

HADIS NABI SEBAGAI BIMBINGAN GANGGUAN EMOSI SINDROM PRAHAID

***Nurul Hanis Sufia Othman*, Faisal Ahmad Shah, Ishak Hj Suliaman &
Sharifah Basirah Syed Muhsin***

*Akademi Pengajian Islam, Universiti Malaya
hanis.sufia92@gmail.com**

ABSTRACT

Allah SWT has created humans with four main elements that make them perfect, which are physical, emotional, intellectual and spiritual. This article will focus on one of the elements which is emotion. From childhood to adulthood, humans experience variety of emotional, whether positive or negative, based on the events that happened. However, there is a situation where a woman will face periodic emotional dysregulation which is during pre-menstruation phase. Emotional disturbances during pre-menstrual period are faced by the majority of women of puberty. Thus, this article aims to explore the prophet's hadiths as guidance for emotional disorders during pre-menstruation. The five books of hadith referred to are Sahih al-Bukhari, Sahih Muslim, Sunan Abu Daud, Sunan al-Tirmizi and Sunan Ibn Majah. The research method used is qualitative which involves data collection based on document analysis. The researcher found that there are many hadiths of the Prophet that are appropriate to be used as guidance for women who face the problem of emotional disturbances during pre-menstruation and suggest that it be practiced to achieve two priorities, which are the reward of living the Sunnah of the Prophet Muhammad SAW and successfully managing emotional appropriately.

ABSTRAK

Allah SWT telah menciptakan manusia dengan empat unsur utama yang menjadikan mereka sempurna iaitu fizikal, emosi, akal dan rohani. Artikel ini akan memfokuskan kepada salah satu unsur iaitu emosi. Semenjak kecil sehinggalah dewasa manusia mempunyai pengalaman emosi yang pelbagai sama ada positif atau negatif berdasarkan situasi yang mereka alami. Walau bagaimanapun, terdapat satu keadaan di mana seseorang wanita akan berhadapan dengan gangguan emosi yang berkala iaitu ketika prahaid. Gangguan emosi dalam tempoh prahaid ini dihadapi oleh majoriti wanita yang baligh. Justeru, artikel ini bertujuan untuk menggali hadis-hadis nabi sebagai bimbingan kepada gangguan emosi ketika prahaid. Lima kitab hadis yang menjadi rujukan ialah Sahih al-bukhari, Sahih Muslim, Sunan Abu Daud, Sunan al-Tirmizi dan Sunan Ibn Majah. Metod penyelidikan yang digunakan ialah kualitatif yang melibatkan pengumpulan data berasaskan analisis dokumen. Pengkaji mendapati terdapat beberapa hadis nabi yang bersesuaian untuk dijadikan bimbingan kepada wanita yang menghadapi masalah gangguan emosi ketika prahaid dan mencadangkan agar ia dipraktikkan bagi mencapai dua keutamaan iaitu pahala mengidupkan Sunnah Nabi Muhammad SAW dan berjaya menguruskan ketegangan emosi dengan sewajarnya.

PENDAHULUAN

Apabila seseorang menghadapi penyakit yang melibatkan fizikal seperti demam, patah kaki atau penyakit-penyakit metabolik seperti diabetes dan darah tinggi, mereka boleh berkonsultasi dengan doktor bagi mendapatkan preskripsi yang sewajarnya untuk menyembuhkan penyakit yang mereka hidapi. Walau bagaimanapun, terdapat 'penyakit' yang tidak melibatkan fizikal di mana ianya berada pada peringkat yang sama mustahak untuk diubati iaitu gangguan emosi. Betapa peri

pentingnya untuk memberikan perhatian kepada kesihatan emosi ini kerana ianya tidak hanya memberi kesan kepada individu itu sendiri bahkan orang lain yang berada di sekitar mereka seperti ahli keluarga, rakan sekerja dan masyarakat am keseluruhannya dalam kehidupan sosial mereka. Kelebihan yang ada pada individu yang mempunyai kecerdasan emosi yang tinggi ialah mereka mempunyai kemampuan untuk menguruskan emosi mereka dengan sewajarnya seterusnya dapat bertindak secara rasional (Neale et al., 2011).

Gangguan emosi dalam kalangan wanita lebih kerap berlaku kerana mereka didatangi haid pada setiap bulan. Sindrom prahaid merupakan masalah kesihatan di mana ianya disertai dengan gejala fizikal dan psikologi yang berlaku dalam tempoh kira-kira lima hari sebelum haid dan berakhir beberapa hari selepas haid bermula (Abay & Kapla, 2019). Selain daripada gangguan fizikal seperti perut kembung, ketegangan payudara dan rasa penat yang melampau, mereka berhadapan dengan kecelaruan emosi seperti mudah marah, perasaan sedih yang melampau, keresahan, hilang minat untuk melakukan rutin harian dan pelbagai lagi gangguan emosi yang lain. Dengan itu, bagi memastikan wanita Islam dapat menguruskan emosi mereka dengan optimum semasa fasa prahaid ini, pendekatan Islam merupakan bimbingan yang paling ampuh kerana Islam merupakan agama yang syumul.

Keistimewaan Wanita dalam Islam

Allah SWT mengangkat kedudukan wanita dengan menganugerahkan satu surah yang khusus dalam al-Quran iaitu surah an-Nisa' (wanita) yang merupakan surah keempat dalam kitab suci ini. Selain daripada penerangan berkenaan akidah dan keimanan, surah ini mengandungi hukum-hakam berkenaan poligami, perceraian, cara yang sepatutnya seorang suami menyantuni isteri dan juga hak-hak wanita dalam rumahtangga. Penerangan yang panjang lebar dalam surah ini bertujuan untuk menjaga hak-hak wanita agar tidak ditindas memandangkan wanita itu secara fitrahnya lebih lemah berbanding lelaki dari sudut keupayaan fizikal.

Sebahagian daripada bukti perlindungan Allah SWT terhadap wanita termaktub dalam al-quran seperti berikut:

وَأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَحِلُّ لَكُمْ أَنْ تَرِثُوا النِّسَاءَ كَرِهَ اللَّهُ وَلَا تَعْضُلُوهُنَّ لَتَذَهَبُوا بِبَعْضِ مَآءِ تَيْتُمُوهُنَّ
إِلَّا أَنْ يَأْتِيَنَّ بِفُحْشَةٍ مُّبِينَةٍ ۚ وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا
وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا ۙ ١٩

Terjemahan: *Wahai orang-orang yang beriman, tidak halal bagi kamu mewarisi perempuan-perempuan dengan jalan paksaan, dan janganlah kamu menyakiti mereka (dengan menahan dan menyusahkan mereka) kerana kamu hendak mengambil balik sebahagian dari apa yang kamu telah berikan kepadanya, kecuali (apabila) mereka melakukan perbuatan keji yang nyata. Dan bergaulah kamu dengan mereka (isteri-isteri kamu itu) dengan cara yang baik. Kemudian jika kamu (merasai) benci kepada mereka (disebabkan tingkah-lakunya, janganlah kamu terburu-buru menceraikannya), kerana boleh jadi kamu bencikan sesuatu, sedang Allah hendak menjadikan pada apa yang kamu benci itu kebaikan yang banyak (untuk kamu).*

(Surah an-Nisa'; 19)

Menurut sejarah, budaya pada zaman jahiliyyah tidak memperlakukan wanita dengan sewajarnya sehinggalah Allah SWT menegur perbuatan mereka dengan menurunkan ayat ini. Dalam tafsir Ibn Kathir (1999), diceritakan oleh As-Suddi daripada Abu Malik tentang keadaan

di mana para wanita yang kematian suami akan ditahan daripada berkahwin lain. Perbuatan ini ternyata akan menyusahkan wanita dan menyekat kebebasan mereka daripada mencari kebahagiaan mereka sendiri.

Selain daripada al-Quran, terdapat banyak hadis yang diriwayatkan berkenaan wanita. Salah satu hadis yang popular dan diketahui ramai mengenai kemuliaan wanita termaktub dalam berikut:

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: "الدُّنْيَا مَتَاعٌ، وَخَيْرُ مَتَاعِ الدُّنْيَا الْمَرْأَةُ الصَّالِحَةُ."

Terjemahan: *Daripada Abdullah bin Amru, Rasulullah SAW bersabda: "Dunia adalah perhiasan dan sebaik-baik perhiasan adalah wanita solehah."*

(Riwayat Muslim; 715)

Hadis yang bermartabat sahih ini begitu agung dalam menggambarkan penghargaan terhadap wanita. Allah SWT telah menciptakan dunia dan seisinya dengan pelbagai kenikmatan seperti berbagai-bagai jenis makanan dan minuman yang enak, pemandangan alam semulajadi yang indah dan mendamaikan, kesihatan serta kemewahan harta benda. Namun begitu, sebaik-baik perhiasan yang wujud di dunia ini, wanita yang solehah jugalah yang berada di tangga yang teratas. Definisi wanita solehah ialah wanita yang akan menerbitkan kegembiraan dalam hati suami tatkala memandangnya, mentaati perintah suami, dan menjaga kehormatan dan harta suami ketika ketiadaannya serta memelihara maruah dirinya sendiri (Al-Qurtubi, 1967).

Wanita juga merupakan punca kepada wujudnya keturunan yang wujud di alam ini. Dalam badan mereka, Allah SWT menciptakan satu organ penting yang tidak ada pada mereka yang bergelar lelaki. Organ yang bernama Rahim ini merupakan 'rumah' kepada manusia sebelum ditakdirkan Allah SWT untuk keluar dan memulakan perjalanan di muka Bumi ini. Seorang wanita boleh jadi memegang tugas sebagai anak, seorang kakak atau adik, seorang isteri dan juga seorang ibu. Mereka memainkan peranan yang amat penting dalam pembentukan sebuah keluarga dan dalam komuniti secara amnya. Oleh kerana itulah Allah SWT sangat menjaga hak-hak wanita yang mencakupi mahar, mas kahwin, perkahwinan, poligami, perceraian, kehormatan dan pewarisan harta (Atiqah et al., 2022).

Semenjak dahulu kala sehinggalah di zaman metropolitan ini, wanita bukan lagi semestinya menjadi suri rumah yang bertanggungjawab menguruskan anak-anak dan hal ehwal rumahtangga semata-mata tetapi juga berkesanggupan untuk keluar dari rumah untuk bekerja bagi membantu suami untuk meningkatkan ekonomi keluarga. Di Malaysia khususnya, kadar penyertaan wanita dalam pasaran buruh telah meningkat sebanyak 24.5% semenjak awal kemerdekaan sehingga tahun 2020 di mana statistik wanita bekerja pada tahun 2020 berjumlah 55.3% (Suhaida, 2021).

Oleh kerana begitu banyak tugas yang terpikul di bahu seorang wanita, menjaga dan mengekalkan kesihatan fizikal, mental dan emosi merupakan asas dalam kehidupan setiap hari. Ketiga-tiga elemen ini mustahak untuk diberikan perhatian disebabkan oleh fizikal yang sempurna tidak dapat berfungsi dengan wajar sekiranya mental dan emosi mereka tidak berada pada posisi yang sama. Emosi yang baik merupakan pemandu arah kepada mental yang sejahtera. Bertitik tolak dari faktor inilah penjagaan emosi perlu ditekankan memandangkan emosi yang bercelaru akan memberikan kesan buruk terhadap tingkah laku dan kerasionalan dalam membuat keputusan. Ini kerana emosi boleh mempengaruhi tindakan seseorang sama ada positif atau negatif yang menjadikan mereka dapat menyantuni orang sekeliling dengan baik ataupun sebaliknya (Mahyuddin, 2014).

Sindrom Prahaid

Manusia akan berhadapan dengan gangguan emosi berdasarkan pelbagai situasi yang mereka alami dalam hidup mereka. Perasaan marah, sedih, kecewa dan semua perasaan negatif kebanyakannya timbul disebabkan faktor tertentu seperti tidak berjaya mendapatkan sesuatu yang diinginkan, kehilangan orang yang dikasihi, diuji dengan masalah kesihatan dan sebagainya.

Setiap orang wajar mengalami tekanan akibat emosi kerana ianya situasi yang normal dalam menempuhi fasa-fasa kehidupan. Namun begitu, tindakan mengabaikan pengurusan emosi yang betul akan memberi impak kepada kesihatan diri individu tersebut. Lebih-lebih lagi apabila terdapat situasi yang spesifik di mana seseorang wanita akan mengalami ketidakseimbangan emosi ketika mereka mengalami sindrom prahaid (Mengying Wu et al., 2016).

Gangguan sindrom prahaid yang melibatkan emosi ini muncul tanpa kehendak mereka selepas waktu ovulasi dan berakhir apabila haid bermula (Nworie, 2018). Simptom-simptom ini mungkin juga kekal selama beberapa hari dalam tempoh menstruasi setelah ianya muncul tujuh sehingga sepuluh hari sebelum menstruasi (Deasyawati, 2010). Penyebab utama kepada sindrom prahaid belum dikenalpasti oleh para pengamal perubatan namun perubahan hormon di dalam badan dipercayai sebagai salah satu (Nworie, 2018).

Menurut statistik, 30%-40% golongan wanita akan mengalami sindrom prahaid bermula dari tempoh baligh sehingga menopause. Adakalanya, sindrom ini lebih berat dari aspek emosi yang dikenali sebagai gangguan disforik prahaid di mana 3%-8% wanita di seantero dunia menderita disebabkan penyakit ini (Nworie, 2018). Terdapat perbezaan mengenai dua situasi ini oleh American College of Obstetricians & Gynecologists (ACOG) dan American Psychiatry Association (APA). Ini kerana ACOG menyatakan sindrom prahaid melibatkan gangguan fizikal dan psikologi manakala APA memfokuskan gangguan disforik prahaid sebagai gangguan psikologi sahaja (APA, 2013).

Perasaan mudah tersinggung, emosi dan tingkah laku yang tidak menentu, kemurungan, keresahan, hilang konsentrasi, kembung perut dan tegang payudara merupakan simptom yang tipikal di mana gangguan-gangguan ini memberi kesan terhadap produktiviti kerja 80% wanita di serata dunia yang menyebabkan mereka terpaksa mengambil cuti selama seminggu pada setiap bulan (Uriel, 2007). Situasi ini membawa kepada prestasi kerja yang merudum dan ketidakselesaan pada rakan sekerja yang terpaksa mengambil alih tugas sepanjang ketiadaan mereka.

Oleh itu, kesan negatif yang bertitik tolak daripada sindrom prahaid tidak dapat dinafikan lagi. Hal ini diperkukuhkan lagi dengan kajian-kajian lepas yang menunjukkan kemerosotan terhadap kelangsungan hidup disebabkan oleh sindrom yang tidak diinginkan ini. Sebagai contoh, apa yang paling membimbangkan ialah cubaan membunuh diri hasil daripada gangguan psikologi semasa sindrom prahaid muncul. Statistik menunjukkan 50% daripada 232 orang wanita yang mengalami sindrom ini telah dimasukkan ke hospital selepas melakukan cubaan membunuh diri (Ducasse, 2016). Sebagai ummat Islam, Rasulullah SAW telah memberikan amaran mengenai dosa bunuh diri di mana di akhirat kelak manusia yang telah menamatkan riwayat hidupnya dengan membunuh diri akan disiksa dengan perkara yang sama di akhirat nanti.

Hadis Nabi Sebagai Bimbingan Sindrom Prahaid

Hadis nabi sebagai bimbingan bermaksud pengkaji membawakan pendekatan Sunnah sebagai bimbingan kepada masalah emosi sindrom prahaid dengan merujuk kepada sejarah bagaimana Rasulullah SAW menguruskan emosi baginda ketika berhadapan musibah. Pelbagai kajian sebelum ini yang menggunakan pendekatan agama telah terbukti berkesan seperti psikoterapi Islam untuk menurunkan tekanan pesakit kanser payudara (Hafizah, 2019), psikoterapi Islam untuk kanak-kanak muslim autistik (Syukri, 2018), psikoterapi Islam untuk pesakit *anxiety disorder* (Sharifah, 2017) dan banyak lagi.

Menurut kajian-kajian lepas berkaitan dengan pengurusan emosi untuk wanita yang mengalami sindrom prahaid, masih belum ada kajian yang menggunakan hadis nabi sebagai cara untuk merawat emosi bagi sindrom ini. Rasulullah SAW diutuskan ke dunia sebagai pembimbing dan contoh kepada manusia bagi segenap sudut hal ehwal kehidupan. Percakapan, perbuatan dan ikrar baginda menjadi rujukan kepada mereka yang berusaha meneladani kehidupan baginda. Dalam al-Quran, Allah SWT telah menjelaskan peranan rasul di atas muka bumi ini iaitu:

يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ إِنَّا أَرْسَلْنَاكَ شَهِدًا وَمُبَشِّرًا وَنَذِيرًا ۝ ٤٥ وَدَاعِيًا إِلَى اللَّهِ بِإِذْنِهِ وَسِرَاجًا مُنِيرًا
٤٦ وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ بِأَنَّ لَهُم مِّنَ اللَّهِ فَضْلًا كَبِيرًا ۝ ٤٧

Terjemahan: *Hai Nabi, sesungguhnya Kami mengutusmu untuk jadi saksi dan pembawa kabar gembira dan pemberi peringatan, dan untuk jadi penyeru kepada agama Allah dengan izin-Nya dan untuk jadi cahaya yang menerangi. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang mukmin, bahwa sesungguhnya bagi mereka karunia yang besar dari Allah.*

(Surah al-Ahzab; 45-47)

Rasulullah SAW diutuskan sebagai pembimbing kepada manusia yang sebelum ini hidup dalam penuh keangkuhan (Arif, 2016). Kerana itulah hadis disebut sebagai sumber kepada ilmu dan ketamadunan (Al-Qaradawi, 1998). Hasil daripada dakwah dan kesabaran Rasulullah SAW untuk menanam acuan akidah ke dalam diri manusia dan menitikberatkan erti kemanusiaan, manusia pada ketika itu telah berubah menjadi individu yang beradab, berkomunikasi dengan sopan, berniaga dengan jujur, menjaga alam sekitar anugerah Ilahi dan pelbagai perubahan yang dominan.

Oleh sebab itu, kajian ini ingin mengangkat pendekatan Sunnah kerana ianya dipercayai cukup relevan sebagai penyelesaian kepada masalah yang dihadapi manusia. Walaupun Rasulullah SAW bukan seperti manusia biasa yang melakukan dosa, namun baginda merupakan makhluk yang sama seperti manusia kebanyakan yang makan dan minum, hidup berumah tangga, menghadapi masalah yang mengganggu emosi dan juga mempunyai perasaan yang setara. Justeru, bagi orang Islam yang meyakini keesaan Allah dan percaya kepada kenabian Rasulullah SAW, kita perlu mencontohi baginda tentang bagaimana cara menguruskan emosi dan juga mengambil intipati daripada hadis-hadis Rasulullah berkenaan isu-isu tertentu. Walaupun sindrom prahaid merupakan isu yang kontemporari yang tiada pada zaman Rasulullah SAW namun terapi Islam yang memfokuskan kepada kesihatan spiritual merupakan rawatan alternatif yang sentiasa malar hijau.

Terdapat lebih daripada 200 simptom untuk sindrom prahaid yang bersangkutan paut dengan gangguan fizikal dan juga emosi. Namun begitu, simptom yang kebiasaannya dialami oleh majoriti wanita ialah tekanan, mudah marah dan disforia (Steiner, 2000). Kajian ini akan memfokuskan kepada tiga simptom yang tipikal di mana ianya disebut dalam kebanyakan kajian lepas berkenaan sindrom prahaid iaitu masalah selera makan berlebihan, mudah marah dan penurunan keinginan seksual.

Simptom Selera Makan Berlebihan

Menurut World Health Organisation (WHO), kerohanian, keagamaan dan kepercayaan peribadi merupakan faktor yang penting dalam membina kualiti kehidupan kerana ia berkait rapat dengan kesihatan mental seseorang individu (How et al., 2011). Nafsu makan contohnya merupakan fitrah yang ada pada setiap makhluk bernyawa sama ada manusia atau haiwan. Walau bagaimanapun, apabila seseorang mempunyai keinginan untuk makan melebihi keperluan sehingga mengambil makanan dalam amaun yang banyak dan dengan kekerapan yang tinggi, hal ini bukan lagi tabiat

yang dibiarkan. Di Malaysia khususnya, World Health Organization (WHO) telah melaporkan tentang 60% daripada jumlah rakyat di negara ini yang berusia 18 tahun ke atas telah diklasifikasikan sebagai obesiti lantaran Body-Mass-Index (BMI) mereka menunjukkan lebih daripada 25 (Azizi, 2016).

Apa yang membimbangkan, nafsu makan dalam kalangan wanita yang mengalami sindrom prahaid sangat tinggi. Kajian mendapati, berbanding hari-hari lain, keinginan makan dalam kalangan mereka adalah 66% lebih tinggi pada tujuh hari sebelum kedatangan haid (Heaton, 1994). Kajian di Malaysia yang menunjukkan signifikan antara sindrom prahaid dengan pertambahan selera makan dijalankan di Universiti Islam Antarabangsa Kampus Kuantan yang melibatkan 129 orang pelajar menunjukkan 48% pelajar mengalami pertambahan selera makan di mana 45.7% mengidam makanan manis, 18.6% mengidam makanan berlemak, 10.9% mengidam makanan pedas dan 2.3% mengidam makanan masam (Fatihah et al., 2021).

Mengonsumsi makanan dalam jumlah yang banyak dan kerap semestinya membahayakan bagi tempoh jangka masa yang panjang. Hal ini diketahui oleh kebanyakan individu bahawa kesihatan yang baik sentiasa berkait rapat dengan diet yang seimbang (Fatihah et al., 2021). Islam sebagai agama yang menitikberatkan setiap perbuatan mengajar penganutnya bahawa setiap tindakan merupakan ibadah dan akan diperhitungkan di akhirat kelak termasuklah hal yang melibatkan pemakanan.

Apa yang disuap ke dalam mulut akan turun ke esofagus dan diproses dalam perut. Pelbagai penyakit akan dihadapi sekiranya jenis makanan dan kuantiti tidak diambil kira. Rasulullah SAW menegaskan dalam hadis iaitu:

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ حَرْبٍ حَدَّثَنِي أَبِي عَنْ أُمِّهَا أَنَّهَا سَمِعَتْ الْمِقْدَامَ بْنَ مَعْدِيكَرِبَ يَقُولُ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: "مَا مَلَأَ آدَمِيَّ وَعَاءَ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ حَسْبُ الْآدَمِيِّ لَفِيمَاتٍ يُقِمْنَ صُلْبَهُ فَإِنْ غَلَبَتْ الْآدَمِيَّ نَفْسُهُ فَتُلُثْ لِلطَّعَامِ وَتُلُثْ لِلشَّرَابِ وَتُلُثْ لِلنَّفْسِ".

Terjemahan: Rasulullah SAW bersabda, "Anak Adam tidak memenuhi suatu bekas yang lebih buruk berbanding perutnya. Cukuplah bagi anak Adam beberapa suap yang dapat meluruskan tulang belakangnya (yakni memberikan kekuatan kepadanya). Sekiranya tidak dapat, maka (paling maksimum hendaklah) sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minuman dan sepertiga untuk pernafasan."

(Riwayat al-Tirmizi; 2380)

Penjelasan hadis ini terdapat dalam Tuhfatul Ahwazi iaitu kitab huraian Sunan Tirmizi. Al-Mubarakfuri menyebut bahawa Rasulullah SAW menyifatkan perut sebagai mangkuk tempat orang meletakkan makanan di dalamnya. 'Mangkuk' ini jika tersilap isi ia akan membawa kepada kemusnahan dunia dan akhirat. Manusia sepatutnya fokus untuk makan demi ibadah, ketaatan dan untuk melakukan kerja harian dengan makan secara sederhana sebagai tujuan 'menegakkan tulang belakang' iaitu mendapatkan tenaga. Makan berlebihan adalah haram dalam Islam kerana mengikut hawa nafsu akan melenyapkan rasa kehambaan. Ia bertepatan dengan apa yang dikatakan oleh Imam asy-Syafie "Kerana kekenyangan (memuaskan nafsu perut dan mulut) menyebabkan badan menjadi berat, hati menjadi keras, hilang akal, kerap tidur dan lemah untuk beribadat" (Ibn Atsir, 2005).

Oleh kerana selera makanan yang membuak sebelum haid bermula, mengawal jumlah makanan adalah perlu bagi mereka yang mengalaminya. Kajian lepas mencadangkan para wanita agar mengamalkan diet yang sihat di samping gaya hidup yang aktif bagi mengurangkan kesan buruk simptom selera makan berlebihan (Fatihah et al., 2021). Walau bagaimanapun, banyak

kajian telah membuktikan bahawa berpuasa merupakan cara diet yang terbaik kerana amalan ini memberikan kesan positif terhadap bio-psiko-spiritual seseorang (Khairul, 2021).

Justeru, wanita yang mengalami selera makan berlebihan ketika pahaid amat digalakkan untuk mengamalkan puasa jika gejala tersebut timbul. Berpuasa pada bulan Ramadan merupakan salah satu rukun dalam Islam justeru amalan ini pastinya terselit manfaat yang begitu besar untuk manusia. Selain daripada berpuasa merupakan suruhan agama, namun ternyata berpuasa memberikan manfaat kepada kesihatan fizikal dan mental (Rahmani & Zarei, 2003). Secara asasnya, berpuasa akan membantu manusia mengawal dan menahan diri daripada mengambil makanan berlebihan. Bahkan, berpuasa dapat menjana kuasa dalam badan dan minda manusia dengan membunuh sifat kehaiwanan kerana ia menjadi perisai daripada segala perbuatan keji (Zakir, 2012).

Dengan berpuasa, banyak manfaat akan diperoleh oleh pengamalnya bahkan ianya terkenal dengan kaedah yang paling selamat untuk mengurangkan risiko pelbagai penyakit (Trepanowski et al., 2017). Berpuasa juga mempunyai beberapa faedah iaitu meningkatkan kualiti (iman), menghapuskan kesalahan, mengawal hawa nafsu, menyempurnakan ketaatan, menambah kesyukuran, dan mencegah diri daripada perbuatan maksiat” (Izzuddin, 1995). Ini kerana berpuasa membantu manusia untuk memperoleh kesabaran dan semangat yang kuat kerana mereka telah melatih diri untuk menahan daripada makan dan minum serta melakukan hubungan intim di mana tiga perkara ini merupakan keperluan dalam hidup manusia (Zakir, 2012).

Rasulullah SAW bersabda:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: "يَقُولُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ الصَّوْمُ لِي وَأَنَا أَجْزِي بِهِ يَدْعُ شَهْوَتَهُ وَأَكَلَهُ وَشَرِبَهُ مِنْ أَجْلِي، وَالصَّوْمُ جَنَّةٌ، وَلِلصَّائِمِ فَرْحَتَانِ فَرْحَةٌ حِينَ يُفْطِرُ وَفَرْحَةٌ حِينَ يَلْقَى رَبَّهُ، وَخَلُوفُ فَمِ الصَّائِمِ أَطْيَبُ عِنْدَ اللَّهِ مِنْ رِيحِ الْمِسْكِ".

Terjemahan: *Dari Abu Hurairah ra. berkata: Rasulullah SAW bersabda: "Allah 'Azzawajalla berfirman dalam Hadis qudsi: Setiap amal perbuatan anak Adam adalah untuknya, kecuali puasa, karena puasa adalah untuk-Ku dan aku sendiri yang akan membalasnya. Puasa itu adalah perisai. Jika seorang di antara kalian berpuasa, maka jangan berkata kotor dan buruk. Jika seorang memakinya atau memancingnya untuk bertengkar, hendaklah ia mengatakan, Sesungguhnya aku sedang berpuasa. Demi Dzat yang jiwa Muhammad ada di dalam genggamannya-Nya, bagi Allah, bau mulut orang yang sedang berpuasa lebih harum daripada bau minyak kasturi. Orang yang berpuasa mengalami dua kegembiraan, yaitu kegembiraan ketika berbuka puasa dan kegembiraan ketika bertemu Tuhannya karena puasanya."*

(Riwayat al-Bukhari; 128)

Hadis tersebut jelas menyatakan bahawa sesiapa yang berpuasa akan mendapat dua kebahagiaan iaitu ketika berbuka puasa dan ketika bertemu Allah SWT Umat Islam menahan diri selama berjam-jam dalam sehari daripada makan, minum dan juga keinginan seksual mereka. Tatkala mereka dibenarkan melakukan semua perkara yang dilarang apabila tiba masanya, itu akan menimbulkan keseronokan terutamanya orang yang berpuasa dalam kesusahan (Zainuddin, 2004). Puasa juga merupakan terapi terbaik untuk mengawal jumlah makan kerana mustahil seseorang itu dapat mengambil makanan lebih daripada kemampuan sistem dalam perut apabila sudah terbiasa tidak menerima makanan selama berjam-jam (Macfadden & Oswald, 2004).

Banyak kajian lepas telah dijalankan berkenaan manfaat berpuasa. Sebagai contoh, amalan berpuasa terbukti secara efektif untuk menurunkan berat badan, menurunkan paras gula dalam

darah dan mengurangkan bacaan kolesterol jahat (LDL) bagi individu yang sihat (Faris et al., 2019). Bukan itu sahaja, amalan berpuasa juga boleh mengurangkan bacaan tekanan darah bagi mereka yang menghidapi penyakit darah tinggi (Salahuddin et. al, 2014). Walaupun berpuasa boleh menurunkan tekanan darah tinggi namun ajaibnya ia tidak akan menyebabkan turun mendadak sehingga menyebabkan darah rendah (Id et al., 2019). Oleh sebab bacaan tekanan darah dan paras gula terjaga hasil daripada pengosongan perut dalam tempoh yang lama, ia dapat mengurangkan risiko penyakit jantung yang menjadi punca utama kepada kematian secara global (Elbashir et al., 2019).

Oleh kerana pelbagai manfaat yang diperoleh dengan berpuasa, wanita yang sedang mengalami selera makan yang membuak pada tujuh hari sebelum kedatangan haid adalah dianjurkan untuk berpuasa. Berpuasa bukan sahaja menahan diri mereka daripada mengambil makanan secara berlebihan yang membawa kepada kemudaratan bahkan dapat mengekalkan kesihatan mental pada tahap yang maksimum. Bukan itu sahaja, menurut kajian yang dilakukan oleh Dr Bhargava, berpuasa dapat membantu wanita yang mengalami simptom perut kembung semasa tempoh prahaid (Garima, 2021).

Simptom Kurang Keinginan Seksual

Kitaran haid juga boleh menyebabkan sindrom hiposeksual berlaku iaitu penurunan keinginan terhadap aktiviti seksual. Kedua-dua lelaki dan wanita sebenarnya boleh mengalami gangguan ini. Bagi wanita, mereka mengalami keadaan ini kerana berpantang selepas kelahiran anak, bersalin, putus haid, menyusu dan juga haid. Dalam kehidupan berumah tangga, hubungan intim amat diperlukan bagi suami isteri. Itulah sebabnya penyelenggaraan dan mengekalkan kehidupan seks yang sihat adalah sangat penting. Pengabaian sifat (fitriah) ini akan membawa kepada ketidakharmonian dalam kehidupan berpasangan. Secara fakta, sosiobudaya, psikologi, hormon seks dan hubungan adalah empat aspek yang mempengaruhi fungsi seksual pada wanita (Deuster, 1999).

Dalam Islam, larangan bersetubuh ketika haid jelas dinyatakan dalam al-Quran dan banyak hadis. Allah S.W.T berfirman:

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذًى فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرُبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهُرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ ٢٢٢

Terjemahan: *Dan mereka bertanya kepadamu (wahai Muhammad), mengenai (hukum) haid. Katakanlah: "Darah haid itu satu benda yang (menjijikkan dan) mendatangkan mudarat". Oleh sebab itu hendaklah kamu menjauhkan diri dari perempuan (jangan bersetubuh dengan isteri kamu) dalam masa datang darah haid itu, dan janganlah kamu hampiri mereka (untuk bersetubuh) sebelum mereka suci. Kemudian apabila mereka sudah bersuci maka datangilah mereka menurut jalan yang diperintahkan oleh Allah kepada kamu. Sesungguhnya Allah mengasihi orang-orang yang banyak bertaubat, dan mengasihi orang-orang yang sentiasa mensucikan diri.*

(Surah al-Baqarah-222)

Dalam ayat di atas, Allah SWT berpesan kepada para suami agar tidak menyentuh isteri ketika haid sehingga habis haid. Bagi menguatkan ayat tersebut, Rasulullah SWT juga bertegas bahawa menjalinkan hubungan dengan isteri ketika haid adalah haram sebagaimana hadis berikut:

وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «مَنْ أَتَىٰ كَاهِنًا فَصَدَّقَهُ بِمَا يَقُولُ أَوْ أَتَىٰ امْرَأَتَهُ حَائِضًا أَوْ أَتَىٰ امْرَأَتَهُ مِنْ دُبُرِهَا فَقَدْ بَرِيَ مِمَّا أَنْزَلَ عَلَىٰ مُحَمَّدٍ»

Terjemahan: *Abu Hurairah meriwayatkan utusan Allah bersabda: "Sesiapa yang mendatangi seorang kahin dan mempercayainya dengan perkataannya, atau bersetubuh dengan isterinya ketika dia sedang haid, atau bersetubuh dengan isterinya melalui duburnya, maka dia tidak ada sangkut paut dengan apa yang diturunkan kepada Muhammad."*

(Riwayat Abu Daud; 3904)

Namun, isu yang ingin diketengahkan oleh pengkaji di sini ialah persetubuhan sebelum haid bermula. Kajian telah membuktikan bahawa terdapat turun naik minat seksual dalam kalangan wanita merentasi kitaran haid. Namun, selagi mana haid belum keluar dari faraj wanita, maka seorang isteri wajib melayan suami sebaik mungkin. Untuk menyelesaikan masalah ini, menggali hadis berkaitan masalah ini adalah perlu untuk mencari jalan penyelesaian demi kehidupan berumahtangga yang segar dan utuh. Rasulullah SAW sangat mengambil berat tentang keinginan atau nafsu seksual seseorang lelaki. Ini kerana kepuasan seksual akan menjauhkan diri daripada perbuatan yang haram seperti zina. Hal ini dapat dilihat dari riwayat hadis di bawah:

قَالَ جَابِرٌ سَمِعْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: "إِذَا أَحَدُكُمْ أَعْجَبَتْهُ الْمَرْأَةُ فَوَقَعَتْ فِي قَلْبِهِ فَلْيَعْمِدْ إِلَى امْرَأَتِهِ فَلْيُؤَاقِعْهَا فَإِنَّ ذَلِكَ يُرَدُّ مَا فِي نَفْسِهِ."

Terjemahan: *"Jabir mendengar Rasulullah SAW bersabda: "Apabila seorang daripada kamu terpesona dengan seseorang wanita dan terpicat kepadanya, maka hendaklah dia mendatangi isterinya dan menyetubuhinya, kerana hal itu akan menolak apa yang dia rasakan."*

(Riwayat Muslim; 12)

Hadis ini memberikan gambaran yang jelas tentang keinginan seorang lelaki secara fitrahnya. Rasulullah SAW memerintahkan untuk mendatangi isteri yang halal bagi mereka demi kepuasan seksual jika mereka tertarik kepada wanita di luar rumah. Pada ketika ini, seorang isteri harus sentiasa menyediakan dirinya untuk suami pada bila-bila masa. Bagi memastikan isteri dapat menghiburkan suami dengan cara terbaik, terapi introspeksi disyorkan untuk diamalkan oleh isteri. Ini kerana muhasabah membawa kepada ketenangan dan kedamaian spiritual seterusnya menghadirkan ketakutan kepada Allah SWT (Fathullah, 2001). Mereka perlu memikirkan dan merenung hukum dalam Islam untuk memberikan yang terbaik dalam perkahwinan lebih-lebih lagi dalam memenuhi keinginan suami bagi mengelakkan perbuatan yang haram. Rasulullah SAW menegaskan keinginan seksual seorang suami yang perlu dititikberatkan oleh seorang isteri melalui hadis di bawah:

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ أَبِي أَوْفَى قَالَ لَمَّا قَدِمَ مُعَاذٌ مِنَ الشَّامِ سَجَدَ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ. قَالَ "مَا هَذَا يَا مُعَاذُ". قَالَ أَتَيْتُ الشَّامَ فَوَاقَفْتُهُمْ يَسْجُدُونَ لِأَسَاقِفَتِهِمْ وَبَطَارِقَتِهِمْ فَوَدِدْتُ فِي نَفْسِي أَنْ نَفْعَلَ ذَلِكَ بِكَ. فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ. "فَلَا تَفْعَلُوا فَإِنِّي لَوْ كُنْتُ امْرَأًا أَحَدًا أَنْ يَسْجُدَ لِعَبْدِ اللَّهِ لَأَمَرْتُ الْمَرْأَةَ أَنْ تَسْجُدَ لِزَوْجِهَا وَالَّذِي نَفْسُ مُحَمَّدٍ بِيَدِهِ لَا تُؤَدِّي الْمَرْأَةُ حَقَّ رَجُلًا حَتَّى تُؤَدِّيَ حَقَّ زَوْجِهَا وَلَوْ سَأَلَهَا نَفْسُهَا وَهِيَ عَلَى قَتَبٍ لَمْ تَمْنَعَهُ."

Terjemahan: *Abdullah bin Abu Awfa berkata "Apabila Muadh bin Jabal datang dari Syam, dia bersujud kepada Nabi yang berkata: 'Apakah ini wahai Muadh?' Dia berkata: 'Saya pergi ke Syam dan melihat mereka sujud kepada uskup dan patrician mereka dan saya mahu melakukannya untuk kamu.' Rasulullah bersabda: 'Jangan*

lakukan itu. Seandainya aku memerintahkan seseorang untuk bersujud kepada selain Allah, niscaya aku akan memerintahkan wanita untuk bersujud kepada suaminya. Demi Dzat yang jiwa Muhammad berada di tangan-Nya! Tiada seorang wanita pun dapat menunaikan kewajibannya terhadap Allah sehingga dia menunaikan kewajibannya terhadap suaminya. Jika dia meminta dia (untuk keintiman) walaupun dia berada di atas pelana untanya, dia tidak boleh menolak.

(Riwayat Ibn Majah; 1853)

Selain daripada bermuhasabah diri dengan berusaha menurut perintah agama, para wanita hendaklah menggali ilmu tentang cara untuk mengembalikan atau meningkatkan libido (keinginan seksual) supaya dapat melaksanakan tanggungjawab dengan gembira yang pasti disusuli dengan keikhlasan. Walau bagaimanapun, nikmat hubungan seksual ini perlulah dirasakan bersama, bukan suami sahaja kerana ketidakpuasan seksual seringkali menimbulkan konflik yang boleh membawa kepada perceraian (Pratama & Pusparini, 2019).

Terdapat pelbagai kaedah untuk meningkatkan libido. Selain daripada berjumpa doktor untuk mendapatkan khidmat nasihat, terapi hormon, senaman, mendapatkan rehat yang cukup, pelbagaikan posisi seksual dan komunikasi antara suami isteri merupakan langkah-langkah yang perlu diambil. Apabila melihat kepada hadis, ternyata Rasulullah SAW menyukai wangi-wangian di mana ianya mempunyai kesan positif terhadap hormon manusia.

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "مَنْ عَرِضَ عَلَيْهِ رِيحَانٌ فَلَا يَرُدُّهُ فَإِنَّهُ خَفِيفُ الْمَحْمِلِ طَيِّبُ الرَّيْحِ."

Terjemahan: *Abu Hurairah meriwayatkan Rasulullah SAW bersabda: Sesiapa yang diberi wangian tidak boleh menolaknya, kerana ia ringan untuk dibawa dan harum baunya.*

(Riwayat Muslim; 2253)

Terdapat juga hadis lain yang berbunyi:

عَنِ ابْنِ عُمَرَ، قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "ثَلَاثٌ لَا تُرَدُّ الْوَسَائِدُ وَالذُّهْنُ وَاللَّبَنُ."

Terjemahan: *Ibnu Umar r.a menjelaskan bahawa Rasulullah bersabda: Maksudnya: "Ada tiga (pemberian) yang tidak boleh ditolak iaitu bantal, minyak wangi dan susu."*

(Riwayat Tirmizi; 63)

Melihat kepada beberapa hadis yang diriwayatkan berkenaan minyak wangi, ini membolehkan umat Islam mencari tahu apakah kelebihan wangi-wangian sehingga menjadi kesukaan Rasulullah SAW. Setelah membuat kajian, hasil mendapati wangi-wangian merupakan aroma terapi yang terbukti boleh merangsang keinginan berhubungan intim. Aroma alami yang terdapat dalam minyak aroma terapi merupakan kunci penting untuk menimbulkan daya tarikan seksual (Koensoemardiyah, 2010).

Aroma terapi yang memberikan manfaat kepada masalah penurunan libido ialah wangi-wangian daripada bunga jasmnin. Ini kerana, aroma jasmnin yang dihidu akan menghasilkan sensasi rehat pada otak sehingga mampu memberikan rangsangan kepada libido. Sistem *limbic* iaitu proses di mana saraf yang terletak di belakang hidung akan terangsang seterusnya mengalir ke otak merupakan hasil daripada aroma terapi ini (Sagita & Martina, 2020). Bauan yang ada pada jasmnin akan menyebabkan hormon serotonin merembas di dalam badan di mana ianya memicu kepada hati yang senang dan meningkatkan tenaga pada individu. Bukan itu sahaja, tubuh akan berasa

rehat hasil daripada fikiran dan jiwa yang tenang berpunca daripada zat sedatif yang ada pada jasmin yang bertindak sebagai antidepresan (Putri et al., 2018).

Kandungan utama yang terdapat pada wangian jasmin ialah linalool. Fungsi linalool ini ialah agen kepada sistem saraf pusat dan kelenjar pituitary di mana ianya bertindak meningkatkan hormon endorphine. Endorphine merupakan hormon penting yang perlu ada dalam badan manusia kerana berfungsi sebagai perangsang kepada perasaan bahagia dan sensasi nyaman kepada mental dan fizikal. Selain daripada sekadar merembaskan aura positif dan kegembiraan, hormon ini semestinya membangkitkan libido seseorang (Koensoemardiyah, 2010).

Justeru, bagi menyelesaikan masalah kurang perasaan terhadap hubungan seksual ketika fasa prahaid, para wanita dianjurkan untuk menggunakan aroma terapi yang boleh dipasang menggunakan alat penyebar (*diffuser*) dalam bilik tidur. Usaha ini bukan sahaja untuk mengekalkan kesejahteraan hubungan intim antara suami isteri bahkan menjemput pahala kerana meneladani Sunnah Rasulullah SAW yang sangat suka kepada wangi-wangian.

Simptom Cepat Marah

Perasaan marah dan mudah melenting adalah gejala yang biasa dialami oleh wanita semasa sindrom prahaid. Kemarahan boleh ditakrifkan sebagai rasa tidak puas hati akibat kecederaan, penganiayaan dan tentangan (Lochman, Barry, Powell & Young, 2010). Di Malaysia khususnya, satu kajian telah dijalankan ke atas 158 wanita di sebuah klinik penjagaan primer luar bandar. Hasil kajian menunjukkan 63.9% daripada wanita yang mengalami sindrom prahaid mempunyai perasaan cepat marah di mana bilangan wanita Melayu adalah lebih tinggi daripada wanita India dan Cina dalam skor simptom. Kemarahan merupakan tindak balas terhadap sesuatu halangan yang menyebabkan kegagalan sesuatu usaha atau tindakan (Sarifuddin, 2015).

Kemarahan yang timbul selalunya disertai dengan pelbagai ekspresi tingkah laku. Sebab itulah perasaan marah perlu ditangani kerana ianya memberi kesan terhadap fisiologi dan biologi seseorang (Spielberger & Arason, 2013). Dalam menguruskan kemarahan, Rasulullah SAW sebagai pembimbing umat menunjukkan kepada kita cara mengatasi perasaan marah. Terdapat banyak hadis Nabi Muhammad SAW tentang larangan marah kerana ia akan membawa banyak kesan negatif kepada diri sendiri dan juga orang sekeliling. Termaktub sebuah hadis dalam Sahih al-Bukhari, terdapat satu situasi apabila seorang sahabat Rasulullah SAW meminta baginda memberi nasihat dan baginda bersabda 'jangan marah'.

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَوْصِنِي. قَالَ: "لَا تَغْضَبْ".
فَرَدَّدَ مِرَارًا قَالَ: "لَا تَغْضَبْ".

Terjemahan: *Seorang lelaki berkata kepada Nabi, "Berilah aku wasiat?" Beliau bersabda, "Janganlah kamu marah." Lelaki itu mengulangi kata-katanya, beliau tetap bersabda, "janganlah kamu marah."*

(Riwayat al-Bukhari; 6116)

Di sebalik pelbagai nasihat lain yang boleh diwasiatkan oleh Rasulullah SAW kepada para sahabat yang mungkin berkaitan dengan ilmu akidah, syariat, dan sebagainya tetapi "jangan marah" jugalah menjadi nasihat yang dipilih oleh Rasulullah SAW untuk disampaikan kepada sahabat baginda. Justeru, wajarlah kita merenung apakah kepentingan nasihat ini. Ini kerana, kemarahan itu boleh menjejaskan individu itu sendiri dan hubungannya dengan orang sekeliling (Sarifuddin, 2015). Ini bertitik tolak daripada tiga aspek yang akan berubah apabila seseorang dalam keadaan marah iaitu emosi, fizikal dan mental.

Dalam sirah, kita dapat melihat bagaimana Rasulullah SAW memberi bimbingan kepada seseorang yang sedang marah dalam hadis di bawah:

عَنْ سُلَيْمَانَ بْنِ صُرَدٍ، قَالَ كُنْتُ جَالِسًا مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَرَجُلَانِ يَسْتَبَّانِ، فَأَحَدُهُمَا أَحْمَرٌ وَجْهُهُ وَانْتَفَحَتْ أَوْدَاجُهُ، فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ " إِيَّيَّيْ لَأَعْلَمُ كَلِمَةً لَوْ قَالَهَا ذَهَبَ عَنْهُ مَا يَجِدُ، لَوْ قَالَ أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ. ذَهَبَ عَنْهُ مَا يَجِدُ ". فَقَالُوا لَهُ إِنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ " تَعَوَّذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ ". فَقَالَ وَهَلْ بِي جُنُونٌ.

Terjemahan: Sulaiman bin Surad RA berkata: Aku sedang duduk bersama Rasulullah SAW ketika dua orang lelaki mula bergaduh dan mengutuk antara satu sama lain dan muka salah seorang daripada mereka menjadi merah dan urat lehernya membengkak. daripada marah). Rasulullah SAW bersabda, "Aku mengetahui satu perkataan, jika dia mengucapkan itu, amarahnya akan hilang, iaitu: *A'udhu billahi minash-Syaitan nir-rajim* (Aku berlindung kepada Allah daripada syaitan yang terkutuk)." Maka mereka (Sahabat) berkata kepadanya: "Nabi SAW menyuruh kamu mengucapkan: 'Aku berlindung kepada Allah daripada syaitan yang terkutuk.'" Lalu lelaki yang marah itu berkata "adakah aku gila?"

(Riwayat al-Bukhari; 91)

Bimbingan untuk meredakan amarah yang dapat kita lihat daripada hadis ialah bacaan *ta'awwuz*. Perasaan marah itu datang dari syaitan sebab itu dianjurkan untuk berlindung kepada Allah SWT daripada hasutan syaitan yang dilaknat memandangkan marah adalah sifat syaitan yang berasal daripada api. Terapi ini juga dinyatakan dalam cara mengawal kemarahan oleh ulama tasawuf iaitu al-Ghazali dalam kitabnya *al-arba'in fi usul ad-addin*.

Selain itu, Rasulullah SAW memberi kaedah untuk meredakan rasa marah dengan mengubah posisi badan seperti dalam hadis di bawah:

عَنْ أَبِي ذَرٍّ قَالَ إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ لَنَا: " إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ فَإِنَّ ذَهَبَ عَنْهُ الْغَضَبُ وَإِلَّا فَلْيَضْطَجِعْ. "

Terjemahan: Daripada Abu Dzar: Sabda Rasulullah: Jika salah seorang dari kalian marah dan ia dalam keadaan berdiri, hendaklah ia duduk. Jika rasa marahnya hilang (maka itu yang dikehendaki), jika tidak hendaklah ia berbaring.

(Riwayat Abu Daud; 4782)

Kaedah atau terapi untuk meredakan kemarahan ini sebenarnya sesuai dengan bukti sains mengenai faedah mengubah kedudukan seperti bersiar-siar untuk tujuan mengubah suasana yang lebih positif. Kajian mendapati emosi negatif akan hilang apabila seseorang menumpukan perhatian terhadap perkara lain dan menikmati aktiviti seperti mencuci pinggan atau membuat aktiviti lain (Thorpe, 2017). Ini bermakna tips mengalihkan fokus daripada perkara yang mendatangkan kemarahan merupakan tindakan yang terbukti berkesan.

Para pengkaji terdahulu juga telah mengesan beberapa aktiviti yang boleh dibuat untuk meredakan kemarahan. Sebagai contoh, tarian, muzik dan seni merupakan terapi yang digalakkan sebagai satu cara pengurusan mental (Breiner et al., 2012). Terapi seni dapat mengurangkan kemarahan dalam diri individu tanpa mereka sedari kerana aktiviti melukis di atas kertas memberi peluang kepada mereka untuk mencurahkan perasaan dan melepaskan kemarahan walaupun dengan tidak menggunakan suara untuk menghambur kemarahan tersebut (Liebmann, 2004).

Selain daripada mengawal kemarahan dengan cara mengalih perhatian iaitu mengubah suasana, Rasulullah SAW juga telah menganjurkan untuk mengambil wudhuk kerana air dapat memadamkan api kemarahan. Ini berdasarkan hadis Rasulullah SAW:

عَنْ جَدِّي عَطِيَّةَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "إِنَّ الْعُضْبَ مِنَ الشَّيْطَانِ وَإِنَّ الشَّيْطَانَ خَلِقَ مِنَ النَّارِ وَإِنَّمَا تُطْفَأُ النَّارُ بِالْمَاءِ فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ".

Terjemahan: *Sabda Rasulullah SAW: "Sesungguhnya kemarahan itu datang daripada syaitan, dan syaitan itu dicipta daripada api, dan api hanya dapat dipadamkan dengan air. Maka jika salah seorang daripada kalian berasa marah, hendaklah dia berwudhuk."*

(Riwayat Abu Daud; 4784)

Apabila seseorang sedang mengalami perasaan marah, suhu badan mereka akan meningkat yang disertai dengan peningkatan degupan jantung dan darah tinggi (Kun Sila Ananda, 2014). Jika meneliti hadis ini, Rasulullah SAW menyuruh mengambil wudhuk sekiranya marah di mana wudhuk di ambil menggunakan air. Di sini dapat kita lihat fungsi air sebagai terapi untuk mengawal kemarahan. Sifat air yang dingin memberikan aura segar dan ketenangan seterusnya memulihkan emosi negatif.

Hadis mengenai manfaat air untuk menjauhkan syaitan dalam diri ini selari dengan hadis yang lain iaitu kisah di mana Rasulullah SAW 'dibedah' oleh dua orang malaikat ketakan baginda masih kecil. Hadis tersebut ialah:

Terjemahan: *...Maka keduanya pun bergegas ke arahku lalu mengambilku dan membaringkanku. kemudian keduanya pun membelah dadaku dan mengeluarkan hatiku. Kemudian mereka mengeluarkan dua ketulan hitam daripadanya. Setelah itu, salah seorang dari keduanya berkata kepada temannya. " Yazid menyebutkan dalam hadith yang diriwalkannya, "Ambilkan air dan salju.' Lalu mereka mencuci isi perutku dengan air dan salju. Kemudian salah satu dari mereka berkata lagi, 'Ambilkanlah air yang dingin.' Dan mereka pun mencuci hatiku dengan air dingin itu. Salah satunya berkata lagi, 'Ambilkanlah Al-Sakinah (ketenangan dan kedamaian).' Dan keduanya pun menebarkannya di dalam hatiku. Setelah itu, salah satu dari keduanya berkata, 'Sembuhkan (tutuplah).' Ia pun menutupnya kembali dan memberikannya cop tanda kenabian..."*

(Riwayat Muslim; 162)

Melalui hadis itu, air dilihat sebagai elemen penting dalam pembersihan rohani sehinggakan malaikat menggunakan air untuk membersihkan jiwa Rasulullah SAW dan mengeluarkan syaitan di dalamnya. Kesan ini dapat dilihat melalui keperibadian dan pembawaan Rasulullah SAW yang begitu unggul apabila baginda tidak pernah marah dan bertindak mengikut emosi yang tak terkawal. Manfaat air juga boleh dilihat dalam al-Quran mengenai kisah nabi Ayyub, air telah menyembuhkan penyakit luarannya setelah mandi di mana air tersebut telah bertindak menyejukkan suhu badannya yang panas akibat penyakit yang dialami (Al-Tahir, 1984).

Justeru, di sini dapat disimpulkan tiga jenis bimbingan daripada hadis yang boleh diamalkan oleh wanita yang mengalami perasaan marah dan mudah melenting ketika fasa prahaid. Mereka boleh menggunakan teknik-teknik ini iaitu membaca *ta'awwuz*, menyibukkan diri dengan perkara lain dan menggunakan air sebagai terapi mengawal kemarahan.

PENUTUP

Sebagai umat Islam, kita wajib percaya bahawa setiap penyakit ada ubatnya kecuali mati kerana ia merupakan apa yang dijanjikan oleh Rasulullah SAW. Ujian penyakit yang diberikan oleh Allah SWT kepada hamba-Nya perlulah diterima dengan reda dan optimis kerana kelebihan yang

dikurniakan kepada mukmin itu adalah apabila mendapat nikmat dia bersyukur dan apabila beroleh ujian dia bersabar. Ini bermakna setiap perjalanan yang ditempuhi tidak akan berlalu dengan sia-sia melainkan disusuli dengan ganjaran pahala yang luar biasa untuk dituai pada hari akhirat kelak.

Sindrom prahaid yang didominasi oleh gangguan emosi perlu dilihat sebagai salah satu ladang pahala yang boleh dikumpul oleh para wanita yang mengalaminya. Apabila mereka bersabar untuk menggali ilmu tentang cara untuk menguruskannya dan berusaha untuk melawan emosi-emosi negatif, Allah SWT pasti akan memperkenankan ketenangan dan keberkatan kepada mereka.

Allah SWT telah mengutuskan Rasulullah SAW sebagai rahmat kepada seluruh alam. Dengan kedatangan baginda ke atas muka bumi ini, telah lengkaplah agama Islam dan menjadi kewajipan untuk manusia menganutinya. Rasulullah SAW telah memberikan bimbingan yang lengkap mencakupi segenap permasalahan dan persoalan dan kita perlu menggali dan mencari apa yang terkandung dalam hadis sebagai pedoman untuk kita jalani kehidupan ini.

Walaupun isu berkenaan gangguan emosi semasa prahaid belum wujud pada zaman Rasulullah SAW, namun bimbingan yang melibatkan permasalahan emosi terdapat dalam haid-hadis baginda, tinggal lagi usaha kita untuk menerokanya. Bertitik tolak daripada keimanan dan akidah yang tinggi kepada Allah SWT, segala penyakit fizikal dan rohani boleh disembuhkan dengan izin-Nya.

RUJUKAN

Al-Quran al-Karim.

Abay, H., & Kaplan, S. (2019). *Current Approaches in Premenstrual Syndrome Management*. *Bezmialem Science*, 7(2), 150-6.

Abi 'Abd Allah Muhammad Al-Qurtubi. (1967). *Al-Jami' li ahkam al-Quran*. Kaherah: Dar al-Katib al-'Arabi littiba'ah wa al-Nashr.

Abu Daud. (2009). *Sunan Abi Daud*. Kaherah: Dar Risalah al-'Alamiyah.

Al-Bukhari. (2001). *Sahih al-Bukhari*. Beirut: Dar Thuq an-Najat.

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. Washington.

Azizi Ayob. (2016). *Puasa Asah Minda, Cegah Risiko Penyakit*. <https://www.bharian.com.my/kolumnis/2016/06/162687/puasa-asah-minda-cegah-risiko-penyakit>. Dicapai pada 14/02/2023.

Breiner, M. J., Tuomisto, L., Bouyea, E., Gussak, D. E., & Aufderheide, D. (2012). *Creating An Art Therapy Anger Management Protocol For Male Inmates Through A Collaborative Relationship*. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 56(7), 1124-1143.

Deuster, P.A., Adera, T. & South-Paul J. (1999). *Biological, Social, And Behavioral Factors Associated with Premenstrual Syndrome*. *Archives of Family Medicine*. 8(2):122-128.

Ducasse D. et al. (2016). *Personality Traits of Suicidality Are Associated with Premenstrual Syndrome and Premenstrual Dysphoric Disorder in a Suicidal Women Sample*. *Plos One*.

Elbashir, M., Awaisu, A., Sa, M., Hajj, E., & Rainkie, D. C. (2019). *Research in Social and Administrative Pharmacy Measurement of health literacy in patients with cardiovascular diseases: A systematic review*. *Research in Social and Administrative Pharmacy*.

- Faris, A. E., Jahrami, H. A., Obaideen, A. A., & Madkour, M. I. (2019). *Impact of diurnal intermittent fasting during Ramadan on inflammatory and oxidative stress markers in healthy people: Systematic review and meta- analysis*. Journal of Nutrition & Intermediary Metabolism, 18(2019). 18-26.
- Fathullah Gulen. (2001). *Kunci-Kunci Rahasia Sufi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Garima Arora. (2021). *PMS Symptoms: Learn How Intermittent Fasting Can Help In Easing PMS, From An Expert*. <https://www.ndtv.com/health/pms-symptoms-learn-how-intermittent-fasting-can-help-in-easing-pms-from-an-expert-2372457>. Dicapai pada 08/06/2023.
- H. Mahyuddin Barni. (2014). *Emosi Manusia Dalam al-Quran*. Kalimantan Selatan: Antasari Press Banjarmasin.
- Heaton-Brown L. (1994). *The Experience of Food Craving: A Prospective Investigation in Healthy Women*. Journal of Psychosomatic Research, 38(8):801-814.
- How C.B., Ming K.E., Chin C.Y. (2011). *Does Religious Affiliation Influence Glycaemic Control in Primary Care Patients with Type 2 Diabetes Mellitus?* Mental Health in Family Medicine. 8 (1): 21-8.
- Ibn Atsir. (2005). *Al-Syafi Li Syarhi Musnad al-Syafie Li ibn Atsir*. Maktabah ar-Rushd: Riyadh.
- Ibnu 'Asyur Muhammad al-Tāhīr bin Muhammad. (1984). *Al-Tahīr wa al-Tanwīr*. Tūnisia: Ad-Dār at-Tūnisīyah.
- Ibn Kathir. (1999). *Tafsir al-Quran al-'Azhim*. Riyadh: Dar Thoyyibah Linnasyar wa Tauzi'.
- Ibn Majah. (2009). *Sunan Ibn Majah*. Mesir: Dar Risalah al-Alamiyah.
- Id, D. T., Grundler, F., Bergouignan, A., Drinda, S., & Michalsen, A. (2019). *Safety, Health Improvement and Well-Being During A 4 To 21-Day Fasting Period in an Observational Study Including 1422 Subjects*. PLoS One. 14(1).
- Izzuddin Abdussalam. (1995). *Maqashid as-Soum*. Dar Fikr: Damsyik.
- Koensoemardiyah, 2010. (2010). *A to Z Minyak Atsiri untuk Industri Makanan, Kosmetik, dan Aroma Terapi*. Jakarta: Andi Publisher.
- Kun Sila Ananda. (2014). *Ini Akan Terjadi Pada Tubuh Saat Marah*. <https://www.merdeka.com/sehat/ini-yang-terjadi-pada-tubuh-saat-marah.html>. Dicapai pada 14/02/2023.
- Liebmann, M. (2004). *Art therapy for groups: A handbook of themes and exercises*. Psychology Press.
- Lochman, J. E., Barry, T., Powell, N., & Young, L. (2010). *Anger and aggression. In Practitioner's guide to empirically based measures of social skills*. New York: Springer.
- McFadden, B. & Oswald, F.L. (2004). *Macfadden's Fasting, Hydropathy and Exercise*. United Kingdom: Good Press.
- Mohd Khairul Azizi. (2021). *Puasa: Antara Agama dan Trend*. <https://news.amdi.usm.my/fullnews.php?id=bkpXTVFVTWRJV3M3emdOMjhZSk5ZUT09>. Dicapai pada 07/06/2023.
- Mohd Syukri Zainal Abidin. (2018). *Psikoterapi Zikir Dalam Meningkatkan Motivasi Kanak-kanak Autistik*. Kuala Lumpur: Universiti Malaya.
- Mohammad Zakir Hossain. (2012). *Fasting in Islam: Its Excellence, Benefits and Use for Sustainable Development of the Society*. Journal of Emerging Trends in Economics and Management Sciences (JETEMS), 3(3): 184-190.
- Muhammad Arif Yahya. (2016). *Sumbangan Ahl Al-Hadith Dan Peranannya Dalam Membangun Ketamadunan Islam*. Journal of Hadith Studies. 2.
- Muslim. (1955). *Sahih Muslim*. Kaherah: Mathba'ah Isa al-Babi al-Halbi wa Syarkahu.

- Neale, S., Spencer-Arnell, L., & Wilson, L. (2011). *Emotional Intelligence Coaching Improving Performance for Leaders, Coaches and the Individual*: Kogan Page.
- Nor Fatimah Abdullah, Aliza Haslinda Hamirudin, Suriati Sidek & Nur Aainna Amira Mat Hassan. (2021). *Food Craving and Symptoms of Premenstrual Syndrome Among University Students*. Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences. 17(2): 189-196.
- Nurul Atiqah Ramli, Mohd Farhan Md Ariffin & Akil Muhamed Ali. (2022). *Wanita Resilien Mendepani Cabaran Moden*. Johor: Perpustakaan Negara Malaysia.
- Nworie KM. (2018). *Premenstrual Syndrome: Etiology, Diagnosis and Treatment. A Mini Literature Review*. Journal of Obstetrics and Gynecological Investigations. 41.
- Norhafizah Musa. (2018). *Pendekatan Psikoterapi Islam Dalam Mengurus Tekanan Pesakit Kanser Payudara*. Kuala Lumpur: Universiti Malaya.
- Pratama, N. I. A., & Pusparini, P. (2019). *Perbandingan Disfungsi Seksual Antara Perempuan Pengguna Kontrasepsi Oral Dan Kontrasepsi Suntik*. Jurnal Biomedika Dan Kesehatan, 2(3), 124–129.
- Psaros, C. (2009). *Cognitive Behavioral Therapy for Premenstrual Syndromes: A Review of the Literature*. <https://womensmentalhealth.org/posts/cognitive-behavioral-therapy-for-premenstrual-syndromes-a-review-of-the-literature/>. Dicapai pada 31 Januari 2023.
- Putri, M. F. E. P., Murtaqib, & Hakam, M. (2018). *Pengaruh Relaksasi Aromaterapi Jasmine Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Karang*. E-Jurnal Pustaka Kesehatan, 6(3), 461–468.
- Rahmani M.R., Zarei M. (2003). *The Effect of Ramadan Fasting on Increasing Delayed Hypersensitivity Response to PPD*. Journal Hamadan Universal Medical Science. 10(1).
- Salahuddin, M., Ah, S. A., Sr, S., & Km, B. (2014). *Effect of Ramadan Fasting on Body Weight, (BP) and Biochemical Parameters in Middle Aged Hypertensive Subjects: An Observational Trial*. Journal of Clinical and Diagnostic Research, 8(3), 16-18.
- Safiruddin Al Baqi. (2015). *Ekspresi Emosi Marah*. BULETIN PSIKOLOGI. 23(1), 22-30.
- Sagita, Y. D., & Martina. (2020). *Pemberian Aroma Terapi Lavender untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Pemberian Aroma Terapi Lavender untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Persalinan*. Wellness and Healthy Magazine, 2(1), 187–192.
- Sharifah Basirah Syed Muhsin. (2017). *Kepulihan al-Halu' Berasaskan Maqamat Abu Talib al-Makki (W.386H)*. Kuala Lumpur: Universiti Malaya.
- Suhaida Mohd Amin. (2021). *Usaha Bersepadu Tingkat Penyertaan Wanita Dalam Pasaran Buruh*. <https://www.bharian.com.my/rencana/komentar/2021/10/871357/usaha-bersepadu-tingkat-penyertaan-wanita-dalam-pasaran-buruh>. Dicapai pada 30 Januari 2023.
- Spielberger, C. D., & Sarason, I. G. (2017). *Stress and emotion: Anxiety, anger, & curiosity*. Routledge Taylor & Francis.
- Steiner, M., & Born, L. (2000). *Diagnosis and treatment of premenstrual dysphoric disorder: An update*. International Clinical Psychopharmacology, 15(Supp3), S5–S17.
- Tirmizi. (1975). *Sunan Tirmizi*. Mesir: Syarikah Maktabah wa Mathba'ah Musthofa al-Babi al-Halbi.
- Thorpe, J.R. (2017). *How to Calm Down When You are Angry*. <https://www.bustle.com/p/how-to-calm-down-when-youre-angry-according-to-science-3904142>. Dicapai pada 12/01/2023.
- Uriel Halbreich et al. (2007). *Clinical Diagnostic Criteria for Premenstrual Syndrome and Guidelines for Their Quantification for Research Studies*. Journal Gynecology Endocrinology.

- Yusuf Al-Qaradawi (1998). *Al-Sunnah Masdaran li al-Ma'rifah wa al-Hadarah*. Kaherah: Dar al-Syuruq.
- Zainuddin Abdul Rahman. (2004). *Lathaif al-Ma'arif Fiima Lil Mawasim al-'Amm Min al-Wazhaif*. Beirut: Dar Ibn Hazim.