

## PENDAMPINGAN MENSTRUASI ISLAMI MELALUI KULTUM BAGI SISWI SMP FILOSOFI ISLAMIC BOARDING SCHOOL

Nor Fadhila Herniyanti,<sup>1</sup> Miranda<sup>2</sup>

Program Studi Pendidikan Agama Islam, Jurusan Tarbiyah, Fakultas Tarbiyah dan  
Ilmu Keguruan, IAIN Palangka Raya, Jalan G. Obos Kompleks Islamic Centre  
Palangla Raya, 73112, Telp. +62 (0) 5363239447  
e-mail : [norfadhilaherniyantifadhila@gmail.com](mailto:norfadhilaherniyantifadhila@gmail.com)<sup>1</sup>, [Miranda@gmail.com](mailto:Miranda@gmail.com)<sup>2</sup>

### ABSTRACT

*Menstruation is a natural biological process that is often still considered taboo among adolescent girls, especially in religious-based educational environments. Lack of literacy about menstruation has an impact on psychological unpreparedness and misunderstanding regarding health and worship aspects. This study aims to assess the effectiveness of kulum (seven-minute lectures) as a medium for Islamic menstruation counselling for female students in a boarding school. The method used is an educational-spiritual approach through thematic kulum that discusses menstruation from the perspectives of fiqh, etiquette, hygiene, and self-acceptance. The evaluation results showed a significant increase in understanding, positive attitudes, and openness among female students toward menstruation issues. Supporting factors include school support, student enthusiasm, and boarding school culture, while challenges stem from time constraints and psychological factors. This guidance programme demonstrates that kulum can serve as an innovative approach to effectively and practically integrate health education and Islamic values.*

**Keywords:** menstruation, religious talks, menstrual hygiene, adolescent girls, Islamic education, boarding school

### ABSTRAK

Menstruasi merupakan proses biologis alami yang seringkali masih dianggap tabu di kalangan remaja putri, khususnya dalam lingkungan pendidikan berbasis agama. Kurangnya literasi tentang haid berdampak pada ketidaksiapan psikologis dan pemahaman yang keliru terkait aspek kesehatan dan ibadah. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas kulum (kuliah tujuh menit) sebagai media pendampingan menstruasi Islami bagi siswi SMP berbasis boarding school. Metode yang digunakan adalah pendekatan edukatif-spiritual melalui kulum tematik yang membahas menstruasi dari sisi fikih, adab, kebersihan, dan penerimaan diri. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman, sikap positif, serta keterbukaan siswi terhadap isu haid. Faktor pendukung meliputi dukungan sekolah, antusiasme siswi, dan budaya pesantren, sementara hambatan berasal dari keterbatasan waktu dan faktor psikologis. Pendampingan ini menunjukkan bahwa kulum dapat menjadi pendekatan inovatif dalam mengintegrasikan pendidikan kesehatan dan nilai-nilai keislaman secara efektif dan aplikatif.

*Kata Kunci menstruasi, kulum, fiqh haid, remaja putri, pendidikan Islam, boarding school.*

## PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan proses biologis alami yang menandai kedewasaan fisik seorang perempuan. Namun dalam praktiknya, banyak siswi remaja mengalami kebingungan dan tekanan psikologis ketika mengalami menstruasi, terutama pertama kali. Hal ini diperparah oleh kurangnya informasi yang benar dan keterbukaan dalam membahas persoalan haid di lingkungan sekolah maupun keluarga. Menurut WHO, kurangnya literasi menstruasi berdampak pada kesehatan reproduksi dan mental remaja perempuan. Di sisi lain, dalam Islam, pembahasan haid merupakan bagian dari ilmu thaharah yang memiliki dimensi ibadah dan spiritual (World Health Organization, 2020; Shihab, 2007; Al-Ghazali, n.d.).

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dan mengimplementasikan pendekatan pendampingan menstruasi Islami melalui kultum (kuliah tujuh menit) di lingkungan SMP berbasis boarding school. Fokus penelitian ini adalah efektivitas kultum sebagai media pembelajaran spiritual dan edukatif yang dapat membentuk pemahaman serta sikap positif siswi terhadap menstruasi dalam kerangka nilai-nilai Islam. Materi yang diberikan tidak hanya menyentuh aspek hukum fikih haid, tetapi juga menanamkan nilai adab, kebersihan, serta penerimaan diri (Sarwat, 2019; Langgulong, 1986; UNICEF Indonesia, 2021).

Nilai kebaruan dari riset ini terletak pada pemanfaatan kultum yang biasanya hanya digunakan untuk tausiyah umum menjadi instrumen pembelajaran tematik tentang haid yang dikaitkan langsung dengan pengalaman biologis siswi. Ini menjadi pendekatan unik karena tidak banyak riset sebelumnya yang menjadikan kultum sebagai strategi intervensi dalam isu menstruasi (Musdah Mulia, 2021; Mahmud, 2020).

Keunikan lainnya adalah konteks pelaksanaan yang berbasis pada Islamic Boarding School, tempat di mana nilai-nilai agama diintegrasikan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan adanya pembiasaan kultum oleh dan untuk sesama siswi, suasana edukasi menjadi lebih akrab, aman, dan mendorong peer support. Kultum menjadi sarana yang tidak hanya informatif, tetapi juga reflektif dan komunikatif bagi siswi dalam membicarakan pengalaman biologis mereka secara Islami (Kemenag RI, 2020; Fatimah, 2022).

Urgensi riset ini semakin kuat karena literasi menstruasi berbasis nilai agama masih kurang dieksplorasi dalam pendidikan formal. Banyak siswi Muslim yang memahami haid hanya sebatas larangan shalat atau puasa, tanpa pemahaman mendalam tentang hikmah, kebersihan, serta makna spiritual di baliknya. Pendampingan berbasis kultum Islami ini diharapkan dapat memperkuat pemahaman fiqh haid yang aplikatif dan menumbuhkan sikap percaya diri, tangguh, dan religius dalam menyikapi fitrah kewanitaan (Kementerian Kesehatan RI, 2020; Nasution, 2018; Zuhri, 2020).

## METODE PEMBERDAYAAN

Pemberdayaan siswi dalam memahami menstruasi melalui pendekatan Islami dilakukan melalui beberapa tahapan yang terstruktur. Setiap tahapan disusun untuk memastikan pelaksanaan yang efektif dan sesuai dengan nilai-nilai Islam yang relevan. Proses pemberdayaan ini penting untuk memastikan bahwa remaja perempuan memahami menstruasi tidak hanya dari aspek kesehatan, tetapi juga dari perspektif keagamaan yang mendalam, sebagaimana yang dijelaskan dalam berbagai literatur kesehatan remaja dan fiqh wanita (Shihab, 2007; Sarwat, 2019; Langgulung, 1986).

*Tahapan-tahapan dijelaskan secara rinci sebagai berikut:*



### 1. KOORDINASI DAN PERZINAN

Tahap pertama adalah koordinasi dengan pihak sekolah dan memperoleh izin resmi untuk melaksanakan program ini. Dalam hal ini, komunikasi yang jelas dengan pihak sekolah, seperti kepala sekolah, guru agama, dan pengurus pondok pesantren, sangat penting untuk memastikan bahwa program ini sesuai dengan visi misi sekolah dan diterima oleh semua pihak yang terlibat. Persetujuan dari orang tua juga merupakan bagian yang tidak kalah penting untuk memastikan bahwa orang tua mendukung partisipasi anak mereka dalam kegiatan edukasi menstruasi yang berbasis nilai-nilai Islam ini. Proses ini merupakan bagian dari manajemen program yang baik, yang mencakup pengaturan administratif dan logistik (Kemenag RI, 2020; Kementerian Kesehatan RI, 2020).

## 2. PEMILIHAN DAN PENYUSUNAN MATERI

Tahap kedua adalah pemilihan dan penyusunan materi yang akan disampaikan melalui kultum. Materi yang disusun harus memadukan informasi medis dengan perspektif Islami agar siswi tidak hanya mendapatkan pengetahuan tentang menstruasi dari sisi kesehatan, tetapi juga dari sudut pandang agama. Hal ini sesuai dengan prinsip pendidikan Islam yang mengutamakan keseimbangan antara ilmu dunia dan akhirat (Zuhri, 2020; Fatimah, 2022). Beberapa topik yang akan dimasukkan dalam materi antara lain:

- Pemahaman dasar tentang menstruasi sebagai proses biologis dan spiritual.
- Hukum haid dalam Islam (misalnya, larangan berpuasa dan shalat, serta kebersihan saat menstruasi).
- Pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan selama haid, serta tips praktis untuk menjalani masa menstruasi dengan nyaman.
- Pembahasan tentang adab menstruasi dalam Islam, seperti menjaga diri dan menjaga ibadah, serta hikmah di balik haid.

Penyusunan materi ini harus mempertimbangkan tingkat pemahaman siswi, terutama bagi mereka yang belum memiliki banyak pengetahuan tentang menstruasi atau yang mungkin merasa canggung untuk membicarakan hal tersebut. Oleh karena itu, materi yang digunakan harus disusun secara bijak dan sensitif terhadap kondisi psikologis siswi (Nasution, 2018; Sarwat, 2019).

## 3. PELAKSANAAN PROGRAM

Pada tahap ketiga, program pemberdayaan dilaksanakan melalui kultum yang disampaikan 3 kali pertemuan pada tanggal 10,15,17 Maret 2025 kepada siswi. Kultum dipilih sebagai media karena durasinya yang singkat, tetapi efektif dalam menyampaikan pesan-pesan penting dengan cara yang tidak membosankan. Pendekatan ini sangat sesuai dengan karakteristik remaja yang membutuhkan informasi yang langsung, ringan, dan mudah dipahami. Pelaksanaan program dilakukan di lingkungan sekolah, di waktu yang telah disepakati (misalnya setelah shalat dzuhur atau maghrib), dan disesuaikan dengan rutinitas siswi. Setiap kultum akan mengangkat tema yang berbeda terkait menstruasi, dengan tujuan untuk meningkatkan pemahaman, mengurangi stigma, serta mendorong sikap positif terhadap menstruasi (Musdah Mulia, 2021; Mahmud, 2020; Kemenag RI, 2020).

Penting untuk memastikan bahwa pendekatan yang digunakan bersifat inklusif dan mendukung, sehingga siswi merasa nyaman untuk bertanya atau berbagi pengalaman. Interaksi yang terbuka antara pembicara dan peserta sangat diperlukan untuk menciptakan suasana yang aman dan mendukung. Pendekatan ini juga didasarkan pada prinsip-prinsip pedagogik yang menekankan pada keterlibatan aktif siswa dalam proses pembelajaran (Langgulung, 1986; Nasution, 2018).

Berikut tahapan pelaksanaan:

1. Pertemuan Pertama Senin, 10 Maret 2025 Tema Menstruasi sebagai Proses Biologis dan Spiritualitas Perempuan Lokasi Teras Asrama Putri

Rincian Kegiatan:

- Kultum dibuka dengan pengantar ringan mengenai pentingnya memahami haid sebagai bagian dari identitas dan fitrah perempuan.
- Disampaikan penjelasan ilmiah tentang siklus menstruasi pengertian, fungsi, dan perubahan fisik serta emosional yang menyertainya.
- Disambungkan dengan perspektif Islam, bahwa haid adalah ketetapan Allah, bukan sesuatu yang harus disembunyikan atau dianggap najis secara sosial.
- Ditekankan bahwa meskipun ada pembatasan dalam ibadah tertentu, perempuan tetap memiliki koneksi spiritual yang utuh dengan Allah saat haid.
- Evaluasi: Di akhir pertemuan, diberikan tes tertulis berupa soal uraian pendek, seperti:

“Jelaskan mengapa haid disebut sebagai fitrah perempuan.”

“Apa kaitan antara haid dan spiritualitas dalam pandangan Islam?”



Gambar 1. Pemberian Materi pertemuan 1

2. Pertemuan Kedua Sabtu, 15 Maret 2025 Tema Hukum dan Adab Haid dalam Islam Lokasi Masjid

Rincian Kegiatan:

- Materi dimulai dengan penjelasan singkat tentang hukum-hukum Islam yang berlaku bagi perempuan haid, seperti larangan shalat dan puasa.
- Dijelaskan pula adab-adab yang dianjurkan, seperti:
  - Menjaga kebersihan tubuh dan pakaian,
  - Menghindari aktivitas ibadah fisik namun tetap berdzikir, membaca doa, dan memperbanyak ilmu.
- Penekanan juga diberikan pada sikap syukur dan menjaga kehormatan diri selama masa haid, termasuk bagaimana menjaga interaksi sosial yang baik.

- Evaluasi:  
Penulis memberikan soal tertulis berupa uraian, misalnya:  
“Sebutkan tiga adab yang harus diperhatikan perempuan saat haid.”  
“Mengapa perempuan yang haid tidak diperbolehkan menjalankan shalat dan puasa?”



Gambar 2. Pemberian Materi pertemuan 2

3. Pertemuan Ketiga Senin, 17 Maret 2025 Tema Tips Sehat dan Hikmah Menstruasi dalam Islam Lokasi: Masjid

Rincian Kegiatan:

- Disampaikan materi tentang cara menjaga kebersihan dan kenyamanan selama haid Mengganti pembalut secara teratur, Menjaga pola makan dan hidrasi, Istirahat cukup dan menjaga emosi.
- Dilanjutkan dengan pembahasan tentang hikmah haid dalam Islam, seperti:
  - Proses pembersihan tubuh alami,
  - Waktu untuk istirahat fisik dari ibadah berat,
  - Bentuk perhatian Allah terhadap kondisi perempuan.
- Siswi diajak menulis pesan motivasi atau refleksi tentang pengalaman atau persepsi mereka terhadap haid setelah mengikuti program.
- Evaluasi: Diberikan tugas menulis refleksi dengan pertanyaan seperti:  
“Apa hal baru yang kamu pelajari dari kultum hari ini?”  
“Tuliskan hikmah menstruasi yang paling kamu rasakan dan mengapa itu penting bagimu.”



Gambar 3. Pemberian Materi pertemuan 3

Ketiga sesi kultum yang dilaksanakan secara terjadwal dan sistematis pada tanggal 10, 15, dan 17 Maret 2025 berhasil menyampaikan pesan edukatif dan spiritual mengenai haid. Penggunaan soal uraian dan reflektif dalam setiap pertemuan membantu peserta mengekspresikan pemahaman dan pengalaman pribadi mereka, sekaligus memperkuat internalisasi nilai-nilai Islami tentang menstruasi.

#### 4. EVALUASI

Tahap terakhir adalah evaluasi dari program yang telah dilaksanakan. Evaluasi ini penting untuk mengetahui seberapa efektif program pemberdayaan ini dalam meningkatkan pemahaman siswi tentang menstruasi menurut Islam, serta dampaknya terhadap sikap dan perilaku mereka. Evaluasi yang tepat dapat memberikan umpan balik untuk pengembangan program di masa depan. Beberapa metode evaluasi yang dapat dilakukan antara lain Melakukan tes tertulis sebelum dan setelah mengikuti program untuk mengukur perubahan Evaluasi juga dapat mencakup analisis keberhasilan dalam mengurangi stigma menstruasi di kalangan siswi dan meningkatkan keterbukaan dalam membicarakan topik ini. Berdasarkan hasil evaluasi, perbaikan dan pengembangan materi atau pendekatan dapat dilakukan untuk program selanjutnya (Syahmidi, 2023; UNICEF Indonesia, 2021).



Gambar 6. Pelaksanaan tes 1



Gambar 7. Pelaksanaan tes 2



Gambar 8. Pelaksanaan tes 3

### HASIL PEMBERDAYAAN DAN PEMBAHASAN

Setelah pelaksanaan program pemberdayaan mengenai menstruasi Islami melalui kultum, hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa sebagian besar siswi memperoleh peningkatan pemahaman yang signifikan mengenai topik menstruasi, baik dari segi kesehatan maupun dari perspektif agama. Berdasarkan evaluasi melalui tes tertulis.

Rekapitulasi Nilai Pembelajaran

No.	Nama Siswi	Pertemuan 1	Pertemuan 2	Pertemuan 3
1.	Aiqa noviani	C	B	SB
2.	Nabila	C	B	SB
3.	Intan nor madina	C	B	SB
4.	Rahimah	C	B	SB
5.	Yafi isnaeni	C	B	SB

6.	Bela silpiya	C	B	B
7.	Sabina adila	B	B	SB
8.	Ineasta putri	B	B	B
9.	Azizah	K	B	SB
10.	Khaira farzana	K	B	SB
11.	Zaqila	B	SB	SB
12.	Zafira	SB	SB	SB

Keterangan

Nilai:

SB = Sangat Baik (100-90)

B = Baik (80-90)

C = Cukup (70-80)

K = Kurang (60-70)

Hal ini menunjukkan bahwa kultum telah berhasil mengurangi stigma negatif terhadap menstruasi yang seringkali dianggap tabu. Selain itu, pemahaman mereka terhadap hukum-hukum Islam yang berkaitan dengan menstruasi, seperti larangan berpuasa dan shalat selama haid, serta adab dan kebersihan yang perlu dijaga, juga mengalami peningkatan yang signifikan. Siswi yang sebelumnya tidak mengetahui tentang tata cara ibadah saat menstruasi menunjukkan pemahaman yang lebih baik setelah mengikuti program ini. Dalam hal ini, nilai pembelajaran yang diharapkan telah tercapai, yaitu peningkatan pemahaman, pengurangan stigma, dan penguatan kepercayaan diri siswi dalam menjalani masa menstruasi mereka dengan cara yang Islami (Sarwat, 2019; Shihab, 2007).

Kultum yang disampaikan ini dibuat dengan pendekatan yang mudah dipahami dan dikemas dengan bahasa yang sesuai dengan usia dan kebutuhan siswi SMP, dengan menggunakan contoh-contoh yang relevan serta diskusi interaktif untuk memperdalam pemahaman mereka (Fatimah, 2022; Mahmud, 2020).<sup>2</sup>

Faktor Pendukung:

1. Dukungan dari Pihak Sekolah

Dukungan penuh dari pihak sekolah, baik dari kepala sekolah, guru agama, maupun pengurus pondok pesantren, sangat mendukung kelancaran pelaksanaan program ini. Keterlibatan mereka dalam menyukseskan program ini mempermudah proses koordinasi dan implementasi.

2. Antusiasme Siswi

Siswi SMP menunjukkan antusiasme yang tinggi terhadap program ini. Mereka merasa senang mendapatkan informasi yang tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan tetapi juga memberikan perspektif agama yang mendalam mengenai menstruasi. Kegiatan ini juga membuka ruang bagi mereka untuk

lebih terbuka dalam bertanya tentang hal-hal yang sebelumnya dianggap tabu.

### 3. Pendekatan Budaya Pesantren

Pendekatan kultum yang sudah menjadi bagian dari budaya pesantren dan sekolah berbasis Islam di Indonesia memberikan keuntungan dalam hal keakraban dan kenyamanan peserta. Siswi merasa lebih dekat dengan materi yang disampaikan, karena sudah terbiasa dengan metode ini dalam kegiatan keagamaan lainnya.

#### Faktor Penghambat:

##### 1. Kurangnya Pemahaman Awal

Beberapa siswi, terutama yang berasal dari latar belakang keluarga yang kurang terbuka, awalnya merasa canggung untuk membicarakan topik menstruasi. Hal ini dapat menghambat proses pemahaman mereka dalam mengikuti materi yang disampaikan. Namun, seiring berjalannya waktu, mereka mulai lebih terbuka.

##### 2. Keterbatasan Waktu

Waktu yang terbatas untuk pelaksanaan kultum terkadang menjadi hambatan dalam menyampaikan materi secara lebih mendalam. Meski demikian, penggunaan waktu yang singkat dan fokus pada inti materi membantu meminimalisir hambatan ini.

##### 3. Faktor Psikologis

Beberapa siswi masih merasa malu atau tidak nyaman untuk bertanya atau berdiskusi lebih lanjut tentang menstruasi. Meskipun hal ini semakin berkurang seiring berjalannya waktu, namun faktor psikologis ini perlu diatasi dengan pendekatan yang lebih inklusif dan suportif agar siswi merasa lebih aman dan terbuka.

Meskipun ada beberapa faktor penghambat, secara keseluruhan, pelaksanaan program ini dapat dianggap berhasil, terbukti dengan peningkatan pemahaman dan sikap positif siswi terhadap menstruasi. Program ini menunjukkan bahwa pemberdayaan remaja perempuan dalam memahami menstruasi secara Islami dapat berjalan efektif jika didukung dengan pendekatan yang sensitif, terbuka, dan berbasis komunitas (Langgulung, 1986; Mahmud, 2020).

## **KESIMPULAN**

Program pendampingan menstruasi Islami melalui kultum di lingkungan SMP berbasis boarding school terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman siswi tentang haid dari sisi medis dan keagamaan. Siswi tidak hanya memperoleh informasi tentang hukum fikih haid, tetapi juga dibimbing dalam membangun sikap positif, menjaga kebersihan, serta menerima fitrah kewanitaan sebagai bagian dari ibadah. Meskipun terdapat kendala seperti keterbatasan waktu dan rasa malu sebagian siswi,

pendekatan berbasis kultum ini berhasil menciptakan suasana belajar yang reflektif, komunikatif, dan mendukung peer support. Program ini direkomendasikan untuk direplikasi di sekolah-sekolah Islam lainnya sebagai bagian dari pendidikan kesehatan reproduksi berbasis nilai keagamaan.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Al-Ghazali, M. (n.d.). *Ihya Ulumuddin*, Bab Thaharah. Kairo: Dar al-Kutub al-Islamiyyah.
- Fatimah, L. (2022). "Efektivitas Kultum Tematik dalam Meningkatkan Kesadaran Ibadah Santri Putri." *Jurnal Komunikasi Dakwah*, 4(1), 55–68; Mahmud, A. (2020). "Kultum sebagai Media Edukasi Keagamaan Remaja." *Jurnal Tarbiyatuna*, 13(2), 111–125.
- Kemenag RI. (2020). *Pedoman Pesantren Ramah Anak*. Jakarta: Direktorat Pendidikan Diniyah dan Pondok Pesantren.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Panduan Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta: Dirjen Kesga Kemenkes RI.
- Langgulong, H. (1986). *Pendidikan Islam dan Perkembangan Individu*. Jakarta: Pustaka Al-Husna; Mahmud, A. (2020). "Kultum sebagai Media Edukasi Keagamaan Remaja." *Jurnal Tarbiyatuna*, 13(2), 111–125
- Mahmud, A. (2020). Kultum sebagai Media Edukasi Keagamaan Remaja. *Jurnal Tarbiyatuna*, 13(2), 111–125.
- Musdah Mulia, S. (2021). *Ensiklopedi Muslimah Reformis*. Jakarta: KPPPA RI.
- Nasution, H. (2018). *Islam Rasional*. Bandung: Mizan.
- Sarwat, A. (2019). *Fiqh Wanita*. Jakarta: Rumah Fiqih Publishing; Shihab, M. Q. (2007). *Perempuan: Dari Cinta hingga Seks, dari Nikah Mut'ah hingga Nikah Sunnah*. Jakarta: Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2007). *Perempuan: Dari Cinta hingga Seks, dari Nikah Mut'ah hingga Nikah Sunnah*. Jakarta: Lentera Hati.
- Syahmidi, S., Fadli, A., & Hidayati, S. (2023). *The Impact of Menstrual Education on Adolescent Health*. *Journal of Adolescent Health Studies*, 24(1), 45–56.
- UNICEF Indonesia. (2021). *Menstrual Health Management for Adolescent Girls*. Jakarta: UNICEF Indonesia.
- World Health Organization. (2020). *Adolescent Health and Development*. Geneva: WHO.
- Zuhri, M. (2020). *Pendidikan Islam Berbasis Gender*. Jakarta: Kencana.