



Tren Pemahaman Remaja Milenial Desa terhadap Darah Haid dan Istihadhah di Tengah Era Digitalisasi

Muhamad¹, La Jusu², La Jidi³

¹²³Universitas Muhammadiyah Buton, Sulawesi Tenggara, Indonesia

E-mail Correspondent: muhamadpakaya021@gmail.com

Abstract:

This study aims to explore the extent of millennial adolescents' understanding of haidh (menstruation) and istihadhah (irregular vaginal bleeding) in Wasuamba Village, Lasalimu Subdistrict, Buton Regency, Indonesia. This research employed a qualitative approach with descriptive analysis. The participants consisted of adolescent girls residing in Wasuamba Village. The findings reveal that while the teenagers generally understand the basic concept of menstruation, their knowledge of the distinction between haidh and istihadhah remains limited and uneven. Some adolescents are aware of the differences, but many lack this understanding due to an absence of habits such as recording menstrual cycles and insufficient guidance from parents or teachers. Although the adolescent girls in Wasuamba Village have relatively easy access to digital technology, its use as a source of information on menstrual health is still very low. This indicates that technological access alone is not sufficient to improve knowledge levels; instead, a contextual educational approach is required, one that is culturally sensitive and involves parents, teachers, the wider community, and policymakers. The results of this study highlight the need for integrated and culturally appropriate reproductive health education programs to enhance adolescent girls' understanding of menstruation and istihadhah, which in turn can contribute to better menstrual health management and well-being.

Keywords: Menstrual Blood (Haidh), Digitalization, Istihadhah, Women's Fiqh Understanding, Information and Communication Technology, Adolescents

Abstrak:

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauhmana pemahaman remaja milenial di Desa Wasuamba Kecamatan Lasalimu Kabupaten Buton terhadap haid dan istihadhah. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan analisis deskriptif. Sampel dalam penelitian ini yaitu remaja perempuan di desa wasuamba. Hasil penelitian menunjukkan bahwa para remaja di desa tersebut umumnya sudah memahami konsep dasar haid. Namun, pemahaman tentang perbedaan haid dan istihadhah masih belum merata. Beberapa remaja sudah mengetahui, tetapi banyak yang belum karena tidak terbiasa mencatat siklus haid dan tidak diajarkan oleh orang tua maupun guru di sekolah. Meskipun remaja perempuan di Desa Wasumba memiliki akses yang relatif mudah terhadap teknologi digital, pemanfaatan teknologi tersebut untuk memperoleh pengetahuan mengenai darah haid masih sangat rendah. Ketersediaan akses teknologi saja tidak cukup untuk menjamin peningkatan pemahaman, melainkan diperlukan pendekatan edukasi yang kontekstual dan sensitif terhadap norma budaya setempat dari berbagai pihak baik masyarakat maupun pemerintah atau lainnya.

Kata kunci: Darah Haid, Digitalisasi, Istihadhah, Pemahaman Fiqih Wanita, Teknologi Informasi dan Komunikasi, Remaja

Copyright © 2025 by the authors.

This is an open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License (CC BY SA)

PENDAHULUAN

Pendidikan kesehatan reproduksi merupakan aspek penting yang senantiasa diperbincangkan dalam perkembangan remaja, khususnya bagi perempuan yang mengalami siklus menstruasi. Di Indonesia, pemahaman tentang darah haid sering kali dipengaruhi oleh faktor budaya, pendidikan, dan lingkungan keluarga. Namun yang tidak kalah pentingnya juga pendidikan agama terkait dengan menstruasi merupakan hal yang harus dimengerti setiap perempuan dalam perkembangan kehidupan sosial dan spiritual remaja perempuan di era informasi yang semakin berkembang (Vania et al., 2024).

Perkembangan teknologi informasi telah memberikan pengaruh yang signifikan terhadap gaya hidup remaja, terutama dalam hal kemudahan mengakses berbagai informasi melalui jaringan internet. Kendati akses terhadap sumber pengetahuan kini menjadi semakin terbuka dan luas, realitas di lapangan menunjukkan bahwa kesenjangan pengetahuan di kalangan remaja masih cukup mencolok. Menurut data dari (We Are Social dan Hootsuite 2024), sebanyak 97% remaja Indonesia berusia 13 hingga 18 tahun mengakses internet setiap hari, dan 91% di antaranya mengandalkan smartphone sebagai perangkat utama. Rata-rata durasi penggunaan internet oleh kelompok usia ini mencapai delapan jam per hari. Adapun platform digital yang paling sering digunakan meliputi YouTube (95%), TikTok (88%), Instagram (85%), serta Google Search (82%) (Suriadi & Setyarso, 2024). Studi yang sama juga mengungkap bahwa sebagian besar remaja memanfaatkan internet lebih untuk tujuan hiburan seperti menonton video dan bermain game dibandingkan untuk keperluan pendidikan. Sebanyak 85% responden remaja cenderung memilih memperoleh informasi melalui media sosial atau konten video singkat, daripada membaca sumber-sumber ilmiah seperti artikel akademik atau buku digital (Ardhana et al., 2025).

Menstruasi merupakan hal normal terjadi pada perempuan yang telah menginjak masa baligh. Berkaitan dengan darah yang keluar dari rahim seseorang perempuan, digolongkan dalam beberapa jenis yang dapat disesuaikan berdasarkan hukum yang bersangkutan dengan keadaan masing-masing. Mazhab Maliki berpendapat bahwa haid adalah darah yang keluar dengan sendirinya dari bagian qubul (kemaluan) wanita pada usia yang biasanya ia dapat hamil (usia produktif). Meskipun darah itu hanya keluar sesaat saja. Sedangkan menurut imam Syafi'i berpendapat bahwa haid adalah darah yang keluar dari qubul seorang wanita yang terbebas dari penyakit pendarahan ketika usianya sudah mencapai 9 tahun atau lebih dan bukan karena sehabis melahirkan. Menurut perspektif fiqh bahwa datangnya haid bagi seorang wanita menandakan bahwa ia telah aqil baligh dan telah dikenakan kewajiban untuk

menjalankan perintah ajaran agama yang disebut dengan mukalaf. Para ulama sepekat bahwa umur minimal seorang wanita ketika mengeluarkan darah haid adalah 9 tahun. Jika darah keluar sebelum usia tersebut maka darah itu bukanlah darah haid tetapi darah penyaki (Al-Bugha, 2017; Halimah & Mahmudah, 2023).

Dalam kitab *Al-Umm*, Imam Syafi'i membahas mengenai siklus haid sebagai berikut: haid adalah keluarnya darah dari rahim seorang wanita dalam rentang waktu tertentu. Ia menetapkan bahwa durasi terpendek haid adalah 24 jam (satu hari satu malam), dan durasi terpanjangnya adalah 15 hari 15 malam. Selain itu, Imam Syafi'i juga menjelaskan bahwa masa suci (yaitu periode bebas dari darah) minimal berlangsung selama 15 hari. Jika seorang perempuan mengalami haid kurang dari 15 hari, maka masa suci setelahnya bisa melebihi 15 hari sesuai kondisi siklusnya (asy-Syafi'i, n.d.).

Menurut Mazhab Syafi'i dan Hambali Siklus masa haid yang lama bagi seorang perempuan adalah 15 hari. Jika ada darah yang keluar setelah itu maka tidak dianggap sebagai darah haid. Siklus haid yang biasa dialami oleh seorang perempuan tidak dapat menjadi ukuran baginya dalam menentukan waktu maksimal. Sebagai contoh, ada seorang wanita yang biasa menjalani masa haidnya selama 3, 4, 5 hari atau lebih dari itu lalu tiba-tiba berubah dari biasanya dan darahnya tetap keluar melebihi waktu normal, maka ia tetap dianggap sebagai masa haid hingga waktu maksimal yaitu 15 hari. Sedangkan darah yang keluar setelah batas maksimal darah haid setelahnya dinamakan darah istihadhah atau sering disebut darah kotor. Penetapan batasan ini merujuk pada dalil dari sebuah hadis yang menjadi dasar hukum dalam mazhab tersebut. Apabilah sebelum mengalami istihadha, seorang perempuan muslimah menjalani haid yang menjadi kebiasaan pada tiap bualannya dan ia mengetahui hari-hari pada masa haidnya tersebut maka ia harus meninggalkan solat selama masa haidnya berlangsung (Galbinur & Defitra, 2021).

Setelah perempuan telah menyelesaikan masa haidnya ia harus mandi, mengerjakan sholat membayar hutang puasanya dan boleh berhubungan badan. Akan tetapi jika ia tidak memiliki kebiasaan dari masa haidnya yang tetap dan lupa akan masa dan jumlah hari berlangsungnya haid yang biasa dijalannya, sedang darah yang padanya itu berubah-ubah warnanya kadang hitam dan kadang merah maka ketika darah yang keluar itu berwarna hitam ia tidak perlu mandi, mengerjakan sholat, berpuasa dan melakukan hubungan badan. Selama berlangsungnya masa haid yang pada umumnya dijalani oleh kaum wanita, yaitu 6 atau 7 hari, setelah itu diwajibkan atasnya mandi dan mengerjakan sholat (Vania et al., 2024).

Allah Subhanahu Wa Ta'ala menetapkan hukum bagi seorang yang sedang junub agar tidak mengerjakan sholat hingga dirinya mandi. Ketentuan ini menunjukkan bahwa tidak ada masa suci bagi orang junub kecuali ia mandi dan tidak ada masa bagi perempuan yang sedang haid kecuali telah berhenti haidnya kemudian mandi. Sebagaimana firman Allah Subhanahu Wa Ta'ala di dalam Al-Qur'an Surat Al-Baqarah ayat 222:

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ ۖ قُلْ هُوَ أَذًى فَأَعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرُبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهُرْنَ ۖ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ ۚ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ ۚ

Mereka bertanya kepadamu (Muhammad) tentang haid. Katakanlah, itu adalah suatu kotoran. Maka, jauhilah para istri (dari melakukan hubungan intim) pada waktu haid dan jangan kamu dekati mereka (untuk melakukan hubungan intim) hingga mereka suci (habis masa haid). Apabila mereka benar-benar suci (setelah mandi wajib), campurilah mereka sesuai dengan (ketentuan) yang diperintahkan Allah kepadamu. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertobat dan menyukai orang-orang yang menyucikan diri

Dalam ayat di atas dijelaskan bahwa Allah memberikan tuntunan atau aturan-aturan ketika seorang perempuan sedang haid, perempuan yang sedang haid tidak boleh didekati, yakni tidak boleh digauli oleh suaminya. Tidak jarang kita menemukan perempuan awam mengetahui perihal siklus haid yang tidak teratur, tidak jarang ada yang mengalami haid beberapa hari kemudian berhenti darahnya lalu selang beberapa hari keluar lagi padahal masih dalam fase haid dan bulan yang sama. Wajib hukumnya bagi perempuan memahami dan melaksanakan petunjuk perihal pelaksanaan haid dan istighdhozo dengan baik dan benar sesuai petunjuk Allah dan Rasul-Nya.

Berdasarkan sudut pandang medis, melakukan hubungan seksual selama menstruasi berpotensi meningkatkan risiko infeksi, terutama infeksi pada saluran reproduksi dan penyakit menular seksual (PMS). Hal ini disebabkan oleh kondisi serviks yang cenderung lebih terbuka saat haid, sehingga memudahkan masuknya bakteri dan virus ke dalam tubuh. Selain itu, darah menstruasi dapat menjadi media yang mendukung penyebaran mikroorganisme patogen (Allen & Goldberg, 2009; Martin Hilber et al., 2010; Milanović et al., 2020; Zhang et al., 2009).

Hubungan seksual saat menstruasi kerap mendapat respon negatif dari lingkungan sosial, yang berpotensi menimbulkan tekanan sosial, rasa malu, serta konflik dalam rumah tangga. Dampaknya, perempuan terdorong untuk menyembunyikan menstruasi mereka atau menjauhi bagian tubuh yang mengalaminya, sehingga menimbulkan tekanan psikologis dan risiko marginalisasi sosial. Selain itu, ketika mendekati atau saat haid, pembicaraan mengenai aktivitas seksual menjadi sangat tabu. Banyak pasangan menghindari hubungan

intim karena melihat darah haid sebagai sesuatu yang menjijikkan, berbau, atau berantakan. (Winkler et al., 2024).

Secara sosial, di berbagai budaya baik yang beragama Islam maupun yang tidak menstruasi sering dianggap sebagai kondisi yang memerlukan perlakuan khusus. Banyak masyarakat memandang masa haid sebagai periode "ketidaksucian" atau waktu yang harus dijalani dengan isolasi tertentu. Meskipun kadang dianggap sebagai tabu, pandangan ini justru memberikan perlindungan secara psikologis dan fisik bagi perempuan (Prince & Annison, 2023).

Pada sisi lain, temuan global terkait penggunaan layanan *mobile health (mHealth)* menunjukkan potensi besar dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan reproduksi di kalangan remaja, terutama di wilayah pedesaan. Namun demikian, pemanfaatannya masih terhambat oleh berbagai faktor seperti keterbatasan akses internet, kemampuan penggunaan teknologi, serta biaya. Selain itu, hambatan budaya dan sosial, termasuk stigma seputar menstruasi dan kekhawatiran terhadap privasi pribadi, turut memperlambat penerapan pendekatan ini secara optimal. Temuan-temuan ini secara keseluruhan menggambarkan adanya kesenjangan yang nyata antara tersedianya akses informasi dan kemampuan untuk memanfaatkannya, yang dipengaruhi oleh kurangnya minat belajar, keterampilan digital yang rendah, serta norma sosial yang masih membatasi pembahasan terbuka mengenai topik darah haid (Isaacs et al., 2024; Mahadewi, 2024; Susanti & Indraswari, 2020).

Rendahnya pemahaman remaja khususnya di desa-desa yang terletak di daerah terpencil menjadi hal yang perlu untuk diperhatikan berbagai pihak. Hal tersebut akan mempengaruhi cara remaja dalam menjalani kehidupan sehari-hari termasuk kesehatan fisik, psiko, sosial, dan spiritual. Rendahnya pemahaman para remaja tentang darah haid bisa disebabkan karena minimnya minat dalam mengakses informasi atau informasi yang diperoleh dari media sosial maupun internet kurang akurat dan membingungkan (Amaliya et al., 2024).

Desa wasuamba merupakan salah satu desa di Kabupaten Buton. Realita yang ada di masyarakat Desa Wasuamba bahwa masih banyak remaja perempuan yang belum memahami perbedaan antara darah haid dan darah istihadhah, baik ciri-ciri keduanya, maupun pentingnya memahami siklus haid. Seorang perempuan muslimah harus memahami konsep darah haid karena kesalahpahaman hal tersebut akan yang berpotensi memengaruhi aktivitas sehari-hari, termasuk dalam pelaksanaan ibadah sehari-hari. Orang tua mempunyai peran yang penting dalam memberikan edukasi kepada para remaja perempuan mereka

bukan hanya memenuhi kebutuhan sandang, pangan, dan papan atau mementingkan pekerjaan saja (Jufri, 2014).

Karakteristik masyarakat di Desa Wasuamba masih sangat kental dengan nilai-nilai agama dan religius. Walaupun remaja perempuan di Desa Wasumba merupakan bagian dari generasi milenial dan Gen Z yang umumnya memiliki kemudahan dalam mengakses teknologi digital seperti smartphone dan internet. Meskipun banyak informasi yang dapat diakses melalui berbagai media sosial saat ini, namun masih ada kekurangan dan perbedaan pemahaman di kalangan remaja perempuan tentang konsep-konsep keagamaan yang berkaitan dengan haid dan istihadhah. Penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam bagaimana pemahaman remaja perempuan di Desa Wasuamba, Kabupaten Buton terhadap darah haid dan istihadhah, serta faktor-faktor yang memengaruhi pemahaman mereka, baik itu dari segi pengetahuan agama, maupun pendidikan formal.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yakni kualitatif dengan analisis deskriptif (Subhaktiyasa, 2024). Populasi dalam penelitian ini adalah remaja perempuan di Desa Wasuamba, Kabupaten Buton yang berusia 17 – 21 tahun. Adapun teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *accidental sampling* yakni siapa saja yang kebetulan bertemu dengan peneliti cocok dengan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti (Candra Susanto et al., 2024). Pada penelitian ini, peneliti adalah instrumen itu sendiri (Kusumastuti & Khoiron, 2019). Teknik pengumpulan data pada penelitian ini yakni observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan oleh peneliti yakni mencakup kondensasi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Ahmad & Muslimah, 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Remaja masa kini, yang sering disebut sebagai generasi milenial tentu memiliki perbedaan yang mencolok dibandingkan dengan generasi sebelumnya, terutama dalam hal cara belajar dan penggunaan teknologi informasi dan komunikasi. Jika zaman dulu orang-orang harus datang langsung ke guru atau membaca buku untuk memperoleh ilmu dan informasi, terutama mengenai topik seperti menstruasi dan istihadhah, maka kini remaja lebih mudah dan terbuka serta rasa ingin tahunya tinggi dalam mengakses informasi melalui teknologi tersebut. Di era digital ini, informasi sangat mudah diakses melalui internet atau

media sosial seperti YouTube, sehingga tidak perlu repot mencari buku atau menghadiri majelis ilmu secara langsung. Meski begitu, kembali lagi kepada pilihan masing-masing individu ada yang lebih nyaman belajar secara daring, ada pula yang tetap memilih datang ke kajian di masjid. Semua metode tersebut kini lebih mudah dilakukan dibandingkan zaman dahulu.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan remaja perempuan inisial A di Desa Wasuamba, Kecamatan Lasalimu, Kabupaten terkait topik haid dan istihadhah: *“Haid itu adalah darah kotor yang lumrah keluar melalui organ intim perempuan setiap bulannya. Namun saya tidak mengetahui sama sekali terkait istihadhah”*. Hasil yang hampir sama juga didapat dari hasil wawancara dengan responden inisial B yang menunjukkan bahwa responden B justru belum mengetahui apa itu istihadhah, hukumnya dan waktu keluarnya. Selain itu responden B juga tidak mengetahui massa keluar darah haidnya Namun, tidak masalah karena proses belajar memang membutuhkan waktu, dan pemahaman akan datang seiring berjalannya waktu, jadi tidak perlu merasa rendah diri. *“hal yang paling saya ingat saat pertama kali mengalami haid adalah munculnya rasa cemas dan takut”* ujar responden B menambahkan.

Berikutnya wawancara yang dilakukan dengan remaja yang lainnya mengatakan bahwa:

Haid adalah dara kotor yang keluar dari tempat keluarnya seorang wanita. Adapun larangan-larangan haid adalah tidak boleh masuk mesjid, sholat, puasa dan lain-lain sedangkan istihadhah saya baru mendengarnya. Haid menurut Saya adalah darah yang sering didapati bagi seorang wanita dan ketika wanita haid tidak diperbolehkan untuk melakukan ibadah sebagaimana dihari-hari ketika seorang wanita dalam keadaan bersih. Selain itu larangan wanita haid Menurut Saya adalah tidak boleh minum-minuman dingin. Sedangkan Istihadhah saya sama sekali tidak mengetahui bahkan baru mendengar istilah tersebut.

Responden selanjutnya yakni remeja perempuan yang berusia 19 tahun yang menempuh pendidikan di Universitas Muhamadiyah Buton. Dia mengatakan bahwa:

haid menurut saya adalah darah yang dialami bagi setiap perempuan yang beranjak remaja. Larangan-larangan haid adalah tidak boleh melakukan sholat, puasa, masuk masjid dan berhubungan badan. Adapun siklus haid menurut saya adalah maksimal 4 hari sedangkan Istihadhah, saya tidak mengetahuinya.

Era digitalisasi seperti saat ini, sangat mudah bagi seseorang untuk belajar dan memperoleh informasi apapun baik secara daring maupun luring. Secara daring, informasi bisa didapatkan melalui platform sosial media, webinar, dan sebagainya. Sedangkan secara luring pembelajaran bisa didapatkan dengan mengikuti seminar, membaca buku, artikel, koran, majalan dan sebagainya. Setiap metode pembelajaran tersebut memiliki sisi positif

dan negatif. Di sisi positif, akses digital seperti youtube memberikan kemudahan karena bisa belajar tanpa harus keluar rumah dan cukup duduk santai sambil menyimak ceramah. Sementara jika menghadiri kajian secara langsung, peserta dapat langsung bertanya kepada pemateri dan menyampaikan masalah pribadi terkait haid, yang bisa langsung dijelaskan dengan lebih rinci. Namun, sisi negatif dari kemudahan akses ini adalah munculnya rasa malas untuk hadir secara langsung di majelis ilmu, karena merasa cukup dengan informasi yang bisa diperoleh secara online (Kamil, 2020).

Banyak remaja di Desa Wasuamba yang masih belum memahami perbedaan antara darah haid dan darah istihadhah berdasarkan pengamatan peneliti. Padahal pemahaman ini sangat penting sebagai bekal dan landasan untuk menjalankan ibadah sesuai syariat Islam. Haid adalah darah yang keluar secara alami dalam siklus bulanan wanita, biasanya berlangsung selama 6-8 hari dan paling lama 15 hari. Darah haid ini menandai masa tidak suci dimana wanita dilarang melaksanakan shalat, puasa, dan beberapa ibadah lainnya hingga masa haid selesai dan mandi wajib telah dilakukannya. Sebaliknya, istihadhah adalah perdarahan yang terjadi di luar masa haid normal, biasanya disebabkan oleh gangguan kesehatan atau penyakit. Wanita yang mengalami istihadhah tetap wajib melaksanakan shalat, puasa, dan ibadah lainnya, namun harus berwudhu setiap kali hendak beribadah karena darah istihadhah tidak menghilangkan kesucian secara total (Amani et al., 2023; Chotimah et al., 2024; Fadlun, 2024; Mahadewi, 2024).

Permasalahan utama yang ditemukan pada remaja perempuan di Desa Wasuamba adalah ketidaktahuan dalam membedakan kedua jenis darah tersebut. Mereka cenderung menganggap semua darah yang keluar dari kemaluan Wanita adalah darah haid tanpa mencatat tanggal mulai dan berakhirnya haid serta tanpa mengenali karakteristik warna darah yang berbeda. Padahal, darah haid biasanya berwarna merah gelap atau hitam, sedangkan darah istihadhah cenderung berwarna merah muda, kuning, atau kecoklatan.

Penelitian ini mengungkap bahwa meskipun remaja perempuan di Desa Wasuamba termasuk dalam generasi milenial dan Gen Z yang umumnya memiliki kemudahan akses terhadap teknologi digital seperti smartphone dan internet, mereka belum memanfaatkan fasilitas tersebut secara aktif untuk mencari dan memperdalam pemahaman tentang kesehatan reproduksi, khususnya mengenai darah haid. Dari hasil observasi lapangan dan wawancara mendalam, ditemukan beberapa faktor yang menyebabkan rendahnya penggunaan teknologi sebagai media edukasi kesehatan reproduksi di kalangan remaja tersebut, antara lain:

1. Kurangnya kesadaran mengenai pentingnya informasi terkait kesehatan reproduksi membuat sebagian besar remaja kurang termotivasi untuk mencari informasi tentang menstruasi secara mandiri.
2. Terbatasnya dukungan dan bimbingan dari orang tua, guru, dan tokoh masyarakat dalam mengarahkan penggunaan internet sebagai sumber edukasi, terutama untuk topik yang masih dianggap tabu seperti darah haid.
3. Adanya rasa malu dan stigma sosial yang kuat terkait pembahasan menstruasi di lingkungan keluarga maupun komunitas, sehingga pembicaraan terbuka dan upaya mencari informasi menjadi sangat terbatas.
4. Kebiasaan menggunakan gadget lebih banyak difokuskan pada hiburan, seperti media sosial, video, dan permainan, ketimbang untuk mengakses konten yang bersifat edukatif.
5. Keterbatasan literasi digital, terutama dalam kemampuan memilih dan memahami informasi yang valid dan relevan dari sumber-sumber online.
6. Kurangnya materi edukasi yang disesuaikan dengan konteks budaya dan bahasa lokal, sehingga konten yang tersedia terasa kurang relevan dan sulit dipahami oleh para remaja di desa tersebut.

Temuan ini menunjukkan adanya kesenjangan antara ketersediaan teknologi secara fisik dengan penggunaan teknologi sebagai sarana peningkatan pengetahuan kesehatan reproduksi. Hambatan budaya, sosial, serta faktor struktural masih menjadi penghalang utama dalam membangun literasi menstruasi di kalangan remaja perempuan Desa Wasumba. Dengan demikian, perlu dirancang strategi edukasi yang kontekstual, menggunakan pendekatan partisipatif yang sensitif terhadap nilai-nilai budaya setempat, agar stigma dapat diminimalisasi dan motivasi remaja untuk mengakses serta memahami informasi kesehatan reproduksi dapat meningkat. Upaya ini sangat penting untuk mendukung kesehatan dan kesejahteraan reproduksi mereka secara menyeluruh.

Ketidaktahuan ini menyebabkan kelalaian dalam menjalankan ibadah, misalnya meninggalkan shalat dan puasa saat mengalami istihadhah karena salah mengira darah tersebut sebagai haid. Sebaliknya, ada juga yang tidak meninggalkan ibadah saat haid karena tidak memahami batas waktu haid yang benar. Dalam Islam, perbedaan ini sangat penting karena berdampak langsung pada kewajiban ibadah. Rasulullah SAW menegaskan dalam hadits bahwa darah haid berbeda dengan darah istihadhah, dan wanita harus meninggalkan shalat saat haid namun tetap melaksanakan shalat saat istihadhah dengan berwudhu terlebih dahulu (Arsini et al., 2023).

Berdasarkan hal itu, edukasi yang tepat dan berkelanjutan sangat diperlukan untuk meningkatkan pemahaman remaja perempuan tentang perbedaan haid dan istihadhah. Hal ini dapat dilakukan melalui pendidikan agama di sekolah, pengajian, serta konsultasi dengan ulama atau ahli fiqh agar remaja dapat menjalankan ibadah dengan benar sesuai kondisi yang dialami. Selain itu orang tua memiliki peran yang vital terkait konsultasi dan bimbingan secara terbuka dengan remaja mengenai siklus menstruasi dan masalah yang dihadapi untuk dapat membantu mengurangi rasa malu dan membuka ruang klarifikasi terhadap informasi yang keliru. Konseling juga dapat diberikan untuk membahas kasus-kasus khusus, seperti siklus haid yang tidak teratur atau perdarahan berkepanjangan. Para guru dan tenaga kesehatan juga bisa berperan dalam melakukan sosialisasi kepada para remaja untuk mencatat siklus menstruasi dan karakteristik darah yang keluar sangat membantu dalam membedakan antara haid dan istihadhah (Wyatt et al., 2001).

Temuan penelitian ini memberikan rekomendasi penting bagi berbagai pihak untuk aktif berperan dalam edukasi mengenai pemahaman dasar tentang darah haid. Edukasi tersebut perlu melibatkan berbagai elemen masyarakat, seperti tokoh agama setempat, aparat desa, cendekiawan muslim lokal, serta para pembuat kebijakan di bidang keagamaan seperti KUA dan MUI. Selain itu, peran da'i juga sangat dibutuhkan dalam menyampaikan materi edukasi darah haid secara mudah dipahami. Pelaksanaan edukasi dapat dilakukan melalui berbagai pendekatan, termasuk pelatihan, ceramah keagamaan, sosialisasi kesehatan, serta pemanfaatan teknologi digital sebagai media untuk mencari dan menyebarkan informasi. Dengan cara ini, diharapkan seluruh perempuan di komunitas dapat memperoleh pengetahuan yang memadai tentang darah haid, sehingga dapat menjalani aktivitas sehari-hari dengan pemahaman yang benar sesuai dengan ajaran agama dan prinsip Kesehatan (Magnay et al., 2018; Marwang, 2024).

Penelitian ini tidak hanya mengungkapkan permasalahan yang ada, tetapi juga menawarkan solusi konkret sebagai langkah lanjutan untuk meningkatkan literasi dan kesadaran masyarakat terhadap isu yang sangat penting ini. Dengan pencatatan yang rutin, remaja dapat mengenali pola haid normal dan segera menyadari jika terjadi perubahan yang mengarah pada istihadhah (Amaliya et al., 2024). Oleh karena itu, remaja perlu diberikan pemahaman bahwa ilmu tentang haid dan istihadhah adalah bagian dari ilmu agama yang wajib diketahui oleh setiap perempuan muslim. Hal ini untuk memastikan ibadah yang dilakukan sesuai dengan tuntunan syariah (Amir et al., 2022; Rosengarten, 2000).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada remaja di Desa Wasuamba Kabupaten Buton, ditemukan bahwa pemahaman remaja milenial mengenai materi haid dan istihadhah masih belum menyeluruh. Umumnya, mereka hanya mengetahui haid, siklus haid warna dan hukum haid, namun belum mampu membedakan secara tepat antara haid dan istihadhah. Selain itu, banyak dari mereka yang belum memahami tentang darah Istihadha, bahkan di antara mereka baru mendengar istilah Istihadha. Meskipun remaja perempuan di Desa Wasumba memiliki akses yang relatif mudah terhadap teknologi digital, pemanfaatan teknologi tersebut untuk memperoleh pengetahuan mengenai darah haid masih sangat rendah. Faktor-faktor seperti kurangnya kesadaran akan pentingnya informasi kesehatan reproduksi, minimnya bimbingan dari keluarga dan tokoh masyarakat, stigma sosial, hingga keterbatasan literasi digital menjadi penghambat utama dalam peningkatan literasi menstruasi di kalangan remaja tersebut.

Temuan ini menegaskan bahwa ketersediaan akses teknologi saja tidak cukup untuk menjamin peningkatan pemahaman, melainkan diperlukan pendekatan edukasi yang kontekstual dan sensitif terhadap norma budaya setempat. Oleh karena itu, berbagai pihak terkait—termasuk pemuka agama, perangkat desa, cendekiawan muslim, pelaksana kebijakan di bidang keagamaan, serta para da'I harus dilibatkan secara aktif dalam penyampaian edukasi mengenai darah haid. Upaya edukasi yang mengintegrasikan pelatihan, ceramah keagamaan, sosialisasi kesehatan, dan pemanfaatan teknologi digital diharapkan mampu meningkatkan kesadaran dan pemahaman perempuan di Desa Wasumba secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, A., & Muslimah, M. (2021). Memahami teknik pengolahan dan analisis data kualitatif. *Proceedings of Palangka Raya International and National Conference on Islamic Studies (PINCIS)*, 1(1).
- Al-Bugha, D. M. D. (2017). *Ringkasan Fiqih Mazhab Syafii*. Noura Books.
- Allen, K. R., & Goldberg, A. E. (2009). Sexual Activity During Menstruation: A Qualitative Study. *The Journal of Sex Research*, 46(6), 535–545. <https://doi.org/10.1080/00224490902878977>
- Amaliya, Z. N., Trinugraha, Y. H., & Pudyastuti, S. G. (2024). Strategi Pusat Kajian Perempuan Solo dalam Memberikan Edukasi mengenai Pendidikan Seksualitas

- pada Remaja di Kota Surakarta. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 8(2), 135–145. <https://doi.org/10.30653/001.202482.376>
- Amani, R. U., Arif, S., & Nawawi, K. M. (2023). Pandangan Para Ulama Tentang Darah Haid dan Darah Istihadhah. *As-Syar'i: Jurnal Bimbingan & Konseling Keluarga*, 5(1), Article 1. <https://doi.org/10.47467/as.v5i1.1954>
- Amir, A., Siregar, S. A., & Syukri, M. (2022). EDUKASI KESEHATAN REPRODUKSI, PELATIHAN MENGURANGI NYERI HAID DENGAN METODE STRETCHING, DAN PEMBENTUKAN PEER EDUCATOR. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(1), 369. <https://doi.org/10.31764/jmm.v6i1.6376>
- Ardhana, V. Y. P., Sari, M. N., Kumoro, D. T., Hidayati, L., Prasetyo, Y. P. W., Sudarsono, Liantoni, F., Mulyodiputro, M. D., Haryadi, D., & Setiawan, D. (2025). *Strategi dan Teknologi Media Sosial*. Mega Press Nusantara.
- Arsini, Y., Azzahra, H., Tarigan, K. S., & Azhari, I. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *MUDABBIR Journal Reserch and Education Studies*, 3(2), 50–54. <https://doi.org/10.56832/mudabbir.v3i2.370>
- asy-Syafi'i, I. A. A. M. bin I. (n.d.). *Al-Umm #13*. Republika Penerbit. Retrieved July 10, 2025, from <https://kubuku.id/detail/al-umm-13/43469>
- Candra Susanto, P., Ulfah Arini, D., Yuntina, L., Panatap Soehaditama, J., & Nuraeni, N. (2024). Konsep Penelitian Kuantitatif: Populasi, Sampel, dan Analisis Data (Sebuah Tinjauan Pustaka). *Jurnal Ilmu Multidisplin*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.38035/jim.v3i1.504>
- Chotimah, R. A. M. C., Muslimah, F. A.-F., & Mu'is, A. (2024). Fenomena Menunda Haid Kaum Hawa Dalam Perspektif Fiqih. *Journal of Religion and Social Community | E-ISSN : 3064-0326*, 1(2), Article 2. <https://doi.org/10.62379/jrsc.v1i2.119>
- Fadlun. (2024). *Buku Pintar Fiqih Wanita: Mengupas Tuntas Berbagai Permasalahan Seputar Hukum Fiqih Setiap Muslimah Dalam Kehidupan Sehari-Hari*. Pustaka Media Utama.
- Galbinur, E., & Defitra, M. A. (2021). Pentingnya Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Bagi Remaja di Era Modern. *Prosiding Seminar Nasional Biologi*, 1(2), 221–228.
- Halimah, N., & Mahmudah, Y. L. (2023). MAZHAB FIQIH DI INDONESIA: PERBEDAAN PENDAPAT KONSTRUKSI HUKUM ISLAM. *Islamic Education*, 1(1), Article 1.
- Isaacs, N., Ntinga, X., Keetsi, T., Bhembé, L., Mthembu, B., Cloete, A., & Groenewald, C. (2024). Are mHealth Interventions Effective in Improving the Uptake of Sexual and Reproductive Health Services among Adolescents? A Scoping Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(2), 165. <https://doi.org/10.3390/ijerph21020165>

- Jufri, M. (2014). FIQH PEREMPUAN (Analisis Gender dalam Fiqh Islam Konteks Keindonesiaan). *AL-MAIYYAH: Media Transformasi Gender Dalam Paradigma Sosial Keagamaan*, 7(2), Article 2.
- Kamil, M. (2020). Fiqh Wanita (Edisi Lengkap). *Jakarta: Pustaka Al-Kautsar*.
- Kusumastuti, A., & Khoiron, A. M. (2019). *Metode penelitian kualitatif*. Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo (LPSP).
- Magnay, J. L., O'Brien, S., Gerlinger, C., & Seitz, C. (2018). A systematic review of methods to measure menstrual blood loss. *BMC Women's Health*, 18(1), 142. <https://doi.org/10.1186/s12905-018-0627-8>
- Mahadewi, N. A. (2024). *Pemanfaatan Media Infografis Dalam Pengenalan Sex Education Anak Usia 4-6 Tahun Di RA Rizqi Pamulang* [bachelorThesis, FITK]. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/81589>
- Martin Hilber, A., Hull, T. H., Preston-Whyte, E., Bagnol, B., Smit, J., Wacharasin, C., & Widyantoro, N. (2010). A cross cultural study of vaginal practices and sexuality: Implications for sexual health. *Social Science & Medicine*, 70(3), 392–400. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2009.10.023>
- Marwang, S. (2024). Edukasi Tentang Masalah Gangguan Haid dengan Menggunakan Media Leaflet pada Wanita Usia Subur. *Babakti: Journal of Community Engagement*, 1(1), Article 1. <https://doi.org/10.35706/babakti.v1i1.2>
- Milanović, V., Osimani, A., Garofalo, C., Belleggia, L., Maoloni, A., Cardinali, F., Mozzon, M., Foligni, R., Aquilanti, L., & Clementi, F. (2020). Selection of cereal-sourced lactic acid bacteria as candidate starters for the baking industry. *PLOS ONE*, 15(7), e0236190. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0236190>
- Prince, H. E., & Annison, E. (2023). The impact of menstruation on participation in adventurous activities. *Sport, Education and Society*, 28(7), 811–823. <https://doi.org/10.1080/13573322.2022.2059756>
- Rosengarten, M. (2000). Thinking Menstrual Blood. *Australian Feminist Studies*, 15(31), 91–101. <https://doi.org/10.1080/713611919>
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). Menentukan Populasi dan Sampel: Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(4), 2721–2731. <https://doi.org/10.29303/jipp.v9i4.2657>
- Suriadi, & Setyarso, I. (2024). *Teknologi Sosial Era Disrupsi*. Penerbit Adab.
- Susanti, A. I., & Indraswari, N. (2020). LITERASI INFORMASI TENTANG PENDIDIKAN KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA (KRR). *Menara Medika*, 3(1), Article 1. <https://doi.org/10.31869/mm.v3i1.2201>
- Vania, F. K., Prabamurti, P. N., & Indraswari, R. (2024). The Effect of Facilitator Gender on the Effectiveness of Adolescent Reproductive Health Education: A Literature Review. *Journal of Public Health for Tropical and Coastal Region*, 7(2), 103–110.

- Winkler, I. T., Lhaki, P., & Baumann, S. E. (2024). Its manifestations may vary, but menstrual stigma is universal. *Women's Health*, 20. <https://doi.org/10.1177/17455057241262007>
- Wyatt, K. M., Dimmock, P. W., Walker, T. J., & O'Brien, P. M. S. (2001). Determination of total menstrual blood loss. *Fertility and Sterility*, 76(1), 125–131. [https://doi.org/10.1016/s0015-0282\(01\)01847-7](https://doi.org/10.1016/s0015-0282(01)01847-7)
- Zhang, X.-J., Shen, Q., Wang, G.-Y., Yu, Y.-L., Sun, Y.-H., Yu, G.-B., Zhao, D., & Ye, D.-Q. (2009). Risk factors for reproductive tract infections among married women in rural areas of Anhui Province, China. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*, 147(2), 187–191. <https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2009.08.017>