



Telaah Q.S. Al-Baqarah Ayat 222 Tentang Kesehatan Dan Kebersihan

Naysila Putri Aulia,*¹ Suci Shintya Sari,² Dwiky Kurniawan Saragih³

¹²³Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Email: naysilaputraulia1808@gmail.com, sucishintyasari@gmail.com,
dwikykurniawansaragih.2@gmail.com

Abstract

Health and cleanliness are two essential aspects of human life that receive significant attention in Islamic teachings. This study aims to explore the meaning and message contained in Surah Al-Baqarah verse 222, particularly in relation to marital relations, personal purity, and the dimensions of cleanliness from both spiritual and physical perspectives. The research employs a literature review method using a thematic (maudhu'i) tafsir approach by examining interpretations from classical and contemporary scholars. The findings reveal that the verse not only prohibits sexual relations during menstruation as a form of biological protection but also conveys moral and educational messages regarding respect for women, the strengthening of family relationships, and the instilling of cleanliness as an expression of obedience to God. In addition to its physical health benefits, Islamic cleanliness practices align with modern health principles and contribute to psychological balance and spiritual resilience. Thus, cleanliness in Islam is not merely a ritual obligation but a fundamental ethical and social principle for building a healthy, harmonious, and sustainable life.

Keywords: *Al-Qur'an; Health; Cleanliness.*

Abstrak: Kesehatan dan kebersihan merupakan dua aspek penting dalam kehidupan manusia yang mendapatkan perhatian besar dalam ajaran Islam. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji makna dan pesan yang terkandung dalam Q.S. Al-Baqarah ayat 222, khususnya dalam kaitannya dengan hubungan suami istri, kesucian diri, dan dimensi kebersihan secara spiritual dan fisik. Metode yang digunakan adalah studi pustaka dengan pendekatan tafsir tematik (maudhu'i), dengan menelusuri pandangan para mufassir klasik dan kontemporer. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ayat ini tidak hanya melarang hubungan saat haid sebagai bentuk perlindungan biologis, tetapi juga mengandung pesan moral dan edukatif terkait penghormatan terhadap perempuan, penguatan relasi keluarga, serta penanaman nilai kebersihan sebagai bentuk ketakutan kepada Allah. Selain berdampak pada kesehatan tubuh, praktik kebersihan dalam Islam memiliki keselarasan dengan prinsip kesehatan modern dan memberikan kontribusi pada keseimbangan psikologis serta ketahanan spiritual. Dengan demikian, kebersihan dalam Islam bukan sekadar kewajiban ibadah, tetapi juga menjadi prinsip etis dan sosial dalam membentuk kehidupan yang sehat, harmonis, dan berkelanjutan.

Kata Kunci: *Al-Qur'an; Kesehatan; Kebersihan.*



PENDAHULUAN

Kebersihan dan kesehatan merupakan dua aspek esensial dalam kehidupan manusia yang saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan. Kebersihan menjadi landasan utama dalam upaya menjaga kesehatan jasmani maupun rohani. Dalam perspektif Islam, kebersihan tidak hanya dipandang sebagai bagian dari gaya hidup sehat, tetapi juga sebagai ibadah dan bentuk ketaatan kepada Allah SWT. Islam memberikan perhatian besar terhadap kebersihan diri, lingkungan, serta kebersihan batin, sebagaimana ditegaskan dalam sabda Nabi Muhammad SAW bahwa "kebersihan adalah sebagian dari iman." Hal ini menunjukkan bahwa menjaga kebersihan memiliki nilai spiritual yang tinggi dan menjadi bagian dari identitas seorang Muslim yang taat (Tasya Putri Nurhayat et al., 2024).

Namun dalam realitas kehidupan modern, masih banyak masyarakat yang menghadapi berbagai persoalan terkait kebersihan dan kesehatan. Kurangnya kesadaran akan pentingnya kebersihan pribadi dan lingkungan menyebabkan tingginya angka penyakit menular seperti infeksi saluran pernapasan, penyakit kulit, dan gangguan sistem reproduksi. Kondisi ini diperburuk dengan keterbatasan akses terhadap sanitasi yang layak dan air bersih, sebagaimana dilaporkan oleh WHO bahwa sekitar dua miliar orang di dunia masih hidup tanpa sistem sanitasi yang memadai. Masalah kebersihan juga sering kali tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi turut mempengaruhi kondisi psikologis dan hubungan sosial, termasuk dalam konteks rumah tangga (Saeni et al., 2023).

Hubungan erat antara ajaran Islam tentang kebersihan dengan prinsip-prinsip kesehatan masyarakat. Penelitian-penelitian dalam bidang tafsir tematik maupun ilmu kesehatan Islam menyoroti bahwa perintah untuk menjaga kebersihan dalam Al-Qur'an tidak hanya bersifat ibadah ritual, tetapi juga memiliki nilai preventif dan edukatif. Salah satu ayat yang sering menjadi rujukan adalah Q.S. Al-Baqarah ayat 222 yang membahas larangan berhubungan suami istri saat haid, sekaligus mengandung pesan moral tentang penghormatan terhadap kondisi biologis perempuan, pentingnya kesucian diri, dan kesadaran untuk menjaga kesehatan secara menyeluruh. Ayat ini menjadi titik temu antara syariat dan sains, di mana ajaran agama sejalan dengan ilmu kesehatan modern (Najihah et al., 2024).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam makna dan pesan yang terkandung dalam Q.S. Al-Baqarah ayat 222, khususnya dalam kaitannya dengan konsep kebersihan, kesehatan, dan relasi suami istri dalam Islam. Melalui pendekatan tafsir tematik dan studi pustaka, tulisan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam memahami kebersihan sebagai nilai yang bersifat multidimensional meliputi aspek spiritual, biologis, dan sosial. Dengan pemahaman yang komprehensif, umat Islam diharapkan mampu menerapkan ajaran kebersihan secara kaffah dalam kehidupan sehari-hari sebagai bagian

dari upaya mewujudkan kesehatan pribadi dan ketahanan sosial yang berkelanjutan.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan studi pustaka (library research). Penelitian ini berfokus pada pengumpulan dan analisis data dari berbagai sumber literatur yang relevan, seperti Al-Qur'an, kitab tafsir, hadis, buku-buku ilmiah, dan artikel yang membahas tema kesehatan, kebersihan, dan ajaran Islam. Penelitian ini menggunakan pendekatan tafsir tematik (maudhu'i), yaitu metode penafsiran Al-Qur'an yang mengkaji suatu tema tertentu dengan mengumpulkan ayat-ayat yang berkaitan, kemudian dianalisis secara menyeluruh untuk memperoleh pemahaman yang utuh sesuai dengan konteks keislaman. Sumber Data primer: Al-Qur'an, khususnya Q.S. Al-Baqarah ayat 222, serta hadis-hadis yang berkaitan dengan kebersihan dan kesehatan. Data Sekunder: Kitab-kitab tafsir seperti Tafsir Al-Misbah karya M. Quraish Shihab, Tafsir Ibnu Katsir, serta literatur lain berupa buku, jurnal, dan artikel yang membahas kesehatan dan kebersihan dalam perspektif Islam. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan dokumentasi, yaitu mengumpulkan data dari berbagai sumber tertulis yang relevan dengan tema penelitian. Teknik Analisis Data, Data yang terkumpul dianalisis menggunakan metode deskriptif-analitis, yaitu dengan menggambarkan isi dari ayat yang diteliti, menafsirkan makna, kemudian menganalisisnya dengan mengaitkan konsep kesehatan dan kebersihan dalam ajaran Islam secara kontekstual dan aplikatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Al-Quran Surah Al-Baqarah: 222

وَيَسْأُونَكُمْ عَنِ الْمَحِيطِ كُلُّ هُوَ أَذَى فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيطِ وَلَا تَقْرُبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهُرْنَ مُفَادِأً تَطْهُرْنَ فَإِنْ هُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمْرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الظَّبَابَ وَيُحِبُّ الْمُنْتَهَرِينَ

Terjemahan: "Mereka bertanya kepadamu tentang haid. Katakanlah: 'Itu adalah suatu kotoran.' Oleh sebab itu hendaklah kamu menjauhkan diri dari wanita di waktu haid; dan janganlah kamu mendekati mereka sebelum mereka suci. Apabila mereka telah suci, maka campurilah mereka itu di tempat yang diperintahkan Allah kepadamu. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang tobat dan menyukai orang-orang yang menyucikan diri." (Q.S. Al-Baqarah: 222).

Menurut asbābun nuzūl, ayat ini turun ketika sekelompok sahabat bertanya kepada Rasulullah mengenai hukum berhubungan suami istri saat istri sedang haid. Orang-orang Yahudi Madinah dahulu berlebihan dalam memperlakukan wanita haid, seperti mengusir mereka dari rumah dan tidak mau makan bersama mereka. Ketika para sahabat bertanya kepada Rasulullah, Allah menurunkan ayat ini sebagai klarifikasi dan koreksi terhadap praktik

ekstrem tersebut, sekaligus sebagai bimbingan syariat Islam yang seimbang dalam memperlakukan wanita haid (Ramdan et al., 2023).

Islam menempatkan kebersihan sebagai bagian dari keimanan dan Rasulullah bersabda: "*At-thuhūrū syathrul īmān.*" "Kebersihan adalah sebagian dari iman." [HR. Muslim, No. 223.] Kata "أَذْنِي" (adzā') dalam ayat ini berarti gangguan atau sesuatu yang menyakitkan, mengindikasikan bahwa haid adalah kondisi yang memerlukan perhatian khusus baik secara fisik maupun emosional. Larangan melakukan hubungan intim saat haid adalah bentuk pencegahan penyakit, baik bagi perempuan maupun laki-laki. Dari sudut pandang medis, berhubungan saat haid dapat meningkatkan risiko infeksi saluran kemih dan penyakit menular lainnya. Ayat ini juga menyebutkan dua tahapan penting: *بَطْهُرَنْ* (telah suci, yaitu berhentinya darah haid), dan *تَطْهِرَنْ* (telah bersuci, yaitu mandi besar). Dengan demikian ini menunjukkan bahwa Islam tidak hanya menekankan berhentinya kotoran, tetapi juga tindakan aktif menyucikan diri. Kebersihan dalam Islam bersifat komprehensif, mencakup: Kebersihan tubuh, Kebersihan lingkungan, Kebersihan jiwa.

Ayat ini menjelaskan bahwa Diharamkan berhubungan seksual dengan istri saat haid (larangan ini bersifat mutlak), Diperbolehkan melakukan hubungan kembali setelah darah haid berhenti dan mandi besar (taharah) dilakukan. Ini menunjukkan hukum fiqh yang tegas dalam menjaga kehormatan wanita dan kesehatan bersama. Ayat ini juga mengajarkan etika islami: Menjaga perasaan wanita haid yang sedang dalam kondisi fisik dan emosional sensitif. Tidak menjadikan wanita sebagai objek najis atau menjijikkan, namun tetap menghormati, menyayangi, dan berinteraksi dengan cara yang pantas. Islam menolak sikap ekstrem seperti memisahkan secara total, namun juga melarang tindakan yang membahayakan. Dalam ayat ini ditegaskan dua tahapan penting: *Yath-hurna*: berhentinya haid, *Tatah-harna*: mandi besar (mandi wajib) untuk menyucikan diri. Hal ini menunjukkan bahwa Islam sangat menjunjung tinggi prinsip kebersihan, terutama dalam hal: kebersihan tubuh (fisik), kebersihan ibadah (ritual) dan kebersihan jiwa (spiritual).

Dalam ajaran Islam, kebersihan (thaharah) menempati posisi yang sangat penting, tidak hanya sebagai bagian dari ritual ibadah, tetapi juga sebagai upaya nyata dalam menjaga kesehatan fisik dan mental umat. Islam mengajarkan kebersihan pribadi melalui praktik wudu, yaitu membersihkan bagian tubuh tertentu seperti wajah, tangan, dan kaki sebanyak lima kali sehari sebelum salat. Kebiasaan ini secara medis berkontribusi terhadap kebersihan kulit dan mengurangi risiko paparan kuman yang sering menempel pada anggota tubuh tersebut. Selain itu, mandi wajib (ghusl) yang dilakukan setelah haid, junub, atau nifas, memiliki nilai penting dalam menjaga kebersihan tubuh secara menyeluruh, terutama di area sensitif, guna mencegah infeksi jamur dan bakteri. Sunnah menggunakan siwak atau

menggosok gigi juga menekankan pentingnya kebersihan mulut dan kesehatan gigi, yang berdampak langsung terhadap kualitas hidup seseorang.

Di luar aspek pribadi, Islam juga sangat menekankan pentingnya kebersihan lingkungan. Anjuran untuk menjaga kebersihan rumah, tempat ibadah, hingga ruang publik menunjukkan bahwa Islam mengintegrasikan nilai spiritual dengan kesadaran lingkungan. Larangan membuang najis atau sampah sembarangan bukan hanya demi kenyamanan estetika, tetapi juga merupakan langkah preventif terhadap penularan penyakit dan gangguan kesehatan masyarakat. Dalam konteks kebersihan makanan dan minuman, Islam menetapkan standar konsumsi melalui prinsip halal dan thayyib, yakni makanan yang tidak hanya diperbolehkan secara agama, tetapi juga sehat dan baik untuk tubuh. Tindakan seperti mencuci tangan sebelum makan dan menutup makanan bertujuan untuk mencegah kontaminasi, sementara larangan terhadap makanan haram seperti bangkai, darah, dan alkohol menegaskan komitmen Islam terhadap kesehatan umat.

Kesehatan reproduksi juga tidak luput dari perhatian Islam. Salah satu contohnya adalah larangan berhubungan suami istri saat istri sedang haid, seperti yang tercantum dalam Q.S. Al-Baqarah: 222. Ketentuan ini relevan secara medis karena berperan dalam mencegah risiko infeksi, termasuk penyakit radang panggul (PID), yang dapat berdampak jangka panjang terhadap sistem reproduksi. Dari sisi kesehatan mental, kebersihan memiliki dampak signifikan dalam menciptakan rasa nyaman dan tenang. Lingkungan yang bersih membantu mengurangi stres, menumbuhkan rasa percaya diri, serta meningkatkan kualitas hubungan sosial. Dalam Islam, kebersihan tidak hanya dinilai dari aspek fisik, tetapi juga mencerminkan kesucian spiritual seseorang. Oleh karena itu, menjaga kebersihan bukan hanya bentuk ketataan terhadap ajaran agama, melainkan juga bagian integral dari upaya menciptakan kehidupan yang sehat, harmonis, dan penuh berkah.

Etika dalam Menjaga Kebersihan

Etika dalam menjaga kebersihan dalam Islam tidak hanya berkaitan dengan aspek fisik, tetapi juga menyentuh dimensi etis, psikologis, dan spiritual. Salah satu bentuk nyata etika ini tercermin dalam hubungan suami istri, khususnya ketika menghadapi kondisi khusus seperti masa haid. Dalam Q.S. Al-Baqarah: 222, Allah memberikan panduan yang jelas bahwa hubungan intim harus dilakukan dengan penuh kesadaran, ilmu, dan empati. Islam mengajarkan agar suami tidak memaksakan hubungan fisik saat istri dalam keadaan tidak suci, tetapi justru memberikan ruang istirahat dan perhatian secara emosional. Ini menciptakan budaya komunikasi yang sehat, saling menghargai, serta kasih sayang yang tidak semata didasarkan pada aspek fisik, melainkan pada penghormatan terhadap kondisi dan kebutuhan pasangan (Hana et al., 2023).

Selain itu, ayat tersebut meningkatkan kesadaran umat Islam akan pentingnya thaharah (kesucian). Islam menekankan bahwa mandi besar (ghusl) setelah haid atau junub merupakan syarat sah untuk kembali menjalankan ibadah seperti salat. Ini menunjukkan bahwa kebersihan tubuh bukan hanya tuntutan kesehatan, tetapi juga prasyarat spiritual. Dalam lingkup keluarga, penerapan nilai ini mendorong terciptanya lingkungan yang bersih dan higienis, sehingga mendukung kesejahteraan lahir dan batin. Praktik seperti mencuci pakaian haid secara terpisah dan bersih, mengedukasi anak-anak tentang pubertas dan kebersihan pribadi dari sudut pandang Islam, serta menjadikan haid sebagai bagian dari kesadaran spiritual dan kesehatan merupakan wujud konkret penerapan etika kebersihan yang Islami.

Lebih jauh, ajaran Islam melalui ayat ini juga berkontribusi dalam membentuk sikap hormat terhadap perempuan. Islam secara tegas menolak praktik diskriminatif yang pernah dilakukan oleh sebagian umat terdahulu, seperti menjauhi dan mengasingkan wanita haid. Sebaliknya, Islam menempatkan perempuan dalam posisi yang terhormat, bahkan saat mengalami haid. Ini menumbuhkan kesadaran akan pentingnya perlakuan yang adil, lembut, dan penuh empati terhadap perempuan. Dengan demikian, nilai-nilai yang terkandung dalam ayat tersebut tidak hanya membentuk pola hidup bersih dan sehat, tetapi juga membangun relasi sosial dan keluarga yang dilandasi oleh etika, kasih sayang, serta penghormatan yang mendalam terhadap sesama, khususnya terhadap perempuan sebagai bagian tak terpisahkan dari tatanan masyarakat yang Islami dan beradab (Raden Nurhayati & Wijaya, 2022).

Islam memandang kebersihan sebagai tanggung jawab sosial yang tidak terpisahkan dari nilai-nilai keimanan dan kemanusiaan. Dalam konteks masyarakat, kebersihan menjadi indikator kemajuan peradaban dan cerminan kualitas hidup kolektif. Lingkungan yang bersih tidak hanya menciptakan kenyamanan fisik, tetapi juga memperkuat solidaritas sosial dan kohesi komunitas. Hal ini tercermin dalam peran masjid sebagai pusat aktivitas keagamaan sekaligus ruang sosial. Masjid tidak hanya difungsikan sebagai tempat ibadah, tetapi juga menjadi simbol keteraturan, kebersihan, dan kesucian, yang menunjukkan bagaimana Islam mengintegrasikan aspek spiritual dengan tanggung jawab sosial terhadap lingkungan.

Ayat Q.S. Al-Baqarah: 222 tidak hanya memuat panduan fikih, tetapi juga mengandung makna edukatif yang mendalam dalam membangun relasi yang sehat antara suami dan istri. Larangan untuk melakukan hubungan intim saat haid bukan merupakan bentuk diskriminasi terhadap perempuan, melainkan bentuk pengakuan terhadap kondisi biologis yang memerlukan empati dan penghormatan. Dijelaskan bahwa ayat ini mencerminkan pendekatan progresif Islam dalam mengangkat martabat perempuan, dengan menjadikannya sebagai subjek hukum yang dihormati, bukan sebagai objek subordinasi. Sikap ini mempertegas bahwa ajaran Islam memadukan nilai-

nilai spiritual, sosial, dan keadilan gender dalam satu kesatuan etika yang membentuk masyarakat yang bersih secara fisik dan luhur secara moral.

Nilai Keteladanan dalam Menjaga Keberisihan

Islam memandang kebersihan sebagai nilai fundamental yang melekat pada seluruh aspek kehidupan, baik individu, keluarga, maupun masyarakat. Dalam perspektif Islam, menjaga kebersihan bukan hanya merupakan tuntutan syariat, tetapi juga menjadi cerminan dari kesadaran spiritual dan sosial seorang Muslim. Ayat Q.S. Al-Baqarah: 222, misalnya, tidak hanya berfungsi sebagai pedoman fikih, tetapi juga memuat nilai-nilai edukatif dan keteladanan dalam kehidupan berkeluarga. Ayat ini menjelaskan tentang larangan berhubungan suami istri saat istri dalam keadaan haid, yang secara esensial bertujuan untuk melindungi kesehatan fisik dan psikologis perempuan. Lebih dari itu, ayat ini mengajarkan etika relasi yang berbasis pada penghargaan terhadap kondisi biologis pasangan, mendorong empati, serta membentuk komunikasi yang sehat dalam rumah tangga. Dalam konteks pendidikan pranikah, nilai-nilai tersebut sangat relevan karena menjadi bekal pasangan dalam memahami batasan syar'i sekaligus aspek biologis yang menyertai hubungan pernikahan (Millati, 2021).

Ajaran tentang kebersihan dalam Islam ternyata memiliki relevansi yang kuat dengan prinsip-prinsip kesehatan modern. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa praktik-praktik seperti mencuci tangan, mandi secara teratur, serta menjaga kebersihan lingkungan merupakan langkah preventif dalam menghindari berbagai penyakit menular, termasuk infeksi saluran pernapasan. Ajaran tentang wudu dan mandi besar (ghusl) dalam Islam, yang telah diperintahkan jauh sebelum ilmu kesehatan berkembang, kini diakui sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Bahkan, praktik spiritual seperti bersuci disebut berkontribusi terhadap keseimbangan sistem psikoneuroimunologi, yaitu hubungan antara kesehatan spiritual, sistem saraf, dan sistem kekebalan tubuh. Hal ini menegaskan bahwa kebersihan dalam Islam tidak hanya memiliki nilai ibadah, tetapi juga menjadi bagian dari mekanisme pemeliharaan kesehatan secara holistik.

Dalam kehidupan modern, nilai-nilai Islam tentang kebersihan menjadi semakin relevan di tengah tantangan urbanisasi, polusi, dan gaya hidup konsumtif. Laporan WHO tahun 2023 mengungkapkan bahwa lebih dari dua miliar orang di dunia masih belum memiliki akses terhadap sanitasi yang layak. Sementara itu, Islam telah lama menekankan pentingnya air bersih dan penggunaannya yang efisien, baik dalam bersuci maupun kehidupan sehari-hari. Ajaran seperti yang terdapat dalam Q.S. Al-A'raf: 31 yang berbunyi "Makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan," menjadi pesan ekologis yang dapat diaplikasikan dalam konteks pengelolaan sumber daya air dan pola konsumsi yang bijak. Dengan mengintegrasikan nilai-nilai dari Q.S. Al-Baqarah: 222 dalam praktik kehidupan sehari-hari, umat Islam berpeluang

membangun budaya hidup bersih dan sehat yang tidak hanya bermanfaat bagi diri sendiri, tetapi juga bagi lingkungan dan masyarakat secara luas.

Pendidikan kebersihan dalam Islam pun tidak berhenti pada aspek teori, tetapi telah menjadi bagian dari praktik pendidikan sejak dulu. Nilai-nilai thaharah diajarkan dalam pelajaran fikih dasar kepada anak-anak, dengan harapan mereka tumbuh menjadi pribadi yang memiliki kebiasaan hidup bersih dan disiplin. Aktivitas sederhana seperti mencuci tangan sebelum makan, menjaga pakaian tetap bersih, dan menghindari najis bukan sekadar rutinitas, tetapi juga bagian dari proses pembentukan karakter yang tangguh secara spiritual. Hadis Nabi Muhammad SAW yang berbunyi, "Ajarkan anak-anak kalian salat saat usia tujuh tahun dan pisahkan tempat tidur mereka saat usia sepuluh tahun," menegaskan pentingnya pendidikan kedisiplinan, keteraturan, dan kebersihan sejak usia dini. Melalui pendidikan kebersihan yang berkesinambungan, Islam menanamkan nilai-nilai moral dan spiritual yang mampu menciptakan generasi yang sehat jasmani dan rohani, serta memiliki kesadaran sosial yang tinggi terhadap kebersihan sebagai bagian dari ibadah dan tanggung jawab bersama.

KESIMPULAN

Dari berbagai uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa Islam memandang kebersihan sebagai bagian integral dari ajaran agama yang mencakup aspek fisik, spiritual, dan sosial. Ajaran tentang thaharah tidak hanya berkaitan dengan ibadah ritual seperti wudu dan mandi wajib, tetapi juga memiliki nilai edukatif dalam membentuk kesadaran hidup sehat, menjaga relasi rumah tangga yang harmonis, serta mendorong rasa hormat terhadap kondisi biologis perempuan. Ayat Q.S. Al-Baqarah: 222 menjadi contoh nyata bagaimana Islam memberikan pedoman yang tidak hanya berbasis hukum, tetapi juga mengandung nilai-nilai kasih sayang, empati, dan penghormatan dalam kehidupan keluarga. Dalam hal ini, Islam secara progresif mengangkat martabat perempuan dan membangun fondasi relasi yang adil dan sehat dalam pernikahan.

Selain itu, kesesuaian nilai-nilai kebersihan dalam Islam dengan prinsip kesehatan modern menunjukkan bahwa ajaran Islam memiliki dimensi preventif dan holistik dalam menjaga kesehatan umat. Praktik spiritual seperti bersuci terbukti memiliki manfaat medis dan psikologis yang signifikan, bahkan relevan dengan konsep keseimbangan sistem tubuh dalam kajian ilmiah mutakhir. Dalam menghadapi tantangan modern seperti urbanisasi, krisis sanitasi, dan degradasi lingkungan, Islam menawarkan prinsip hidup bersih, hemat, dan bertanggung jawab. Pendidikan kebersihan sejak dulu menjadi sarana penting dalam membentuk karakter generasi yang sehat, disiplin, dan peduli lingkungan. Dengan demikian, Islam tidak hanya mengajarkan kebersihan sebagai kewajiban ibadah, tetapi juga sebagai landasan etika sosial dan budaya hidup sehat yang berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Nawawi. (2003). *Al-Majmu' Syarh al-Muhadzdzab*. Beirut: Dar al-Fikr.
- Al-Suyuthi, Jalaluddin. (2004). *Lubāb al-Nuqūl fī Asbāb al-Nuzūl*. Beirut: Dar al-Fikr.
- Al-Qaradhawi, Yusuf. (1999). *Fiqh Thaharah*. Kairo: Maktabah Wahbah.
- Al-Wahidi, Imam. (2002). *Asbāb al-Nuzūl*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Hana, R. R., Akhmad Dasuki, Munirah, & Badarulzaman, M. H. (2023). Contextual Reading of Surah Al-Baqarah [2]: 222 with the Ma'na Cum Maghza Approach. *QOF*, 7(2), 281–300. <https://doi.org/10.30762/qof.v7i2.1725>
- Millati, H. (2021). The Reciprocal Paradigm of *Tafsīr al-Miṣbah* and *Tafsīr al-Tahrīr wa al-Tanwīr* on Surah al-Baqarah verse 222 about Menstruation Blood. *Sawwa: Jurnal Studi Gender*, 16(1), 1–18. <https://doi.org/10.21580/sa.v16i1.7404>
- Najihah, B. N., Solehudin, S., Suhartawan, B., & Suhartawan, B. (2024). TAFSIR EMANSIPATORIS AISYAH BINTI ABU BAKAR DALAM AYAT-AYAT TENTANG PEREMPUAN DAN YATIM TAFSIR. *TAFAKKUR : Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 5(1), 12–30. <https://doi.org/10.62359/tafakkur.v5i1.286>
- Raden Nurhayati, & Wijaya, D. S. H. (2022). Epistemologi Penetapan Masa Haidh Istri melalui Pendekatan Ilmu Qiraat al-Quran dalam Perhitungan Masa Haidh Istri. *Moderasi : Journal of Islamic Studies*, 1(2), 182–202. <https://doi.org/10.54471/moderasi.v1i2.20>
- Ramdan, A., Arrashif, G. Y., Hawari, I. M., Nursadin, K. M., & Suhartawan, B. (2023). Menstrual Period in Qur'an. *Journal of Ulumul Qur'an and Tafsir Studies*, 2(1), 25–30. <https://doi.org/10.54801/juquuts.v2i1.175>
- Saeni, M., Dehghani, A., Moradi, H., & Edrisi, F. (2023). بررسی بهداشت جنسی در مورد قاعده‌گی زنان و آثار تربیتی آن، حول آیه ۲۲۲ سوره بقره در قرآن. *Quran and Medicine*, 8(1), 98–107.
- Tasya Putri Nurhayat, Muliadi, M., & Wildan Taufiq. (2024). Perkembangan Makna Kata Mahid dalam QS. al-Baqarah [2] Ayat 222: Analisis Semiotika Charles Sanders Peirce. *Jurnal Semiotika-Q: Kajian Ilmu Al-Quran Dan Tafsir*, 4(2), 485–499. <https://doi.org/10.19109/jsq.v4i2.23469>