

## Keterkaitan Antara Larangan Berpuasa Bagi Wanita yang Sedang Haid dengan Kondisi Kesehatan

Zsazsa Hafidzah Mumtazh\*, Alisya Kimora Qurrota A'yun

Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia

Jl. Veteran Sungai Bilu No.128, Melayu, Kec. Banjarmasin Tengah,  
Kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan 70122

Email: [zsazsahafidzah78@gmail.com](mailto:zsazsahafidzah78@gmail.com) [alisyakimora@gmail.com](mailto:alisyakimora@gmail.com)

**Abstract.** Islam requires Muslims to fast during the month of Ramadan as a form of obedience to Allah SWT. Fasting has many benefits, both spiritually and health-wise, but there are certain provisions, such as the prohibition of fasting for women who are menstruating. This article discusses the reasons behind the prohibition of fasting for women who are menstruating, both from a theological and medical perspective. From an Islamic perspective, this prohibition is based on the teachings of the Qur'an and Hadith, which provide convenience for women by considering their physical and spiritual conditions. From a health perspective, menstruation causes hormonal fluctuations, fluid loss, and increased energy needs, so fasting during this period can worsen physical and emotional symptoms, such as fatigue, cramps, and low blood sugar levels. Thus, the prohibition of fasting during menstruation is not only to maintain spiritual purity, but also to protect women's physical and psychological health. This article aims to explain the relationship between the prohibition of fasting and women's health conditions during menstruation, as well as provide a clear view of the harmony of Islamic teachings with health principles.

**Keywords:** health Conditions. Menstruation, Fasting

**Abstrak.** Islam mewajibkan umat Muslim untuk menjalankan ibadah puasa di bulan Ramadhan sebagai bentuk ketaatan kepada Allah SWT. Puasa mengandung banyak manfaat, baik dari segi spiritual maupun kesehatan, namun ditemukan ketentuan tertentu, seperti larangan berpuasa untuk wanita yang sedang menstruasi. Artikel ini membahas alasan di balik larangan puasa untuk wanita yang sedang haid, baik dari perspektif teologis maupun medis. Dalam perspektif Islam, larangan ini berdasarkan pada ajaran Al-Qur'an serta Hadis, yang memberikan kemudahan untuk wanita dengan mempertimbangkan kondisi fisik serta spiritual mereka. Dari sisi kesehatan, menstruasi menyebabkan fluktuasi hormon, kehilangan cairan, serta kebutuhan energi yang meningkat, sehingga puasa selama masa tersebut bisa memperburuk gejala fisik serta emosional, seperti kelelahan, kram, serta penurunan kadar gula darah. Dengan demikian, larangan puasa selama menstruasi bukan hanya untuk menjaga kesucian spiritual, tetapi juga untuk melindungi kesehatan fisik serta psikologis wanita. Artikel ini bermaksud untuk menjelaskan hubungan antara larangan berpuasa serta kondisi kesehatan wanita selama menstruasi, serta memberikan pandangan yang jelas mengenai keselarasan ajaran Islam dengan prinsip-prinsip kesehatan.

**Kata kunci:** Kondisi Kesehatan. Menstruasi. Puasa.

## **1. LATAR BELAKANG**

Setiap muslim diwajibkan berpuasa di bulan Ramadhan dengan menahan diri dari hal-hal yang membatalkan puasa sejak fajar hingga matahari terbenam. Kewajiban ini berlaku untuk orang yang beriman, sebagaimana dijelaskan dalam Q.S. Al-Baqarah ayat 183.

Puasa membantu mengatur pola makan agar tak berlebihan, sesuai dengan perintah Allah dalam surah Al-A'raaf ayat 31, yang mengingatkan umat muslim untuk tak berlebihan dalam makan serta minum.

Dalam dunia kesehatan, makan serta minum yang berlebih-lebihan bisa membahayakan fungsional suatu organ. Mulai dari membahayakan lambung, menghancurkan hati, mengerasnya pembuluh darah, naiknya tekanan pada aliran darah serta masih banyak lagi bahaya-bahaya lainnya yang bisa menyebabkan penyakit-penyakit yang lebih fatal hingga kematian.

Namun pada pelaksanaannya ditemukan syarat yang wajib terpenuhi sebelum seorang muslim bisa melaksanakan ibadah puasa dengan sah. Salah satu faktor tersebut yaitu tak boleh dilakukan dalam keadaan sedang menstruasi untuk wanita. Tentunya setiap hal yang diatur di dalam syari'at islam tak serta merta diciptakan tanpa alasan apapun. Larangan puasa untuk wanita yang sedang menstruasi dalam perspektif islam dikarenakan wanita yang sedang menstruasi sedang mengeluarkan hadas besar. Hadas besar dalam hal ini yaitu darah yang keluar pada saat menstruasi tersebut. Selain itu juga alasan dilarangnya puasa untuk wanita yang sedang menstruasi juga bisa dilihat dari bidang kesehatan. Maka dari itu, artikel ini bermaksud untuk mengetahui lebih dalam keterkaitan antara larangan berpuasa untuk wanita yang sedang menstruasi dengan kondisi kesehatan, guna memberikan pandangan yang jelas untuk komunitas muslim terkait hal tersebut.

## 2. KAJIAN TEORITIS

Menstruasi ialah sebuah alasan utama yang menyebabkan seorang wanita dibebaskan dari kewajiban berpuasa selama masa haidnya. Larangan untuk wanita yang sedang haid untuk berpuasa sudah dibahas di beberapa dalil, sebuahnya yaitu:

مَا بَالُ الْحَائِضِ تَقْضِي الصَّوْمَ وَلَا تَقْضِي الصَّلَاةَ فَقَالَتْ أَحْزُورِيَّةُ أَنْتِ قُلْتِ لَسْتُ بِحَزُورِيَّةٍ وَلَا كِنِّي  
أَسْأَلُ. قَالَتْ كَانَ يُصِيبُنَا ذَلِكَ فَنُؤْمَرُ بِقَضَاءِ الصَّوْمِ وَلَا نُؤْمَرُ بِقَضَاءِ الصَّلَاةِ

Aisyah RA berkata jika “Kami dahulu mengalami haid. Kami diperintahkan untuk mengqada puasa serta tak diperintahkan untuk mengqada salat.” (H.R. Bukhari serta Muslim)

Dari dalil tersebut, bisa diketahui jika para wanita di masa Rasulullah SAW diperintahkan untuk mengganti atau mengqadha puasa yang terlewat akibat haid, khususnya selama bulan suci Ramadhan. Persoalan berikut memberikan ilustrasi jika wanita yang sedang menstruasi tak diwajibkan untuk melanjutkan puasanya selama periode tersebut. Namun, mereka mempunyai kewajiban untuk mengganti puasa yang ditinggalkan di hari-hari lain setelah Ramadhan.

Larangan puasa untuk wanita yang sedang haid dalam Islam tak hanya mempunyai dasar teologis, tetapi juga bisa dilihat dari perspektif kesehatan. Secara medis, puasa mempunyai dampak signifikan terhadap kondisi tubuh wanita yang sedang mengalami haid. Teori kesehatan reproduksi menyatakan jika selama menstruasi, tubuh wanita kehilangan darah yang mengandung zat besi serta mineral penting lainnya. Persoalan berikut menuntut tubuh untuk memperoleh asupan nutrisi yang cukup agar tahap regenerasi sel darah berjalan optimal (Andrews, 2005). Dalam kondisi puasa, asupan makanan serta minuman dibatasi, yang bisa memperburuk kondisi kesehatan jika kebutuhan nutrisi tak terpenuhi. Salah satu pengamatan yang dilakukan oleh Wong serta Lee (2018) juga menunjukkan jika wanita yang sedang haid sering mengalami perubahan suasana hati yang lebih drastis di mana berpuasa bisa memperburuk kondisi tersebut. Persoalan berikut menunjukkan keterkaitan antara puasa dengan kondisi psikologis wanita selama masa menstruasi yang justru berisiko..

Larangan berpuasa untuk wanita yang sedang haid, seperti yang ditemukan dalam ajaran islam, tampaknya berdasar pada prinsip-prinsip yang logis. Ketika kondisi tubuh melemah akibat kehilangan darah, aktivitas menahan diri dari makan serta minum hanya akan memperburuk kondisi fisik serta psikologis dari wanita. Teori lain yang relevan ialah teori fisik serta mental yang menjelaskan jika kekurangan asupan makanan serta cairan selama menstruasi bisa memberi dampak mental dengan adanya peningkatan stres oksidatif yang berisiko buruk pada kesehatan.

Teori-teori tersebut relevan dalam menjelaskan bagaimana larangan berpuasa untuk wanita menstruasi tak hanya berfungsi untuk menjaga kesucian spiritual, tetapi juga berperan dalam menjaga kesehatan fisik mereka. Oleh sebab itu, larangan tersebut sangat tepat untuk diterapkan guna melindungi wanita dari masalah kesehatan yang mungkin timbul selama menstruasi.

Dari kajian teoritis di atas, bisa disimpulkan jika larangan berpuasa untuk wanita yang sedang menstruasi sangat berkaitan erat dengan upaya menjaga kesehatan fisik serta psikologis mereka. Dengan demikian, larangan tersebut memberikan manfaat kesehatan yang jelas, sejalan dengan prinsip syariat Islam yang senantiasa menjaga kesejahteraan umatnya.

Bagian ini membahas teori-teori terkait serta tinjauan pengamatan sebelumnya yang menjadi dasar untuk pengamatan ini, dengan hipotesis yang bisa disampaikan secara implisit.

### **3. METODE PENELITIAN**

Pengamatan berikut memakai metode studi pustaka dengan pendekatan kualitatif, yang mengumpulkan data dari berbagai sumber literatur untuk melakukan analisis mendalam terhadap suatu permasalahan.

### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Menstruasi serta puasa ialah dua hal penting yang sering dibahas dalam kehidupan seorang wanita, baik dari perspektif kesehatan maupun agama.

Menstruasi ialah tahap alami untuk wanita, sedangkan puasa dalam Islam melibatkan pengendalian diri dari makan, minum, serta aktivitas lainnya dari fajar hingga matahari terbenam. Meskipun keduanya mempunyai nilai serta manfaat yang besar, penting untuk memahami bagaimana keduanya saling berhubungan, terutama dalam konteks ajaran Islam yang memberikan aturan khusus terkait wanita yang sedang haid. Di sisi lain, puasa juga memberikan berbagai manfaat kesehatan yang bisa dirasakan oleh siapa pun yang melakukannya. Sebelum membahas lebih jauh mengenai kedua hal ini, penting untuk memahami dasar-dasar serta manfaatnya, baik dari segi agama maupun kesehatan.

### **Haid atau Menstruasi**

Haid atau menstruasi ialah kejadian penting dalam hidup wanita. Menstruasi ialah siklus normal yang terjadi setiap bulan ketika seorang wanita mengalami perdarahan dari vagina. Setiap bulan, ovarium wanita melakukan tahap ovulasi, yaitu menghasilkan ovum guna mempersiapkan kehamilan. Apabila sel telur tak dibuahi oleh sperma, sel telur akan terlepas serta larut dalam darah dari dinding rahim, lalu keluar melalui vagina. Proses ini disebut menstruasi.

Menstruasi ialah topik kompleks dalam fiqih yang sering disalahpahami, dengan banyak perempuan belum memahami kaidah serta perbedaan jenis darah yang keluar. Darah haid bisa dibedakan menjadi lima kategori berdasarkan warna serta kekuatannya.

1. Hitam,
2. Merah,
3. Kuning,
4. Abu, serta
5. Keruh

Dalam hadis Nabi Saw yang diriwayatkan oleh Fatimah binti Abu Hubaisy, dijelaskan jika darah haid berwarna kehitam-hitaman serta wanita yang mengalaminya tak boleh shalat. Sebaliknya, jika darah tersebut ialah darah penyakit, wanita boleh berwudhu serta shalat. Pembahasan mengenai haid penting dalam fiqih Islam sebab haid melarang wanita untuk melakukan banyak ibadah,

termasuk puasa. Oleh sebab itu, wanita perlu memahami kapan mereka dilarang beribadah serta kapan bisa melanjutkannya.

## **Puasa**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), puasa ialah menghindari makan serta minum dari terbit fajar hingga terbenam matahari, yang ialah sebuah rukun Islam. Puasa wajib untuk umat Islam selama bulan Ramadhan serta, jika dilakukan dengan keyakinan, bisa menghapus dosa-dosa, termasuk yang akan datang, seperti disebutkan dalam hadis Bukhari Muslim. Selain itu, puasa juga berdampak positif pada tubuh dengan membawa perubahan metabolisme yang bermanfaat.

Mengutip dari artikel Baznas Indonesia jika puasa ialah bukti ketaatan seorang hamba pada tuhanNya Allah SWT serta cara mensyukuri nikmat Allah agar kita tak melupakan apa yang kita miliki sekarang ialah karunia ari Allah SWT. Allah SWT menjamin balasan berupa pahala untuk hamba-Nya yang menjalankan puasa Ramadhan seperti yang ditemukan pada Q.S. Al-Baqarah ayat 183.

Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

Artinya: *Wahai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.*

Tidak hanya dalam al-Quran, tetapi juga diriwayatkan dari H.R. Ahmad:

قَدْ جَاءَكُمْ رَمَضَانُ شَهْرٌ مُّبَارَكٌ افْتَرَضَ اللَّهُ عَلَيْكُمْ صِيَامَهُ تُفْتَحُ فِيهِ أَبْوَابُ الْجَنَّةِ وَيُعَلَّقُ فِيهِ أَبْوَابُ  
الْجَحِيمِ وَتُعَلَّقُ فِيهِ الشَّيَاطِينُ فِيهِ لَيْلَةٌ خَيْرٌ مِنْ أَلْفِ شَهْرٍ

Artinya: *Telah datang Bulan Ramadhan, bulan penuh berkah, maka Allah mewajibkan kalian untuk berpuasa pada bulan itu, saat itu pintu-pintu surga dibuka, pintu-pintu neraka ditutup, para setan diikat serta pada bulan itu pula ditemukan satu malam yang nilainya lebih baik dari seribu bulan.*

Maka, bisa disimpulkan puasa dalam segi islam ialah suatu hal yang mempunyai urgensi yang tinggi sebagai hamba yang taat kepada Allah SWT.

### **Manfaat Puasa Bagi Kesehatan**

Puasa Ramadhan ialah ibadah wajib dalam islam yang wajib dilaksanakan oleh umat muslim. ibadah ini diyakini mempunyai banyak keutamaan serta pahala. Namun, puasa rupanya tak hanya ada dalam islam. Sebagai contoh, puasa juga dilaksanakan dalam agama kristen, sebuahnya yaitu puasa Musa. Selain itu, agama buddha juga mempunyai ibadah puasa, yaitu puasa Atthasila. Terlepas dari perbedaan agama, puasa mempunyai banyak manfaat untuk kesehatan. Beberapa di antaranya, yaitu:

1. Meningkatkan Kesehatan Jantung

Puasa bisa mengurangi risiko penyakit jantung dengan mengurangi kolesterol jahat (LDL) serta meningkatkan kolesterol baik (HDL), serta membantu mengontrol tekanan darah, yang penting untuk kesehatan jantung.

2. Mengatur Gula Darah

Puasa meningkatkan sensitivitas insulin, sehingga tubuh lebih efisien dalam mengatur kadar gula darah, yang penting untuk mencegah atau mengelola diabetes tipe 2.

3. Membantu Menurunkan Berat Badan

Puasa dikenal sebagai cara efektif untuk mengurangi berat badan dengan mengurangi asupan kalori serta membakar lemak yang tersimpan sebagai sumber energi, yang juga bisa meningkatkan metabolisme serta membantu manajemen berat badan.

4. Meningkatkan Fungsi Otak

Penelitian menunjukkan jika puasa bisa mendukung kesehatan otak dengan meningkatkan produksi faktor neurotropik yang berasal dari otak (BDNF), yang penting untuk memelihara fungsi otak serta mempromosikan

pertumbuhan sel-sel saraf baru. Puasa juga bisa membantu melindungi otak dari penyakit neurodegeneratif seperti Alzheimer.

#### 5. Mengurangi Peradangan

Puasa bisa mengurangi peradangan dalam tubuh, yang ialah penyebab banyak penyakit kronis, seperti penyakit jantung, kanker, serta radang sendi. Dengan demikian, puasa berkontribusi pada peningkatan kesehatan secara keseluruhan serta memperkuat sistem kekebalan tubuh.

#### 6. Detoksifikasi Tubuh

Saat berpuasa, tubuh mempunyai kesempatan untuk membersihkan racun yang terakumulasi dari makanan serta lingkungan. Proses detoksifikasi alami ini membantu membersihkan sistem pencernaan serta organ penting lainnya, seperti hati serta ginjal, dari zat-zat berbahaya.

#### 7. Meningkatkan Kesehatan Mental

Selain manfaat fisik, puasa juga bisa meningkatkan kesehatan mental dengan mengajarkan disiplin diri serta pengendalian emosi. Ini bisa membantu mengurangi stres serta kecemasan, serta memberikan ketenangan batin.

Puasa mempunyai manfaat yang signifikan untuk kesehatan. Tidak heran jika banyak ulama menyarankan berpuasa guna menjaga stabilitas tubuh. Dengan menjalankan ibadah puasa dengan baik, seseorang bisa mencapai keseimbangan fisik, rohani, serta emosional yang lebih baik.

### **Larangan Berpuasa Bagi Wanita yang Sedang Menstruasi**

Dalam perspektif Islam, larangan berpuasa untuk wanita yang sedang haid mempunyai dasar yang kuat dari ajaran Al-Qur'an serta Hadis. Persoalan berikut berkaitan dengan kondisi fisik serta spiritual wanita selama menstruasi, yang dianggap sebagai waktu yang tak sesuai untuk berpuasa atau menjalani ibadah

puasa. Hukum dalam islam mempertimbangkan keadaan perempuan saat sedang haid. Sebagaimana dijelaskan pada hadis riwayat muslim berikut ini:

أَتْرُونَ هَذَا؟ فَأَيُّمَا هِيَ أَحَدْتُكُنَّ إِذَا حَاضَتْ لَمْ تَصُمْ وَلَمْ تُصَلِّ. (رواه البخاري ومسلم)

Terjemahan: *Apakah kalian merasa heran dengan hal ini? Sesungguhnya, ketika seorang*

*wanita sedang haid, dia tak berpuasa serta tak shalat.* (HR. Bukhari serta Muslim)

Hadis ini menjelaskan jika saat wanita sedang menstruasi (haid), mereka dibebaskan dari kewajiban berpuasa serta shalat, yang ialah bentuk kemudahan serta perhatian Islam terhadap kondisi fisik serta spiritual wanita pada masa tersebut.

Dalam hadis lain juga dijelaskan jika wanita haid diperintahkan untuk mengqadha' puasa dikarenakan haid serta tak mengerjakan puasa saat Ramadhan.

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

Artinya: *Kenapa gerangan wanita yang haid mengqadha' puasa serta tak mengqadha' shalat?' 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 serta tak diperintahkan untuk mengqadha' shalat'. (HR. Muslim no. 335)*

Hadis ini menjelaskan jika saat wanita sedang menstruasi (haid), mereka dibebaskan dari kewajiban berpuasa serta shalat, yang ialah bentuk kemudahan serta perhatian Islam terhadap kondisi fisik serta spiritual wanita pada masa tersebut.

Dalam konteks kesehatan, larangan berpuasa untuk wanita yang sedang haid berhubungan dengan faktor fisiologis serta kebutuhan tubuh yang berubah selama periode tersebut. Dari perspektif medis, ada beberapa alasan mengapa berpuasa saat haid bisa dipertimbangkan tak ideal:

### 1. Perubahan Hormon serta Energi

Selama haid, tubuh mengalami fluktuasi hormon, terutama penurunan estrogen serta progesteron, yang bisa menyebabkan gejala fisik seperti kelelahan, kram perut, sakit kepala, serta perubahan suasana hati. Proses biologis selama menstruasi membutuhkan lebih banyak energi, sehingga jika wanita berpuasa, tubuh mungkin kekurangan energi, yang bisa memperburuk gejala haid, seperti kelelahan, pusing, serta dehidrasi.

### 2. Kebutuhan Cairan yang Lebih Tinggi

Selama haid, tubuh cenderung kehilangan lebih banyak cairan sebab adanya perdarahan. Berpuasa tanpa cukup asupan cairan bisa memperburuk dehidrasi. Dehidrasi saat haid bisa memperburuk gejala seperti pusing, kram, serta kelelahan. Tanpa asupan cairan yang memadai, tubuh bisa mengalami dehidrasi, yang bisa menyebabkan pusing, penurunan konsentrasi, serta bahkan gangguan pencernaan.

### 3. Kram serta Nyeri Haid (Dysmenorrhea)

Kram perut ialah keluhan umum selama menstruasi, yang disebabkan oleh kontraksi otot rahim. Puasa bisa memperburuk rasa sakit ini sebab berkurangnya energi yang bisa membantu tubuh menangani rasa sakit atau tak makan dengan cukup untuk mendukung fungsi tubuh yang optimal. Ketika seseorang berpuasa, aliran darah ke organ pencernaan berkurang, yang bisa mengganggu tahap pencernaan serta memperburuk rasa tak nyaman selama haid.

### 4. Menurunnya Kadar Gula Darah

Selama haid, wanita mungkin sudah merasa lebih mudah lelah atau mudah marah. Berpuasa tanpa asupan makanan yang cukup bisa menyebabkan penurunan kadar gula darah, yang bisa memperburuk rasa lelah serta meningkatkan risiko pusing atau bahkan pingsan pada beberapa wanita. Puasa yang berkepanjangan, terutama selama menstruasi menimbulkan risiko hipoglikemia, bisa mengurangi kadar glukosa darah

yang penting untuk menjaga fungsi otak serta tubuh. Ini bisa menyebabkan kelelahan, pusing, serta bahkan pingsan.

#### 5. Pemulihan Tubuh

Selama menstruasi, tubuh membutuhkan nutrisi yang cukup untuk memperbaiki serta memulihkan diri setelah tahap fisik yang terjadi. Asupan makanan yang tepat penting untuk mendukung tahap ini. Berpuasa bisa mengurangi kemampuan tubuh untuk memulihkan diri sepenuhnya, sebab tak mendapat cukup energi serta nutrisi untuk menjaga keseimbangan hormon serta kesehatan tubuh secara umum.

#### 6. Keseimbangan Elektrolit

Ketika tubuh kehilangan cairan serta elektrolit selama haid, asupan makanan serta minuman yang teratur sangat penting untuk menggantikan kehilangan tersebut. Berpuasa bisa mengganggu keseimbangan elektrolit ini, yang memberi dampak fungsi otot, sistem saraf, serta keseimbangan cairan tubuh secara keseluruhan.

Berpuasa saat haid tak hanya bisa meningkatkan rasa tak nyaman serta memperburuk gejala fisik, tetapi juga berisiko terhadap keseimbangan metabolisme tubuh. Dalam kondisi fisiologis ini, tubuh wanita membutuhkan perhatian ekstra, termasuk asupan cairan serta energi yang cukup. Karena itulah, Islam memberikan kelonggaran serta keringanan kepada wanita yang sedang haid, yang ialah bentuk perhatian terhadap kesehatan serta kesejahteraan mereka. Mengganti puasa yang ditinggalkan setelah haid ialah cara untuk menunaikan kewajiban puasa dengan tetap menjaga kesehatan tubuh.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Larangan berpuasa untuk wanita yang sedang menstruasi dalam ajaran Islam mempunyai dasar yang kuat baik dari segi teologis maupun medis. Secara teologis, larangan ini diberikan sebagai bentuk kemudahan serta perhatian terhadap kondisi fisik serta spiritual wanita, sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an serta

Hadis. Secara medis, puasa selama menstruasi bisa memperburuk gejala fisik seperti kelelahan, kram, dehidrasi, serta gangguan keseimbangan gula darah, yang memberi dampak kesehatan tubuh secara keseluruhan. Oleh sebab itu, larangan berpuasa untuk wanita yang sedang haid bukan hanya sebagai bentuk kepatuhan terhadap syariat, tetapi juga sebagai langkah untuk menjaga kesejahteraan fisik serta psikologis mereka. Dengan mengganti puasa setelah menstruasi, wanita tetap bisa menunaikan kewajibannya tanpa mengorbankan kesehatan tubuh. Sehingga, prinsip syariat Islam yang memperhatikan aspek kesehatan serta kesejahteraan umatnya sangat relevan serta tepat diterapkan.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Puji serta syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT. Tuhan Yang Maha Esa sebab atas berkat serta rahmatnya, kami bisa mengerjakan tugas artikel dengan judul “Keterkaitan Antara Larangan Berpuasa Bagi Wanita yang Sedang Haid dengan Kondisi Kesehatan” hingga selesai. Tak lupa kami panjatkan shalawat serta salam pada baginda Rasul SAW.

Kami mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Gt. Irhamna Husin, M.Pd., yang sudah membimbing serta mengarahkan kami selama tahap pembuatan artikel ini. Serta terima kasih kepada teman kelompok yang senantiasa menolong serta bekerja sama untuk menciptakan artikel ini.

Kami berharap agar artikel yang kami buat bisa membantu memberikan informasi serta pengetahuan baru. Kami juga mengharapkan kritik serta saran yang bisa membangun untuk tahap kami selanjutnya.

## **DAFTAR REFERENSI**

Hilda, L. (2014). Puasa dalam Kajian Islam serta Kesehatan. *Jurnal Hikmah*, 8(1), 53-62. <https://repo.uinsyahada.ac.id/245/1/Lelya%20Hilda.pdf>

Hadiz, D.A., Zakiyan, M. A. F., & Pratama, M. H. (2023). Dampak Puasa untuk Kesehatan Mental serta Fisik. *Journal Islamic Education*, 1(3), 811-818.

- Ilham. (2021). Perempuan Haid Tidak Boleh Puasa, Titik!. Muhammadiyah. Available at: <https://muhammadiyah.or.id/2021/05/perempuan-haid-tak-boleh-puasa-titik/>, diakses tanggal 14 Oktober 2024.
- Mustajibullah, S. (2024). Haid Saat Puasa, Bagaimana Ketentuan Qadhanya. NUOnline. Available at: <https://islam.nu.or.id/ramadhan/haid-saat-puasa-bagaimana-ketentuan-qadhanya-jkHZq>, diakses tanggal 10 Oktober 2024.
- Pratiwi, R. (2024). 10 Manfaat Puasa untuk Kesehatan, baik Fisik maupun Mental. Hallosehat. Available at: <https://hallosehat.com/sehat/informasi-kesehatan/manfaat-puasa/>, diakses tanggal 10 Oktober 2024.
- Pratiwi, R. (2023). Haid (Menstruasi). Hallosehat. Available at: <https://hallosehat.com/wanita/menstruasi/haid-menstruasi/>, diakses tanggal 14 Oktober 2024.
- Humas Baznas. (2024). Hikmah Puasa Ramadhan: Memahami Filosofi serta Kedalaman Makna di Balik Ibadah Puasa. Badan Amil Zakat Nasional. Available at: <http://www.statsoft.com/textbook/stathome.html>, diakses tanggal 14 Oktober 2024.
- Nur, H. S. (2020). Puasa serta Kesehatan. Kementerian Agama Republik Indonesia. Available at: <https://kemenag.go.id/nasional/puasa-serta-kesehatan-7s0yd9>, diakses tanggal 14 Oktober 2024.