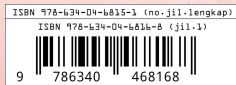


Buku Pelatihan Haid dan Nifas ini merangkum hukum- hukum haid, nifas, dan istihadhah secara praktis dan mudah dipahami. Dilengkapi contoh kasus serta panduan ibadah yang relevan, buku ini membantu pembaca memahami konsep kesucian dengan benar sesuai tuntunan fiqh



Jilid 1

BUKU PELATIHAN HAID DAN NIFAS

Panduan Praktis
Memahami Kaidah-Kaidah
Menstruasi dan Nifas
untuk Wanita Muslimah

H. Abdul Wahab Naf'an, BA., MA., Ph.D.

BUKU PELATIHAN HAIDL DAN NIFAS

JILID 1

Penulis: H. Abdul Wahab Naf'an, BA., MA., Ph.D.

*Panduan Praktis Memahami Kaidah-Kaidah Menstruasi dan Nifas
untuk Wanita Muslimah*

ISYRAQ
ANNUR | MEDIA

UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA NOMOR 28 TAHUN 2014 TENTANG HAK CIPTA

PASAL 113 KETENTUAN PIDANA SANKSI PELANGGARAN

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).
3. 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 a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

BUKU PELATIHAN HAIDL DAN NIFAS

Panduan Praktis Memahami Kaidah-Kaidah Menstruasi dan Nifas untuk Wanita Muslimah

Diterbitkan pertama kali dalam bahasa Indonesia oleh Penerbit Isyraq Annur Media

ISBN: 978-634-04-6816-8

xiii + 59 hal; 15 x 23 cm

Cetakan Pertama, Desember 2025

Copyright © 2025 Isyraq Annur Media

Penulis : H. Abdul Wahab Naʿan, BA., MA., Ph.D.

Editor : Mohammad Fuyudun Ni'am Imam

Desain Sampul : Ahmad Nabilul Maram

Layouter : Tazkia Naila Akmal

All right reserved

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang dilarang mengutipatau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dengan cara apapun baik cetak, fotoprint, microfilm, dan sebagainya, tanpa izin tertulis dari penerbit.

ISYRAQ
ANNUR | MEDIA

Diterbitkan oleh:

PT. Isyraq Annur Media

Gg. Modin No.10 A, Jemur

Wonosari, Kec. Wonocolo,

Surabaya, Jawa Timur 6023

Pesmaannurmedia@gmail.com

DAFTAR ISI

Kata Sambutan.....	ix
PENGANTAR PENULIS	xi
PENDAHULUAN	xiii
BAB I: HUKUM DAN TANGGUNG JAWAB MEMPELAJARI ILMU	
HAIDL	1
1.1 Hukum Mempelajari Ilmu Haidl dan Nifas	1
1.2 Tanggung Jawab Orang Tua	1
1.3 Tanggung Jawab Suami.....	2
1.4 Tanggung Jawab Pribadi	2
1.5 Mengapa Ilmu Ini Sangat Penting?	2
1.6 Pertanggungjawaban Atas Kelalaian.....	3
BAB II: TIGA TANDA BALIGH	4
2.1 Tiga Tanda Baligh Menurut Syariat	4
Tanda Pertama: Keluarnya Darah Haidl (Khusus Perempuan)	
.....	4
Tanda Kedua: Keluarnya Air Mani (<i>Ihtilam</i>)	4
Tanda Ketiga: Sempurnanya Usia (Jika Dua Tanda di Atas	
Tidak Terjadi).....	5
2.2 Konversi Usia Hijriah ke Usia Masehi	5
2.3 Penentuan Status Haidl pada Usia Mendekati Baligh.....	5
Studi Kasus 1: Semua Darah adalah Haidl.....	5

Studi Kasus 2: Semua Darah adalah Istihadhah	6
Studi Kasus 3: Istihadlah lalu Haidl.....	6
Studi Kasus 4: Istihadlah lalu Haidl.....	6
Studi Kasus 5: Istihadlah lalu Haidl.....	6
BAB III: KAIDAH DASAR HAIDL	8
3.1 Definisi Haidl.....	8
3.2 Batas Usia Minimal Haidl	8
3.3 Batas Usia Maksimal Haidl	8
3.4 Durasi Haidl.....	8
Durasi Minimal.....	8
Durasi Maksimal.....	9
Durasi Umum/Biasa	9
Studi Kasus 1:	9
3.5 Empat Syarat Darah Haidl	9
3.6 Darah Terputus-Putus (Darah yang Keluar Berkali-kali Dalam Periode 15 Hari)	10
Kaidah Umum.....	10
Studi Kasus 1: Darah Terputus Mencapai 24 Jam dalam 15 hari.....	10
Studi Kasus 2: Darah Terputus Tidak Mencapai 24 Jam dalam 15 hari.....	11
Studi Kasus 3: Darah Terputus mencapai 24 jam melebihi 15 hari.....	12
Studi Kasus 4: Darah keluar dalam 15 hari.....	12

Studi Kasus 5: Darah Terputus dalam 15 hari	13
Studi Kasus 6: Darah keluar selama lebih dari 15 hari	13
3.7 Kaidah Saat Ragu Tentang Durasi Darah.....	14
3.8 Jarak Suci Pemisah Antara Dua Haidl	14
Implikasi Penting.....	14
Studi Kasus: Jarak Suci Cukup (15 Hari atau Lebih)	15
3.9 Kondisi Darah dipisah oleh suci Dalam Masa kurang 15 Hari	15
A. Darah dalam Satu Masa 15 Hari	15
Studi Kasus 2:	16
Studi Kasus 2:	16
Studi Kasus 3:	17
B. Kondisi Darah Kedua Sebagian Masuk dalam 15 Hari	17
Studi Kasus 1.....	18
Studi Kasus 2.....	18
C. Hukum Darah yang Keluar di Luar Rangkaian 15 Hari Haidl Pertama.....	19
Studi Kasus 1.....	19
Studi Kasus 2.....	20
Studi Kasus 3.....	20
D. Hukum Darah Kedua yang Melebihi Rangkaian 15 Hari..	21
Studi Kasus 1.....	22
Studi Kasus 2.....	23

Studi Kasus 3.....	23
Studi Kasus 4.....	24
Studi Kasus 5.....	24
3.10 Kewajiban Wanita Saat Haidl	25
Saat Darah Sedang Keluar	25
Saat Darah Berhenti.....	25
Catatan Penting:	26
3.11 Cara Mengetahui Darah Haidl Telah Berhenti.....	26
Metode Praktis.....	26
Jika Ada Cairan Kuning atau Keruh	26
3.12 Hal-Hal Penting Saat Haidl.....	26
Sunnah Tidak Memotong Kuku atau Rambut	26
Boleh Berniat Puasa Sebelum Mandi	26
Anjuran Membersihkan Diri Sebelum Tidur	27
Gejala Umum yang Wajar Dialami	27
BAB IV: KAIDAH DASAR NIFAS	28
4.1 Definisi Nifas	28
4.2 Durasi Nifas	28
Durasi Minimal.....	28
Durasi Maksimal.....	28
4.3 Awal Perhitungan Nifas	28
Studi Kasus: Perhitungan yang Tepat.....	29

4.4 Darah yang Keluar Saat atau Bersamaan dengan Kelahiran	29
4.4.1 Jika Darah Bersambung dengan Haidl Sebelumnya	29
Studi Kasus 1.....	29
Studi Kasus 2.....	30
Studi Kasus 3.....	31
4.5 Darah Nifas Terputus-Putus	31
Kondisi 1: Darah Terputus, Berhenti Kurang dari 15 Hari....	31
Studi Kasus	32
Kondisi 2: Darah Berhenti 15 Hari atau Lebih, dalam Masa 60 Hari	32
Studi Kasus	33
Kondisi 3: Darah Kedua Keluar di Luar 60 Hari.....	33
Studi Kasus	34
4.6 Masa Suci Pemisah Antara Haidl dan Nifas	34
Perbedaan Mendasar.....	34
Studi Kasus 1: Ada Masa Pemisah Antara Haidl dan Nifas	35
Studi Kasus 2: Tidak Ada Pemisah Antara Haidl dan Nifas ...	35
Studi Kasus 3: Masa suci pemisah antara nifas dan haidl yang masih dalam hitungan 60 hari masa nifas.....	36
• Darah keluar setelah melahirkan : 20 hari.	36
Studi Kasus 4: Masa Suci antara Nifas dan Nifas	37
• Setelah melahirkan, lalu dalam keadaan nifas disetubuhi sehingga hamil.	37

4.7 Kewajiban Wanita Saat Nifas.....	38
Kekhususan Nifas.....	38
BAB V: HUKUM-HUKUM YANG BERKAITAN DENGAN HAIDL DAN NIFAS.....	39
5.1 Hal-Hal yang Diharamkan Saat Haidl dan Nifas	39
A. Shalat (Wajib maupun Sunnah)	39
B. Sujud Syukur dan Sujud Tilawah.....	39
C. Puasa	40
D. Thawaf (Wajib maupun Sunnah)	40
E. Membaca Al-Qur'an.....	40
F. Menyentuh dan Membawa Mushaf Al-Qur'an.....	40
G. Masuk atau Berdiam di Masjid	41
H. Hubungan Intim Suami-Istri.....	41
Hal-Hal yang Diperbolehkan dengan Istri Saat Haidl/Nifas .	42
5.2 Shalat yang Harus Diqadha' Saat Haidl dan Nifas Datang atau Berhenti.....	42
Prinsip Umum.....	42
Kasus 1: Haidl/Nifas Datang pada Waktu Shalat.....	42
Kasus 2: Haidl/Nifas Datang Terlalu Cepat.....	43
Kasus 3: Haidl/Nifas Berhenti di Akhir Waktu Shalat.....	43
Kasus 4: Haidl/Nifas Berhenti di Akhir Waktu Shalat yang Bisa Dijama'	43
Contoh 1.....	44

Contoh 2.....	44
Kasus 5: Haidl/Nifas Berhenti Setelah Habis Waktu Shalat..	44
Tabel Ringkasan: Shalat yang Wajib Diqadha'	45
5.3 Kaidah Puasa yang diqodlo' sebab haidl dan nifas	45
• Hari 1-2 Ramadhan: Keluar Darah 2 hari.	46
• Hari 1-12 Ramadhan: Keluar Nifas selama 12 hari.....	46
5.4 Hal-Hal Sunnah Saat Haidl dan Nifas	47
A. Sunnah: Tidak Memotong Kuku atau Rambut.....	47
B. Boleh Berniat Puasa Sebelum Mandi	47
C. Disunnahkan Membersihkan Diri Sebelum Tidur	47
D. Istirahat dan Menjaga Kesehatan.....	47
BAB VI: PANDUAN PRAKTIS KEHIDUPAN SEHARI-HARI	48
6.1 Panduan Praktis untuk Wanita Haidl.....	48
Langkah-Langkah Harian	48
Sebelum Darah Keluar (Pencegahan).....	48
Saat Darah Mulai Keluar	48
Saat Darah Masih Berlangsung.....	48
Saat Darah Mulai Berkurang/Berhenti.....	49
Setelah Darah Berhenti (Persiapan Mandi)	49
Lakukan mandi wajib (ghusl) dengan langkah-langkah yang benar:	49
Setelah mandi kenakan pakaian bersih	49
Setelah Mandi Wajib	49

6.2 Panduan Praktis untuk Ibu Nifas	50
Segera Setelah Melahirkan.....	50
Saat Nifas Berlangsung	50
Hal yang Dilarang:	50
Hal yang Boleh/Disunnahkan:.....	50
Memantau Pengeluaran Darah.....	50
Setelah Darah Nifas Berhenti	51
6.3 Pola Haidl Tidak Teratur: Panduan Praktis.....	51
Definisi Pola Tidak Teratur.....	51
Langkah-Langkah Penanganan	51
Jika Darah Keluar di Luar Pola Biasa	52
6.4 Berurusan dengan Rasa Sakit dan Ketidaknyamanan	52
Gejala Biasa yang Wajar	52
Cara Mengatasi.....	52
Kapan Perlu Berkonsultasi ke Dokter	53
LAMPIRAN: STUDI KASUS TERPADU.....	54
Studi Kasus 1: Wanita Muda Pertama Kali Mengalami Haidl....	54
Studi Kasus 2: Wanita Haidl dengan Darah Terputus-Putus.....	55
Studi Kasus 3: Ibu Hamil Mengalami Perdarahan Sebelum Melahirkan.....	56
Studi Kasus 4: Darah Keluar Lebih dari 15 Hari	57
PENUTUP	58
DAFTAR RUJUKAN	59

Kata Sambutan

Syukur *alhamdulillah* buku tentang panduan Haidl dan Nifas yang ditulis oleh Ust. H. Abdullah Naf'an, MA., Ph.D. yang di tangan anda ini telah selesai.

Persoalan Haidl dan Nifas bagi seorang muslimah sangatlah penting karena haidl merupakan hal yang terjadi setiap saat karena ia merupakan siklus bulanan bagi semua Wanita, dan justeru itu menunjukkan kesehatan wanita.

Keterangan tentang haidl dan nifas dalam kitab-kitab yang ditulis oleh para ulama zaman dahulu meski masih bisa dipakai pegangan, namun karena perkembangan zaman atau perbedaan geografis dan sosio kultural antar manusia tentu tidak semuanya selalu sama antara teori dan kenyataan di dalam kehidupan. Kebiasaan gaya hidup dan faktor makan antara wanita Arab dan wanita Indonesia bisa berpengaruh terhadap kondisi menstruasi baik permulaannya atau durasi keluarnya darah. Bisa jadi bagi wanita yang gaya hidupnya banyak menghadapi persoalan serius, stress dan sejenisnya bisa saja akan mempengaruhi terhadap proses menstruasinya. Atau faktor pekerjaan wanita yang ditekuninya juga akan mempengaruhi durasi menstruasinya. Sementara itu hukum dan kewajiban wanita muslimah di mana saja sama antara apa yang boleh dan tidak boleh dilakukan oleh muslimah selama menstruasi, dimanapun sama.

Oleh karena itu kehadiran buku panduan Haid ini menjadi sangat penting dibaca dan dipahami oleh setiap muslim dan muslimah era kekinian.

Semoga buku ini menjadi jariah bagi penulis dan bermanfaat bagi kita semuanya. Amin. *Wallahul Muwafiq Ila Aqdamittarieq.*

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Surabaya, 7 Desember 2025.

Ali Mudlofir

PENGANTAR PENULIS

Berangkat dari kebutuhan panduan yang sistematis dan mudah dipraktikkan, buku ini disusun sebagai bahan pelatihan ringkas dan aplikatif tentang haidl, nifas, dan istihadhah dalam perspektif fikih, kesehatan, serta praktik ibadah sehari-hari. Buku ini ditujukan bagi pengajar, santri, bidan, dan masyarakat umum agar mampu memahami konsep dasar, membedakan kondisi yang mirip, serta mengambil keputusan ibadah yang tepat melalui contoh kasus yang relevan.

Buku terdiri dari dua jilid yang saling melengkapi: Jilid 1 membahas fondasi umum haidl dan nifas—definisi, batasan waktu, tanda-tanda, serta implikasi ibadah seperti shalat, puasa, membaca Al-Qur'an, hubungan suami-istri, dan adab kebersihan—disertai panduan mengenali ciri darah yang lazim dijadikan pedoman dalam literatur fikih. Jilid 2 mengulas istihadhah secara lebih mendalam, menjelaskan karakter perdarahan di luar hari haidl dan nifas, dampaknya terhadap kewajiban ibadah, serta langkah identifikasi kasus dan latihan pengambilan keputusan agar peserta mampu membedakan haidl, nifas, dan istihadhah dalam berbagai situasi nyata.

Setiap bab diatur dari konsep ke praktik melalui ringkasan pokok, kasus, dan poin evaluasi, sehingga memudahkan fasilitator menyusun sesi dan peserta menilai pemahaman. Bahasa yang digunakan diupayakan komunikatif tanpa mengurangi ketelitian rujukan, agar materi tetap sahih secara fikih namun mudah diikuti oleh pembaca dengan latar belakang beragam.

Secara keilmuan, penulisan buku ini banyak merujuk pada dua kitab utama, yaitu 'Uyunul Masail: *Sumber Rujukan Permasalahan Wanita, Jalan Menuju Wanita Shalihah* karya Lajnah Bahtsul Masail PP. Hidayatul Muhtadi-ien Lirboyo, dan *Risalah Haidl Nifas dan Istihadhah* karya KH. Muhammad Ardani bin Ahmad dari PP. Al-Falah Jeblog Talun Blitar, yang memberikan landasan ilmiah dan praktik yang kuat bagi penyusunan materi. Rujukan kitab dan buku yang lain juga sangat penting untuk kami gunakan pedoman. Segala kekurangan semoga menjadi bahan perbaikan pada edisi berikutnya, sementara kelebihanannya diharapkan membawa kemanfaatan dan kemudahan bagi para pembaca dan peserta pelatihan dalam menunaikan ibadah dengan ilmu yang jelas dan hati yang lapang.

Abdul Wahab Naf'an

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan seorang wanita Muslim, terdapat kondisi-kondisi tubuh yang memiliki implikasi hukum syariat yang sangat penting. Kondisi-kondisi tersebut antara lain haidl atau *menstruasi*, nifas atau *lochia* atau darah pascapersalinan, dan istihadhah yaitu darah penyakit di luar haidl dan nifas.

Pemahaman yang benar tentang ketiga kondisi ini sangat krusial karena akan menentukan:

- Keabsahan shalat - apakah shalat boleh dilakukan atau tidak, apakah harus diqodlo' ataupun tidak.
- Status puasa - apakah puasa sah atau harus diqadha', apakah boleh atau haram dilakukan.
- Hubungan suami istri - apakah hubungan intim diizinkan atau diharamkan.
- Thaharah (kesucian) - apakah sudah wajib mandi besar atau masih dalam kondisi haidl atau nifas.

Banyak wanita Muslim merasa bingung atau tidak percaya diri dalam memahami hukum-hukum ini, sehingga sering melakukan kesalahan yang berdampak pada keabsahan ibadah mereka. Oleh karena itu, mempelajari ilmu haidl dan nifas adalah kewajiban agama yang tidak boleh ditunda-tunda.

BAB I: HUKUM DAN TANGGUNG JAWAB MEMPELAJARI ILMU HAIDL

1.1 Hukum Mempelajari Ilmu Haidl dan Nifas

Mempelajari ilmu haidl, nifas, dan istihadhah adalah *fardhu 'ain* atau kewajiban individual bagi setiap wanita yang sudah baligh. Ini bukan sekadar anjuran atau ibadah sunnah, melainkan kewajiban yang harus dipenuhi.

Kewajiban ini menjadi *fardhu 'ain* karena ilmu ini berhubungan langsung dengan keabsahan ibadah utama, dan tidak dapat ditunda atau diwakilkan kepada orang lain. Setiap wanita bertanggung jawab penuh atas pemahamannya sendiri.

1.2 Tanggung Jawab Orang Tua

Orang tua memiliki tanggung jawab khusus dalam membekali anak-anak mereka sebelum mereka baligh, dengan pengetahuan-pengetahuan berikut ini:

1. Mengajarkan tentang shalat: Orang tua harus mulai mengajarkan dan memerintahkan anak untuk shalat sejak usia 7 tahun.
2. Menegur dan mendidik: Orang tua boleh memukul dengan tujuan mendidik dengan pukulan yang tidak melukai, jika anak meninggalkan shalat pada usia 10 tahun.
3. Membekali pengetahuan: Orang tua wajib mengajarkan semua kewajiban anak, terutama ilmu haidl dan nifas, menjelang anak perempuan akan memasuki masa baligh.

Tanggung jawab orang tua gugur ketika anak perempuan tersebut telah baligh.

Kesadaran orang tua dalam mempersiapkan anak-anak mereka sangat penting untuk mencegah kesalahan-kesalahan yang mungkin terjadi di masa depan.

1.3 Tanggung Jawab Suami

Suami juga memiliki peran penting dalam mendukung istri agar memahami ilmu haidl dan nifas dengan baik:

- Jika suami memahami ilmu ini, ia wajib mengajarkannya kepada istrinya dengan cara yang baik dan sabar.
- Jika suami tidak memahami, ia wajib mencari guru untuk mengajarkan istrinya atau belajar terlebih dahulu kepada orang yang mengerti ilmu ini sebelum mengajarkan kepada istri.
- Suami tidak boleh bersikap pasif terhadap ketidakpahaman istri tentang masalah ini.

1.4 Tanggung Jawab Pribadi

Setelah seorang wanita baligh, tanggung jawab belajar beralih sepenuhnya kepada dirinya sendiri. Dia tidak lagi dapat menyalahkan orang tua atau suami atas ketidakpahaman atau kesalahan yang dilakukan.

1.5 Mengapa Ilmu Ini Sangat Penting?

Ilmu haidl dan nifas sangat penting karena:

- Berkaitan langsung dengan keabsahan ibadah utama, terutama: shalat, puasa, dan ibadah lainnya.
- Memberi landasan hukum yang benar pada hubungan suami istri: Kesalahan dalam memahami hukum ini dapat menyebabkan hubungan suami istri menjadi haram.
- Konsekuensi dosa yang besar jika shalat ditinggalkan tanpa alasan yang sah. Jika shalat dilakukan dalam keadaan haidl atau

nifas, ibadah tersebut tidak akan diterima, bahkan berhukum haram

1.6 Pertanggungjawaban Atas Kelalaian

Penting untuk memahami siapa yang akan menanggung dosa akibat ketidakpahaman atau kelalaian:

Pihak	Kondisi	Tanggung Jawab
Wanita yang sudah baligh	Malas untuk belajar	Dosa ada pada dirinya sendiri
Orang tua	Lalai mengajarkan sebelum anak baligh	Dosa ada pada orang tua
Suami	Lalai mengajarkan atau mencari guru	Dosa ada pada suami

Oleh karena itu, masing-masing harus memastikan bahwa pengetahuan tentang haidl dan nifas sudah dikuasai dan diamalkan oleh anak, istri atau wanita itu sendiri.

BAB II: TIGA TANDA BALIGH

Sebelum memahami kaidah-kaidah haidl dan nifas, sangat penting untuk mengetahui tanda-tanda baligh. Sebelum usia baligh ada masa biasa disebut dalam fikih sebagai usia tamyiz atau kedewasaan. Haidl adalah salah satu tanda baligh bagi setiap perempuan.

2.1 Tiga Tanda Baligh Menurut Syariat

Dalam syariat Islam, ada tiga tanda yang menunjukkan seseorang telah memasuki usia baligh:

Tanda Pertama: Keluarnya Darah Haidl (Khusus Perempuan)

Darah haidl adalah darah yang keluar dari kemaluan wanita dalam kondisi tubuhnya yang natural, bukan karena melahirkan.

Usia minimal darah yang keluar dari seorang wanita yang dianggap haidl adalah 9 tahun Hijriah kurang 16 hari atau sama dengan 8 tahun Masehi 8 bulan 23 hari 19 jam 12 menit.

Darah haidl adalah tanda paling jelas bagi perempuan yang menunjukkan kedatangan masa baligh.

Hukum yang timbul dari akibat keluarnya darah haidl adalah sejak saat darah haidl pertama kali keluar pada usia yang memenuhi syarat, seorang perempuan dinyatakan baligh dan semua kewajiban syariat langsung berlaku padanya

Tanda Kedua: Keluarnya Air Mani (Ihtilam)

Keluarnya air mani, baik disertai mimpi atau tidak, baik laki-laki atau perempuan adalah tanda seseorang masuk umur baligh. Jika seseorang keluar air mani, maka kewajiban syariat harus dijalankan.

Tanda Ketiga: Sempurnanya Usia (Jika Dua Tanda di Atas Tidak Terjadi)

Umur 15 tahun Hijriah menjadi tanda laki atau perempuan mencapai umur baligh. 15 tahun hijriah sama dengan 14 tahun Masehi 6 bulan 19 hari 9 jam.

2.2 Konversi Usia Hijriah ke Usia Masehi

Penting untuk memahami konversi usia ini karena kebanyakan kita menggunakan kalender Masehi dalam kehidupan sehari-hari:

Batas usia minimal haidl: **9 Tahun Hijriah kurang 16 hari** = 8 tahun 8 bulan 23 hari 19 jam 12 menit dalam Masehi.

Batas usia baligh otomatis: **15 Tahun Hijriah** = 14 tahun 6 bulan 19 hari 9 jam dalam Masehi.

2.3 Penentuan Status Haidl pada Usia Mendekati Baligh

Terkadang darah mulai keluar pada saat seorang anak perempuan masih berada di dekat usia baligh. Dalam situasi ini, perlu perhitungan yang cermat untuk menentukan apakah darah tersebut dihukumi sebagai haidl atau bukan.

Studi Kasus 1: Semua Darah adalah Haidl

Skenario:

- Usia: 8 tahun 11 bulan 14 hari lebih (hampir 9 tahun) Hijriah
- Darah keluar selama: 11 hari

Analisis:

- Usia tersebut sudah sangat dekat dengan batas minimal haidl
- Durasi darah (11 hari) sudah memenuhi syarat minimal (24 jam) dan tidak melebihi maksimal haidl (15 hari)

Hukum: Semua 11 hari darah tersebut DIHUKUMI HAIDL.

Studi Kasus 2: Semua Darah adalah Istihadhah

Skenario:

- Usia: 8 tahun Hijiriah (masih jauh dari usia baligh)
- Darah keluar selama: 5 hari

Analisis:

- Usia belum mencapai batas minimal haidl
- Meskipun durasi memenuhi syarat, namun usia masih tidak mencukupi

Hukum: Semua 5 hari darah tersebut DIHUKUMI ISTIHADHAH.

Studi Kasus 3: Istihadlah lalu Haidl

Skenario:

- Usia: **8 thn 11 bln 10 hari**, keluar **10 hari**:

Analisis:

- **4 hari pertama:** Istihadhah (usia belum cukup).
- **6 hari berikutnya:** Haidl (usia sudah memenuhi syarat).

Studi Kasus 4: Istihadlah lalu Haidl

Skenario:

- Usia **9 tahun kurang 20 hari**, keluar **10 hari**:

Analisis:

- **4 hari pertama:** Istihadhah.
- **6 hari berikutnya:** Haidl.

Studi Kasus 5: Istihadlah lalu Haidl

Skenario:

- Usia **8 thn 11 bln 5 hari**, keluar **15 hari**:

Analisis:

- **9 hari pertama:** Istihadhah.
- **6 hari terakhir:** Haidl.

BAB III: KAIDAH DASAR HAIDL

Haidl adalah kondisi yang dialami oleh sebagian besar wanita setiap bulan. Memahami kaidah-kaidah haidl dengan benar sangat penting untuk menjaga keabsahan ibadah.

3.1 Definisi Haidl

Haidl adalah darah alami yang keluar dari kemaluan wanita yang telah mencapai usia baligh, bukan karena melahirkan, dan memenuhi syarat-syarat tertentu.

3.2 Batas Usia Minimal Haidl

Usia minimal: 9 tahun Hijriah kurang 16 hari. Setara dengan: $\pm$ 8 tahun 8 bulan 23 hari 19 jam 12 menit dalam kalender Masehi.

Kepastian hukum: Darah yang keluar pada usia di bawah ini TIDAK dihukumi sebagai haidl meskipun memenuhi syarat durasi dan lainnya

3.3 Batas Usia Maksimal Haidl

Tidak ada batas usia maksimal: Selama seorang wanita masih hidup, dia masih mungkin mengalami haidl

Prinsip penting: Darah yang keluar dihukumi haidl selama memenuhi syarat-syarat haidl, sekalipun wanita itu sudah tua atau sudah lama tidak mengalami haidl sebelumnya

3.4 Durasi Haidl

Durasi Minimal

1 hari 1 malam (24 jam) - boleh terputus-putus.

Catatan: 24 jam ini harus dihitung dalam rentang maksimal 15 hari

Durasi Maksimal

15 hari 15 malam

Jika darah keluar lebih dari 15 hari 15 malam, maka dihitung sebagai haidl 15 hari 15 malam dan sisanya dihukumi sebagai istihadhah.

Durasi Umum/Biasa

Biasanya 6-7 hari

Ini adalah durasi yang paling sering dialami oleh mayoritas wanita.

Studi Kasus 1:

Hari	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Darah															
Durasi	24jam														

Keterangan: Hukumnya Haidl selama sehari semalam (24 jam)

3.5 Empat Syarat Darah Haidl

Darah disebut haidl jika dan hanya jika memenuhi EMPAT syarat berikut secara bersamaan:

No.	Syarat	Penjelasan
1	Usia minimal	Usia minimal 9 tahun Hijriah kurang 16 hari
2	Durasi minimal	Keluar minimal 24 jam (bisa terputus, asal dalam 15 hari total mencapai 24 jam)
3	Durasi maksimal	Tidak lebih dari 15 hari 15 malam
4	Minimal Masa suci	Darah keluar setelah masa suci minimal 15 hari dari haidl sebelumnya

Catatan Penting: Jika darah tidak memenuhi salah satu syarat di atas, maka darah tersebut dihukumi ISTIHADHAH, bukan haidl.

3.6 Darah Terputus-Putus (Darah yang Keluar Berkali-kali Dalam Periode 15 Hari)

Terkadang darah haidl tidak keluar secara terus-menerus, melainkan terputus-putus dengan periode berhenti di antaranya. Dalam situasi ini, perlu perhitungan akumulatif.

Kaidah Umum

Masa berhentinya darah di sela-sela waktu haidl TETAP dihukumi sebagai bagian dari haidl (menurut pendapat yang kuat).

Oleh karena itu, PUASA yang dilakukan pada masa berhenti ini dinyatakan tidak sah dan harus diqadha' jika puasanya adalah puasa wajib seperti Ramadhan.

Studi Kasus 1: Darah Terputus Mencapai 24 Jam dalam 15 hari Skenario:

Hari	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Darah															
Durasi	4 jam			4jam		4jam			4jam		4jam		4jam		

- Hari 1: Darah keluar 4 jam
- Hari 4: Darah keluar 4 jam
- Hari 6: Darah keluar 4 jam
- Hari 9: Darah keluar 4 jam

- Hari 11: Darah keluar 4 jam
- Hari 13: Darah keluar 4 jam
- Total: 24 jam dalam rentang 13 hari

Hukum: Hari 1-13 semuanya HAIDL karena akumulasi darah sudah mencapai 24 jam dalam rentang kurang dari 15 hari

Studi Kasus 2: Darah Terputus Tidak Mencapai 24 Jam dalam 15 hari

Skenario:

Hari	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Darah															
Durasi	9jam		5jam		6jam		3jam								

- Hari 1: Darah keluar 9 jam
- Hari 3: Darah keluar 5 jam
- Hari 5: Darah keluar 6 jam
- Hari 7: Darah keluar 3 jam
- Total: 23 jam

Hukum: Semua darah itu ISTIHADHAH karena akumulasi darah tidak sampai 24 jam

Studi Kasus 3: Darah Terputus mencapai 24 jam melebihi 15 hari

Skenario:

Hari	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Darah																
Durasi	7jam				7jam					7jam						3jam

- Hari 1: Darah keluar 7 jam.
- Hari 5: Darah keluar 7 jam.
- Hari 10: Darah keluar 7 jam.
- Hari 16: Darah keluar 3 jam:

Hukum: Semua darah itu ISTIHADHAH karena mencapai akumulasi 24 jam saat lebih dari dari 15 hari.

Studi Kasus 4: Darah keluar dalam 15 hari

Skenario:

Hari	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Darah															
Durasi	Keluar darah terus-menerus														

- Hari 1 sampai hari ke 15 darah keluar terus menerus.

Hukum: Semua darah itu HAIDL karena keluar masih dalam 15 hari.

Studi Kasus 5: Darah Terputus dalam 15 hari

Skenario:

Hari	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Darah															
Durasi															

- Hari 1 sampai hari ke 3: Darah keluar 3 hari.
- Hari 4: Darah berhenti 1 hari.
- Hari 5 sampai hari ke 7: Darah keluar 3 hari.
- Hari 8 sampai 10: Darah berhenti 3 hari.
- Hari 11: Darah keluar 1 hari.
- Hari 12 sampai hari ke 13: darah berhenti 2 hari.
- Hari 14 sampai hari ke 15: Darah keluar 2 hari. Selanjutnya darah berhenti total.

Hukum: 15 hari ber hukum HAIDL. Oleh karena itu, semua puasa yang ditinggalkan harus di-QADLA’.

Studi Kasus 6: Darah keluar selama lebih dari 15 hari

Skenario:

Hari	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Darah																							
Durasi	Keluar darah terus-menerus																						

- Hari 1 sampai hari 23 keluar darah terus menerus.
- Hukum: Haidl selama **15 hari**, kemudian **istihadhah selama 8 hari**. Hukum ini berlaku bagi wanita yang sudah

mengalami haidl sebelumnya. **Namun**, jika hal ini terjadi pada **wanita yang baru pertama kali haidl (*mubtadi'ah*)**, dan **darah yang keluar hanya satu macam**, maka:

- **Darah yang keluar selama satu hari satu malam (24 jam)** dihukumi sebagai **haidl**.
- **Selebihnya** dihukumi sebagai **istihadhah (darah kotor yang bukan haidl)**.

Catatan:

Pembahasan tentang **darah istihadhah** akan dijelaskan lebih rinci pada **Buku 2**.

3.7 Kaidah Saat Ragu Tentang Durasi Darah

Jika seseorang RAGU apakah darah yang keluar sudah mencapai 24 jam atau belum, maka dalam hukum Islam berlaku ASAS KEHATIHATAN:

- Dianggap sudah mencapai 24 jam.
- Dihukumi sebagai DARAH HAIDL.

3.8 Jarak Suci Pemisah Antara Dua Haidl

Jarak minimal masa suci antara dua haidl adalah 15 hari 15 malam.

Implikasi Penting

Jika masa berhenti darah kurang dari 15 hari, maka masa berhenti itu tidak dihukumi sebagai masa suci yang terputus, melainkan masa berhenti itu tetap bagian dari satu siklus haidl.

Jika masa berhenti sudah 15 hari atau lebih, barulah dihukumi sebagai masa suci pemisah.

Studi Kasus: Jarak Suci Cukup (15 Hari atau Lebih)

Skenario:

Bulan 1	Mengeluarkan darah mulai hari 1 - 8 lalu berhenti.	Bulan 2	Mengeluarkan darah mulai tanggal 1 - 9. lalu berhenti. lalu mengeluarkan darah lagi tanggal 25 - 30
---------	--	---------	---

- Darah bulan pertama: Hari 1-8 (8 hari)
- Berhenti: Hari 9-30 (22 hari).
- Darah kedua di bulan kedua: Hari -1-9 (9 hari)
- Berhenti: Hari 10-24 (15 hari).
- Darah ketiga di bulan kedua hari 25-30 (6 hari)

Hukum: Jarak suci sudah lebih dari 15 hari, maka semua darah ber hukum haidl (darah pertama, darah kedua dan darah ketiga)

3.9 Kondisi Darah dipisah oleh suci Dalam Masa kurang 15 Hari

Ketika darah pertama dan kedua masih dipisah oleh masa suci dalam masa kurang dari 15 hari sejak awal haidl pertama keluar, maka diperinci sebagai berikut:

A. Darah dalam Satu Masa 15 Hari

- Kaidah: Jika **darah pertama** dan **darah kedua** masih berada dalam satu rangkaian masa **15 hari** sejak awal haidl pertama keluar, maka: **Seluruh darah** yang keluar (termasuk masa berhenti/terputus di antara keduanya) **dihukumi sebagai SATU HAIDL.**

Studi Kasus 2:

Skenario:

Hari	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Darah											
Durasi											

- Hari 1-3: Darah (3 hari)
- Hari 4-6: Berhenti (3 hari)
- Hari 7-11: Darah lagi (5 hari)
- Total rentang: 11 hari (masih dalam 15 hari)

Hukum: Semua hari termasuk masa darah berhenti dihukumi HAIDL.

Studi Kasus 2:

Skenario:

Hari	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Darah															
Durasi															

- Hari 1-2: Keluar darah (2 hari)
- Hari 3-12: Berhenti (10 hari)
- Hari 13-15: Darah lagi (3 hari)
- Total rentang: 15 hari

Hukum: Semua hari termasuk masa darah berhenti (1-15) dihukumi HAIDL.

Studi Kasus 3:

Skenario:

Hari	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Darah	■	■	■	□	□	□	■	■	■	■	■	■	□	■	■
Durasi	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□

- Hari 1-3: Darah keluar (3 hari)
- Hari 4-6: Darah berhenti (3 hari)
- Hari 7-12: Darah keluar lagi (6 hari)
- Hari 13: Darah berhenti (1 hari)
- Hari 14-15: Darah keluar lagi (2 hari)
- Total rentang: 15 hari

Hukum: Semua hari termasuk masa darah berhenti (1-15) dihukumi HAIDL

B. Kondisi Darah Kedua Sebagian Masuk dalam 15 Hari

- Jika sebagian dari darah kedua masih berada dalam masa 15 hari sejak awal darah pertama keluar...
- Dan masa masa sela darah berhenti ditambah dengan durasi darah pertama kurang dari 15 hari...
- Maka hukumnya: SEMUA darah yang keluar yaitu: masa darah pertama dan darah kedua, dihukumi sebagai DARAH ISTIHADHAH, bukan haidl. Sedangkan masa berhenti berhukum SUCI.

Studi Kasus 1

Skenario:

Hari	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Darah																		
Durasi																		

- Hari 1-6: Darah (6 hari).
- Hari 7-12: Berhenti (6 hari).
- Hari 13-18: Darah lagi (6 hari).

Hukum: semua darah ISTIHADLAH, masa berhenti berhukum SUCI.

Studi Kasus 2

Skenario:

Hari	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Darah																		
Durasi																		

- Hari 1-3: Darah (3 hari).
- Hari 4-10: Berhenti (7 hari).
- Hari 11-18 : Darah (8 hari)

Hukum : Semua darah hukumnya istihadalah.

C. Hukum Darah yang Keluar di Luar Rangkaian 15 Hari Haidl Pertama

- Jika **darah keluar setelah lewat dari 15 hari sejak awal haidl pertama** — yaitu **masa suci (pemisah)** ditambah **masa haidl pertama** berjumlah **lebih dari 15 hari**.
- sedangkan **masa suci ditambah darah yang kedua** berjumlah **tidak lebih dari 15 hari**.
- maka **darah yang kedua dihukumi darah kotor (istihadhah)**.

Studi Kasus 1

Skenario:

Hari	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Darah																		
Durasi																		

- Hari 1-3 : Darah (3 hari).
- Hari 4-15 : Berhenti (12 hari)
- Hari 16-18 : Darah (3 hari)

Hukum: 3 hari darah HAIDL, 12 hari tidak keluar darah hukumnya SUCI, 3 hari dihukumi DARAH KOTOR.

Studi Kasus 2

Skenario:

Hari	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Darah																	
Durasi																	

- Hari 1-6 : Darah (6 hari).
- Hari 7-15: Berhenti (9 hari).
- Hari 16-17 : Darah (2 hari)

Hukum : 6 hari hukumnya HAIDL, 9 hari tidak keluar darah hukumnya SUCI, dan 2 hari DARAH FASAD (kotor). Darah kotor hukumnya seperti darah istihadlah.

Studi Kasus 3

Skenario:

Hari	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Darah																				
Durasi																				

- Hari 1-8 : Darah (8 hari).
- Hari 9-17: Berhenti (10 hari).
- Hari 18-20: Darah (2 hari)

Hukum: 8 hari hukumnya HAIDL, 9 hari tidak keluar darah hukumnya SUCI dan 3 hari darah fasad (KOTOR).

D. Hukum Darah Kedua yang Melebihi Rangkaian 15 Hari

- Jika masa suci (pemisah) ditambah darah kedua berjumlah lebih dari 15 hari, maka:
- Sebagian dari darah kedua dihukumi sebagai darah fasad (darah kotor/istihadhah) — yaitu sebagian masa yang diperlukan untuk menyempurnakan masa minimal suci (15 hari).
- Sisa darah berikutnya dihukumi sebagai haidl kedua, apabila memenuhi syarat-syarat haidl (seperti lamanya minimal sehari semalam, dan tanda-tandanya sesuai darah haidl).

Studi Kasus 1

Hari	Darah	Durasi
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		

Skenario:

- Hari 1-3: Darah (3 hari).
- Hari 4-15: Berhenti (12 hari).
- Hari 16-21 : Darah

Hukum: 3 hari hukumnya darah HAIDL 12 hari tidak keluar darah hukumnya SUCI, 3 hari pertama dari darah kedua adalah darah KOTOR, sedangkan 3 hari terakhir adalah HAIDL kedua.

Studi Kasus 2

Skenario:

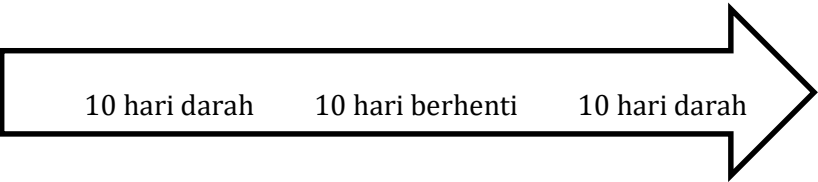
Hari	25		
	24		
	23		
	22		
	21		
	20		
	19		
	18		
	17		
	16		
	15		
	14		
	13		
	12		
	11		
	10		
	9		
	8		
	7		
	6		
	5		
	4		
	3		
	2		
	1		
Darah			
Durasi			

- Hari 1-5 : Darah (5 hari).
- Hari 6-15: Berhenti (10 hari)
- Hari 16-25: Darah (10 hari)

Hukum: 5 hari awal dihukumi darah HAIDL, 10 hari dan 5 hari (darah KOTOR) dihukumi masa SUCI dan 5 hari terakhir hukumnya HAIDL.

Studi Kasus 3

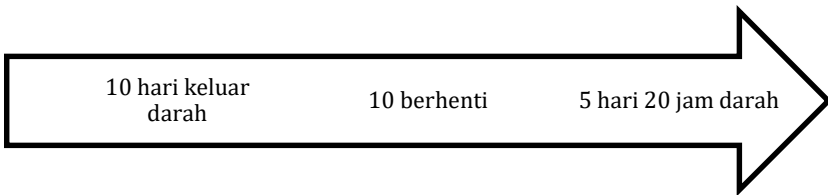
Skenario:



Hukum: 10 hari dihukumi haidl, 10 hari berhenti dan 5 hari (darah kotor) dihukumi suci, 5 hari terakhir hukumnya haidl.

Studi Kasus 4

Skenario:

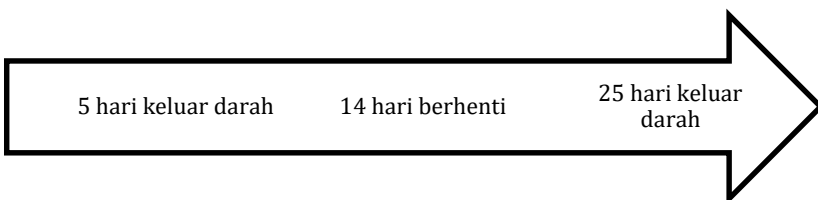


Hukum: 10 hari awal HAIDL, 10 hari tidak keluar darah ditambah 5 hari masa keluar darah dihukumi SUCI, 20 jam dihukumi darah KOTOR.

Studi Kasus 5

Skenario:

Seorang perempuan biasanya mengeluarkan darah selama 5 hari dan sucinya 25 hari, lalu mengeluarkan darah sebagai berikut:



Hukum: 5 hari pertama dihukumi HAIDL, 14 hari tidak keluar darah dihukumi SUCI, 1 hari masa keluar darah yang kedua dihukumi SUCI, karena sebagai penyempurna minimal suci yang memisahkan antara dua haidl, 5 hari setelah itu HAIDL, 15 hari dihukumi istihadlah, dan 4 hari sisanya dihukumi HAIDL.

3.10 Kewajiban Wanita Saat Haidl

Saat Darah Sedang Keluar

- Meninggalkan shalat, puasa, thawaf, dan ibadah lain yang terlarang saat haidl.
- Menjaga kebersihan dengan menggunakan pembalut atau perlengkapan lainnya.
- Menjaga agar darah tidak mengotori tempat ibadah atau orang lain.

Saat Darah Berhenti

- Jika darah sudah keluar 24 jam: Wajib melakukan mandi besar (*ghusl*), setelah itu boleh melaksanakan semua ibadah kembali.
- Jika belum 24 jam: Cukup mensucikan dari najis dan berwudu, karena belum wajib mandi.
- **Pola Berulang dalam Masa Haidl (Maks. 15 Hari):** Siklus ini terus berulang: **Darah keluar → tinggalkan ibadah → darah berhenti → mandi (jika sudah 24 jam) → ibadah kembali.**

Catatan Penting:

- Kewajiban mandi baru berlaku setelah darah **benar-benar berhenti**.
- Jika darah keluar-terputus, **hitung total durasi** keluarnya darah. Jika sudah mencapai **24 jam** (dalam rentang 15 hari), maka saat darah berhenti **wajib mandi**.

3.11 Cara Mengetahui Darah Haidl Telah Berhenti

Metode Praktis

Gunakan kapas putih bersih untuk mengusap kemaluan. Jika pada kapas tidak ada cairan yang sesuai dengan sifat darah haidl, biasanya berwarna merah, kental, dan berbau khas, maka darah dinyatakan sudah berhenti

Jika Ada Cairan Kuning atau Keruh

Munurut **pendapat kuat**: Cairan kuning atau keruh tersebut masih dihukumi darah haidl, karena masih dalam masa *imkan haidl*.

Pendapat lain: Cairan tersebut bukan haidl.

Kesimpulan Praktis: Untuk kehati-hatian, lebih baik mengikuti pendapat kuat bahwa cairan kuning atau keruh masih dianggap sebagai haidl.

3.12 Hal-Hal Penting Saat Haidl

Sunnah Tidak Memotong Kuku atau Rambut

Dianjurkan untuk tidak memotong kuku atau rambut selama haidl, meskipun ini hanya sunnah dan bukan wajib

Boleh Berniat Puasa Sebelum Mandi

Jika darah sudah berhenti, seorang wanita boleh berniat puasa meskipun belum mandi besar. Hal ini karena yang factor penyebab

haramnya puasa adalah STATUS HAIDL, bukan hadats (kecil maupun besar)

Berbeda dengan shalat atau hubungan intim yang boleh dilakukan HANYA setelah mandi, puasa hanya memerlukan status suci dari haidl.

Anjuran Membersihkan Diri Sebelum Tidur

Jika darah berhenti tetapi belum sempat mandi, disunnahkan untuk membersihkan kemaluan dan berwudu sebelum tidur atau makan, meskipun belum mandi. Jika tidak dilakukan, hukumnya makruh.

Gejala Umum yang Wajar Dialami

- Payudara mengencang dan nyeri
- Badan pegal, lemah, atau lesu
- Sakit atau mulas pada perut dan punggung
- Emosi lebih sensitif atau mudah tersinggung
- Nafsu makan berkurang atau meningkat

Gejala-gejala ini adalah normal dan umumnya akan hilang setelah darah berhenti. Seorang wanita tidak perlu khawatir berlebihan, karena ini adalah kondisi fisiologis yang wajar.

BAB IV: KAIDAH DASAR NIFAS

Nifas adalah darah yang keluar setelah seorang wanita melahirkan bayi. Memahami kaidah nifas sangat penting bagi wanita yang sudah menikah.

4.1 Definisi Nifas

Nifas adalah darah yang keluar dari kemaluan wanita setelah melahirkan. Darah ini berbeda dari darah haidl karena berkaitan dengan proses melahirkan.

4.2 Durasi Nifas

Durasi Minimal

Tidak ada batas minimal: Masa nifas bisa sangat singkat, bahkan hanya sebentar.

Wanita harus siap untuk segera kembali beribadah ketika darah berhenti.

Durasi Maksimal

60 hari 60 malam.

Durasi yang umum: Biasanya 40 hari 40 malam.

Prinsip: Jika darah berhenti sebelum 60 hari, maka wanita harus kembali beribadah

4.3 Awal Perhitungan Nifas

Masa nifas dimulai sejak SELURUH TUBUH BAYI KELUAR DARI RAHIM artinya setelah proses melahirkan sempurna, bukan sejak permulaan kontraksi atau awal proses melahirkan.

Studi Kasus: Perhitungan yang Tepat

Skenario:

- Tanggal 1: Ibu melahirkan bayi
- Tanggal 1-4: Tidak keluar darah
- Tanggal 5-44: Darah keluar selama 40 hari

Hukum:

- Penghitungan nifas maksimal (60 hari) dimulai dari tanggal 1
- Namun, darah yang dihukumi nifas mulai dari tanggal 5 (saat darah mulai keluar).
- Masa antara tanggal 1-4 dihukumi sebagai masa SUCI (wanita boleh beribadah)

4.4 Darah yang Keluar Saat atau Bersamaan dengan Kelahiran

Darah yang keluar tepat saat melahirkan atau saat bayi baru lahir memiliki hukum khusus:

4.4.1 Jika Darah Bersambung dengan Haidl Sebelumnya

Darah tersebut dihukumi sebagai DARAH HAIDL, bukan nifas

Studi Kasus 1



- Hari 1-3 sebelum melahirkan: keluar darah 3 hari.
- Hari 4 (saat melahirkan): Darah keluar bersamaan.
- Hari 4-24 setelah melahirkan: Darah keluar 20 hari.

Hukum:

- Darah hari 1-4 (3 hari sebelum + hari melahirkan) = HAIDL (5 hari)
- Masa hari 4-24 (21 hari) = NIFAS

4.4.2. Jika Darah Bersambung dengan Haidl Sebelumnya

Jika darah saat melahirkan tidak bersambung dengan haidl sebelumnya atau tidak mencapai 24 Jam, darah tersebut dihukumi sebagai ISTIHADHAH (darah kotor, bukan haidl).

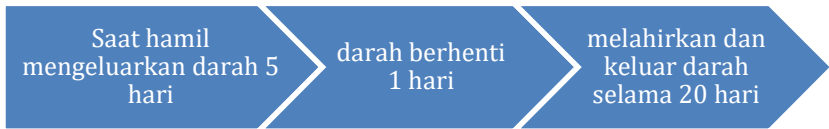
Studi Kasus 2**Skenario:**

- Darah keluar saat melahirkan = 20 jam (tidak mencapai 24 jam)
- Darah setelah melahirkan = 20 hari

Hukum:

- Darah 20 jam saat melahirkan = ISTIHADHAH
- Darah 20 hari setelah melahirkan = NIFAS

Studi Kasus 3



Skenario:

- Darah keluar sebelum melahirkan = 5 hari
- Darah berhenti: 1 hari
- Darah setelah melahirkan = 20 hari

Hukum:

- Darah 5 hari sebelum melahirkan = HAIDL
- Darah berhenti 1 hari : SUCI yang memisah antara haidl dan nifas.
- Darah 20 hari setelah melahirkan = NIFAS

4.5 Darah Nifas Terputus-Putus

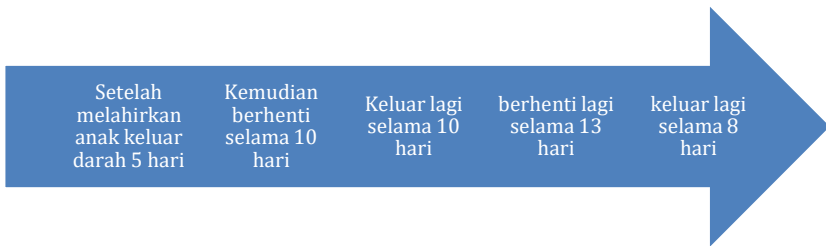
Kadang darah nifas tidak keluar secara terus-menerus, melainkan terputus-putus dalam periode waktu tertentu.

Kondisi 1: Darah Terputus, Berhenti Kurang dari 15 Hari

Kaidah: Jika setelah melahirkan: Darah keluar terputus-putus, total durasi (dari pertama sampai terakhir keluar) tidak lebih dari 60 hari sejak bayi lahir, lalu setiap kali berhenti, durasi berhentinya kurang dari 15 hari. **Maka:** SELURUH DARAH yang keluar dalam periode itu dianggap sebagai SATU MASA NIFAS.

Studi Kasus

Skenario:



- Hari 1-5: Melahirkan, darah keluar selama 5 hari.
- Hari 6-15: Berhenti 10 hari.
- Hari 16-25: Darah keluar lagi selama 10 hari.
- Hari 26-38: Darah berhenti selama 13 hari.
- Hari 39-46: Darah keluar selama 8 hari.

Analisis:

- Total darah: $5 + 10 + 8 = 23$ hari
- Total rentang: 56 hari (masih dalam 60 hari)
- Masa berhenti: 10 hari dan 13 hari (masing-masing kurang dari 15 hari)

Hukum: SELURUH MASA SELAMA 56 HARI DIHUKUMI NIFAS dan selama masa berhenti, wanita diwajibkan shalat dan puasa. Setelah selesai nifas, puasa wajib diqadla'.

Kondisi 2: Darah Berhenti 15 Hari atau Lebih, dalam Masa 60 Hari

Kaidah: Jika ada masa berhenti darah selama 15 hari atau lebih dalam masa 60 hari nifas:

- Darah sebelum berhenti = NIFAS
- Masa berhenti 15 hari = SUCI (pemisah)

- Darah setelah berhenti: Jika memenuhi syarat haidl → HAIDL;
Jika tidak memenuhi syarat haidl → ISTIHADHAH

Studi Kasus



- Hari 1-10: Keluar darah 10 hari.
- Hari 11-26: Berhenti selama 16 hari.
- Hari 27-30: Darah keluar lagi 4 hari.

Hukum:

- 10 hari = NIFAS
- 16 hari = SUCI
- 4 hari = HAIDL

Kondisi 3: Darah Kedua Keluar di Luar 60 Hari

Kaidah: Jika darah pertama berhenti masih dalam 60 hari, tetapi darah kedua keluar setelah lebih dari 60 hari sejak kelahiran: maka Darah pertama dihukumi NIFAS, Masa berhenti dihukumi SUCI dan Darah kedua (setelah 60 hari) dihukumi HAIDL.

Studi Kasus



- Hari 1-59: Darah keluar selama 59 hari.
- Hari 60-61: Darah berhenti selama 2 hari.
- Hari 62-66: Darah keluar lagi selama 5 hari.

Hukum:

- 59 hari = NIFAS
- 2 hari = SUCI pemisah antara nifas dan haidl.
- 5 hari = HAIDL (karena di luar 60 hari)

4.6 Masa Suci Pemisah Antara Haidl dan Nifas

Penting untuk memahami bagaimana masa suci dihitung ketika berhenti antara haidl dan nifas.

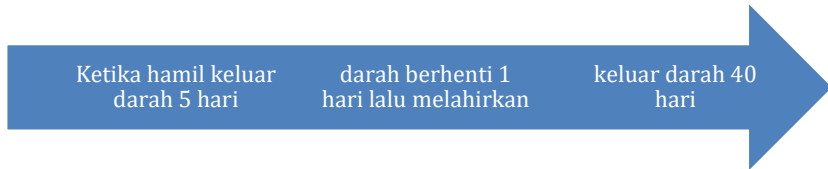
Perbedaan Mendasar

Pemisah	Masa Suci Minimal yang Disyaratkan	Catatan
Antara dua HAIDL	15 hari 15 malam (WAJIB)	Jika kurang dari 15 hari, tidak dihitung sebagai pemisah
Antara HAIDL dan NIFAS	Tidak ada syarat minimal	Bisa sangat singkat atau bahkan tidak ada
Antara NIFAS dan HAIDL	Tidak ada syarat minimal	Bisa sangat singkat atau bahkan tidak ada

Antara dua NIFAS	Tidak ada syarat minimal	Bisa sangat singkat atau bahkan tidak ada
------------------	--------------------------	---

Studi Kasus 1: Ada Masa Pemisah Antara Haidl dan Nifas

Skenario:



- Hari 1-5: Darah keluar selama 5 hari.
- Hari 6: Berhenti selama 1 hari lalu melahirkan.
- Hari 7-46: Keluar darah selama 40 hari.

Hukum:

- 5 hari = HAIDL
- 1 hari = SUCI (pemisah)
- 40 hari = NIFAS

Studi Kasus 2: Tidak Ada Pemisah Antara Haidl dan Nifas

Skenario:



- Hari 1-3: Keluar darah selama 3 hari, lalu melahirkan.
- Hari 4-43: keluar darah selama 40 hari.

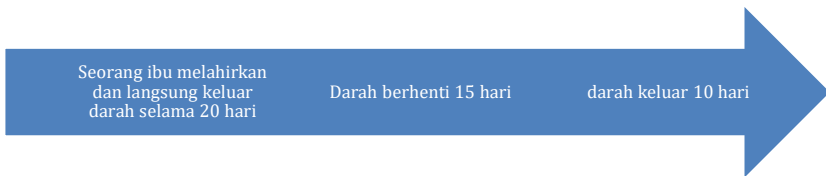
Hukum:

- 3 hari = HAIDL
- 40 hari = NIFAS

Tidak ada masa suci pemisah.

Studi Kasus 3: Masa suci pemisah antara nifas dan haidl yang masih dalam hitungan 60 hari masa nifas

Skenario:



- Darah keluar setelah melahirkan : 20 hari.
- Darah berhenti: 15 hari.
- Darah keluar lagi: 10 hari.

Hukum:

- 20 hari : NIFAS.
- 15 hari : SUCI pemisah antara nifas dan haidl.
- 10 hari : HAIDL.

Studi Kasus 4: Masa Suci antara Nifas dan Nifas

Skenario:



- Setelah melahirkan, lalu dalam keadaan nifas disetubuhi sehingga hamil.
- Keluar darah setelah melahirkan : 60 hari.
- Darah berhenti : 1 hari.
- Melahirkan gumpalan darah, lalu keluar darah (setelah melahirkan).

Hukum:

- 60 hari : Nifas.
- 1 hari berhenti: Masa suci.
- Darah kedua : Nifas.

4.7 Kewajiban Wanita Saat Nifas

Semua ketentuan yang berlaku untuk wanita haidl juga berlaku untuk wanita nifas:

- Diharamkan melakukan shalat, puasa, thawaf
- Diharamkan hubungan intim dengan suami
- Wajib mandi ketika darah berhenti
- Tidak boleh menyentuh mushaf Al-Qur'an
- Tidak boleh berdiam di dalam masjid

Kekhususan Nifas

Tidak ada batas durasi minimal: Darah nifas bisa berhenti bahkan dalam hitungan detik atau menit.

Kewajiban segera beribadah: Wanita harus segera mandi dan kembali beribadah setelah darah berhenti, meskipun darah baru keluar baru sebentar.

Pentingnya kesadaran: Karena durasi yang tidak dapat diprediksi, wanita perlu selalu memantau status darah.

BAB V: HUKUM-HUKUM YANG BERKAITAN DENGAN HAIDL DAN NIFAS

5.1 Hal-Hal yang Diharamkan Saat Haidl dan Nifas

A. Shalat (Wajib maupun Sunnah)

Wanita DIHARAMKAN melaksanakan shalat, baik yang fardhu maupun sunnah.

Dalil: Berdasarkan hadis dari 'Aisyah r.a. yang menceritakan bahwa wanita haidl tidak boleh melakukan shalat dan puasa.

Konsekuensi:

- Shalat yang ditinggalkan selama haidl atau nifas TIDAK WAJIB DIQADHA'
- Ini berbeda dengan puasa, yang wajib diganti

Alasan: Tidak ada perintah dalam Al-Qur'an atau hadis yang mewajibkan mengganti shalat yang ditinggalkan saat haidl atau nifas.

B. Sujud Syukur dan Sujud Tilawah

Definisi:

- Sujud syukur adalah sujud yang dilakukan sebagai ungkapan rasa syukur atas nikmat atau keselamatan.
- Sujud tilawah adalah Sujud yang dilakukan ketika membaca atau mendengar ayat sajdah dalam Al-Qur'an.

Hukum: Kedua jenis sujud ini DIHARAMKAN bagi wanita haidl atau nifas.

Alasan: Karena kedua jenis sujud ini memerlukan *thaharah* (kesucian) dari hadats besar dan hadats kecil (menurut *syafi'iyah*), sama seperti shalat.

C. Puasa

Wanita DIHARAMKAN berpuasa selama haidl atau nifas. Berbeda dengan shalat, PUASA YANG DITINGGALKAN WAJIB DIQADHA'

Alasan: Puasa Ramadhan hanya berlangsung setahun sekali, dan terdapat dalil yang jelas memerintahkan penggantian

D. Thawaf (Wajib maupun Sunnah)

Dalam ibadah haji, semua manasik boleh dilakukan wanita haidl, KECUALI thawaf dan shalat sunnah thawaf.

Alasan: Thawaf disyaratkan dilakukan dalam keadaan suci dari hadats kecil maupun besar.

Ketentuan Praktis: Wanita haidl harus menunggu sampai suci sebelum melakukan thawaf.

E. Membaca Al-Qur'an

Diharamkan bagi wanita haidl atau nifas MELAFALKAN AYAT AL-QUR'AN DENGAN NIAT TILAWAH.

Pengecualian Boleh:

- Membaca Al-Qur'an DENGAN NIAT DZIKIR atau DOA (bukan tilawah formal).
- Membaca dalam HATI TANPA DILAFALKAN DENGAN MULUT.

Catatan: Sebagian ulama memperbolehkan membaca ayat jAl-Qur'an ika dimuthlakkan untuk dzikir, bukan sebagai bacaan tilawah formal

F. Menyentuh dan Membawa Mushaf Al-Qur'an

Definisi Mushaf: Lembaran atau buku yang ditulis lafaz Al-Qur'an untuk dibaca, meskipun hanya sebagian ayat.

DIHARAMKAN MENYENTUH ATAU MEMBAWA MUSHAF SECARA LANGSUNG

Pengecualian Boleh:

- Mushaf yang DISERTAI TAFSIR dengan bagian tafsir LEBIH BANYAK dari ayat Al-Qur'an
- Mushaf DIBAWA DALAM TAS ATAU BERSAMA BARANG LAIN tanpa niat membawa mushaf itu sendiri

G. Masuk atau Berdiam di Masjid

DIHARAMKAN BAGI WANITA HAIDL DAN NIFAS UNTUK BERDIAM DIRI DI DALAM MASJID.

Alasan: Masjid adalah tempat suci yang harus dijaga dari hadats besar.

Pengecualian:

- Wanita haidl BOLEH MELEWATI MASJID jika TIDAK DIKHAWATIRKAN DARAHNYA MENETES ATAU MENGOTORI MASJID.
- Namun, LEBIH UTAMA MENGHINDARINYA untuk menjaga kehormatan dan kesucian masjid.

H. Hubungan Intim Suami-Istri

DIHARAMKAN BAGI SUAMI UNTUK MELAKUKAN HUBUNGAN INTIM DENGAN ISTRI SAAT HAIDL ATAU NIFAS.

Dalil Al-Qur'an: Allah berfirman dalam Surat Al-Baqarah:

"Mereka bertanya kepadamu tentang haidl Katakanlah, Itu adalah suatu keadaan yang kotor, maka jauhilah istri-istri di waktu menstruasi." (Al-Baqarah: 222)

Ancaman: Barangsiapa melakukan hubungan intim dengan istri saat haidl berarti:

- Membuat hubungan itu menjadi haram
- Mendapat dosa besar.
- Melanggar perintah Allah yang jelas.

- Jika dilakukan ketika puasa Ramadhan, maka harus membayar kafarat.

Hal-Hal yang Diperbolehkan dengan Istri Saat Haidl/Nifas

Meskipun hubungan intim diharamkan, suami masih boleh melakukan:

- Berpelukan dan bersentuhan di luar area antara pusar dan lutut.
- Tidur seranjang.
- Saling membantu dan berinteraksi secara normal.

5.2 Shalat yang Harus Diqadha' Saat Haidl dan Nifas Datang atau Berhenti

Salah satu pertanyaan paling sering adalah: "Shalat apa saja yang harus diqadha' jika haidl atau nifas datang atau berhenti?" Berikut penjelasan lengkapnya.

Prinsip Umum

Shalat yang ditinggalkan saat haidl/nifas = TIDAK perlu diqadha'.

Shalat yang ditinggalkan sebelum haidl/nifas datang = HARUS diqadha'.

Kasus 1: Haidl/Nifas Datang pada Waktu Shalat

Kondisi:

- Masih ada waktu yang cukup untuk melaksanakan satu shalat penuh
- Namun, darah haidl atau nifas datang sebelum sempat shalat.

Hukum: Setelah suci, shalat tersebut WAJIB DIQADHA'

Contoh:

- Jam 5:30 PM masuk waktu Maghrib .

- Jam 06.00 PM darah haidl datang, belum sempat shalat Maghrib.

Hukum: Setelah suci, WAJIB meng-qadha' shalat Maghrib.

Kasus 2: Haidl/Nifas Datang Terlalu Cepat

Kondisi:

- Haidl atau nifas datang sebelum ada waktu yang cukup untuk melaksanakan shalat (misalnya hanya beberapa detik setelah adzan).

Hukum: TIDAK WAJIB diqadha' karena belum punya kewajiban sempurna atas shalat itu.

Kasus 3: Haidl/Nifas Berhenti di Akhir Waktu Shalat

Kondisi:

- Masih ada waktu shalat yang tersisa (minimal waktu untuk takbiratul ihram)
- Dalam sisa waktu ini, darah sudah berhenti (suci)

Hukum: WAJIB MELAKSANAKAN SHALAT ITU setelah melakukan mandi wajib (ghusl)

Kasus 4: Haidl/Nifas Berhenti di Akhir Waktu Shalat yang Bisa Dijama'

Kondisi:

- Darah berhenti di akhir waktu shalat yang bisa dijama' dengan shalat sebelumnya

Shalat yang bisa dijama':

- Dzuhur dengan Ashar
- Maghrib dengan Isya'

Hukum: WAJIB MELAKSANAKAN KEDUA SHALAT SEKALIGUS setelah mandi wajib

Contoh 1

- Waktu Ashar akan berakhir dalam 3 menit
- Darah berhenti pada saat itu

Hukum: Wajib mandi, lalu shalat Ashar dulu karena *ada'*, baru qadla' shalat Dzuhur.

Contoh 2

- Waktu Isya' akan berakhir dalam 5 menit
- Darah berhenti pada saat itu

Hukum: Wajib mandi, lalu shalat Isya' dulu karena *ada'*, baru qadla' shalat Maghrib.

Kasus 5: Haidl/Nifas Berhenti Setelah Habis Waktu Shalat

Kondisi:

- Darah berhenti SETELAH SELURUH WAKTU SHALAT BERAKHIR

Hukum: tidak perlu ada shalat yang diqadla'. Wanita baru mengerjakan shalat berikutnya pada waktunya.

Contoh:

- Darah berhenti jam 08.00 pagi.

Hukum: Tidak perlu ada shalat yang diqadla'.

Tabel Ringkasan: Shalat yang Wajib Diqadha'

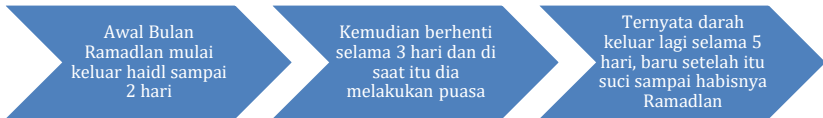
Situasi	Kondisi Waktu	Hukum	Contoh
Haidl datang	Cukup waktu, belum shalat	WAJIB QADHA'	Datang 15 min setelah Magrib masuk
Haidl datang	Belum cukup waktu	TIDAK WAJIB QADHA'	Datang 30 detik setelah Magrib masuk
Haidl berhenti	Sisa waktu untuk takbir	WAJIB SHALAT	Berhenti 5 detik sebelum Magrib habis
Haidl berhenti	Akhir waktu shalat jamak	WAJIB DUA SHALAT	Berhenti 3 min sebelum Ashar habis
Haidl berhenti	Setelah waktu berakhir	TIDAK WAJIB QADHA'	Berhenti pada waktu terbit matahari

5.3 Kaidah Puasa yang diqodlo' sebab haidl dan nifas

Bila haid atau nifas terjadi pada bulan Ramadan, seluruh puasa wajib yang ditinggalkan harus diganti dengan qadha. Termasuk pula puasa yang dikerjakan ketika darah sempat berhenti tetapi statusnya masih dihukumi haid atau nifas, sebagaimana sering terjadi pada perempuan dengan darah haid atau nifas yang keluar terputus-putus.

Studi Kasus 1:

Skenario:



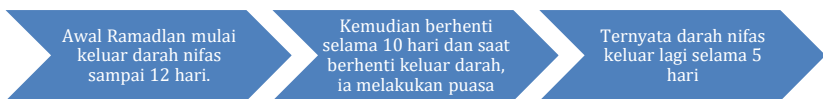
- Hari 1-2 Ramadhan: Keluar Darah 2 hari.
- Hari 3-5 Ramadhan: Berhenti 3 hari.
- Hari 6-10 Ramadhan: Keluar darah lagi.
- Hari 11 Ramadhan: Berhenti.

Hukum:

- Semua akumulasi darah selama 10 hari DIHUKUMI HAIDL.
- Qadla' puasa: 10 hari termasuk masa berhenti.

Studi Kasus 2:

Skenario:



- Hari 1-12 Ramadhan: Keluar Nifas selama 12 hari.
- Hari 13 – 22: Darah berhenti selama 10 hari.
- Hari 23 – 27: Darah keluar lagi selama 5 hari.

Hukum:

- Semua akumulasi darah selama 10 hari DIHUKUMI NIFAS.

- Qadla puasa : 27 hari termasuk masa berhenti.

5.4 Hal-Hal Sunnah Saat Haidl dan Nifas

Selain yang diharamkan, ada beberapa hal yang disunnahkan atau dibolehkan atau dimakruhkan saat haidl dan nifas:

A. Sunnah: Tidak Memotong Kuku atau Rambut

Dianjurkan untuk TIDAK MEMOTONG KUKU ATAU RAMBUT selama haidl atau nifas. Ini adalah sunnah, bukan wajib. Jika dilakukan, tidak ada dosa.

B. Boleh Berniat Puasa Sebelum Mandi

Jika darah sudah berhenti, seorang wanita BOLEH BERNIAT PUASA MESKIPUN BELUM MANDI BESAR.

Alasan: Yang mengharamkan puasa adalah STATUS HAIDL, bukan hadats.

Ini berbeda dengan shalat dan hubungan intim yang memerlukan ghusl (mandi wajib).

C. Disunnahkan Membersihkan Diri Sebelum Tidur

Jika darah berhenti tetapi belum sempat mandi, DISUNNAHKAN UNTUK MEMBERSIHKAN KEMALUAN DAN BERWUDU sebelum tidur atau makan, meskipun belum mandi.

Jika tidak dilakukan, hukumnya makruh.

D. Istirahat dan Menjaga Kesehatan

Saat haidl atau nifas, seorang wanita DIANJURKAN UNTUK CUKUP ISTIRAHAT dan MENJAGA KESEHATAN TUBUHNYA

Hindarkan pekerjaan berat yang mungkin memperparah kondisi

Minum air yang cukup dan makan makanan bergizi

BAB VI: PANDUAN PRAKTIS KEHIDUPAN SEHARI-HARI

6.1 Panduan Praktis untuk Wanita Haidl

Langkah-Langkah Harian

Sebelum Darah Keluar (Pencegahan)

- Ketahui pola haidl Anda dengan mencatat kapan biasanya haidl datang.
- Siapkan perlengkapan kebersihan (pembalut, pantyliner, celana dalam cadangan).
- Pahami gejala-gejala awal haidl (nyeri, perubahan mood, payudara nyeri).

Saat Darah Mulai Keluar

- Berhenti melakukan shalat dan puasa.
- Gunakan pembalut atau perlengkapan lainnya untuk menjaga kebersihan.
- Cuci area kemaluan dengan air bersih secara teratur.
- Ganti pembalut secara berkala (minimal setiap 4-6 jam).
- Jangan melakukan hubungan intim dengan suami.

Saat Darah Masih Berlangsung

- Lakukan aktivitas normal sesuai kemampuan (kerja, sekolah, mengurus rumah).
- Hindari pekerjaan berat atau olahraga yang berat.
- Jangan menyentuh Al-Qur'an.
- Hindari masuk ke masjid atau berdiam di masjid.
- Tetap menjaga diri tetap bersih dan nyaman.

Saat Darah Mulai Berkurang/Berhenti

- Gunakan kapas putih untuk mengecek apakah darah benar-benar berhenti.
- Jika sudah tidak ada noda di kapas, mulai bersiap untuk mandi.
- Jangan langsung shalat sebelum mandi.

Setelah Darah Berhenti (Persiapan Mandi)

- Bersihkan tubuh terlebih dahulu dengan mencuci bagian yang terkena darah.
- Gunakan sabun lembut untuk area kemaluan.
- Lakukan wudlu dengan benar.

Lakukan mandi wajib (ghusl) dengan langkah-langkah yang benar:

- Niatkan untuk bersuci dari haidl (Hadts besar).
- Cuci tangan hingga pergelangan tangan.
- Cuci area kemaluan dengan tangan kiri.
- Tuangkan air ke atas kepala 3 kali.
- Tuangkan air ke seluruh tubuh mulai dari sisi kanan kemudian sisi kiri.

Setelah mandi kenakan pakaian bersih

Setelah Mandi Wajib

- Boleh melaksanakan shalat seperti biasa.
- Boleh berpuasa.
- Boleh melakukan hubungan intim dengan suami.
- Boleh menyentuh Al-Qur'an.
- Boleh berada di masjid.

6.2 Panduan Praktis untuk Ibu Nifas

Segera Setelah Melahirkan

- Mulai mencatat waktu melahirkan - ini adalah awal penghitungan 60 hari nifas.
- Waspada! pengeluaran darah dan perubahan kondisi tubuh.
- Istirahat yang cukup untuk proses pemulihan tubuh.
- Jangan lakukan pekerjaan berat, terutama yang melibatkan perut.

Saat Nifas Berlangsung

Hal yang Dilarang:

- Shalat (sama seperti haidl).
- Puasa.
- Thawaf.
- Hubungan intim dengan suami.
- Menyentuh atau membawa mushaf Al-Qur'an.
- Berdiam di dalam masjid.

Hal yang Boleh/Disunnahkan:

- Berdoa dan berdzikir dalam hati.
- Menjaga kebersihan pribadi dan area kemaluan.
- Istirahat untuk memulihkan tenaga.
- Menyusui bayi.
- Menerima kunjungan keluarga dengan menjaga kebersihan.
- Menggunakan perlengkapan kebersihan yang tepat.

Memantau Pengeluaran Darah

- Catat waktu keluarnya darah: Jika darah berhenti di tengah hari, hitung durasi Ketika berhenti.

- Gunakan kapas untuk mengecek: Setiap kali darah tampaknya berhenti, gunakan kapas putih untuk memastikan.
- Hitung durasi: Tambahkan setiap periode darah untuk mengetahui total durasi.

Setelah Darah Nifas Berhenti

- Cek dengan kapas putih apakah benar-benar berhenti.
- Jika sudah berhenti, segera lakukan mandi wajib (ghusl).
- Setelah mandi, boleh melaksanakan shalat.
- Boleh melakukan hubungan intim dengan suami.
- Jangan lupa terus menjaga kebersihan dan istirahat.

6.3 Pola Haidl Tidak Teratur: Panduan Praktis

Banyak wanita mengalami pola haidl yang tidak teratur, terutama pada usia muda atau menjelang menopause.

Definisi Pola Tidak Teratur

- Tidak ada pola yang jelas kapan haidl datang.
- Durasi haidl bervariasi.
- Jarak antara haidl tidak konsisten.

Langkah-Langkah Penanganan

- Catat pola haidl minimal 3 bulan: Catat kapan datang, berapa lama, berapa lama suci.
- Lihat pola yang muncul: Setelah 3 bulan, cari pola umum (misalnya biasanya 5-7 hari, suci 20-23 hari).
- Tetapkan estimasi: Gunakan pola umum tersebut untuk memperkirakan haidl berikutnya.
- Fleksibel dengan pengecualian: Jika ada pengecualian dari pola biasa, sesuaikan dengan kondisi.

Jika Darah Keluar di Luar Pola Biasa

- Jika darah keluar dengan sifat dan warna seperti darah haidl, dan durasi memenuhi syarat → HAIDL.
- Jika darah keluar tetapi durasi kurang dari 24 jam → ISTIHADHAH (bukan haidl) akan dikaji khusus di jilid 2.
- Jika darah keluar dengan warna kuning atau pucat → cek lebih cermat dengan kapas.

6.4 Berurusan dengan Rasa Sakit dan Ketidaknyamanan

Gejala Biasa yang Wajar

- Nyeri perut atau mulas.
- Nyeri pinggang atau punggung.
- Payudara nyeri atau mengencang.
- Badan lemah atau lesu.
- Emosi sensitif atau mudah tersinggung.
- Nafsu makan berubah.
- Sakit kepala.
- Perubahan pola tidur.

Cara Mengatasi

- Istirahat yang cukup: Tidur minimal 7-8 jam per hari.
- Olahraga ringan: Berjalan santai, yoga, atau peregangan (jangan olahraga berat).
- Kompres hangat: Gunakan kompres hangat di area perut atau punggung.
- Minum air yang cukup: Minimal 8 gelas per hari.
- Makan makanan bergizi: Khususnya makanan kaya zat besi (daging, sayuran hijau, kacang-kacangan).

- Minum obat pereda nyeri jika diperlukan: Ibuprofen atau paracetamol (konsultasikan dengan dokter jika nyeri sangat parah).
- Hindari makanan berbumbu atau berlemak: Ini dapat memperparah nyeri.
- Relaksasi dan meditasi: Atur pernapasan, dengarkan Al-Qur'an atau musik, atau lakukan hal yang menyenangkan.

Kapan Perlu Berkonsultasi ke Dokter

- Nyeri yang sangat parah tidak bisa ditahan.
- Perdarahan sangat berat (mengganti pembalut setiap jam).
- Darah haidl berlangsung lebih dari 15 hari secara konsisten.
- Tidak ada haidl dalam waktu 3 bulan (diluar kehamilan).
- Darah berbau sangat tidak sedap atau disertai gejala infeksi.
- Perubahan signifikan dari pola haidl yang biasa.

LAMPIRAN: STUDI KASUS TERPADU

Studi Kasus 1: Wanita Muda Pertama Kali Mengalami Haidl

Profil: Zahra, usia 9 tahun Masehi 2 bulan, mengalami haidl pertama kali.

Kejadian:

- Tanggal 1: Pukul 10 pagi, darah mulai keluar
- Tanggal 1-3: Darah keluar terus selama 3 hari
- Tanggal 4-6: Darah berhenti
- Tanggal 7-10: Darah keluar lagi selama 4 hari

Pertanyaan: Apa hukum darah yang keluar?

Analisis:

- Usia Zahra: 9 tahun 2 bulan (setara dengan 9 tahun Hijriah + 6 bulan) ✓ memenuhi syarat usia minimal haidl.
- Durasi darah pertama: 3 hari (72 jam) ✓ memenuhi syarat minimal 24 jam dan tidak melebihi maksimal 15 hari.
- Durasi masa berhenti: 3 hari ✓ kurang dari 15 hari, jadi tidak dihitung sebagai pemisah.
- Durasi darah kedua: 4 hari ✓ dalam satu rangkaian 15 hari sejak awal darah pertama

Hukum:

- Tanggal 1-10: Semua darah dihukumi sebagai HAIDL PERTAMA KALI (tidak perlu puasa Ramadhan saat itu)
- Zahra harus berhenti shalat, puasa pada hari 1-3
- Setelah darah berhenti pada tanggal 4 Zahra mandi.
- Setelah mandi, Zahra boleh melaksanakan shalat dan puasa Kembali.
- Hari 7-10 Zahra harus berhenti shalat dan puasa, dan darah kedua ini dianggap haidl.

- Puasa saat darah berhenti hari 4-6 tidak sah karena dihukumi masa haidl karena berada di antara dua haidl dan belum mencapai 15 hari, jadi Ketika sudah suci harus diqadla'.

Studi Kasus 2: Wanita Haidl dengan Darah Terputus-Putus

Profil: Lina, usia 25 tahun, haidl biasanya 6-7 hari

Kejadian:

- Hari 1-2: Darah keluar (2 hari)
- Hari 3-5: Tidak ada darah (3 hari)
- Hari 6-7: Darah keluar lagi (2 hari)
- Hari 8-10: Tidak ada darah (3 hari)
- Hari 11-12: Darah keluar lagi (2 hari)
- Total durasi darah yang keluar: $2+2+2 = 6$ hari (144 jam)
- Total rentang: 12 hari (kurang dari 15 hari)

Pertanyaan: Apakah semua periode ini termasuk haidl?

Analisis:

- Total akumulasi darah: 6 hari = 144 jam ✓ lebih dari 24 jam
- Masa berhenti: 3 hari dan 3 hari (kurang dari 15 hari) ✓ masih dalam satu rangkaian
- Total rentang: 12 hari ✓ kurang dari 15 hari

Hukum:

- Hari 1-12: Semua termasuk HAIDL meskipun ada masa berhenti di antara keduanya
- Setiap darah berhenti Lina harus shalat dan puasa.
- Meskipun ada hari tanpa darah pada hari 3-5 dan 8-10, dan Lina puasa pada hari itu, puasa pada hari-hari itu tetap dihitung tidak sah
- Setelah hari 12 darah benar-benar berhenti, Lina wajib mandi besar dan mengqadha' puasa 12 hari penuh

Studi Kasus 3: Ibu Hamil Mengalami Perdarahan Sebelum Melahirkan

Profil: Siti, usia 28 tahun, hamil 8 bulan

Kejadian:

- Hari 1-3: Perdarahan keluar (3 hari) sebelum melahirkan
- Hari 4: Darah berhenti
- Hari 5: Ibu Siti melahirkan bayi dengan selamat
- Hari 5-40: Darah keluar pasca persalinan (darah nifas)

Pertanyaan: Bagaimana hukum darah yang keluar?

Analisis:

- Hari 1-3 (perdarahan sebelum melahirkan): Cek apakah bersambung dengan haidl sebelumnya atau terputus
- Jika bersambung dengan haidl sebelumnya + durasi mencapai 24 jam → HAIDL
- Hari 4: Berhenti (1 hari) - pemisah antara haidl dan nifas
- Hari 5-40: Darah nifas (35 hari)

Hukum (jika darah 3 hari bersambung dengan haidl sebelumnya):

- Hari 1-3 (sebelum melahirkan) = HAIDL (atau bagian dari haidl)
- Hari 4 = SUCI (pemisah antara haidl dan nifas)
- Hari 5-40 = NIFAS

Kesimpulan:

- Siti tidak boleh puasa pada hari 1-3 (haidl)
- Pada hari 5-40 (nifas), Siti juga tidak boleh shalat atau puasa
- Jika Siti haidl atau nifas terjadi pada bulan Ramadhan, maka Siti haru mengqadla' puasa pada hari tersebut.
- Setelah darah nifas berhenti (hari 40), Siti wajib mandi besar dan kembali beribadah

Studi Kasus 4: Darah Keluar Lebih dari 15 Hari

Profil: Nur, usia 40 tahun, mengalami perdarahan yang panjang

Kejadian:

- Hari 1-15: Darah keluar terus (15 hari)
- Hari 16-22: Tidak ada darah (7 hari)
- Hari 23-28: Darah keluar lagi (6 hari)

Pertanyaan: Apa hukum darah hari 23-28? Apakah termasuk haidl atau istihadhah?

Analisis:

- Darah hari 1-15: HAIDL (memenuhi semua syarat)
- Berhenti hari 16-22: Hanya 7 hari (kurang dari 15 hari, bukan pemisah)
- Darah hari 23-28: Keluar di hari ke-8 masa berhenti

Kaidah yang Berlaku:

- Jika suci pemisah kurang dari 15 hari, maka darah yang keluar di masa rentang minimal suci dihukumi ISTIHADLAH.

Hukum:

- Hari 1-15 = HAIDL
- Hari 16-22 = SUCI (wajib shalat dan puasa)
- Hari 23-28 = ISTIHADHAH (darah kotor, boleh shalat dan puasa)

Kesimpulan:

- Nur tidak perlu puasa pada hari 1-15
- Nur wajib shalat dan puasa pada hari 16-22
- Nur wajib shalat dan puasa pada hari 23-28 (meskipun ada darah, karena sudah melampaui 15 hari)
- Total puasa yang harus diqadha': 15 hari

PENUTUP

Ilmu tentang haidl, nifas, dan istihadhah adalah ilmu yang sangat penting bagi setiap wanita Muslim. Pemahaman yang benar tentang kaidah-kaidah ini akan memastikan bahwa:

- Ibadah yang dilakukan sah dan diterima oleh Allah.
- Kehidupan berkeluarga berjalan dengan baik dan sesuai syariat.
- Thaharah (kesucian) terjaga dengan benar.
- Tidak ada kekhawatiran dan kebingungan dalam menjalankan kewajiban sehari-hari.

Jangan ragu untuk belajar lebih lanjut, berkonsultasi dengan ulama yang terpercaya, atau mencari referensi tambahan jika masih ada hal yang belum jelas. Ingat bahwa investasi dalam pemahaman ilmu agama adalah investasi terbaik untuk kehidupan dunia dan akhirat.

Semoga Allah memberikan pemahaman yang benar kepada semua wanita Muslim, dan semoga buku ini memberikan manfaat yang nyata dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR RUJUKAN

- Al-Quran dan Tafsir
- 'Uyunul Masail: Sumber Rujukan Permasalahan Wanita, Jalan menuju Wanita Shalihah, LBM-PPL 2000 M, Lajnah Bahtsul Masail Madrasah Hidayatul Mubtadi-ien Pondok Pesantren Lirboyong Kota Kediri Jawa Timur, Cetakan 2002 M.
- Risalah Haidl Nifas dan Istihadloh Lengkap dan Praktis, KH. Muhammad Ardani bin Ahmad, PP. Al-Falah Jeblog Talun Blitar, 1992 M