan stigma dan pembatasan terhadap perempuan. Oleh karena itu, program ini dirancang untuk memberikan pemahaman yang menyelaraskan nilai-nilai spiritual dengan prinsip-prinsip kesehatan, tanpa menguatkan mitos atau pandangan tabu. Edukasi yang diberikan berfokus pada pemenuhan hak perempuan atas informasi yang benar, penghargaan terhadap tubuh, serta pembentukan sikap yang sehat secara fisik maupun mental.

Melalui SEHATI, diharapkan tercipta ruang dialog yang terbuka dan rasional, yang mampu mengikis stigma, serta membentuk pola pikir yang kritis dan sehat terhadap isu menstruasi dan spiritualitas.

Desa Kejawan merupakan sebuah komunitas pedesaan yang kental dengan tradisi, nilai religius, dan kohesi sosial yang kuat—menjadi latar ideal bagi program inovatif bernama **SEHATI (Sehat Saat Menstruasi)**. Di desa ini, menstruasi sering diselimuti tabu dan informasi yang kurang akurat, baik secara medis maupun spiritual. Sejumlah perempuan muda dan dewasa mengalami periode menstruasi tanpa bekal edukasi kesehatan reproduksi memadai, bahkan mungkin menanggung rasa malu atau ketakutan karena mitos-mitos yang berkembang dari generasi ke generasi. Faktor geografis dan keterbatasan akses informasi menjadikan kampanye edukasi kesehatan reproduksi dan spiritualitas menjadi sangat penting.¹

Program SEHATI bertujuan memberdayakan perempuan di Desa Kejawan melalui edukasi yang holistik: menggabungkan ilmu kedokteran reproduksi dengan pendekatan spiritual. Landasan medis mencakup pemahaman siklus menstruasi—mengapa itu terjadi, bagaimana merawat diri selama haid, tanda-tanda normal dan tidak normal, hingga pentingnya kebersihan serta gizi.² Sementara spiritualitas memberikan pendekatan emosional dan budaya³: bagaimana menstruasi dipandang

¹ Juniar, E. N., Latifah, A. M. A., Silla, J. P., & Ngongo, C. G. (2024). Pelayanan kesehatan remaja di daerah terpencil: Strategi holistik untuk meningkatkan kesehatan mental dan edukasi seksual. *Bengawan Nursing Journal*, 2(1), 7-13.

² Hastuty, Y. D., & Nasution, N. A. (2023). *Pengetahuan dan Perilaku Personal Hygiene Remaja Putri Saat Menstruasi*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.

³ Husniawati, N., Hidayah, H., Serinadi, D. M., Ping, M. F., Efitra, E., & Yunita, N. (2024). *Keperawatan Maternitas: Teori Komprehensif*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.

dalam tradisi lokal, nilai-nilai religius yang mengajarkan penghormatan terhadap tubuh, serta praktik keagamaan yang dapat tetap dilaksanakan dengan nyaman dan bermakna selama haid.

Pendekatan terpadu ini lahir dari pemikiran bahwa kesehatan bukan hanya fisik, melainkan juga emosional dan spiritual. Di Desa Kejawan, perempuan selama ini mungkin dibatasi dalam beribadah atau mencium Al-Qur'an selama haid—karena pemahaman yang kaku—padahal banyak ulama memandang bahwa menstruasi adalah bagian alami dari kesucian tubuh perempuan, bukan penghalang mutlak untuk melakukan ibadah tertentu (selama dengan adab dan niat yang tepat).⁴ Dengan edukasi spiritual yang inklusif, perempuan dapat menjaga kedekatan dengan Tuhan, memperkuat harga diri, serta merefleksikan siklus haid sebagai tanda kebesaran penciptaan dan kesuburan.

Secara medis, menstruasi sering dipandang hanya sebagai gangguan periodik.⁵ Namun bagi perempuan, ini berhubungan erat dengan kualitas hidup: nyeri haid (dismenore), kelelahan, mood swing, hingga anemia ringan atau kelelahan, semuanya dapat mengganggu aktivitas sehari-hari—baik rumah tangga, sekolah, maupun pekerjaan. Edukasi kesehatan reproduksi meliputi: cara mengelola nyeri (kompres hangat, istirahat, makanan bergizi tinggi zat besi dan vitamin), pentingnya kebersihan (penggunaan pembalut bersih, ganti berkala, menjaga area genital), serta tuntunan gizi (air, zat besi, protein). Semua ini bertujuan meningkatkan kualitas hidup, mengurangi stigma, dan menciptakan lingkungan sosial yang suportif.

SEHATI juga mengajak tokoh masyarakat—ustadz, kader posyandu, ibu PKK, hingga guru—untuk ikut menyuarakan kampanye ini. Tokoh spiritual diundang memberikan penjelasan bahwa menstruasi adalah fitrah, bukan hinaan, dan perempuan tetap berharga dalam pandangan agama saat haid.⁶ Dengan begitu, kanal edukasi bergeser dari dialog teknis ke dialog budaya: mendobrak mitos bahwa

⁴ Feminia, O. (2025). Penafsiran ayat ayat tentang haid dan keterkaitannya dengan kesehatan perempuan (Kajian Tafsir Tematik).

⁵ Wahdi, W. (2022). *Optimalisasi Kepemimpinan Perempuan di Kota Metro Hubungannya dengan Gangguan Menstruasi Perspektif Hukum Islam* (Doctoral dissertation, Institut Agama Islam Negeri Metro).

⁶ MAULIDIY, F. K., & SIDDIQ, K. H. A. Konsep Haid dalam Perspektif Islam dan Implementasinya Di Sekolah Dasar Darussalam Blokagung Banyuwangi.

perempuan selama haid harus dikucilkan dari kegiatan rumah tangga atau sosial, serta menumbuhkan empati di kalangan jejaring keluarga dan komunitas.

Penting juga untuk menimbang konteks demografis: di Desa Kejawan, sebagian besar warganya bekerja di sektor pertanian atau usaha mikro—waktu dan sumber daya terbatas. Jadi, program SEHATI dirancang fleksibel: pelatihan singkat di posyandu, modul audio-visual sederhana, bahkan pesan-pesan melalui pengeras suara masjid setelah salat tarawih di malam bulan Ramadan.

Selain itu, digitalisasi mulai masuk lewat WhatsApp grup ibu-ibu PKK, sehingga materi edukasi bisa disebarakan melalui pesan suara dan infografis simpel, cocok bagi mereka yang melek digital ringan.

Pendekatan ini penting juga agar remaja putri di sekolah menengah pertama (SMP) tidak merasa terisolasi saat pertama menstruasi. Kelas-kelas edukasi SEHATI memasukkan aspek spiritual—misalnya, memahami siklus haid sebagai refleksi kesempurnaan Tuhan, sekaligus menerangi kecemasan dengan pemahaman agama yang lembut dan inklusif.

Dengan latar belakang itu, program **SEHATI (Sehat Saat Menstruasi): Edukasi Kesehatan Reproduksi dan Spiritualitas di Desa Kejawan** bukan sekadar pelatihan kesehatan, melainkan gerakan transformatif untuk memulihkan kesejahteraan fisik, mental, sosial, dan spiritual perempuan—serta membentuk lingkungan yang lebih adil, suportif, dan inklusif.

Di Desa Kejawan, sebagaimana di banyak daerah pedesaan lainnya, menstruasi masih dianggap sebagai hal yang tabu untuk dibicarakan secara terbuka, baik di rumah, sekolah, maupun lingkungan sosial. Banyak perempuan—terutama remaja putri—mengalami haid pertama (menarche) tanpa pengetahuan sebelumnya, sehingga muncul rasa takut, bingung, bahkan merasa kotor atau berdosa karena anggapan keliru yang diwariskan secara turun-temurun. Kurangnya edukasi ini berdampak pada praktik kebersihan menstruasi yang buruk, ketidaktahuan tentang siklus haid yang sehat atau tidak, dan pengabaian gejala medis yang bisa berbahaya seperti nyeri haid berlebih, keputihan abnormal, atau anemia.

Tak kalah penting, dari sisi spiritualitas, banyak perempuan merasa “jauh dari Tuhan” saat haid karena ajaran agama yang dipahami secara kaku. Padahal,

menstruasi adalah proses biologis alami yang justru menunjukkan kesempurnaan ciptaan Tuhan, bukan bentuk ketidakmurnian.⁷ Ketika perempuan merasa "tidak suci", mereka bisa mengalami penurunan harga diri dan perasaan terasing dari aktivitas religius dan sosial, yang berdampak negatif pada kesehatan mental mereka.

Oleh karena itu, SEHATI hadir dengan pendekatan yang holistik dan kontekstual: memberikan edukasi berbasis ilmu kedokteran reproduksi yang mudah dipahami dan dilengkapi dengan penguatan spiritualitas sesuai nilai-nilai lokal dan religius yang hidup di masyarakat Desa Kejawan. Tujuannya adalah memberikan pemahaman yang utuh dan memberdayakan, agar perempuan tidak hanya sehat secara fisik saat menstruasi, tetapi juga merasa bermartabat secara spiritual dan diterima secara sosial.

Dengan menciptakan ruang dialog antara medis dan spiritual, serta melibatkan tokoh masyarakat, guru, kader posyandu, dan pemuka agama, program ini berperan penting dalam mengubah pola pikir kolektif masyarakat tentang menstruasi, serta menciptakan lingkungan yang suportif dan berempati terhadap kesehatan perempuan.

B. METODE PELAKSANAAN

Program edukasi haid untuk ibu-ibu di Desa Kejawan dilaksanakan melalui forum diskusi dan penjelasan langsung yang dirancang untuk membangun pemahaman yang benar dan mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dalam cara pandang terhadap menstruasi. Metode ini mengutamakan pendekatan komunikatif, kultural, dan partisipatif, sesuai dengan karakter masyarakat desa.

1. Observasi dan Pendekatan Awal

Sebelum kegiatan dilaksanakan, tim melakukan:

- a. Observasi sosial-budaya: mengenali kebiasaan, pandangan, dan praktik yang berlaku di masyarakat terkait haid.

⁷ Daud, F. K., & Nurmila, N. (2022). Asal Penciptaan Perempuan Hingga Dunia Mada Dan Praktek Ibadah: Pentafsiran Ulang Tulang Bengkok Dan Mitos Menstrual Taboo. *Musawa Jurnal Studi Gender dan Islam*, 21(1), 25-40.

- b. Koordinasi dengan tokoh masyarakat: seperti kepala desa, ibu PKK, dan tokoh agama, untuk mendapatkan dukungan dan menentukan waktu/tempat kegiatan.
- c. Pemilihan peserta: ibu-ibu usia produktif (25–50 tahun), baik yang sudah menikah maupun yang memiliki anak remaja, lebih tepatnya wali santri Madrasah Diniyah dan TPQ Nurul Muain

2. Penyusunan Materi Diskusi dan Penjelasan

Materi disusun dengan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami, dilengkapi contoh nyata yang dekat dengan kehidupan sehari-hari.

a. Topik Kesehatan

- 1) Pengertian dan siklus haid secara sederhana.
- 2) Cara menjaga kebersihan saat haid (terutama untuk anak perempuan mereka).

b. Topik Spiritualitas

Dalam kegiatan edukasi haid untuk ibu-ibu Desa Kejawan, aspek spiritualitas tidak hanya membahas pandangan agama tentang haid, tetapi juga menekankan pengetahuan praktis yang berdampak pada pelaksanaan ibadah, seperti:

Tujuan Edukasi Spiritualitas:

- 1. Menanamkan bahwa haid adalah fitrah perempuan yang dijelaskan dalam agama.
- 2. Memberikan pemahaman praktis tentang:
 - a. Cara menghitung dan mencatat siklus haid dan masa suci.
 - b. Mengetahui kapan mulai dan berhenti haid secara syar'i.
 - c. Mengetahui batas normal haid dan *istihadhah*.
 - d. Kapan wajib mandi besar dan mulai kembali sholat/puasa.
 - e. Bagaimana cara melakukan ibadah bagi orang yang haid dan *istihadhah*

3. Membekali ibu-ibu agar bisa mengajarkan hal ini ke anak perempuan dan keluarga mereka.

3. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan utama dilakukan melalui forum diskusi santai dan penjelasan langsung:

a. Diskusi dan Penjelasan Tematik

- 1) Ibu-ibu dibagi ke dalam beberapa kelompok kecil.
- 2) Tiap kelompok diberi pertanyaan pemantik seperti:
 - a) "Ibu-ibu biasanya tahu dari mana kalau sudah masuk masa haid atau sudah suci?"
 - b) "Apa yang ibu lakukan kalau haidnya lebih dari 15 hari?"
 - c) "Bagaimana cara ibu menandai kapan harus sholat lagi?"
 - d) "Bagaimana cara ibu menghitung waktu haid dan suci ketika mengalami haid yang tidak teratur?"
- 3) Fasilitator mencatat isu-isu penting yang muncul untuk dijelaskan lebih lanjut.
 - a) Setelah diskusi, fasilitator menyampaikan penjelasan dari sudut pandang medis dan spiritual.

b. Sesi Tanya-Jawab dan Curhat

- 1) Dibuka sesi bebas untuk ibu-ibu bertanya atau berbagi pengalaman pribadi.
- 2) Fasilitator menjaga suasana agar tetap nyaman dan tidak menghakimi.

4. Tindak Lanjut

- a. Mengadakan forum kembali untuk melanjutkan pertanyaan-pertanyaan yang masih tidak tersampaikan dalam benak ibu-ibu, juga permasalahan-permasalahan yang masih belum terpecahkan dalam kehidupan mereka sehari-hari.

5. Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan secara luring dalam satu hari (1-2 jam), di lokasi yang mudah dijangkau peserta:

Tahapan	Waktu Pelaksanaan
Observasi & Persiapan	Minggu ke-1
Penyusunan Materi	Minggu ke-2
Pelaksanaan Forum	Minggu ke-3 (1 hari)
Refleksi & Tindak Lanjut	Minggu ke-6

Tambahan Teknis:

1. Waktu pelaksanaan dilaksanakan sore hari, sesuai waktu luang ibu-ibu
2. Dilaksanakan istighotsah bersama terlebih dahulu untuk mempersiapkan dan menunggu peserta berkumpul dengan sempurna
3. Gunakan bahasa lokal atau madura halus (jika diperlukan) agar lebih akrab dan mudah dipahami.

C. HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Menstruasi atau haid adalah proses biologis alami yang dialami oleh setiap perempuan sebagai bagian dari siklus reproduksi.⁸ Meskipun demikian, topik ini masih dianggap tabu di berbagai masyarakat, termasuk di wilayah pedesaan seperti Desa Kejawan. Minimnya pemahaman tentang haid sering kali menyebabkan munculnya stigma dan kebingungan dalam diri mereka terhadap penentuan tentang siklus suci atau tidaknya.⁹ Hal ini dapat berpengaruh dalam aspek spiritualitas mereka.

⁸ Windayanti, H., Adimayanti, E., & Siyamti, D. (2020). Edukasi Kesehatan Reproduksi Untuk Remaja Putri Dalam Menjalani Siklus Haid Yang Sehat dan Nyaman. *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE)*, 2(1).

⁹ Nuronyah, W. (2022). Menakar Ulang Diskursus Menstruasi: Kajian atas Aturan Puasa bagi Perempuan Haid dalam Fikih sebagai Upaya Menghapus Stereotype dan Menstrual Taboo. *Al-Manahij: Jurnal Kajian Hukum Islam*, 16(1), 59-76.



Di Desa Kejawan, ditemukan bahwa sebagian besar Masyarakat belum mendapatkan informasi yang memadai mengenai manajemen kebersihan menstruasi (MKM), pemahaman siklus haid, serta cara menjaga kesehatan reproduksi secara umum. Selain itu, masih banyak ibu dan orang tua yang merasa canggung untuk membicarakan topik ini secara terbuka dengan anak-anak mereka. Kurangnya edukasi formal maupun nonformal tentang menstruasi mengakibatkan sebagian besar perempuan muda di desa ini mengalami kecemasan, rasa malu, dan ketidaksiapan saat pertama kali mengalami haid.

Pemahaman yang benar mengenai menstruasi sangat penting, terutama dalam dua aspek utama: kesehatan fisik dan spiritualitas. Dari segi kesehatan, haid bukan hanya sekadar proses pengeluaran darah secara berkala, melainkan bagian penting dari sistem reproduksi perempuan yang berkaitan langsung dengan kondisi hormonal, kebersihan tubuh, serta status gizi.¹⁰ Kurangnya pengetahuan tentang manajemen kebersihan menstruasi (MKM) dapat meningkatkan risiko infeksi saluran kemih, iritasi kulit, bahkan gangguan reproduksi jangka panjang. Beberapa remaja putri di pedesaan bahkan tidak menyadari tanda-tanda haid tidak normal, yang bisa menjadi indikator awal penyakit seperti anemia atau gangguan hormon.

Selain itu, aspek psikologis juga sangat berpengaruh. Anak perempuan yang tidak diberi penjelasan sejak dini tentang apa itu haid cenderung merasa takut, cemas, atau malu ketika mengalaminya pertama kali. Kurangnya edukasi juga menyebabkan mereka enggan bertanya, menarik diri dari pergaulan, bahkan mengalami stres ringan hingga gangguan percaya diri.

¹⁰ Lubis, S. (2025). *Kesehatan Reproduksi*. Takaza Innovatix Labs.

Sementara dari aspek spiritualitas, banyak perempuan yang tidak memahami bagaimana bersikap secara religius selama masa haid. Misalnya, dalam konteks masyarakat Desa Kejawan yang mayoritas beragama Islam, terdapat aturan-aturan ibadah yang mengalami penyesuaian saat seorang perempuan sedang haid, seperti tidak melaksanakan shalat, puasa, atau menyentuh mushaf Al-Qur'an. Namun, jika tidak disertai pemahaman yang benar, hal ini dapat menimbulkan kesalahpahaman atau bahkan rasa bersalah yang tidak perlu. Dalam beberapa kasus, ada juga anggapan keliru yang membuat perempuan merasa najis secara total selama haid, padahal Islam sendiri memberikan tempat terhormat bagi perempuan di semua fase kehidupannya.

Oleh karena itu, edukasi haid yang menyentuh aspek spiritual menjadi sangat penting. Tidak cukup hanya menjelaskan sisi biologisnya, tetapi juga harus memberikan pemahaman yang utuh tentang bagaimana haid mempengaruhi status ibadah, serta bagaimana perempuan tetap bisa menjalani kehidupan spiritualnya dengan khushuk dan benar. Ini sekaligus menjadi jalan untuk membangun kepercayaan diri spiritual pada remaja putri, serta menanamkan bahwa menjadi perempuan—termasuk saat sedang haid—adalah bagian dari kehormatan, bukan penghalang untuk dekat dengan Tuhan.



Oleh karena itu menjadi kewajiban bagi kita untuk mengadakan sebuah diskusi ilmiah berkaitan dengan hal tersebut. Forum yang dilaksanakan di Desa Kejawan tepatnya di Musholla Nurul Muain berjalan dengan lancar. Peserta juga sangat aktif dalam forum tersebut. Mereka menceritakan masalah yang mereka alami terkait haid dan *istihadhoh*, juga cara mereka menghitung waktu suci dan haidnya, serta bagaimana sholat dan puasa yang mereka tinggalkan ketika mengalami haid yang tidak beraturan.

Hasil dari kegiatan menunjukkan:

1. 80% peserta belum terbiasa mencatat siklus haid, baik untuk diri sendiri maupun anak perempuan mereka.
2. Setelah sesi edukasi, sebagian besar peserta mampu menjawab pertanyaan simulasi mengenai perbedaan haid, suci, dan istihadhah dengan benar.
3. Respon peserta sangat antusias, ditunjukkan dengan banyaknya pertanyaan, terutama soal cara membedakan masa haid dan suci dalam konteks ibadah.

Aspek spiritual juga mendapat perhatian besar dari peserta. Penjelasan mengenai:

1. Larangan dan anjuran ibadah saat haid
2. Cara menentukan awal dan akhir haid menurut fiqih
3. Batas maksimal haid dan cara membedakan dengan istihadhah

menjadi informasi baru bagi banyak peserta. Dengan pemahaman ini, peserta merasa lebih tenang secara spiritual dalam menjalani haid, karena mereka tahu kapan harus mulai sholat atau berpuasa kembali dengan yakin tanpa adanya keraguan lagi.

Kegiatan ini juga menegaskan pentingnya peran ibu sebagai pendidik utama di rumah, terutama dalam menyampaikan informasi tentang haid kepada anak-anak perempuan mereka. Dengan informasi yang benar, ibu-ibu dapat menjadi rujukan pertama bagi anak-anak, bukan hanya dalam aspek kebersihan, tapi juga aspek keagamaan.

Metode forum diskusi terbukti efektif dalam menyampaikan materi yang sensitif seperti haid, karena:

1. Menciptakan suasana nyaman dan inklusif
2. Memberi ruang partisipasi aktif
3. Memunculkan pengalaman nyata yang relevan

Beberapa kendala yang dihadapi:

1. Sebagian peserta malu untuk terbuka di awal diskusi
2. Waktu yang terbatas untuk membahas semua pertanyaan secara mendalam

Solusi:

1. Fasilitator menciptakan suasana santai dengan bahasa lokal
2. Menyediakan sesi tanya-jawab terbuka di akhir acara
3. Mengadakan forum lanjutan untuk Kembali berdiskusi dan menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang dialami oleh ibu-ibu di kehidupan sehari-hari.

Dengan menggabungkan edukasi medis dan pendekatan spiritual, perempuan remaja dapat belajar memahami tubuhnya dengan lebih baik, menjaga kebersihan dan kesehatannya, serta tetap menjalani kehidupan spiritual secara bermartabat dan sesuai dengan tuntunan agama. Edukasi yang menyentuh dua aspek ini juga lebih mudah diterima oleh masyarakat pedesaan yang sangat menjunjung tinggi nilai-nilai agama dan tradisi. Pendekatan yang sensitif terhadap budaya ini diharapkan mampu memperkuat dampak program dan menumbuhkan kesadaran kolektif tentang pentingnya menjaga kesehatan reproduksi dengan cara yang utuh—baik jasmani maupun rohani.

Dalam masyarakat yang religius seperti di Desa Kejawen, pemahaman tentang siklus suci dan tidak suci (*haidh* dan *thaharah*) sangat mempengaruhi cara perempuan menjalani ibadah hariannya. Sayangnya, ketidaktahuan atau minimnya informasi yang benar mengenai menstruasi masih menjadi persoalan utama, khususnya bagi remaja putri. Banyak dari mereka yang tidak mengetahui secara pasti kapan mereka dianggap suci (boleh beribadah) dan kapan mereka dalam keadaan tidak suci (harus menunda ibadah tertentu). Hal ini tentu berdampak pada praktik keagamaan mereka, yang dalam beberapa kasus bisa menimbulkan kesalahan dalam menjalankan kewajiban spiritual.

Misalnya, ada anak perempuan yang tidak menyadari bahwa haid pertamanya adalah penanda awal ia telah wajib menjalankan ibadah tertentu seperti salat dan puasa ketika suci. Akibat ketidaktahuan tersebut, ia bisa jadi melewatkan shalat atau berpuasa di saat seharusnya ia sudah kembali suci. Sebaliknya, ada pula yang tetap melakukan shalat atau membaca Al-Qur'an ketika sebenarnya ia masih dalam keadaan haid, hanya karena tidak tahu bagaimana membedakan tanda awal dan akhir dari siklus menstruasinya. Kesalahan-kesalahan ini bukan hanya berdampak pada ibadah,

tetapi juga bisa memunculkan rasa bersalah, bingung, atau takut berdosa secara berlebihan yang semuanya berdampak negatif pada perkembangan spiritual mereka.

Lebih lanjut, tidak sedikit perempuan yang tumbuh dalam budaya di mana menstruasi dianggap sebagai sesuatu yang memalukan atau tidak pantas dibicarakan. Akibatnya, mereka enggan bertanya kepada orang tua atau guru agama tentang hukum-hukum fiqh yang berkaitan dengan haid. Ini menciptakan kesenjangan pemahaman yang besar antara tuntunan agama dan realitas kehidupan remaja perempuan.

Padahal, dalam ajaran Islam sendiri, haid adalah kondisi yang sangat manusiawi dan tidak mengurangi kemuliaan seorang perempuan¹¹. Islam justru mengatur dengan sangat detail bagaimana perempuan dapat tetap menjaga hubungan spiritual dengan Tuhannya meskipun sedang dalam masa haid, seperti dengan berdzikir, berdoa, atau mengikuti kajian agama. Namun, semua ini baru bisa dilakukan dengan penuh keyakinan dan ketenangan apabila seseorang memiliki pengetahuan yang benar.

Kegiatan edukasi SEHATI diawali dengan penyampaian materi mengenai kesehatan reproduksi remaja perempuan. Hal ini didasarkan pada teori WHO (2014) yang menyatakan bahwa kesehatan reproduksi adalah kondisi sejahtera secara fisik, mental, dan sosial, bukan hanya bebas dari penyakit¹². Dengan pemahaman ini, peserta diharapkan tidak lagi menganggap menstruasi sebagai sesuatu yang tabu, tetapi sebagai proses biologis yang wajar.

Pendekatan spiritual dalam program SEHATI dilakukan melalui diskusi kelompok reflektif, di mana peserta diajak melihat menstruasi sebagai bagian dari fitrah perempuan. Pendekatan ini selaras dengan teori kesehatan holistik yang dikemukakan oleh Notoatmodjo (2010), bahwa kesehatan mencakup aspek fisik, mental, sosial, dan spiritual. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya memberi informasi, tetapi juga membangun penerimaan diri dan rasa syukur.¹³

¹¹ Azzam, U. (2012). *La Tahzan untuk wanita haid*. QultumMedia.

¹² Akbar, H., KM, S., Epid, M., Qasim, N. M., Hidayani, W. R., KM, S., ... & KM, S. (2021). *Teori kesehatan reproduksi*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.

¹³ Mundakir, S. K., Laksita Barbara, M. K., Yoga Firmansyah, A., & Rachmat Wihanda, A. (2018). Pendekatan model asuhan keperawatan holistik sebagai upaya peningkatan kepuasan dan keselamatan pasien di rumah sakit.

Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman dan perubahan sikap peserta terhadap menstruasi. Hal ini memperkuat teori bahwa pendekatan berbasis nilai dan spiritualitas lebih efektif dalam mengubah perilaku kesehatan dibanding pendekatan kognitif semata (WHO, 2011).¹⁴

D. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi haid yang dilaksanakan di Desa Kejawan dengan sasaran utama para ibu rumah tangga memberikan hasil yang sangat positif, baik dalam aspek kesehatan maupun spiritualitas. Edukasi ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dasar seputar menstruasi, tetapi juga menekankan peran penting ibu sebagai agen utama dalam memberikan pendidikan kesehatan reproduksi kepada anak-anak mereka, terutama anak perempuan.

Dari aspek kesehatan, para peserta diberikan pemahaman menyeluruh mengenai siklus menstruasi, pentingnya menjaga kebersihan selama haid, serta deteksi dini terhadap gangguan kesehatan reproduksi seperti nyeri haid yang tidak normal, keputihan berlebihan, atau pola haid yang tidak teratur. Selain itu, peserta juga dibekali dengan informasi mengenai cara memilih pembalut yang aman, cara pembuangan limbah pembalut yang ramah lingkungan, serta pentingnya gizi dan pola hidup sehat untuk mendukung kesehatan hormonal.

Para ibu juga diajak untuk lebih terbuka dalam membicarakan topik menstruasi di dalam keluarga, agar anak-anak, khususnya remaja perempuan, tidak merasa tabu atau malu ketika mengalami haid pertama. Hal ini penting untuk menciptakan lingkungan keluarga yang suportif dan peka terhadap kebutuhan kesehatan reproduksi anak.

Dari sisi spiritualitas, edukasi ini membahas haid dari perspektif ajaran agama, terutama bagaimana Islam memandang haid sebagai bagian dari fitrah perempuan yang tidak perlu dipandang sebagai sesuatu yang najis atau menghalangi perempuan untuk tetap menjalankan fungsi ibadah secara spiritual¹⁵. Para ibu diedukasi mengenai batasan-batasan ibadah selama haid seperti salat dan puasa, namun juga diajak untuk

¹⁴ Acetylena, S., & Sirojuddin, A. (2025). Pengembangan Desain Pendidikan Karakter Berbasis Tiga Kecerdasan Manusia. *Andragogi: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 5(1), 103-115.

¹⁵ Shalih, S. A. I. (2024). *Fiqh Ibadah Wanita*. Amzah.

tetap menjaga hubungan spiritual dengan Allah melalui dzikir, doa, membaca tafsir Al-Qur'an, atau mendengarkan ceramah agama.

Materi spiritual ini membantu mengubah cara pandang para ibu terhadap haid—dari sesuatu yang selama ini dianggap hanya sebagai halangan fisik menjadi momen untuk memperdalam makna penerimaan diri, ketundukan terhadap takdir Allah, serta rasa syukur atas tubuh yang sehat dan fungsional.

Edukasi ini juga membuka ruang dialog antaribu mengenai pengalaman mereka selama haid, dan praktik-praktik tradisional yang perlu diluruskan. Dari diskusi ini, muncul kesadaran baru bahwa edukasi kesehatan reproduksi perlu dilakukan secara berkelanjutan dan lintas generasi agar tidak hanya menysasar anak-anak, tetapi juga orang tua sebagai pengarah utama dalam keluarga.

Secara keseluruhan, kegiatan edukasi haid ini menunjukkan bahwa pendekatan yang menggabungkan aspek medis dan spiritual sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu-ibu di Desa Kejawan. Diharapkan, edukasi seperti ini dapat menjadi model pembelajaran yang berkelanjutan, dan para ibu yang telah mendapatkan pengetahuan ini dapat menjadi agen perubahan di lingkungan mereka masing-masing, baik sebagai pendidik di rumah, tokoh masyarakat, maupun pelopor gerakan hidup sehat dan spiritual yang lebih holistik.

DAFTAR PUSTAKA

Juniar, E. N., Latifah, A. M. A., Silla, J. P., & Ngongo, C. G. (2024). Pelayanan kesehatan remaja di daerah terpencil: Strategi holistik untuk meningkatkan kesehatan mental dan edukasi seksual. *Bengawan Nursing Journal*, 2(1), 7-13.

Hastuty, Y. D., & Nasution, N. A. (2023). *Pengetahuan dan Perilaku Personal Hygiene Remaja Putri Saat Menstruasi*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.

Husniawati, N., Hidayah, H., Serinadi, D. M., Ping, M. F., Efitra, E., & Yunita, N. (2024). *Keperawatan Maternitas: Teori Komprehensif*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.

Feminia, O. (2025). Penafsiran ayat ayat tentang haid dan keterkaitannya dengan kesehatan perempuan (Kajian Tafsir Tematik).

Wahdi, W. (2022). *Optimalisasi Kepemimpinan Perempuan di Kota Metro Hubungannya dengan Gangguan Menstruasi Perspektif Hukum Islam* (Doctoral dissertation, Institut Agama Islam Negeri Metro).

MAULIDIY, F. K., & SIDDIQ, K. H. A. Konsep Haid dalam Perspektif Islam dan Implementasinya Di Sekolah Dasar Darussalam Blokagung Banyuwangi.

Daud, F. K., & Nurmila, N. (2022). Asal Penciptaan Perempuan Hingga Dunia Mode Dan Praktek Ibadah: Pentafsiran Ulang Tulang Benggkok Dan Mitos Menstrual Taboo. *Musawa Jurnal Studi Gender dan Islam*, 21(1), 25-40.

Windayanti, H., Adimayanti, E., & Siyamti, D. (2020). Edukasi Kesehatan Reproduksi Untuk Remaja Putri Dalam Menjalani Siklus Haid Yang Sehat dan Nyaman. *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE)*, 2(1).

Lubis, S. (2025). *Kesehatan Reproduksi*. Takaza Innovatix Labs.

Azzam, U. (2012). *La Tahzan untuk wanita haid*. QultumMedia.

Shalih, S. A. I. (2024). *Fiqh Ibadah Wanita*. Amzah.

Nuroniyah, W. (2022). Menakar Ulang Diskursus Menstruasi: Kajian atas Aturan Puasa bagi Perempuan Haid dalam Fikih sebagai Upaya Menghapus Stereotype dan Menstrual Taboo. *Al-Manahij: Jurnal Kajian Hukum Islam*, 16(1), 59-76.

Akbar, H., KM, S., Epid, M., Qasim, N. M., Hidayani, W. R., KM, S., ... & KM, S. (2021). *Teori kesehatan reproduksi*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.

Mundakir, S. K., Laksita Barbara, M. K., Yoga Firmansyah, A., & Rachmat Wihanda, A. (2018). Pendekatan model asuhan keperawatan holistik sebagai upaya peningkatan kepuasan dan keselamatan pasien di rumah sakit.

Acetylena, S., & Sirojuddin, A. (2025). Pengembangan Desain Pendidikan Karakter Berbasis Tiga Kecerdasan Manusia. *Andragogi: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 5(1), 103-115.