

AMALAN YANG BISA DILAKUKAN WANITA HAID



Disusun Oleh :

Nur Diana Anggar Kusuma

- Edisi 3 Syawal 1445 H / 12 April 2024

Bismillâhi wal hamdulillâhi wash shalâtu was salâmu 'alâ rasûlillâh,

Sahabat Ar-Rasikh yang semoga senantiasa dirahmati Allah, satu bulan sudah kita menjalani ibadah di bulan Ramadhan, bulan yang mulia, juga sebagai madrasah untuk meningkatkan keimanan dan ketaqwaan kita kepada Allah ﷻ. Hari kemenangan pun sudah kita rayakan, kemenangan melawan hawa nafsu pada diri kita.

Begitu luar biasanya keistimewaan bulan Ramadhan sehingga banyak orang berlomba-lomba dalam beribadah. Suasana selama bulan Ramadhan pun sangat luar biasa indah, bagaimana kita menyaksikan ibadah seperti candu, masjid-masjid dipenuhi dengan orang-orang bersahut-sahutan membaca Al-Qur'an, shalat berjamaah, berdzikir, iktikaf, dan kegiatan-kegiatan sebagai upaya mendekatkan diri kepada Allah ﷻ.

Akan menjadi kebiasaan yang sangat bagus jika pasca Ramadhan seseorang masih mampu menjaga tilawahnya, masih mampu menjaga shalat malamnya, mampu menjaga sedekahnya, mampu menjaga shalat berjamaah di masjid, mampu menjaga dan mengelola amarahnya dan menjaga segala sesuatu yang biasa dilakukan di bulan Ramadhan.



Karena sesungguhnya Rabb yang disembah dibulan Ramadhan itu sama saja dengan Rabb yang disembahnya di bulan Syawal, Dzulqa'dah, Dzulhijjah, dan seterusnya. Jika seseorang mampu istiqamah dengan pola hidup di atas maka sesungguhnya ini merupakan salah satu indikator diterimanya ibadah Ramadhan kita, karena pada hakikatnya, *"Balasan kebaikan itu adalah kebaikan setelahnya, dan balasan keburukan adalah keburukan setelahnya"*.¹

- Edisi 3 Syawal 1445 H / 12 April 2024



Tak Ada Yang Menghalanginya

Namun, bagaimana dengan perempuan yang sedang berhalangan (haid)? Dalam hati ingin sekali istiqamah menjalankan ibadah sebagaimana yang dilakukan pada bulan Ramadhan, namun tidak bisa menunaikan ibadah terutama shalat dan puasa. Lalu bagaimana caranya agar perempuan yang sedang haid tetap bisa memaksimalkan ibadah?

Seungguhnya Islam adalah agama yang sempurna, tentunya ada solusi dari setiap permasalahan. Wanita haid tetap boleh melaksanakan amalan-amalan ibadah, kecuali ibadah-ibadah tertentu yang dilarang syariah. Sebagaimana firman Allah ﷻ,

وَأَعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ

“Beribadahlah kepada Tuhanmu sampai datang kepadamu Al-Yaqin” (QS. Al-Hijr [15]: 99)². Para ulama tafsir sepakat bahwa makna Al-Yaqin pada ayat di atas adalah kematian.

Amalan yang Bisa Dilakukan Wanita Haid

Pertama, berdzikir dan berdoa.

Salah satu ibadah yang tetap dapat dilakukan saat sedang haid adalah berdzikir dan berdoa. Berdzikir artinya mengingat Allah ﷻ agar dapat mendekatkan diri kepada-Nya. Berdoa bisa dilakukakan kapan saja, misalnya doa setelah adzan, doa sesudah makan, doa memakai baju atau doa hendak masuk WC, dll.

Imam Ibnu Baz mengatakan, “Wanita haid dianjurkan untuk berdzikir sebagaimana manusia lainnya, seperti membaca tasbeeh, tahmid, tahlil, takbir, istighfar, bertaubat, mendengarkan Al-Qur’an dari orang yang membacanya, ikut kajian, mendengarkan rekaman kajian ilmu atau tafsir, atau yang lainnya³.”

- Edisi 3 Syawal 1445 H / 12 April 2024

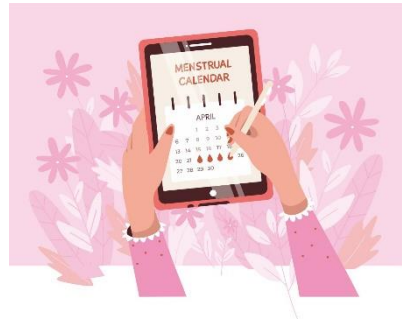
Hal ini didasarkan pada sabda Nabi Muhammad ﷺ ketika 'Aisyah haid saat haji, Nabi ﷺ bersabda padanya,

فَاعْطَلِي مَا يَفْعَلُ الْحَاجُّ، غَيْرَ أَنْ لَا تَطُوفِي 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)⁴.

Kedua, bersedekah, infak, atau amal sosial keagamaan lainnya.

Ibadah berikutnya yang bisa dilaksanakan saat sedang haid adalah sedekah. Amalan yang tetap bisa dilakukan diantaranya berdoa, berdzikir, dan memperbanyak sedekah.⁵ Sedekah adalah perbuatan yang memiliki dampak



luar biasa, tidak hanya mengharap pahala dari Allah ﷻ tetapi juga memberi manfaat kepada orang lain.

Disebutkan dalam hadits dari Sa’id bin Abu Burdah رَضِيَ اللهُ عَنْهُ , dari bapaknya, dari kakeknya, dari Nabi ﷺ bersabda, *“Setiap muslim itu harus bersedekah”, para sahabat bertanya, “Bagaimana jika dia tidak memiliki sesuatu (harta) yang akan disedekahkannya?” Beliau menjawab, “Hendaklah ia bekerja hingga memperoleh hasil yang bermanfaat bagi dirinya dan dengannya ia dapat bersedekah”, mereka bertanya lagi: “Jika ia tidak sanggup melakukannya?” Rasulullah menjawab, “Hendaklah ia membantu orang yang membutuhkan pertolongan”, mereka kembali bertanya, “Jika hal itu tidak sanggup ia lakukan?” Rasulullah menjawab, “Hendaklah ia memerintahkan suatu kebaikan dan menahan diri dari berbuat mungkar, itu merupakan sedekah baginya”* (HR. Bukhari dalam kitab Zakat no. 1445, dan Muslim no. 1008).⁶

- Edisi 3 Syawal 1445 H / 12 April 2024

Ketiga, belajar ilmu agama.

Setelah dzikir dan sedekah, wanita yang sedang haid juga bisa melaksanakan ibadah dengan belajar ilmu agama atau menuntut ilmu agama. Menuntut ilmu adalah suatu hal yang sangat penting untuk mewujudkan kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Tanpa adanya ilmu, manusia tidak bisa melakukan segala hal.

Dalam mencari nafkah perlu ilmu, beribadah perlu ilmu, dan bahkan makan dan minum pun memerlukan ilmu. Dengan begitu menuntut ilmu merupakan suatu keharusan yang tidak bisa ditolak apalagi menyangkut dengan kewajiban seseorang sebagai hamba Allah ﷻ. Jika seseorang tidak memahami kewajibannya sebagai hamba, maka bagaimana bisa dia memperoleh kebahagiaan dan keselamatan di dunia dan akhirat.⁷



Menuntut ilmu bukan berarti harus mengikuti pendidikan formal, ilmu bisa didapatkan dari mana saja. Menghadiri kajian ilmu, tabligh akbar, membaca buku, atau menyimak majelis ilmu secara daring dari berbagai sosial media. Terlebih lagi, di era digitalisasi seperti saat ini kita bisa mendapatkan ilmu dari mana saja dalam genggaman tangan. Namun, kita juga perlu tabayyun dan memfilter berbagai ilmu yang kita dapat dengan memastikan kebenaran ilmu tersebut.

Sahabat Ar-Rasikh, masih banyak amal ibadah lainnya yang bisa menjadi sumber pahala bagi wanita haid. Karena itu, tidak ada alasan untuk bersedih atau tidak terima dengan kondisi haid yang dia alami. Dan begitu banyaknya kemudahan untuk mengerjakan ibadah meski sedang berhalangan sekalipun. Berdzikir, sedekah, dan menuntut ilmu adalah tiga contoh ibadah yang bisa dilakukan wanita yang sedang haid. Maka, tidak ada lagi alasan untuk tidak beribadah dan mendekatkan diri kepada Allah ﷻ. Semoga tulisan ini dapat memberikan manfaat seluas-luasnya kepada sahabat Ar-Rasikh sekalian. *Wa Allahu 'alam.*

Maraji'

¹ Ilmiah, Wardatul, dkk. 2021. Pendidikan Karakter dalam Puasa Ramadhan. Jurnal Pendidikan Karakter "JAWARA" (JPKJ) Vol 7. 1 Juni 2021. h. 51-60.

² Senja, Ratu Aprilia. 2018. Mencari Pahala Disaat Haid. Surabaya: Pustaka Media.

³ *Ibid.*

⁴ Muhammad Abduh Tuasikal "Mendapati Haid Ketika Thawaf Ifadhah"
<https://rumaysho.com/3667-mendapati-haid-ketika-thawaf-ifadhah.html>. Diakses pada Selasa, 26 Maret 2024.

⁵ Rosana, H. M. (2016). Ibadah Penuh Berkah Ketika Haid dan Nifas. Lembar Langit Indonesia.

⁶ Faris, Luthfi Ahmad, dkk. 2024. Keutamaan Sedekah Secara Sembunyi-Sembunyi. SYNERGY Vol (1) No. 4. h. 266-274.

⁷ Lubis, Z. 2016. Kewajiban Belajar. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumut Medan.

Mutiara Hikmah

Rasulullah ﷺ berkata,

اَتَّقُوا اللَّهَ فِي النِّسَاءِ، فَإِنَّكُمْ أَحَدْتُمُوهُنَّ بِأَمَانَةِ اللَّهِ، وَاسْتَحَلَلْتُمُ فُرُوجَهُنَّ بِكَلِمَةِ اللَّهِ
وَهُنَّ عَلَيْكُمْ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ

"Bertakwalah kepada Allah dalam perihal wanita. Karena sesungguhnya kalian mengambil mereka dengan amanat Allah dan dihalalkan atas kalian kemaluan mereka dengan kalimat Allah. Maka hak mereka atas kalian adalah memberi nafkah dan pakaian kepada mereka dengan cara yang ma'ruf." (HR. Muslim no. 1218)