



Buletin

Syaaban 1446H/Februari 2025

ACIS

Bicara Menyentuh Jiwa

eISSN 2600-8289



9 772600 828001

Hikmah diberi Haid untuk Wanita



Oleh:

Siti Nur Husna Abd Rahman

Pensyarah Akademi Pengajian Islam Kontemporari, UiTM Cawangan Negeri Sembilan, Kampus Rembau.



Oleh:

Khairah Bt Ismail

Pensyarah Kanan Akademi Pengajian Islam Kontemporari, UiTM Cawangan Selangor, Kampus Dengkil

Haid adalah proses fisiologi yang penting dalam kehidupan wanita, dan ia mempunyai pelbagai hikmah dan kepentingan yang mendalam dari perspektif Islam dan sains. Hikmah di sebalik haid bukan sahaja berkaitan dengan aspek kesihatan, tetapi juga dengan aspek spiritual, sosial, dan psikologi. Berikut adalah beberapa hikmah utama di sebalik haid untuk wanita:

Perlindungan Kesihatan Fisiologi: Salah satu hikmah utama haid adalah perlindungan kesihatan sistem reproduktif wanita. Haid membolehkan proses pembuangan lapisan endometrium yang tidak diperlukan dari rahim. Proses ini penting untuk memastikan rahim kekal bersih dan sihat, serta mempersiapkan rahim untuk kemungkinan kehamilan pada kitaran seterusnya (Haines & D'Angelo, 2019). Tanpa haid, lapisan endometrium akan terus menebal dan boleh menyebabkan masalah kesihatan seperti endometriosis atau kanser rahim.

Penyediaan untuk Kehamilan: Haid memainkan peranan penting dalam penyediaan rahim untuk kehamilan. Dengan membuang lapisan endometrium yang tidak diperlukan, haid menyediakan ruang untuk lapisan baru yang akan mempersiapkan rahim untuk menyambut embrio jika persenyawaan berlaku. Proses ini memastikan bahawa rahim sentiasa dalam keadaan optimal untuk menerima dan menyokong kehamilan (Minoo & Vermeulen, 2016). Ini adalah salah satu cara tubuh wanita mempersiapkan diri untuk fungsi reproduktif yang sihat.

Keseimbangan Hormon dan Kesihatan: Haid adalah petunjuk kepada keseimbangan hormon dalam tubuh wanita. Kitaran haid yang teratur menunjukkan bahawa hormon seperti estrogen dan progesteron berada dalam keseimbangan yang betul. Ini adalah tanda bahawa sistem endokrin berfungsi dengan baik dan bahawa tubuh wanita berfungsi secara optimum (Sattar & Preedy, 2013). Keseimbangan hormon ini penting untuk kesihatan umum wanita dan fungsi reproduktif yang baik.

Pengecualian dalam Ibadah sebagai Rehat: Dalam konteks Islam, haid memberi wanita pengecualian daripada

kewajipan ibadah seperti solat dan puasa. Ini memberikan wanita peluang untuk mendapatkan rehat dan pemulihan semasa tempoh haid. Pengecualian ini adalah bentuk penghargaan terhadap keadaan fisiologi wanita dan memastikan bahawa mereka tidak terbeban dengan kewajipan ibadah semasa menghadapi ketidakselesaan haid (Al-Qur'an, 2:222; Abu Dawood, 1990). Hikmah ini juga membolehkan wanita memberi tumpuan kepada pemulihan dan kesejahteraan fizikal dan mental mereka.

Mengurangkan Stres dan Beban: Dengan pengecualian daripada beberapa kewajipan semasa haid, wanita dapat mengurangkan stres dan beban yang mungkin timbul akibat haid. Ini membantu dalam menjaga kesejahteraan mental dan emosi wanita, serta memastikan bahawa mereka dapat menjalani tempoh haid dengan lebih baik tanpa menambah tekanan tambahan (Maalouf, 2018). Kesejahteraan mental ini adalah penting untuk kesihatan keseluruhan dan kehidupan seharian wanita.

Pengurusan Kesihatan Reproduktif: Haid juga memberikan wanita peluang untuk memantau kesihatan reproduktif mereka. Dengan memerhatikan pola, warna, dan konsistensi darah haid, wanita dapat mengenal pasti sebarang perubahan atau masalah kesihatan yang mungkin berlaku. Ini membolehkan mereka mendapatkan rawatan atau nasihat perubatan yang diperlukan untuk menjaga kesihatan sistem reproduktif mereka (Sattar & Preedy, 2013). Pemantauan ini adalah sebahagian daripada pengurusan kesihatan yang proaktif.

Penerimaan dan Kesedaran Diri: Haid membantu wanita dalam menerima dan memahami tubuh mereka dengan lebih baik. Proses ini mengajar wanita untuk menghargai dan memahami fungsi fisiologi tubuh mereka, serta memberikan mereka kesedaran tentang kesihatan dan kesejahteraan mereka (Minoo & Vermeulen, 2016). Kesedaran diri ini penting untuk membina sikap positif terhadap tubuh dan proses semula jadi yang berlaku dalam kehidupan mereka.

Aspek Spiritual dan Sosial: Dari perspektif spiritual, haid boleh dianggap sebagai masa untuk refleksi dan pembaharuan. Ia mengajar wanita tentang kelemahan dan kekuatan diri, serta memberikan mereka peluang untuk mendekatkan diri kepada Tuhan dengan cara yang lebih mendalam. Secara sosial, haid adalah sebahagian daripada proses kehidupan wanita yang diterima dan dihormati dalam banyak budaya, termasuk dalam masyarakat Islam, di mana ia dianggap sebagai sebahagian daripada ciptaan Tuhan (Abu Dawood, 1990).

Secara keseluruhan, haid mempunyai hikmah yang mendalam dan multifaset yang melibatkan aspek kesihatan, kesejahteraan, dan spiritual. Memahami hikmah di sebalik haid membantu wanita untuk menghargai proses fisiologi ini dan menguruskan kesihatan mereka dengan lebih baik.