

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/369063209>

BUKU SAKU FIQH DALAM TINJAUAN KESEHATAN: Mengurai Hikmah Sholat, Puasa, dan Bersuci dalam Tinjauan Kesehatan Tubuh Manusia

Book · April 2022

CITATIONS

0

READS

202

1 author:



Siti Khuzaiyah

Midwifery Program Faculty Health Sciences Universitas Muhammadiyah Pekajangan

44 PUBLICATIONS 33 CITATIONS

SEE PROFILE

FIQH DALAM TINJAUAN KESEHATAN

Mengurai Hikmah Sholat, Puasa dan Bersuci dalam Tinjauan Kesehatan Tubuh Manusia

Sebagaimana kita ketahui, bahwa sejatinya banyak sekali rutinitas-rutinitas keagamaan yang ternyata tidak hanya bernilai ibadah tetapi juga bermanfaat bagi kesehatan. Namun sayangnya, masih sedikit literatur yang membahas fiqh dan kesehatan dalam satu kajian yang komprehensif. Maka dari itu, buku ini ditulis dalam rangka membantu memenuhi kebutuhan literasi pada topik tersebut.

Buku ini mengulas fiqh ditinjau dari sisi kesehatan, khususnya fiqh terkait sholat, puasa dan bersuci. Tiga hal ini dipilih karena tiga ibadah ini yang sering dipertanyakan manfaatnya bagi tubuh manusia. Adanya buku ini harapannya dapat menjadi salah satu sumber bacaan bagi siapapun yang ingin mendalami fiqh sholat, puasa dan bersuci serta kaitannya dengan kesehatan.

Pada ranah praktik, buku ini dapat secara mudah digunakan oleh dosen dan mahasiswa keagamaan atau kesehatan sebagai materi pengayaan pada mata kuliah fiqh maupun materi kesehatan dalam konteks islam.



Lembaga Pendidikan & Pelatihan Balai Inisan Cendekia
Perum BTI No. 53, Nagari Koto Baru, Solok, Sumatra
Barat - Indonesia
Email : lppbic@gmail.com
Website : www.penerbit.lpp-bic.com



FIQH DALAM TINJAUAN KESEHATAN

Siti Khuzaiyah, S.ST., M.Kes.

FIQH DALAM TINJAUAN KESEHATAN

Mengurai Hikmah Sholat, Puasa dan Bersuci dalam Tinjauan Kesehatan Tubuh Manusia



Siti Khuzaiyah, S.ST., M.Kes.

BUKU SAKU
FIQH DALAM TINJAUAN KESEHATAN

*Mengurai Hikmah Salat, Puasa dan Bersuci
dalam Tinjauan Kesehatan Tubuh Manusia*

UU No. 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta

Fungsi dan Sifat Hak Cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

Pembatasan Pelindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan fonogram yang telah dilakukan pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. Setiap orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

BUKU SAKU

FIQH DALAM TINJAUAN KESEHATAN

*Mengurai Hikmah Salat, Puasa dan Bersuci
dalam Tinjauan Kesehatan Tubuh Manusia*

Siti Khuzaiyah, S.S.T., M.Kes.



Lembaga Pendidikan & Pelatihan
Balai Insan Cendekia

BUKU SAKU
FIQH DALAM TINJAUAN KESEHATAN
Mengurai Hikmah Salat, Puasa dan Bersuci
dalam Tinjauan Kesehatan Tubuh Manusia

Siti Khuzaiyah, S.S.T., M.Kes.

Editor:

Tiya Arika Marlin

Desainer:

Mifta Ardila

Sumber Gambar Cover:

Freepik.com

Penata Letak:

Tiya Arika Marlin

Proofreader:

Tim ICM

Ukuran:

viii, 56 hlm., 10x14,8 cm

ISBN:

978-623-7935-41-4

Cetakan Pertama:

April 2022

Hak Cipta 2022, **Siti Khuzaiyah, S.S.T., M. Kes.**

Isi di luar tanggung jawab penerbitan dan percetakan

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.

LEMBAGA PENDIDIKAN & PELATIHAN
BALAI INSAN CENDEKIA

Perum BTI No. 53, Nagari Koto Baru, Solok, Sumatra Barat – Indonesia

Email: lppbic@gmail.com

Website: www.penerbit.lpp-bic.com

Daftar Isi

Prakata | vii

BAB 1

Hikmah Puasa dalam Kesehatan Tubuh Manusia | 3

BAB 2

Bersuci dalam Tinjauan Kesehatan | 21

BAB 3

Salat dalam Tinjauan Kesehatan | 43

Tentang Penulis | 55

Prakata

Bismillaahirrohmaanirrohiim.

Assalamualaikum wr.wb.

Alhamdulillah segala puji bagi Allah yang telah melimpahkan segala berkah dan kemudahan sehingga kami dapat menyelesaikan buku ini dengan lancar. Buku ini ditulis dalam rangka memperkaya literatur di Indonesia, khususnya dalam bidang agama dan kesehatan.

Sebagaimana kita ketahui, bahwa sejatinya banyak sekali rutinitas-rutinitas keagamaan yang ternyata tidak hanya bernilai ibadah tetapi juga bermanfaat bagi kesehatan. Namun sayangnya, masih sedikit literatur yang membahas fiqh dan kesehatan dalam satu kajian yang komprehensif. Maka dari itu, buku ini ditulis dalam rangka membantu memenuhi kebutuhan literasi pada topik tersebut.

Buku ini mengulas fiqh ditinjau dari sisi kesehatan, khususnya fiqh terkait salat, puasa dan bersuci. Tiga hal ini dipilih karena tiga ibadah ini yang sering dipertanyakan manfaatnya bagi tubuh manusia. Adanya buku ini harapannya dapat menjadi salah satu sumber bacaan bagi siapapun yang ingin mendalami fiqh salat, puasa dan bersuci serta kaitannya dengan kesehatan.

Pada ranah praktik, buku ini dapat secara mudah digunakan oleh dosen dan mahasiswa keagamaan atau kesehatan sebagai materi pengayaan pada mata kuliah fiqh maupun materi kesehatan dalam konteks Islam.

Akhir kata, semoga buku ini bermanfaat. Kami mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan buku di masa yang akan datang.

Al birru manittaqoo.

Wassalamualaikum wr.wb.

Pekalongan, Desember 2021

Penulis

| vii

BAB 1

Hikmah Puasa dalam Kesehatan Tubuh Manusia

A. Tujuan Instruksional Khusus

Setelah mengikuti materi ini mahasiswa diharapkan mampu menjelaskan kembali tentang:

1. Hikmah puasa dalam peningkatan kemampuan otak.
2. Hikmah puasa dalam kesehatan sistem sirkulasi.
3. Hikmah puasa dalam menurunkan kadar kolesterol.
4. Hikmah puasa dalam pengontrolan berat badan.
5. Hikmah puasa dalam meningkatkan kesehatan ginjal.
6. Hikmah puasa dalam proses detoksifikasi tubuh.
7. Hikmah puasa dalam pengontrolan diabetes.
8. Hikmah puasa dalam peningkatan metabolisme tubuh.
9. Hikmah puasa dalam peningkatan kekebalan tubuh.
10. Hikmah puasa dalam menjaga kesehatan sendi.

B. Uraian Materi

Puasa adalah satu rukun Islam. Allah memerintahkan setiap muslim agar melakukan puasa wajib, yaitu puasa sebulan penuh pada bulan Ramadan. Selain puasa wajib, terdapat juga puasa sunnah yang dapat dilakukan oleh umat muslim, seperti puasa Senin-Kamis, puasa as-syura, puasa daud dan sebagainya.

Perintah menjalankan ibadah puasa Ramadan telah ada dalam Al-Qur'an yakni pada surah Al-Baqarah ayat 183 yang artinya: "*Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.*"

Selain perintah puasa wajib, seorang muslim juga dianjurkan agar memperbanyak puasa sunnah sebagaimana puasa memiliki banyak keutamaan.

Dari Abu Hurairah radhiyallahu ‘anhu bahwasanya Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda:

قَالَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ: كُلُّ عَمَلٍ ابْنِ آدَمَ لَهُ إِلَّا الصِّيَامَ. فَإِنَّهُ لِي وَأَنَا أَجْزِي بِهِ.
وَالصِّيَامُ جُنَّةٌ. فَإِذَا كَانَ يَوْمُ صَوْمِ أَحَدِكُمْ فَلَا يَزِفُثْ وَلَا يَصْحَبْ وَلَا يُجْهَلْ.
فَإِنْ شَاتَمَهُ أَحَدٌ أَوْ قَاتَلَهُ فَلْيُتَلَّ: إِي صَائِمٌ - مَرَّتَيْنِ - وَالَّذِي نَفْسُ مُحَمَّدٍ بِيَدِهِ.
لَخُلُوفٌ فَمِ الصَّائِمِ أَطْيَبُ عِنْدَ اللَّهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ مِنْ رِيحِ الْمِسْكِ. وَاللصَّائِمِ
فَرَحَتَانِ يَفْرَحُهُمَا: إِذَا أَفْطَرَ فَرِحَ بِفِطْرِهِ. وَإِذَا لَقِيَ رَبَّهُ فَرِحَ بِصَوْمِهِ

“Allah Subhanahu wa ta’ala berfirman: Setiap amal anak Adam adalah untuknya kecuali puasa, sesungguhnya ia untuk-Ku dan Aku sendiri yang akan membalasnya, puasa adalah perisai, maka apabila salah seorang dari kalian berpuasa maka janganlah ia berkata-kata keji, dan janganlah berteriak-teriak, dan janganlah berperilaku dengan perilakunya orang-orang jahil, apabila seseorang mencelanya atau menzaliminya maka hendaknya ia mengatakan: Sesungguhnya saya sedang berpuasa (dua kali), demi Yang diri Muhammad ada di tangan-Nya, sungguh bau mulut orang yang berpuasa lebih wangi di sisi Allah pada hari kiamat dari wangi kesturi, dan bagi orang yang berpuasa ada dua kebahagiaan yang ia berbahagia dengan keduanya, yakni ketika ia berbuka ia berbahagia dengan buka puasanya dan ketika berjumpa dengan Rabbnya ia berbahagia dengan puasanya.” (HR. Bukhari, Muslim dan yang lainnya)

Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam juga bersabda

لَا يَصُومُ عَبْدٌ يَوْمًا فِي سَبِيلِ اللَّهِ إِلَّا بَاعَدَ اللَّهُ بِذَلِكَ الْيَوْمِ وَجْهَهُ عَنِ النَّارِ
سَبْعِينَ خَرِيفًا.

“Tidaklah seorang hamba berpuasa satu hari di jalan Allah kecuali Allah akan menjauhkan wajahnya dari api neraka (dengan puasa itu) sejauh 70 tahun jarak perjalanan.” (HR. Bukhari Muslim dan yang lainnya)

Puasa disebutkan memiliki berbagai manfaat dari sisi spiritual seorang muslim. Dalam Maqashidus Shaum, Izzudin bin Abdis Salam mengumpulkan banyak riwayat Nabi tentang manfaat dan hikmah ibadah puasa, dengan kesimpulan terdapat 8 manfaat puasa, yaitu meningkatkan ketakwaan, menghapus dosa, mengendalikan syahwat, memperbanyak sedekah, menyempurnakan ketaatan, meningkatkan rasa syukur, dan mencegah diri dari perbuatan maksiat.

Selain itu, puasa yang bagi seorang muslim merupakan ibadah, ternyata juga memiliki hikmah dan manfaat besar bagi kesehatan tubuh manusia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2015) menyebutkan bahwa terdapat 12 manfaat puasa bagi kesehatan, meliputi:

1. Meningkatkan kemampuan otak.
2. Membantu menjaga kesehatan jantung dan pembuluh darah.
3. Menurunkan kadar kolesterol.
4. Dapat berpikir lebih tajam dan lebih kreatif.
5. Mengurangi kebiasaan buruk.
6. Mengontrol berat badan.
7. Menyehatkan ginjal.
8. Mengeluarkan racun dalam tubuh.
9. Mencegah diabetes.
10. Menyerap banyak nutrisi dan meningkatkan metabolisme.
11. Meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

12. Mengatasi sakit sendi atau encok.

Secara umum terdapat dua jenis puasa yang banyak dikaji di dalam literatur ilmiah, yaitu

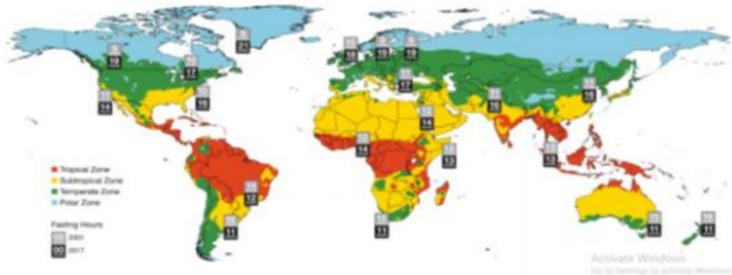
1. Puasa terus-menerus (*prolonged fasting*), yaitu puasa terus menerus selama beberapa hari dengan hanya mengonsumsi nutrisi tertentu atau bahkan tanpa nutrisi sama sekali.
2. Puasa berselang (*intermittent fasting*), yaitu puasa yang diberikan jeda berbuka baru kemudian puasa lagi.

Ada beberapa jenis puasa intermiten yaitu sebagai berikut:

Tabel 1. Jenis-jenis puasa intermite (Patterson et al., 2016)

Complete Alternate Day Fasting	These regimens involve alternating fasting days (no energy-containing foods or beverages consumed) with eating days (foods and beverages consumed ad-libitum).
Modified Fasting Regimens	Modified regimens allow for the consumption of 20–25% of energy needs on scheduled fasting days. This regimen is the basis for the popular 5:2 diet, which involves severe energy restriction for 2 non-consecutive days a week and ad libitum eating the other 5 days.
Time-Restricted Feeding	These protocols allow individuals to consume ad libitum energy intake within specific windows, which induces fasting periods on a routine basis. Studies of <3 meals per day are indirect examinations of a prolonged daily or nightly fasting periods.
Religious Fasting	A wide variety of fasting regimens are undertaken for religious or spiritual purposes.
Ramadan Fasting	A fast from dawn to sunset during the holy months of Ramadan. The most common dietary practice is to consume one large meal after sunset and one lighter meal before dawn. Therefore the feast and fast periods of Ramadan are approximately 12 hours in length.
Other Religious Fasts	Latter Day Saints followers routinely abstain from food and drink for extended periods of time. Some Seventh-day Adventists consume their last of 2 daily meals in the afternoon, resulting in an extended nighttime fasting interval that may be biologically important.

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa puasa Ramadan termasuk dalam jenis puasa berselang (*intermittent*) dengan lama puasa kurang lebih 12 jam. Namun demikian, lamanya puasa Ramadan ini tidak sama di semua negara. Dikarenakan puasa Ramadan menggunakan patokan kalender bulan/*lunar*, maka akan ditemukan perbedaan waktu lamanya puasa di beberapa negara berdasarkan letak geografisnya. Perhatikan gambar di bawah ini:



Gambar 1. Lama waktu berpuasa di belahan bumi dunia (Bello *et al.*, 2019)

Selain puasa Ramadan, di dalam Islam juga terdapat puasa sunnah yang secara umum aturan jam/lama puasanya sama dengan puasa Ramadan. Di luar syariat Islam, terdapat jenis puasa lain. Masing-masing puasa memiliki efek terhadap kesehatan tubuh. Berikut penjelasan efek puasa terhadap tubuh.

Puasa dan Peningkatan Kemampuan Otak

Otak adalah salah satu bagian vital manusia yang di dalamnya terdapat sel-sel saraf neuron. Kesehatan otak harus dijaga bahkan harus terus ditingkatkan. Umat muslim hendaknya bersyukur dengan adanya syariat puasa, karena ternyata puasa dapat meningkatkan kesehatan otak dengan jalan meningkatkan neurotropik ke otak, meningkatkan pertumbuhan sel otak dan meningkatkan fungsi otak (Kemenkes RI, 2015). Lebih lanjut, orang yang berpuasa cenderung akan lebih tenang dan berdampak pada penurunan jumlah hormon kortisol. Hormon kortisol adalah hormon yang diproduksi oleh kelenjar adrenal ketika seorang sedang mengalami stres. Dalam jumlah sedikit, hormon ini akan bermanfaat bagi tubuh. Namun, apabila jumlah hormon kortisol di dalam tubuh jumlahnya berlebih, hormon ini akan merusak sistem kekebalan tubuh dengan cara melisis beberapa sel imun tubuh.

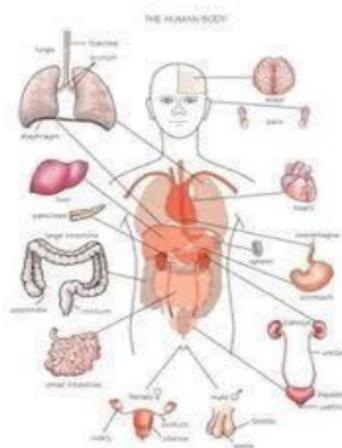
Phillips (2019) menyebutkan bahwa pada kanker manusia, termasuk kanker yang melibatkan otak, puasa memperbaiki efek buruk terkait kemoterapi dan dapat melindungi sel normal dari kemoterapi. Puasa meningkatkan kemampuan kognitif, meng-

hambat penurunan kognitif terkait usia, biasanya memperlambat degenerasi saraf, mengurangi kerusakan otak dan meningkatkan pemulihan fungsional setelah stroke, dan mengurangi fitur patologis dan klinis epilepsi dan multiple sclerosis pada model hewan. Lebih lanjut, Phillips menjelaskan bahwa puasa dapat meningkatkan BHB—*beta-hydroxybutyrate*, BDNF—*brain-derived neurotrophic factor*, PGC1 α —*peroxisome proliferator-activated receptor γ coactivator 1 α* , AMPK—*AMP-activated protein kinase*, adiponeptin dan ghrelin. Di sisi lain, puasa akan menurunkan glukosa, insulin, mTOR—*mammalian target of rapamycin*, Leptin, IL6—*interleukin 6*; TNF α —*tumor necrosis factor α*). Peningkatan dan penurunan biokimia tubuh ini pada akhirnya dapat mengoptimalkan bionergi sel saraf otak (neuron), neurogenesis dan meningkatkan ketahanan neuron (Phillips, 2019). Penelitian pada sembilan orang yang berpuasa selama 24 jam tanpa asupan kalori sedikitpun (*zero calorie*) hanya mendapat asupan air, ternyata dapat menurunkan berat badan, nadi dan tekanan darah systolic dengan $p < 0,05$. Selain itu juga dapat menurunkan konsentrasi oksigen di hemoglobin and dan meningkatkan fleksibilitas mental, tidak ditemukan adanya perubahan di dalam kerja memori. Puasa meningkatkan marah, di mana emosi lain tidak terpengaruh oleh puasa ini. Kesimpulannya, puasa 24 jam tanpa kalori berdampak pada meningkatnya aktivitas saraf parasimpatik dan menurunkan aktivitas *resting frontal brain*, meningkatkan marah dan meningkatkan fungsi kognitif yang berhubungan dengan kortek prefrontal (Solianik *et al.*, 2016). Penelitian lain pada tikus menunjukkan bahwa puasa dapat meningkatkan struktur dan fungsi otak (Li, Wang and Zuo, 2013). Namun, puasa berkepanjangan justru akan merusak fungsi otak. Menurunkan kadar gula darah, menurunkan kemampuan *self-regulation*, dan berpengaruh negatif terhadap *attentional system* (Papalini, Berthold-losleben and Kohn, 2017).

Penelitian-penelitian ini memberikan umat Islam pelajaran bahwa syariat sahur dan berbuka dalam Islam memiliki manfaat yang baik bagi tubuh. Dengan melakukan sahur dan berbuka, maka tubuh tetap mendapatkan cukup kalori dan glukosa sehingga

dapat terhindar dari efek buruk puasa seperti yang ditemukan peneliti di atas. Puasa berselang (makan-puasa) ini disebut sebagai puasa intermiten, yang mana memiliki banyak manfaat seperti yang akan dibahas lebih lanjut pada sub-bab berikutnya.

Puasa dan Dampaknya terhadap Kesehatan Jantung, Pembuluh Darah, Berat Badan, Kolesterol, Gula Darah, Penyerapan Nutrisi dan Metabolisme Tubuh Secara Umum



Gambar 2. Organ tubuh manusia (sumber: apk.pure.com)

Puasa intermiten (*Intermittent fasting/IF*) adalah bentuk puasa dengan batasan waktu untuk makan (secara umum selama 16 jam puasa dan 8 jam makan). Puasa berselang memiliki manfaat sebagai berikut (Malinowski *et al.*, 2019):

1. Mempengaruhi transformasi lemak, menurunkan berat badan, berpengaruh positif terhadap profil lipid (menurunkan konsentrasi total kolesterol, trigliserid dan kolesterol LDL).
2. Menghambat perkembangan aterosklerosis dengan cara menurunkan konsentrasi tanda-tanda radang seperti IL-6, homocysteine, dan CRP. Meningkatkan konsentrasi plasma adiponectin, menurunkan konsentrasi leptin dan resitin. Dengan mengubah kadar adipokin ini, ia menghambat adhesi

- monosit ke sel endotel pembuluh darah, neutrofil, dan aktivitas proaktif makrofag, dan agregasi trombosit.
3. Meningkatkan faktor BDNF, menurunkan tekanan darah sistolik diastolic dengan mengaktifasi sistem parsimpatik. BDNF menyebabkan terjadinya pelepasan acetylcholine oleh nervus vagus sehingga menurunkan frekuensi kontraksi jantung.
 4. Menurunkan berat badan, meningkatkan metabolisme dan meningkatkan sensitivitas jaringan terhadap insulin dengan cara meningkatkan sel B pancreas. Puasa berselang juga mengurangi terjadinya hipertropi jantung.

Malinowski *et al.*, (2019) menjelaskan lebih lanjut bahwa puasa berselang tidak dianjurkan pada orang-orang dengan ketidakseimbangan hormon, ibu hamil, ibu menyusui, dan penderita diabetes. Terkait hal ini, maka di dalam Al-Qur'an Allah memberikan keringanan untuk orang-orang hamil, menyusui, atau sakit yang tidak mampu berpuasa wajib di bulan Ramadan. Mereka diperbolehkan tidak berpuasa dengan mengikuti aturan yang berlaku dalam islam yaitu membayar fidyah di bulan Ramadan.

Dalam Al-QQur'an Surah Al-Baqarah ayat 184 Allah berfirman yang artinya: *"Siapa di antara kamu ada yang sakit atau dalam perjalanan (lalu ia berbuka), maka (wajiblah baginya berpuasa) sebanyak hari yang ditinggalkan itu pada hari-hari yang lain. Dan wajib bagi orang-orang yang berat menjalankannya (jika mereka tidak berpuasa) membayar fidyah, (yaitu) memberi makan seorang miskin. Barangsiapa yang dengan kerelaan hati mengerjakan kebajikan, maka itulah yang lebih baik baginya. Dan berpuasa lebih baik bagimu jika kamu mengetahui."*

Khusus untuk puasa di bulan Ramadan, studi menunjukkan bahwa puasa ini sangat bermanfaat untuk orang sakit, juga untuk orang sehat agar tercegah dari diabetes, hipertensi, hyperlipidemia, penyakit gangguan jantung dan pembuluh darah. Namun demikian, para penderita penyakit diabetes harus

memahami rekomendasi apa yang harus mereka lakukan terkait puasa Ramadan ini (Soleimani, Nematy and Khayyatzadeh, 2016).

Puasa intermitten, khususnya puasa Ramadan juga dilaporkan dapat menurunkan total kolesterol, LDL dan trigliserida serta meningkatkan level HDL dan juga menurunkan penanda peradangan dalam tubuh (Santos, and Macedo, 2018; (Patterson *et al.*, 2016). Penelitian lain menunjukkan bahwa puasa Ramadan dapat secara signifikan menurunkan tekanan darah, berat badan, dan indeks masa tubuh. Puasa penelitian yang dilakukan terhadap 65 orang ini juga menunjukkan adanya penurunan LDL dan peningkatan HDL empat minggu setelah berpuasa (Shehab *et al.*, 2012).

HDL-*High Density Lipoprotein* (Kolesterol baik) berfungsi untuk mencegah terjadinya atheroma atau penyempitan pembuluh darah akibat lemak. LDL-*Low Density Lipoprotein* (Kolesterol jahat) merupakan salah satu penyebab utama pembentukan atheroma (Kemenkes, 2018).

Manfaat lain dari puasa Ramadan dari fajar sampai matahari terbenam selama lebih dari 14 jam 30 hari berturut-turut dapat menjadi upaya pencegahan dan juga menjadi terapi tambahan pada penderita kanker, gangguan sindrom metabolisme, penyakit Alzheimer dan beberapa penyakit yang berhubungan dengan neuropsychiatric (Mindikoglu *et al.*, 2020).

Puasa dan Pengontrolan Berat Badan

Puasa merupakan ibadah yang terkait erat dengan pengaturan pola makan. Secara tidak langsung, pengontrolan pola makan ini berdampak pada jumlah asupan kalori yang dikonsumsi setiap hari. Seseorang mungkin terbiasa makan tiga kali sehari ketika sedang tidak berpuasa, namun ketika berpuasa dia hanya boleh makan dua kali yaitu saat sahur dan berbuka. Pembatasan jumlah makanan ini akan memberikan kesempatan pada tubuh untuk menggunakan kalori dari makanan yang masuk ke tubuh secara optimal, penumpukan kalori dan lemak dalam tubuh dapat dihindari, mencegah terjadinya kegemukan bahkan membantu penurunan berat badan. Secara ilmiah, puasa Ramadan terbukti

menurunkan berat badan pada orang-orang dengan kelebihan berat badan dan obesitas dengan $p\text{ value} = 0,010$, tetapi puasa ini tidak menurunkan berat badan pada orang dengan berat badan normal dengan $p\text{ value} = 0,436$ (Fernando *et al.*, 2019). Studi kasus pada seorang laki-laki yang menjalani puasa dua hari penuh dan dilanjutkan makan penuh selama lima hari (siklus diulang 3 kali) menunjukkan hasil penurunan berat badan 1,3 kg tetapi tidak menurunkan rasio lemak tubuh (Ooi and Pak, 2019). Studi systematic review terhadap 27 uji coba menunjukkan bahwa puasa berselang menjadi salah satu upaya pencegahan obesitas (Welton *et al.*, 2020).

Studi-studi ini menjadi bukti bahwa manfaat puasa untuk pengontrolan berat badan pada orang dengan berat badan normal, serta menjadi terapi penurunan berat badan pada orang yang kelebihan berat badan dan obesitas. Penurunan berat badan ini terjadi karena adanya perubahan (pembatasan) asupan kalori yang masuk ke tubuh.

Puasa dan Kesehatan Ginjal

Manfaat puasa untuk kesehatan mungkin belum banyak diketahui oleh masyarakat. Sebagaimana diketahui bahwa ginjal berfungsi untuk sebagai saringan zat berbahaya dari yang kita makan dan minum. Fungsi ginjal akan maksimal apabila kekuatan osmosis urin dalam tubuh mencapai 1000 sampai 12.000 ml osmosis/kg air. Dengan berkurangnya asupan air pada saat menjalankan ibadah berpuasa, target untuk mencapai kekuatan osmosis dalam urin dapat tercapai sehingga pada akhirnya akan berdampak baik untuk kesehatan ginjal (Kemkes, 2015). Puasa Ramadan juga tidak berbahaya dilakukan oleh orang dengan transplantasi ginjal; namun demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa puasa dapat meningkatkan kadar serum kreatinin pada pasien dengan *Chronic Kidney Disease (CKD)*-penyakit ginjal kronis (Hendawy, 2014). Puasa juga dianggap berbahaya pada orang dengan gangguan kardiovaskuler dan CKD, meskipun tentu masih perlu dilakukan studi lebih lanjut (Bello *et al.*, 2019). Informasi ini hendaknya menjadi kewaspadaan bersama. Bagi orang yang

mengalami sakit kardiovaskuler (gangguan sistem jantung dan peredaran darah) dan mengalami sakit ginjal kronis hendaknya melakukan konsultasi dulu ke dokter terkait untuk mendiskusikan kondisi klinis ginjal dan jantungnya sebelum dia melakukan puasa.

Puasa dan Proses Pengeluaran Racun dari Tubuh

Pada saat berpuasa, tubuh akan mengeluarkan sisa makanan (termasuk racun) yang menumpuk di dalam tubuh. Di sisi lain, tubuh juga akan menggunakan cadangan lemak sebagai sumber energi. Pada saat tubuh menggunakan lemak sebagai energi, pada saat itu juga lemak akan membakar setiap racun dalam tubuh. Penelitian Saad & Elnemr (2009) yang menggunakan rambut sebagai objek yang analisis menunjukkan bahwa puasa membantu menurunkan kadar timbal, kadmium, merkuri, aluminium dan mangan secara signifikan. Penurunan kadar toksin tersebut tentu bermanfaat bagi kesehatan tubuh dikarenakan timbal dan beberapa logam lain dalam jumlah tinggi dalam tubuh akan menyebabkan kerusakan organ tubuh.

Puasa dan Dampaknya terhadap Penyakit Sendi atau Encok

Meskipun puasa dikabarkan dapat meningkatkan kadar kreatinin serum, namun puasa Ramadan tidak membahayakan bagi pasien dengan gangguan *gouty arthritic/renal calculi* (Habib, Badarny and Khreish, 2014). *Goat arthritis* adalah sejenis penyakit sendi yang terjadi akibat kadar asam urat yang terlalu tinggi dalam darah. Sedangkan *renal calculi* merupakan istilah lain dari batu ginjal. Kemkes (2015) menyebutkan bahwa dengan berpuasa secara teratur dapat meningkatkan sel penetral alami dalam tubuh yang pada akhirnya akan membuat sakit encok sedikit demi sedikit menuju kesembuhan. Lebih lanjut, sebuah penelitian menyimpulkan bahwa adanya korelasi antara meningkatnya kemampuan sel penetral atau pembasmi bakteri dengan membaiknya radang sendi atau penyebab encok itu sendiri.

C. Kesimpulan

Puasa adalah ibadah yang memiliki banyak hikmah dan manfaat bagi manusia, termasuk hikmah dari sisi kesehatan. Puasa yang dijalankan sesuai syariat Islam dan mengikuti sunnah-sunnah Rasulullah akan berdampak baik terhadap kesehatan tubuh manusia secara keseluruhan. Sebaliknya, puasa yang dijalankan tidak sesuai syariat justru akan membahayakan kesehatan. Beberapa syariat yang semestinya dijalankan umat Islam agar puasanya mendapatkan pahala dan juga manfaat kesehatan secara optimal adalah: Niat, mengakhirkan sahur, menyegerakan berbuka, serta berbuka dengan yang manis-manis untuk mengganti glukosa yang turun drastic ketika puasa. Selain itu, umat muslim juga perlu memperhatikan menu sehat yang dikonsumsi saat sahur ataupun berbuka. Pastikan memiliki kandungan gizi yang seimbang dan memperhatikan kecukupan cairan.

D. Evaluasi Formatif

1. Apakah yang dimaksud dengan puasa intermitten/*intermitten fasting*?
 - a. Puasa pada malam hari dan berbuka pada siang hari
 - b. Puasa berselang sesuai dengan waktu tertentu
 - c. Puasa full dua hari berturut-turut
 - d. Puasa yang dilakukan untuk operasi tertentu
 - e. Puasa dari makan, tetapi masih boleh minum
2. Apa dampak dari *prolonged fasting* bagi kesehatan?
 - a. Tubuh tetap sehat meskipun berpuasa
 - b. Tubuh kehilangan protein
 - c. Berat badan langsung turun
 - d. Tubuh akan melakukan regenerasi sel
 - e. Tubuh kekurangan glukosa dalam jumlah besar

3. Kenapa puasa dapat mendetoksifikasi racun dalam tubuh?
 - a. Karena saat puasa seseorang akan makan yang sehat dan bergizi
 - b. Karena saat puasa tubuh akan kehilangan cairan
 - c. Karena saat puasa tubuh akan membuang penumpukan zat racun dalam tubuh
 - d. Karena saat puasa seseorang akan minum lebih banyak
 - e. Karena saat puasa membuat orang lapar sehingga sisa makanan keluar

4. Agar puasa tetap mendapatkan manfaat kesehatan, maka manakah yang sebaiknya tidak dilakukan?
 - a. Minum air hangat saat berbuka
 - b. Sahur menjelang waktu habis
 - c. Segera berbuka
 - d. Berbuka dengan es segar
 - e. Mencukupi kebutuhan buah dan sayur

E. Tugas Mandiri

1. Bacalah referensi jurnal yang dilampirkan di dalam daftar referensi bab ini
2. Pilih salah satu referensi artikel jurnal yang menurut Anda menarik
3. Baca dan pelajari isi jurnal
4. Buatlah review dan rangkuman isi jurnal tersebut
5. Masukkan opini Anda di sana berdasarkan pengalaman kehidupan Anda. Boleh juga berdasarkan pengalaman saudara atau keluarga Anda
6. Susunan laporan review jurnal:
 - a. Cover
 - b. Pendahuluan
 - c. Isi jurnal (terdiri dari IMRAD: *Introduction, method, result/s, discussion*). Tuliskan dengan bahasan Anda sendiri
 - d. opini disertai pengalaman

7. Kumpulkan melalui email paling lambat 1 minggu setelah perkuliahan
8. Aspek yang dinilai: Ketepatan waktu, kualitas jurnal, latar belakang pengambilan judul tersebut, kemampuan menguraikan dengan bahasa sendiri, kesesuaian format.

F. Referensi

- Al-Qur'an: Al-Qur'an dan terjemahannya. 2008. Departemen Agama RI. Bandung: Diponegoro.
- Bello, A. K. *et al.* 2019. 'Impact of Ramadan fasting on kidney function and related outcomes in patients with chronic kidney disease: A systematic review protocol', *BMJ Open*, 9(8), pp. 1-6. doi: 10.1136/bmjopen-2018-022710.
- Fahriansyah. 2020. *Manfaat Puasa Ramadan Menurut Dalil Al-Qur'an & Hadis Nabi*. <https://tirto.id/manfaat-puasa-ramadhan-menurut-dalil-al-quran-hadis-nabi-e56L>
- Fernando, H. A. *et al.* 2019. 'Effect of Ramadan Fasting On Weight and Body Composition In Healthy Non-Athlete Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis', *Nutrients*, 11(2), pp. 1-24. doi: 10.3390/nu11020478.
- Hendawy, A. 2014. 'Effect of Ramadan Fasting on Renal Physiology', *Urology & Nephrology Open Access Journal*, 1(3), pp. 74-77. doi: 10.15406/unoaj.2014.01.00017.
- Li, L., Wang, Z. and Zuo, Z. 2013. 'Chronic Intermittent Fasting Improves Cognitive Functions and Brain Structures in Mice', *PLoS ONE*, 8(6). doi: 10.1371/journal.pone.0066069.
- Malinowski, B. *et al.* 2019. 'Intermittent fasting in cardiovascular disorders—an overview', *Nutrients*, 11(3), pp. 1-18. doi: 10.3390/nu11030673.

- Mindikoglu, A. L. *et al.* 2020. 'Intermittent fasting from dawn to sunset for 30 consecutive days is associated with anticancer proteomic signature and upregulates key regulatory proteins of glucose and lipid metabolism, circadian clock, DNA repair, cytoskeleton remodeling, immune system and cognitive function in healthy subjects', *Journal of Proteomics*. Elsevier, 217 (January), p. 103645. doi: 10.1016/j.jpro.2020.103645.
- Ooi, S. L. and Pak, S. 2019. 'Short-term Intermittent Fasting for Weight Loss: A Case Report', *Cureus*, (April). doi: 10.7759/cureus.4482.
- Papalini, S., Berthold-losleben, M. and Kohn, N. 2017. 'Handbook of Famine, Starvation, and Nutrient Deprivation', *Handbook of Famine, Starvation, and Nutrient Deprivation*, (January). doi: 10.1007/978-3-319-40007-5.
- Patterson, R. E. *et al.* 2016. 'HHS Public Access', 115(8), pp. 1203-1212. doi: 10.1016/j.jand.2015.02.018.INTERMITTENT.
- Phillips, M. C. L. 2019. 'Fasting as a therapy in neurological disease', *Nutrients*, 11(10). doi: 10.3390/nu11102501.
- Shehab, A. *et al.* 2012. 'Favorable Changes in Lipid Profile: The Effects of Fasting after Ramadan', *PLoS ONE*, 7(10), pp. 1-4. doi: 10.1371/journal.pone.0047615.
- Soleimani, D., Nematy, M. and Khayatzadeh, S. 2016. 'Effects of Ramadan fasting on cardiovascular risk factors: A narrative review (ahead of publication)', *Journal of Fasting and Health*, 4(4), pp. 141-145. doi: 10.22038/jfh.2016.8016.
- Solianik, R. *et al.* 2016. 'Effect of 48h fasting on autonomic function, brain activity, cognition, and mood in amateur weight lifters', *BioMed Research International*. Hindawi Publishing Corporation, 2016. doi: 10.1155/2016/1503956.

Welton, S. *et al.* 2020. 'Systematic review - Intermittent fasting and weight loss', *Canadian Family Physician*, 66, pp. 117-125.

BAB

Hikmah Thaharoh Dalam Tinjauan Kesehatan

A. Tujuan Instruksional Khusus

Setelah mengikuti materi ini mahasiswa diharapkan mampu menjelaskan kembali tentang:

1. Hikmah thaharoh haidhaid dalam tinjauan kesehatan.
2. Hikmah thaharoh nifas dalam tinjauan kesehatan.

B. Uraian Materi

1. Konsep Thaharoh

a. Pengertian

Thaharoh secara bahasa berarti ‘bersih’, sedangkan menurut istilah syara, thaharah berarti bersih dari hadas dan najis. Thaharoh juga diartikan mengerjakan yang membolehkan salat, berupa wudhu, mandi, tayamum dan menghilangkan najis (Anwar, 1987).

b. Jenis-jenis Thaharoh

1) Mandi wajib

Mandi besar, mandi junub atau mandi wajib merupakan mandi yang menggunakan air suci dan bersih yang mensucikan dengan mengalirkan air tersebut ke seluruh tubuh dari ujung rambut sampai ujung kaki. Tujuan dari mandi besar adalah untuk menghilangkan hadas besar yang harus dihilangkan sebelum melakukan ibadah salat. Maka dari itu, sebagai umat Islam sangat penting mengetahui tata cara mandi besar sesuai dengan tuntutan Rasulullah saw. agar ibadah kita diterima oleh Allah dan mendapatkan pahala (Imron, 1982).

Tata cara mandi wajib adalah sebagai berikut (PP Muhammadiyah, 2012):

- a) Mulailah dengan membaca basmalah, sambil berniat karena Allah.
- b) Membasuh kedua telapak tangan.
- c) Membasuh kemaluan dan sekitarnya sampai bersih.
- d) Berwudhu.
- e) Menyiramkan air ke seluruh tubuh sambil membersihkan bagian anggota tubuh. Bagi Anda yang tidak dapat menggunakan air dingin karena rematik atau yang lain, maka airnya dapat dihangatkan terlebih dahulu.

2) Wudhu

Kata wudhu berasal dari kata Wadha' yang berarti "Kebersihan". Secara terminologi hukum Islam, wudhu bermakna membersihkan beberapa bagian tubuh sebelum mengerjakan ibadah salat. Wudhu juga menjadi cara untuk membersihkan jiwa. Wudhu menurut syar'i (terminologi) adalah wudhu sebagai alat perontokan dosa dalam diri manusia pada anggota tubuh yang empat (yaitu wajah, kedua tangan, kepala, dan kedua kaki) dengan cara khusus menurut syari'at, dan menggunakan air yang tohur (suci dan mensucikan) (As-Soronji, 2007).

Adapun tatacara berwudhu adalah sebagai berikut (PP Muhammadiyah, 2012);

- a) Mengucapkan "bismillahirrohmanirrahim" serta niat dalam hati untuk membersihkan hadast kecil karena Allah semata dan berharap kepada Allah agar dosa-dosa kita diampuni.
- b) Membasuh telapak tangan tiga kali sambil membersihkan sela jari-jari tangan.
- c) Berkumur sambil menghisap air ke dalam hidung (bila tidak berpuasa) tiga kali. Gunakan telapak tangan kanan dalam memasukkan air ke mulut/hidung. Pada

- waktu berkumur hendaknya sambil membersihkan gigi (menggosok gigi).
- d) Membasuh muka tiga kali sambil membersihkan kotoran yang ada di sudut mata dan jenggot (jika berjenggot). Adalah suatu kebaikan apabila dapat melebihi bagian muka yang dibasuh.
 - e) Membasuh kedua tangan sampai siku-siku. Mulailah tangan kanan tiga kali kemudian tangan kiri tiga kali.
 - f) Mengusap kepala dengan air tiga kali, mulai dari ubun-ubun dari tengkuk ke ubun-ubun.
 - g) Membasuh kedua telinga luar dan dalam.
 - h) Membasuh kedua kaki minimal sampai mata kaki. Mulailah dengan membasuh kaki kanan tiga kali kemudian kaki kiri tiga kali. Usahakan sela-sela jari kaki juga dibersihkan, demikian juga kuku jari-jari kaki
 - i) Berdo'a, *Asyhadu anal ilaha illallah. Wahdahu la syarikalah. Waasyhadu anna Muhammadan abduhu warasuluh.*

3) **Tayamum**

Tayamum menurut syara' adalah menyengaja tanah untuk menghapus wajah dan kedua tangan dengan maksud dapat melakukan salat dan lain-lain. Sementara Taqi al-Din Abu Bakr Ibn Muhammad al-Husaini mengatakan: Tayammum menurut istilah syara' merupakan istilah untuk menyatakan suatu pekerjaan mendatangkan debu pada wajah dan kedua tangan dengan syarat-syarat tertentu (Sabiq & Taqi). Tayamum dapat menggantikan wudlu dalam keadaan tertentu. Cara bertayamum adalah sebagai berikut (PP Muhammadiyah, 2012):

- a) Membaca basmalah (*bismillahirrohmanirrahim*).
- b) Meletakkan kedua telapak tangan kepada benda atau tempat yang berdebu bersih.
- c) Kedua telapak tangan tersebut dihirup atau ditepukkan kemudian diusapkan ke muka.

- d) Kedua telapak tangan, tangan kiri mengusap punggung telapak tangan kanan, dan sebaliknya tangan mengusap punggung telapak tangan kiri.

Catatan:

- a) Urutan nomor-nomor di atas harus dilakukan dengan tertib.
- b) Wudlu atau tayamum menjadi batal apabila: Ada sesuatu yang keluar dari dua jalan (persunatan dan dubur), bersentuhan dengan lain jenis (setubuh), menyentuh kemaluan, tidur nyenyak dengan posisi miring.

2. Konsep Haid dan Nifas dalam Tinjauan Medis dan Islam

a. Haid (Menstruasi)

Pengertian Haid

Menstruasi merupakan proses keluarnya darah dari rahim wanita yang telah masuk masa reproduksi aktif. Menstruasi normalnya terjadi sebulan sekali dengan siklus normal 21-40 hari. Siklus adalah jarak antara menstruasi saat ini dengan jarak menstruasi berikutnya. Haid adalah masdar dari kata ha-dha, yahi-dhu, haidon, misalnya hadlatil mar'atu (perempuan itu sudah haid). Secara bahasa haid adalah air yang mengalir (Wahbah, 2007).

Adapun menurut istilah syara', haid ialah darah yang keluar dari ujung rahim perempuan ketika sehat, bukan semasa melahirkan bayi atau bukan semasa sakit. Darah tersebut keluar dalam masa yang tertentu (MUI, 2016).

Fisiologi haid

Menstruasi sangat dipengaruhi oleh hormone hipofisis, hipotalamus dan ovarium. Ovarium berperan dalam perubahan siklus menstruasi. Ovarium mensekresikan hormone pematang (steroid) terutama hormone estrogen dan progesterone. Beberapa hormone estrogen yang berbeda dikeluarkan oleh folikel ovarium dan mematangkan

ovum yang sedang berkembang. Hormon yang paling berpengaruh adalah hormon estradiol.

Menstruasi secara umum dibagi ke dalam beberapa fase sebagai berikut:

1) Fase menstruasi

Pada fase menstruasi, dinding rahim (endometrium) akan meluruh disertai perdarahan. Fase ini berlangsung antara 3-6 hari dan beberapa hormon mengalami penurunan seperti hormon estrogen, progesterone dan LH (*Lutenizing hormone*). Sementara itu, hormon FSH (*follicle stimulating hormone*) kadarnya mulai naik.

2) Fase proliferasi

Memasuki hari ke 5-14 siklus menstruasi, ketebalan endometrium akan menjadi 8-10 x lipat dari semula yang sekitar $\pm 3,5$ mm. Proses penebalan endometrium ini berakhir pada fase ovulasi. Penebalan endometrium ini disiapkan sebagai tempat tinggal janin (nidasi) apabila selama masa subur terjadi pembuahan. Namun, jika tidak terjadi pembuahan, penebalan dinding rahim ini akan meluruh dan menjadi darah menstruasi. Fase proliferasi dipengaruhi oleh hormon estrogen yang berasal dari folikel ovarium.

3) Fase sekresi/luteal

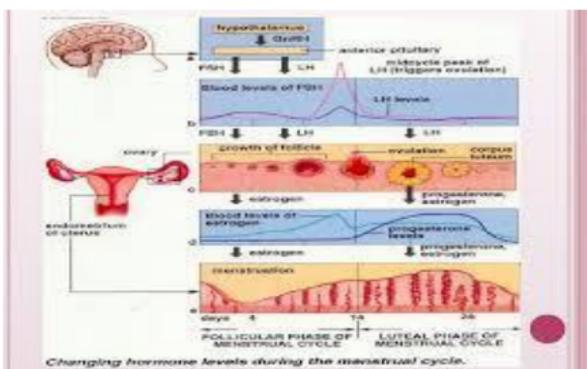
Fase ini berlangsung sejak keluarnya sel telur yang matang (ovulasi) hingga kurang lebih 3 hari sebelum fase haid berikutnya. Pada akhir fase ini, endometrium mencapai ketebalan sempurna, kaya darah dan sekresi kelenjar.

4) Fase iskemi/premenstrual

Jika terjadi pembuahan pada sel telur (ovum), maka pada fase ini akan terjadi nidasi (penempelan ovum ke dinding endometrium), yaitu sekitar 7 sampai 10 hari setelah pembuahan. Apabila tidak terjadi pembuahan, maka korpus luteum yang mengeluarkan hormon estrogen dan progesterone akan menyusut.

Penyusutan ini diikuti dengan spasme arteri spiral, terhentinya suplai darah ke endometrium fungsional, hingga akhirnya lapisan fungsional endometrium terpisah dari lapisan dasar dinding rahim (meluruh), melewati vagina dan keluar sebagai darah menstruasi.

Satu rangkaian yang melewati empat fase di atas dinamakan proses satu siklus, yaitu proses dimulai hari pertama menstruasi sampai datang menstruasi berikutnya. Lama siklus normal adalah 21-35 hari. Untuk memahami secara lebih mudah, silahkan perhatikan gambar siklus haid berikut:



Gambar 3. Siklus menstruasi (sumber: fdokumen.com)

Kondisi fisik dan psikologis selama fase menstruasi

Pada masa siklus menstruasi, seorang perempuan mungkin akan mengalami gangguan-gangguan kesehatan baik gangguan ke arah fisiologis (normal) maupun gangguan ke arah patologis (abnormal). Ketidaknyamanan/gangguan yang menyertai fase menstruasi di antaranya adalah *pre-menstrual syndrome (PMS)*. Sebanyak 30-50% dari wanita mengalami gejala PMS, dan sekitar 5% merasakan gejala cukup parah yang berdampak besar pada kesehatan fisik dan fungsi sosial

mereka. Sementara itu, 10% lainnya mengalami PMS yang sangat parah hingga menyebabkan ketidakhadiran di sekolah atau di tempat kerja selama 1-3 hari setiap bulannya. Tanda gejala PMS diantaranya: perubahan suasana hati secara cepat (misalnya, depresi, iritabilitas, kemarahan, agresi, mudah menangis, ketegangan, kecemasan), dan munculnya gejala fisik (ketidaknyamanan payudara, nyeri pada perut, sakit kepala, kembung, edema, kelelahan, insomnia) selama fase luteal akhir siklus menstruasi (Ramadani, 2012).

Lebih lanjut, selain mengalami ketidaknyamanan PMS, seorang perempuan juga mungkin mengalami gangguan haid ke arah abnormal seperti nyeri haid berlebihan (dismenore), gangguan lamanya haid dan gangguan banyaknya haid.

b. Nifas

Pengertian nifas

Nifas secara bahasa berarti melahirkan, Sedangkan menurut istilah syara' ialah darah yang keluar dari kemaluan wanita setelah melahirkan (wiladah) dan sebelum melampaui 15 hari dan malam dari lahirnya anak. Permulaan nifas itu dimulai dari keluarnya darah bukan dari keluarnya anak. Sedangkan istihadhah menurut bahasa berarti mengalir, menurut istilah syara' ialah apa-apa yang keluar dari kemaluan wanita pada waktu selain waktunya haid dan nifas dan bukan atas jalan sehat (MUI, 2016).

Dalam konteks medis, periode masa nifas (puerperium) adalah periode waktu selama 6-8 minggu setelah persalinan. Proses ini dimulai setelah selesainya persalinan dan berakhir setelah alat-alat reproduksi kembali seperti keadaan sebelum hamil/tidak hamil sebagai akibat dari adanya perubahan fisiologi dan psikologi karena proses persalinan.

Fisiologi nifas

Pada masa nifas terjadi perubahan pada organ-organ reproduksi. Uterus (rahim) mulai mengecil dari ukuran saat hamil seberat 1000 gram menjadi 30 gram pada minggu ke 8 masa nifas. Ibu nifas juga mengeluarkan cairan dari jalan lahir yang disebut lokhea. Terdapat empat jenis lokhea sesuai warnanya, yaitu

- 1) Lokhea rubra: Lokhea ini keluar dari hari pertama masa nifas hingga hari ke 4 masa nifas. Cairan ini berwarna merah karena berisi darah segar, jaringan sisa plasenta, dinding rahim, lemak bayi, lanugo (rambut bayi) dan meconium.
- 2) Lokhea sanguinolenta: Berwarna kecoklatan dan berlendir dan keluar pada hari 4-7 masa nifas.
- 3) Lokhea serosa: Lokhea ini berwarna kuning mengandung serum lekosit dan sisa robekan plasenta. Lokhea ini keluar dari hari 7 s.d hari 14.
- 4) Lokhea alba: Lokhea ini berwarna putih berisi leukosit, sel desidua, sel epitel, sel selaput lendir serviks dan serabut jaringan mati. Pengeluaran ini berlangsung sampai hari ke 14.

c. Beberapa Hukum Islam Terkait Haid, Nifas dan Kaitannya dengan Kesehatan

1) Larangan Salat

Perempuan haid tidak wajib salat dan tidak wajib mengqodo' salat yang ditinggalkan selama haid. Dasar hukum mengenai tidak wajibnya salat adalah sebagai berikut:

Dari Abu Sai'd, Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda:

أَلَيْسَ إِذَا حَاصَّتْ لَمْ تُصَلِّ وَلَمْ تَصُمْ فَذَلِكَ تَقْصَانُ دِينِهَا

“Bukankah bila si wanita haid ia tidak salat dan tidak pula puasa? Itulah kekurangan agama si wanita. (Muttafaqun ‘alaih, HR. Bukhari no. 1951 dan Muslim no. 79)

Dari Mu’adzah, ia berkata bahwa ada seorang wanita yang berkata kepada ‘Aisyah,

أَتَجْزِي إِحْدَانَا صَلَاتَهَا إِذَا طَهَّرَتْ فَقَالَتْ أَحْرُورِيَّةُ أَنْتِ كُنَّا
نَحْيِضُ مَعَ النَّبِيِّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - فَلَا يَأْمُرُنَا بِهِ . أَوْ
قَالَتْ فَلَا تَفْعَلُهُ

“Apakah kami perlu mengqodho’ salat kami ketika suci?” ‘Aisyah menjawab, “Apakah engkau seorang Haruri? Dahulu kami mengalami haid di masa Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam masih hidup, namun beliau tidak memerintahkan kami untuk mengqodho’nya. Atau ‘Aisyah berkata, “Kami pun tidak mengqodho’nya.” (HR. Bukhari no. 321)

2) Larangan Puasa

Dalam hadits Mu’adzah, ia pernah bertanya pada ‘Aisyah radhiyallahu ‘anha,

مَا بَالُ الْحَائِضِ تَقْضِي الصَّوْمَ وَلَا تَقْضِي الصَّلَاةَ فَقَالَتْ أَحْرُورِيَّةُ
أَنْتِ قُلْتَ لَسْتُ بِحَرُورِيَّةٍ وَلَكِنِّي أَسْأَلُ . قَالَتْ كَانَ يُصِيبُنَا ذَلِكَ
فَنُؤْمَرُ بِقَضَاءِ الصَّوْمِ وَلَا نُؤْمَرُ بِقَضَاءِ الصَّلَاةِ .

‘Kenapa gerangan wanita yang haid mengqadha’ puasa dan tidak mengqadha’ salat?’ Maka Aisyah menjawab, ‘Apakah kamu dari golongan Haruriyah? ‘Aku menjawab, ‘Aku bukan Haruriyah, akan tetapi aku

hanya bertanya.’ Dia menjawab, ‘Kami dahulu juga mengalami haid, maka kami diperintahkan untuk mengqadha’ puasa dan tidak diperintahkan untuk mengqadha’ salat.’ (HR. Muslim no. 335)

Berdasarkan kesepakatan para ulama pula, wanita yang dalam keadaan haid dan nifas tidak wajib puasa dan wajib mengqodho’ puasanya. (Al Mawsu’ah Al Fiqhiyah, 28/20-21)

Larangan berpuasa bagi seorang muslimah yang sedang haid memiliki hikmah dari sisi medis. Pada kondisi haid sebenarnya kondisi wanita sedang tidak serratus persen sehat. Ada beberapa kondisi yang menyebabkan seorang wanita yang sedang haid mengalami kelemahan fisik, seperti:

- a) Banyak mengeluarkan darah sehingga wanita cenderung lemas, lesu bahkan anemia (kurang darah). Beberapa juga mengalami hipotensi (tekanan darah turun).
- b) Terserang sakit perut atau sakit punggung bawah. Seperti yang telah dijelaskan pada konsep menstruasi, bahwa sebelum hingga awal menstruasi seorang perempuan kerap mengalami sakit perut sebagai bagian dari PMS. Beberapa orang merasakan sakit sekali hingga lemas tidak bisa aktivitas, beberapa bahkan mengalami sakit perut ini hingga akhir masa haid.
- c) Migrain. Pada beberapa wanita akan mengalami migraine pada saat menstruasi. Pusing secara umum juga bisa terjadi disebabkan kondisi kurang darah yang sedang dialami selama masa menstruasi.
- d) Rentan terinfeksi. Pada saat menstruasi daya tahan tubuh sedang turun. Ibu mudah terserang infeksi seperti flu atau infeksi organewanitaan.
- e) Kondisi emosi sering tidak stabil.

Adanya berbagai keluhan yang mungkin akan dialami wanita tersebut, maka aturan larangan berpuasa saat sedang haid membawa manfaat dan hikmah besar bagi seorang muslimah. Bisa dibayangkan, jika seorang wanita haid masih diwajibkan berpuasa, bisa jadi kondisi wanita tersebut akan semakin lemah dan jatuh sakit.

Pada wanita pada nifas juga mengalami kondisi kurang lebih sama dengan wanita haid, sehingga larangan puasa pada wanita nifas tentu memiliki hikmah yang besar dan bermanfaat bagi wanita.

3) Larangan berhubungan suami istri

Islam juga mengatur bahwa wanita yang sedang haid dan nifas tidak diperbolehkan hubungan suami istri. Terdapat beberapa riwayat yang menjelaskan mengenai larangan ini.

“Mereka bertanya kepadamu tentang haid, katakanlah: Haid itu adalah kotoran. Oleh karena 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 di tempat yang diperintahkan oleh Allah kepada mu, Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang taubat dan menyukai orang-orang yang mensucikan”(Q.S. Al-Baqarah: 222). (HR Sunan Ibnu Majah).

Selanjutnya Rasulullah saw. bersabda, *“berbuatlah apa saja kecuali bersetubuh (hubungan suami istri).”* (HR. Muslim)

Dalam fiqh Islam istilah menstruasi disebut juga dengan kata “haid”.

Imam Nawawi *rahimahullah* berkata, *“Kaum muslimin sepakat akan haramnya menyetubuhi wanita haid berdasarkan ayat Al-Qur’an dan hadits-hadits yang shahih.”* (Al Majmu’, 2: 359) Ibnu Taimiyah *rahimahullah* berkata, *“Menyetubuhi wanita*

nifas adalah sebagaimana wanita haid yaitu haram berdasarkan kesepakatan para ulama.” (Majmu’ Al Fatawa, 21: 624)

Allah Ta’ala berfirman,

فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ

“Oleh sebab itu hendaklah kamu menjauhkan diri dari (hubungan intim dengan) wanita di waktu haid.” (QS. Al-Baqarah: 222).

Imam Nawawi berkata, “*Mahidh* dalam ayat bisa bermakna darah haid, ada pula yang mengatakan waktu haid dan juga ada yang berkata tempat keluarnya haid yaitu kemaluan. Dan menurut ulama Syafi’iyah, maksud *mahidh* adalah darah haid.” (Al-Majmu’, 2: 343)

Dalam hadits disebutkan,

مَنْ أَتَى حَائِضًا أَوْ امْرَأَةً فِي دُبُرِهَا أَوْ كَاهِنًا فَقَدْ كَفَرَ بِمَا أَنْزَلَ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ-

“Barangsiapa yang menyetubuhi wanita haid atau menyetubuhi wanita di duburnya, maka ia telah kufur terhadap apa yang diturunkan kepada Muhammad shallallahu ‘alaihi wa sallam.” (HR. Tirmidzi no. 135, Ibnu Majah no. 639. Syaikh Al Albani mengatakan bahwa hadits ini shahih).

Al Muhamili dalam Al Majmu’ (2:359) menyebutkan bahwa Imam Asy Syafi’i *rahimahullah* berkata, “Barangsiapa yang menyetubuhi wanita haid, maka ia telah terjerumus dalam dosa besar.”

Hubungan seks yang dibolehkan dengan wanita haid adalah bercumbu selama tidak melakukan jima' (senggama) di kemaluan. Dalam hadits disebutkan,

اضْنَعُوا كُلَّ شَيْءٍ إِلَّا النِّكَاحَ

“Lakukanlah segala sesuatu (terhadap wanita haid) selain jima' (di kemaluan).” (HR. Muslim no. 302)

Dalam riwayat yang *muttafaqun 'alaih* disebutkan,

عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ كَانَتْ إِحْدَانَا إِذَا كَانَتْ حَائِضًا فَأَرَادَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - أَنْ يُبَاشِرَهَا أَمْرَهَا أَنْ تَتَرَبَّصَ فِي قَوْرِ حَيْضَتِهَا ثُمَّ يُبَاشِرَهَا . قَالَتْ وَأَيُّكُمْ يَمْلِكُ إِزْبَهُ كَمَا كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - يَمْلِكُ إِزْبَهُ

Dari 'Aisyah, ia berkata bahwa di antara istri-istri Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam ada yang mengalami haid. Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam ingin bercumbu dengannya. Lantas beliau memerintahkannya untuk memakai sarung agar menutupi tempat memancarnya darah haid, kemudian beliau tetap mencumbunya (di atas sarung). Aisyah berkata, “Adakah di antara kalian yang bisa menahan hasratnya (untuk berjima') sebagaimana Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam menahannya?” (HR. Bukhari no. 302 dan Muslim no. 293).

Imam Nawawi menyebutkan judul bab dari hadits di atas, “Bab mencumbu wanita haid di atas sarungnya”. Artinya di selain tempat keluarnya darah haid atau selain kemaluannya.

Selain dalam kondisi haid, wanita pada masa nifas juga dilarang melakukan hubungan seksual. Larangan berhubungan badan dengan suami selama masa keluar darah nifas bukan tanpa alasan. Sebagaimana diketahui, bahwa masa nifas merupakan masa pemulihan setelah ibu menjalani proses kehamilan dan persalinan. Pada kondisi ini, ibu perlu menjaga kesehatan fisik dan psikis agar pemulihan dapat berjalan secara optimal. Larangan ini sangat bermanfaat bagi seorang wanita yang sedang perdarahan pada masa nifas. Di luar sana, orang-orang bukan Islam merasa bahwa hubungan seksual setelah persalinan merupakan suatu yang menakutkan dan tidak nyaman (Salim and Gualda, 2010).

Selain dari sisi psikologis ibu, proses persalinan dan nifas juga mempengaruhi keinginan, termasuk keinginan, gairah, pelumasan, orgasme, kepuasan dan rasa sakit. Apa pun jenis persalinannya, ibu mengalami perubahan tersebut. tidak ada perbedaan yang signifikan antara jenis persalinan dengan keinginan, termasuk keinginan, gairah, pelumasan, orgasme, kepuasan dan rasa sakit saat berhubungan seksual setelah persalinan (Dabiri *et al.*, 2014).

Meskipun pada beberapa kalangan meyakini bahwa hubungan seksual selama masa menstruasi akan memberikan manfaat seperti: Mengurangi nyeri, mempersingkat masa haid, meningkatkan gairah, mempercepat orgasme, mengurangi sakit kepala, serta meningkatkan kreativitas saat hubungan seksual.

Namun demikian, sebagai seorang muslim/ah kita tentu harus yakin bahwa syariat Allah itu selalu menyimpan hikmah; sebagaimana puasa, khitan, dll. Selain bernilai ibadah, ketika seorang mengikuti syariat Islam maka dia juga sedang menjauhi dari sebuah mudharat.

Adanya larangan berhubungan suami istri ketika istri sedang menstruasi tentu memiliki hikmah. Sebagaimana diketahui bahwa pada saat menstruasi kondisi mulut rahim (serviks) terbuka dan sedang dilewati oleh aliran darah menstruasi. Beberapa resiko yang dapat terjadi ketika melakukan hubungan seksual saat menstruasi, yaitu darah mengotori badan dan tempat tidur, meningkatkan resiko infeksi bakteri dan jamur pada kedua pasangan dikarenakan adanya perubahan hormon, keasaman vagina dan juga terbukanya leher rahim; resiko terjadinya aliran darah menstruasi kembali ke dalam rahim sehingga dikhawatirkan menyebabkan terjadinya penyakit pada wanita.

4) Larangan Thawaf mengelilingi Ka'bah

Ketika 'Aisyah haid saat haji, Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda padanya,

فَاعْمَلْ مَا يَفْعَلُ الْحَاجُّ غَيْرَ أَنْ لَا تَطُوفَ بِالْبَيْتِ حَتَّى تَطْهُرِي

“Lakukanlah segala sesuatu yang dilakukan orang yang berhaji selain dari melakukan thawaf di Ka'bah hingga engkau suci.” (HR. Bukhari no. 305 dan Muslim no. 1211)

d. Hikmah bersuci ditinjau dari sisi islam dan medis

Bersuci (baca: Mandi wajib) setelah selesai haid, nifas atau setelah berhubungan suami-istri (*coitus*) merupakan salah satu syariat Islam yang *urgent*. Selain mandi wajib, bentuk bersuci yang juga disyariatkan Islam adalah wudhu pada waktu-waktu tertentu. Perintah bersuci ini termaktub dalam surat Al-Ma' idah ayat 6, yang maknanya:

"Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak mengerjakan shalat, maka basuhlah mukamu dan tanganmu

sampai dengan siku, dan sapuluh kepalamu dan (basuh) kakimu sampai dengan kedua mata kaki, dan jika kamu junub maka mandilah, dan jika kamu sakit atau dalam perjalanan atau kembali dari tempat buang air (kakus) atau menyentuh perempuan, lalu kamu tidak memperoleh air, maka bertayamumlah dengan tanah yang baik (bersih); sapuluh mukamu dan tanganmu dengan tanah itu. Allah tidak hendak menyulitkan kamu, tetapi Dia hendak membersihkan kamu dan menyempurnakan nikmat-Nya bagimu, supaya kamu bersyukur."

Perintah wudhu dan mandi wajib ini tentu selain bernilai ibadah, juga memiliki nilai kesehatan dan kebermanfaatannya bagi kesehatan manusia. Wudhu, sebagai syariat bersuci yang tampaknya paling sering dilakukan oleh umat Islam, merupakan aktivitas membasuh anggota badan yang sering terpapar lingkungan luar. Anggota badan itu adalah: Mulut, hidung, wajah, tangan, kepala, telinga, dan kaki. Anggota tubuh ini merupakan anggota badan yang mudah terpapar debu, kotoran, bakteri, bahkan virus.

Seperti yang diketahui bahwa tangan (telapak tangan) merupakan bagian tubuh yang mudah diinggapi kotoran, bakteri dan virus. Tangan juga menjadi media penularan berbagai penyakit infeksi, sehingga di dalam kesehatan salah satu upaya pencegahan berbagai penyakit menular adalah dengan mencuci tangan sesering mungkin.

Terdapat banyak penelitian yang mengungkap manfaat wudhu dari sisi kesehatan. Kegiatan berkumur, membasuh hidung, membasuh wajah, mengusap sebagian kepala dan mengusap telinga memberikan manfaat pendinginan pada otak. Pendinginan ini berlanjut hingga ke dasar otak apabila seorang melakukan kegiatan rukuk (membungkuk). Posisi rukuk akan membuka pintu ke dasar otak hingga memberi jalan cairan otak (cerebrospinal fluid/CSF) masuk ke dasar otak lebih maksimal dan dasar otak menjadi dingin secara menyeluruh karena CSF ini (Irmak, 2014).

Penelitian lain mengungkapkan bahwa wudhu yang setiap langkahnya dilakukan dengan cara yang benar, teratur 5x sehari, dapat menjaga higiene perseorangan serta melindungi dari penyakit akibat infeksi bakteri (M Sabra, 2018).

Lebih lanjut, wudhu dijelaskan bermanfaat juga untuk mencegah dari berbagai penyakit, serta penting untuk menjaga kesehatan organ lain seperti alat genital, rectum. Mulut, telinga, dan mata (Kuraedah and Zubaidah, 2016). Penelitian terhadap peziarah haji laki-laki menunjukkan bahwa membasuh hidung juga dapat menurunkan gejala batuk, pilek dan hidung tersumbat sehingga dapat dimasukkan sebagai salah satu intervensi bersama dengan vaksinasi dan penggunaan masker (Ramli *et al.*, 2018).

Namun demikian, gunakan air secara bijak saat berwudhu dan jangan berlebih-lebihan, terutama di daerah yang kekurangan akses air. Kran air wudhuh didesain agar air wudhu tidak banyak terbuang (Zaied, 2017).

Hampir sama dengan wudhu, tayamum juga bermanfaat menurunkan jumlah koloni bakteri di kulit. Penelitian menunjukkan bahwa tayamum menggunakan debu tanah liat dapat secara signifikan mengurangi jumlah rata-rata koloni bakteri (Sunardi, Ummatin and Ubaidillah, 2017).

Sementara itu, mandi wajib dengan berbagai tata cara khusus ternyata memiliki manfaat sebagai berikut: mengembalikan rasa segar, menghilangkan malas, membersihkan bakteri di dalam tubuh secara sempurna, menghilangkan bau badan dan mengembalikan energi positif.

C. Kesimpulan

Thaharoh tidak hanya bernilai ibadah. Thaharoh yang dilakukan dengan cara yang tepat memberikan manfaat kebersihan dan kesehatan pada manusia.

D. Evaluasi Formatif

1. Jelaskan manfaat wudhu bagi kesehatan tubuh manusia!
2. Jelaskan manfaat kesehatan di balik syariat seorang menstruasi dilarang hubungan seksual?
3. Jelaskan manfaat mandi wajib bagi seorang muslim dan muslimah?
4. Jelaskan manfaat tayamum bagi tubuh manusia!

E. Tugas

1. Silahkan berkelompok dua orang.
2. Carilah seorang yang sedang haid dan seorang yang sedang nifas di sekitar Anda.
3. Lakukan interview singkat mengenai keluhan fisik apa saja yang mereka rasakan ketika haid.
4. Lakukan juga interview mengenai manfaat kesehatan apa yang diperoleh ketika mereka tidak diperbolehkan salat dan puasa?
5. Buatlah laporan praktik berupa makalah.
6. Susunan makalah:
 - a. Cover
 - b. Pendahuluan
 - c. Hasil interview
 - d. Pembahasan
 - e. Dokumentasi foto
7. Kumpulkan melalui email paling lambat 1 minggu setelah perkuliahan.
8. Aspek yang dinilai: Ketepatan waktu, kualitas makalah, kesesuaian isi, kedalaman pembahasan, dan kesesuaian format.

F. Referensi

- Al-Qur'an: Al-Qur'an dan terjemahannya. 2008. Departemen Agama RI. Bandung: Diponegoro.
- As-Soronji, A.M. 2007. *Kemudahan di Dalam Sifat Wudhu' Nabi, Madinah: Maktabah Ummu Salma al-Asriyah.*
- Dabiri, F. et al. 2014. 'The effect of mode of delivery on postpartum sexual functioning in primiparous women', *Oman Medical Journal*, 29(4), pp. 276-279. doi: 10.5001/omj.2014.72.
- <https://rumaysho.com/2240-larangan-bagi-wanita-haid.html>
- <https://steemit.com/health/@felixrodriguez/can-you-have-sexual-relationships-during-menstruation>
- <https://www.medicalnewstoday.com/articles/321667#are-there-benefits>
- Imron Abu Umar, Fathul Qari. (Kudus: Menara Kudus, 1982).
- Irmak, M. 2014. 'Medical aspects of ablution and prayer', *Journal of Experimental and Integrative Medicine*, 4(2), p. 147. doi: 10.5455/jeim.291213.hp.010.
- Kebaikan yang Bisa Kamu Dapat Jika Mandi Wajib Setelah Bercinta.2017.
<https://www.kompasiana.com/sharingk/592cde88529773ceo7000a34/kebaikan-yang-bisa-kamu-dapat-jika-mandi-wajib-setelah-bercinta#:~:text=1.,basah%20adalah%20dapat%20memulihkan%20energi.&text=Secara%20jasadiah%20mandi%20wajib%20untuk,bakteri%20dalam%20darah%20haid%20Fnifas>
- Kevin Adrian. 2017. Tulis judul artikel, tanggal publikasi (jika ada), baru alamat url. <https://www.alodokter.com/fakta-fakta-bercinta-saat-menstruasi>.

- Kuraedah, S. and Zubaidah, S. 2016. 'Ablution and Different Kinds of Diseases' Prevention in Hadits Perspective', *International Journal of Sciences: Basic and Applied Research (IJSBAR) International Journal of Sciences: Basic and Applied Research*, 28(3), pp. 254-265. Available at: <http://gssrr.org/index.php?journal=JournalOfBasicAndApplied>.
- M Sabra, S. M. 2018. 'Ablution (Wudu) health benefits (HBs) through comparison nasal-cavity (NC) bacterial-content (BC) with gold-standard (GS) at high-altitude (HA) area, Taif, KSA', *Journal of Applied Biotechnology & Bioengineering*, 5(6), pp. 334-336. doi: 10.15406/jabb.2018.05.00160.
- Majelis Ulama Indonesia. 2016. Haid dan Kesehatan Menurut Ajaran Islam.
- Merry Dame Cristy Pane. 2019. *Mempertimbangkan Manfaat dan Risiko Berhubungan Seks Saat Haid*. <https://www.alodokter.com/mempertimbangkan-manfaat-dan-risiko-berhubungan-seks-saat-haid>. Diakses pada 31 Juli 2020.
- Ramli, R. R. *et al.* 2018. 'A pilot study on the efficacy of nasal rinsing during ablution in reducing acute respiratory tract infection (ARI) among male Hajj pilgrims', *Journal of Taibah University Medical Sciences*. Elsevier Ltd, 13(4), pp. 364-369. doi: 10.1016/j.jtumed.2018.04.004.
- Salim, MR and Gualda NMR. 2010. Sexuality in the puerperium: the experience of a group of women. *Rev. esc. enferm. USP* vol.44 no.4 São Paulo Dec. 2010. <https://doi.org/10.1590/S0080-62342010000400005>
- Sayyid Sabiq, *Fiqh al-Sunnah*, Juz 1, Kairo: Maktabah Dar al-Turas, tt, Taqi al-Din Abu Bakr Ibn Muhammad al-Husaini, *Kifayat al-Akhyar Fi Hall Ghayatal-Ihtisar*, Semarang: Maktabah

Alawiyah, tt.

Sunardi, S., Ummatin, K. and Ubaidillah, Z. 2017. 'The Use of Tayammum Pack to Reduce Number of Bacterial Colonies', (September). doi: 10.2991/hsic-17.2017.20.

Umar, Nasrudin. 2015. Makna Spiritual Thaharah (16): Rahasia Medis Mandi Wajib.

<https://www.republika.co.id/berita/koran/news-update/15/07/14/nrgwwb23-makna-spiritual-thaharah-16-rahasia-medis-mandi-wajib>. Diakses 1 Agustus 2020

Verury Verona Handayani. 2019. Ini 5 Alasan Wanita Haid Tidak Boleh Berpuasa. <https://www.halodoc.com/artikel/ini-5-alasan-wanita-haid-tidak-boleh-berpuasa>

Zaied, R. A. 2017. 'Water use and time analysis in ablution from taps', *Applied Water Science*. Springer Berlin Heidelberg, 7(5), pp. 2329-2336. doi: 10.1007/s13201-016-0407-2.

BAB 3

Hikmah Salat dalam Tinjauan Kesehatan

A. Tujuan Instruksional Khusus

Setelah mengikuti materi ini mahasiswa diharapkan mampu menjelaskan kembali tentang hikmah salat dalam tinjauan kesehatan.

B. Uraian Materi

1. Esensi Salat dalam Medis dan Islam

a. Esensi Salat

Salat secara bahasa berarti doa. Perkataan “salat” dalam bahasa Arab berarti doa memohon kebaikan (Kardjono, 2007). Bacaan yang dibaca ketika salat sebagian besar merupakan doa berisi kebaikan yang diulang-ulang. Doa yang dipanjatkan kepada Sang Khaliq Penguasa manusia dan seisi alam. Ketika seorang hamba salat, maka pada dasarnya dia sedang berada dalam penghambaan yang luar biasa. Salat yang ikhlas, tidak terburu-terburu, dan dilakukan dengan penuh penghayatan akan membawa ketenangan lahir batin dan kenikmatan luar biasa. Penghayatan di sini adalah penghayatan makna yang terkandung di dalam setiap bacaan salat. Dengan menghayati setiap makna salat, maka tidak heran jika kemudian pelaku salat yang sempurna dapat tercegah dari perbuatan keji dan mungkar sebagaimana firman Allah dalam Q.S Al-Ankabuut Ayat 45 “*Sesungguhnya Shalat itu mencegah dari perbuatan keji dan munkar.*”

Bagi seorang yang beriman ia sadar bahwa salat bukanlah kewajiban belaka, tetapi juga merupakan karunia

indah yang Allah berikan kepada manusia. Dengan kesadaran ini, maka pelaksanaan salat pun tidak sekedar untuk menggugurkan kewajiban Allah semata, tetapi juga sebagai bentuk pemenuhan kebutuhan manusia serta sebagai ungkapan rasa syukur kepada Allah atas segala karunia yang telah diberikan kepada kita.

Salat merupakan kenikmatan tak ternilai. Selain bernilai ibadah, salat juga memiliki dampak kesehatan yang luar biasa. Dari sisi kejiwaan, salat membuat hamba menjadi tenang, tentram, optimis, bersyukur dan kondisi psikologis menjadi stabil (tidak stres). Sementara dari sisi kesehatan fisik, gerakan-gerakan shalat memiliki manfaat sebagai berikut (Musbikhin, 2009 dan Hospitals, 2016):

- 1) Takbiratul ihram: Berdiri tegak, mengangkat kedua tangan sejajar telinga, atau melipat di depan perut atau dada bagian bawah. Gerakan ini bermanfaat melancarkan aliran darah, getah bening dan kekuatan otot lengan. Sikap tangan yang didekapkan di depan perut atau dada bagian bawah menghindarkan dari berbagai gangguan persendian, khususnya pada bagian tubuh atas. Posisi ini juga bermanfaat untuk menjaga posisi tubuh yang baik.
- 2) Rukuk: Rukuk dengan posisi sempurna (kepala lurus dengan tulang belakang) bermanfaat menjaga kesempurnaan posisi, aliran darah maksimal pada tubuh bagian tengah. Tangan yang bertumpu di lutut berfungsi untuk merelaksasikan otot-otot bahu hingga ke bawah serta mencegah gangguan prostat. Posisi ini juga bermanfaat untuk stretching/peregangan tubuh.
- 3) I'tidal (bangkit dari rukuk): Bangun dari rukuk, tubuh kembali tegak setelah mengangkat kedua tangan setinggi telinga. Gerakan ini bermanfaat melatih organ-organ pencernaan sehingga sistem pencernaan menjadi lancar.
- 4) Sujud: Menungging dengan meletakkan kedua tangan, lutut, ujung kaki dan dahi pada lantai. Posisi ini

berfungsi untuk memompa getah bening ke bagian leher dan ketiak, darah kaya oksigen mengalir maksimal ke otak, menghindarkan dari gangguan wasir, serta bermanfaat bagi kesuburan dan kesehatan organ kewanitaan. Selain itu, setiap inci otak manusia memerlukan darah yang cukup untuk berfungsi secara normal. Darah tidak akan memasuki urat saraf dalam otak melainkan ketika seseorang sujud dalam salat.

- 5) Duduk di antara 2 sujud dan takhiyat: Pada sujud di antara dua sujud dan duduk takhiyat awal (iftirosy) mampu menghindarkan nyeri pada pangkal paha. Sedangkan duduk takhiyatul akhir (tawarru`) yang dilakukan dengan benar mampu mencegah impotensi. Variasi duduk iftirosy dan tawarru` menjaga kelenturan dan kekuatan organ-organ gerak kita.
- 6) Salam: Memutar kepala ke kanan dan kiri secara maksimal sampai tampak pipi (sisi yang menengok) dari belakang. Gerakan ini bermanfaat menyempurnakan aliran darah di kepala, mencegah sakit kepala dan menjaga kekencangan kulit wajah. Gerakan ini juga meregangkan otot dengan gerakan berulang kali.

Lebih lanjut, Ghous and Malik menjelaskan bahwa berdiri saat salat membantu mendapatkan kembali keseimbangan statis dan dinamis. Posisi kaki ganda membawa beban yang sama dengan aktivasi proprioceptor sendi. Gerakan rukuk yang mana memajukan batang tubuh akan membangun kekuatan pada tungkai bawah dan otot batang. Sujud yang dilakukan dari posisi berdiri sampai berlutut, menundukkan kepala dan menyentuh tanah dengan dahi, dengan telapak tangan tetap sejajar dengan telinga, dan menyentuh tanah dengan siku tertekuk (Ghous and Nawaz Malik, 2016).

Manfaat-manfaat tersebut akan diperoleh jika salat dilaksanakan dengan tuma`ninah (tenang) dan tidak tergesa-gesa seperti yang dinasihatkan Rasulullah, "Jika

engkau berdiri untuk melaksanakan salat, maka bertakbirlah, kemudian bacalah Al-Fatihah dan surat dalam Al-Qur'an yang engkau pandang paling mudah. Lalu, rukuklah dengan tenang (tuma'ninah), lalu bangunlah hingga engkau berdiri tegak. Selepas itu, sujudlah dengan tenang, kemudian bangunlah hingga engkau duduk dengan tenang. Lakukanlah seperti itu pada setiap salatmu." (H.R Muslim)

Salat dengan tenang dan penuh kesadaran dapat diartikan sebagai salat yang penuh dengan *mindfulness*. Seseorang yang salat secara teratur dan dengan penuh kesadaran (*mindfulness*) memiliki kesehatan mental yang lebih baik dibanding mereka yang tidak menjalankan salat secara teratur dan penuh kesadaran (Ijaz, *et al.*, 2017).

Bagi seorang hamba yang sedang sakit, maka shalat dengan khushyuk dan tuma'ninah bisa menjadi sarana 'hiburan' baginya. Harapan-harapan dan doa-doa kebaikan senantiasa tercurah ketika salat, sehingga kelak akan berbuah kebaikan (kesembuhan) pula.

b. Penelitian-penelitian Terkait Manfaat Salat bagi Kesehatan

1) Manfaat salat untuk kesehatan

Ada sejumlah manfaat fisik dan psikologis salat karena sebagian besar otot dan sendi digunakan ketika salat. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin akan meningkatkan kesehatan tubuh secara umum dan menurunkan resiko penyakit kronis (Nazish and Kalra, 2018). Gerakan-gerakan salat juga hampir mirip dengan gerakan yoga, di mana akan mengaktifkan tujuh energi chakra di tubuh manusia (Imamugluo, 2016). Salat teratur 5 kali sehari akan meningkatkan rata-rata basal metabolic dan menurunkan lemak tubuh (Doufesh H, *et al.*, 2013). Salat menyeimbangkan fungsi fisiologis tubuh (AlAbdulwahab, Kachanathu and Oluseye, 2013). Selama salat, aktivitas saraf

parasimpatik meningkat, sementara aktivitas saraf simpatik menurun. Dampaknya, salat secara teratur akan meningkatkan relaksasi, menurunkan kecemasan dan menurunkan resiko penyakit kardiovaskuler (Doufesh *et al.*, 2014). Salat yang memiliki sefek meditasi juga berefek menurunkan tekanan darah.

Posisi salat juga memiliki dampak sebagaimana seseorang serang berolahraga atau peregangan. Gerakan-gerakan salat akan meningkatkan fleksibilitas otot dan meningkatkan kesehatan otot secara keseluruhan (Kamran, 2018). Gerakan salat yang rata-rata memerlukan waktu 3-6 menit berdampak pada penggunaan kalori. Pada orang dengan berat badan 80 kg, salat sehari-hari dapat membakar 80 kalori per hari (Alkandar, tanpa tahun).

2) Hikmah Tahajjud

“Dan pada sebagian malam hari, bersalat tahajjudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu, semoga Tuhanmu mengangkat ke tempat terpuji.” (QS. Al-Isra: 79)

Allah benar-benar Maha Penyayang kepada hamba-hamba-Nya. Allah tidak menurunkan syariat kepada manusia secara sia-sia. Setiap syariat yang Ia perintahkan kepada manusia ternyata memiliki manfaat positif bagi manusia sendiri. Mulai dari berwudhu, puasa dan salat semuanya mengandung hikmah tak ternilai. Di antara syariat Allah yang ternyata memiliki manfaat luar biasa adalah salat tahajjud.

Manfaat tahajjud bagi kesehatan, terutama bagi penyembuhan kanker ternyata sungguh sangat luar biasa. Penelitian ilmiah telah membuktikan bahwa tahajjud terbukti dapat menyembuhkan berbagai penyakit, termasuk penyakit kanker.

Salah satu penelitian yang telah membuktikan manfaat tahajjud terhadap peningkatan kekebalan tubuh dan penyembuhan kanker adalah penelitian yang dilakukan oleh Prof. Sholeh. Para ahli menemukan bahwa timbulnya penyakit sebenarnya diawali akibat stress yang banyak melanda orang-orang modern. Stress dapat menyebabkan seseorang sedemikian rentan terhadap infeksi, mempercepat perkembangan sel kanker, dan meningkatkan metastasis/penyebaran kanker. Sebaliknya ketenangan dapat meningkatkan ketahanan tubuh imunologik, mengurangi resiko terkena penyakit jantung dan meningkatkan usia harapan. Dengan demikian, secara teoritis, para pengamal salat tahajjud pasti terjamin kesehatannya baik secara fisik maupun mental. Salat yang dimaksud di sini tentunya adalah salat tahajjud yang dilaksanakan dengan benar, pada waktu yang tepat dan dilaksanakan secara ikhlas dan kontinyu (terus-menerus). Salat/berdoa bermanfaat sebagai koping terhadap cemas ataupun stress (Masters and Spielmans, 2007). Jika ada kelompok individu yang sakit setelah menjalankan salat tahajjud mungkin berkaitan dengan niat yang tidak ikhlas dan terpaksa sehingga mengakibatkan kortisol tetap tinggi (Sholeh, 2007:4).

Kortisol adalah semacam zat glukokortikoid alami utama yang dihasilkan oleh korteks adrenal (bagian ginjal) yang memengaruhi metabolisme glukosa, protein dan lemak. Hormon ini kadangkala disebut sebagai hormon stress karena akan muncul ketika kita stress. Secara umum, pengeluaran kortisol ini dipengaruhi oleh stres, ACTH dan diurnal rhythm (ritme yang terjadi sepanjang hari). Kortisol berfungsi mem-pertahankan integritas dan sifat responsif pembuluh darah dan volume cairan tubuh. Kelebihan kortisol dapat menyebabkan hipertensi, mengurangi konsentrasi limfosit, monosit dan eosinofil dalam

sirkulasi, menghambat migrasi PMN, monosit dan limfosit ke daerah yang mengalami peradangan dan memudahkan seseorang mendapatkan infeksi. Selain itu kelebihan kortisol juga menyebabkan gangguan psikologi seperti emosi labil, mudah tersinggung dan depresi, nafsu makan meningkat, mengurangi gairah seksual/libido dan menyebabkan susah tidur (insomnia). Kortisol juga berperan sebagai penekan produksi protein, termasuk produksi zat kekebalan yang dinamakan imunoglobulin, menurunkan eosinofil, basofil, limfosit dan makrofag dalam darah. Fungsi utama sistem kekebalan adalah melindungi tubuh dari serangan kuman dan penyebab penyakit lainnya.

Dalam kondisi stres, ACTH meningkat dan mengaktifkan pengeluaran kortisol. Kaitannya dengan kejadian stres, salah satu faktor yang terpenting adalah penanggulangan adaptif (*coping mechanism*) respon individu terhadap stress. Respon/penanggulangan adaptif yang positif dan efektif dapat menghilangkan atau meredakan stres. Sebaliknya respon yang negatif dan tidak efektif akan memperburuk kesehatan dan memperbesar potensi sakit. Efektivitas coping memiliki kedudukan yang amat penting dalam menjaga ketahanan tubuh dan daya penolakan tubuh terhadap gangguan maupun serangan suatu penyakit baik fisik maupun psikis. Jika seseorang mempunyai coping yang baik terhadap stress, maka stress tidak akan menimbulkan penyakit tetapi justru dapat memicu untuk berprestasi.

Dalam keadaan stres (dengan coping yang jelek), sel-sel radikal bebas yang tadinya "tidur tenang" jadi terangsang untuk tumbuh dan berkembang biak. Tidak heran jika orang yang stres tampak lebih tua karena salah satu efek radikal bebas adalah mempercepat penuaan dini. Pecahnya sel radikal bebas ini dapat memicu pertumbuhan sel kanker dan penyakit pun

akan lebih cepat menuju ke stadium lanjut (Musbikhin, 2009).

Terdapat dua komponen untuk mengelola stress yaitu edukatif (pendidikan) dan teknik relaksasi. Relaksasi di antaranya meliputi meditasi dan renungan. Salat tahajjud memiliki kandungan aspek meditasi dan relaksasi yang cukup besar, dan kandungan yang dapat digunakan sebagai penanggulangan yang meredakan stres.

Temuan lain adalah bahwa salat tahajjud tahajud secara ikhlas dan khusyu juga mampu menurunkan reaksi kortisol dan meningkatkan ketahanan tubuh. Ikhlas adalah membersihkan perbuatan dari segala ketidakmurnian, termasuk apa yang timbul dari keinginan untuk menyenangkan diri sendiri dan makhluk lain, atau membebaskan tujuan dari selain Allah Swt. yang berperan dalam perbuatan itu. Sedangkan khusyuk adalah jiwa raga tunduk dan penuh taat dalam mengerjakan salat di hadapan Allah Swt. Semua ini bisa dilakukan bila kita merasa berada dalam pengawasan Allah. Salat tahajjud tahajud yang penuh kesungguhan, tepat, khusyuk, ikhlas dapat menumbuhkan persepsi yang positif dan menurut salah satu teori berpendapat bahwa sikap optimistis dapat menghindarkan diri dari depresi, cemas, dan stress; rentan untuk terkena kanker (Sholeh, 2007:167). Waktu salat tahajjud yang tepat adalah pada pukul 02.00 atau 03.00 sampai sebelum subuh.

Stres akan berpengaruh terhadap peningkatan hormon kortisol. Peningkatan hormon ini akan menyebabkan penurunan jumlah sel makrofag. Sel makrofag merupakan 'pemakan' sel-sel abnormal.

Makrofag berarti sel yang berukuran raksasa, berfungsi memakan sel lain. Sel ini mampu memakan lebih dari 100 antigen/sel lain yang abnormal. Bahkan, sel neutrofil yang mampu memakan 5-20 sel abnormal,

jika sel itu mati, akan dimakan oleh makrofag (Musbikhin, 2009). Dengan menurunnya jumlah sel makrofag maka akan semakin sedikit jumlah sel abnormal yang ‘dimakan’, sehingga akan terjadi peningkatan jumlah sel abnormal. Peningkatan jumlah sel abnormal ini akan menyebabkan pertumbuhan mycoplasma (tumor atau kanker) serta dapat menurunkan tingkat kekebalan tubuh.

Penelitian terhadap 41 responden siswa SMA Luqman Hakim Pondok Pesantren Hidayatullah, Surabaya hanya 23 yang sanggup bertahan menjalankan salat tahajjud selama sebulan penuh. Setelah diuji lagi, tinggal 19 siswa yang bertahan salat tahajjud selama dua bulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada pengamal salat tahajjud, kadar hormon kortisol relatif stabil dan relatif lebih rendah. Ketika diuji kadar sistem kekebalannya, diperoleh hasil yang bermakna pada uji statistic dalam kelompok tersebut. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa salat tahajjud berpengaruh terhadap peningkatan respon ketahanan tubuh imunologik. Salat tahajjud yang dilaksanakan secara istiqomah-kontinyu (terus menerus/ berkesinambungan), khushyuk dan ikhlas mampu menumbuhkan persepsi dan motivasi positif dan memperbaiki suatu cara kerja tubuh dalam mengatasi perubahan yang dihadapi atau beban yang diterima. Prof. Sholeh juga menyebutkan bahwa dengan salat tahajjud selama 2 bulan, akan menurunkan kadar kortisol, meningkatkan jumlah makrofag serta menurunkan jumlah sel abnormal.

“Salat tahajjud dapat menghapus dosa, mendatangkan ketenangan, dan menghindarkan dari penyakit.” (HR. Tirmidzi)

C. Kesimpulan

Salat yang dilakukan secara khusyuk, gerakan yang tepat dan pada waktu yang tepat akan memberikan dampak yang bagus terhadap kesehatan tubuh.

D. Evaluasi Formatif

1. Jelaskan manfaat salat bagi otot!
2. Jelaskan manfaat salat bagi kesehatan sistem jantung dan pembuluh darah (kardiovaskular)!
3. Jelaskan manfaat kesehatan dari masing-masing gerakan masing gerakansalat!

E. Tugas

1. Silahkan berkelompok dua orang.
2. Carilah seseorang yang rutin melakukan salat tahajjud.
3. Lakukan interview singkat mengenai keluhan fisik sebelum dan setelah melakukan salat tahajjud dan dhuha.
4. Lakukan juga interview mengenai manfaat kesehatan apa yang diperoleh setelah rutin melakukan salat tahajjud dan dhuha.
5. Buatlah laporan praktek praktik berupa makalah.
6. Susunan makalah:
 - a. Cover.
 - b. Pendahuluan.
 - c. Hasil interview.
 - d. Pembahasan.
 - e. Dokumentasi foto.
7. Kumpulkan melalui email paling lambat 1 minggu setelah perkuliahan.
8. Aspek yang dinilai: Ketepatan waktu, kualitas makalah, keseusaian isi, kedalaman pembahasan, dan kesesuaian format.

F. Referensi

- AlAbdulwahab, S. S., Kachanathu, S. J. and Oluseye, K. 2013. 'Physical activity associated with prayer regimes improves standing dynamic balance of healthy people', *Journal of Physical Therapy Science*, 25(12), pp. 1565-1568. doi: 10.1589/jpts.25.1565.
- Doufesh, H. *et al.* 2014. 'Effect of Muslim Prayer (Salat) on α Electroencephalography and Its Relationship with Autonomic Nervous System Activity', *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 20(7), pp. 558-562. doi: 10.1089/acm.2013.0426.
- Doufesh H, Ibrahim F, Ismail NA, Ahmad WA. Assessment of heart rates and blood pressure in different salat positions. *Journal of Physical Therapy Science*. 2013; 25(2):211-4.
- Ghous, D. M. and Nawaz Malik, D. A. 2016. 'HEALTH BENEFITS OF SALAT (PRAYER); Neurological rehabilitation', *the Professional Medical Journal*, 23(08), pp. 887-888. doi: 10.17957/tpmj/16.3539.
- Hospitals, B. T. (no date). 'Taking care of your health *Physiotherapy and Prayer (Salah) Information leaflet for Muslim Patients*'.
- Ijaz, S., Khalily, M. T., & Ahmad, I. 2017. Mindfulness in Salah Prayer and its Association with Mental Health. *Journal of religion and health*, 56(6), 2297-2307. <https://doi.org/10.1007/s10943-017-0413-1>
- İMAMOĞLU O, DİLEK AN. Common Benefits of Prayer and Yoga on Human Organism. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*. 2016;4(2):639-51.

- Jasem Ramadan Alkandar. *Bioenergetics of Islamic Prayers, measuring the amount of oxygen and calories the physical movements of the prayers burned*. National Task Force Chairperson. Kuwait.
- Kamran, G. (2018) '*Physical benefits of (Salah) prayer-Strengthen the faith & fitness*', pp. 43-53.
- Kardjono, 2007. *Rahasia Kekuatan Doa, Mengungkap Bagaimana Doa Bekerja*. Jakarta, Qisthi Press.
- Masters, K. S. and Spielmans, G. I. 2007. 'Prayer and health: Review, meta-analysis, and research agenda', *Journal of Behavioral Medicine*, 30(4), pp. 329-338. doi: 10.1007/s10865-007-9106-7.
- Musbikin, Imam. 2009. *Terapi Shalat Tahajjud Bagi Penyembuhan Kanker*. Mitra Pustaka, Yogyakarta.
- Nazish, N. and Kalra, N. 2018. 'Muslim Prayer-A New Form of Physical Activity: A Narrative Review'. *International Journal of Health Sciences & Research*, 8(July), pp. 337-344.
- Sholeh, Moh. 2007. *Terapi Shalat Tahajjud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, Hikmah, Jakarta.
- 2008. *Dimensi Psikoneuroimunologi Salat Tahajjud*. Makalah disampaikan pada Seminar Antibiotik 4 di UNISSULA, Semarang tanggal 20 Desember 2008.

Tentang Penulis



Siti Khuzaiyah, S.S.T., M.Kes. lahir di Batang 28 November 1987. Saat ini tinggal di Pekalongan dan memiliki tiga orang anak. Penulis adalah seorang bidan. Gelar M.Kes. diperoleh dari program pasca sarjana UNDIP Semarang. Penulis memiliki hobi menulis sejak SMP. Saat ini, tulisannya banyak tersebar di jurnal dan prosiding baik nasional maupun internasional.

Beberapa tulisan ada di weblog pribadi.

Penulis yang juga seorang dosen kebidanan ini pernah menjadi Ketua Forum Lingkar Pena Pekalongan. Saat ini sebagai ketua Umum Pimpinan Daerah Nasyiatul Aisyiyah Kabupaten Pekalongan. Pada 28 Oktober 2019, penulis mendapat penghargaan sebagai Ketua Organisasi Pemuda Berprestasi tingkat Jawa Tengah. Penulis juga merupakan anggota Ikatan Bidan Indonesia, Asosiasi Hipnoterapi Indonesia (IBH), Ikatan Konselor Menyusui Indonesia (IKMI) dan Persatuan Instruktur Pijat Bayi Indonesia (PERPIBI). Selain aktif menjalankan program posyandu remaja dan kelas pijat bayi, dia juga aktif memberikan seminar dan pelatihan seputar kesehatan ibu, anak, remaja dan parenting baik di tingkat lokal maupun nasional. Buku *single* pertama berjudul “*Secret of Teens: Mengatasi Seksualitas, Pubertas dan Pergaulan,*” telah diterbitkan oleh penerbit Andi Yogyakarta tahun 2015. Buku *single* kedua “Buku Ajar Kewirausahaan” telah diterbitkan oleh penerbit Insan Cendekia pada 2021. Saat ini penulis sedang menempuh program Doktorat Kebidanan di Institute Health Science, Universiti Brunei Darussalam. Penulis dapat dihubungi melalui email bidankhuzaiyah@gmail.com, Instagram [@sitikhuzaiyah_yayah](https://www.instagram.com/sitikhuzaiyah_yayah), dan WhatsApp 085659676149.

