

[CHALLENGES IN PMS: THE ROLE OF HUSBANDS AND THE IMPACT ON MARRIAGE]**CABARAN PMS: PERANAN SUAMI DAN KESAN KEPADA RUMAH TANGGA**

EZZAH MUNIERAH BINTI ABDUL RAZAK¹
ZUL-KIFLI HUSSIN²

^{1,2}Jabatan Syariah, Fakulti Pengajian Islam dan Sains Sosial, Universiti Sultan Azlan Shah (USAS)
Bukit Chandan, 33000 Bandar DiRaja Kuala Kangsar, Perak Darul Ridzuan
Email: ezzahmunierah423@gmail.com

Received: 26th February 2023

Accepted: 15th May 2023

Published: 1st June 2023

Abstract

A marriage is a meeting that produces a bond of love between its members, mutual protection, understanding, sympathy and empathy for each other. Islam also pays great attention to household affairs such that each makes the difference as a complement to the household. Each of them has a different way of thinking, limitations of power and differences in brain and emotional functions. However, it is very upsetting when these differences are deliberately ignored. Among the difficulties is when the wife faces the menstrual phase every month. Therefore, this article was conducted to find out the roles of husbands in the mental and physical changes of women during menstruation. For that purpose, a qualitative design was chosen because of its compatibility with the objectives to be achieved in this study. Data was obtained through document analysis and structured interviews. The initial survey was conducted on six respondents who were married men. The data was then analysed using a thematic method. The initial findings of the study show that the majority of husbands have empathy and play a role in helping their wives face the phase of premenstrual syndrome (PMS) from various aspects. Among them are helping with housework, providing mental and physical support and taking care of the wife's emotions before or during menstruation. The study then suggested the involvement of various stakeholders, especially the Ministry of Women, Family and Community Development to give exposure to husbands about the conditions of women when experiencing the premenstrual or menstrual phase and how to overcome them.

Keywords: *Menstruation, Harmony, Mawaddah, Neuroscience, Premenstrual*

ABSTRAK

Perkahwinan adalah pertemuan yang menghasilkan bait kasih sayang antara ahlinya, saling melindungi, memahami, simpati dan empati antara satu sama lain. Islam juga memberi perhatian yang besar tentang hal ehwal rumah tangga agar masing-masing menjadikan perbezaan tersebut sebagai pelengkap kepada rumah tangga. Masing-masing memiliki perbezaan cara berfikir, keterbatasan kudrat dan perbezaan fungsi otak dan emosi. Namun, amat menyedihkan apabila perbezaan-perbezaan ini dengan secara sengaja tidak diberi perhatian. Antara keadaan kesukaran tersebut ketika isteri menghadapi fasa haid setiap bulan. Justeru, artikel ini dijalankan untuk mengetahui peranan para suami terhadap perubahan mental dan fizikal wanita ketika haid. Untuk tujuan tersebut, reka bentuk kualitatif dipilih kerana kesesuaiannya dengan objektif yang ingin dicapai dalam kajian ini. Data diperoleh melalui analisis dokumen dan temu bual secara berstruktur. Tinjauan awal dilakukan ke atas enam orang responden yang terdiri daripada para lelaki yang telah berkahwin. Data seterusnya dianalisis menggunakan kaedah tematik. Dapatan awal kajian menunjukkan bahawa majoriti para suami memiliki empati dan berperanan dalam membantu isteri menghadapi fasa sindrom pramenstruasi (PMS) dari pelbagai aspek.

Antaranya ialah membantu kerja rumah, memberi sokongan mental mahupun fizikal dan menjaga emosi isteri sebelum atau ketika haid. Kajian seterusnya mencadangkan penglibatan pelbagai pihak berkepentingan terutamanya Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat untuk memberi pendedahan kepada para suami tentang keadaan-keadaan wanita ketika mengalami fasa prahaid ataupun haid dan cara untuk mengatasinya.

Kata kunci: Haid, Harmoni, Mawaddah, Neurosains, Prahaid

PENDAHULUAN

Jika dilihat dari perspektif masyarakat, rumah tangga ialah satu hubungan yang terbina hasil daripada pernikahan seorang lelaki dan wanita. Namun Islam melihat rumah tangga dari perspektif yang lebih luas. Islam mendefinisikan rumah tangga sebagai tempat perlindungan, kediaman dan pertemuan. Rumah tangga adalah pertemuan yang menghasilkan bait kasih sayang antara ahlinya, saling melindungi dan simpati antara satu sama lain. Terbinanya rumah tangga sebagai tempat perlindungan melahirkan anak-anak yang soleh dan solehah.

Islam juga memberi perhatian yang besar tentang hal ehwal rumah tangga yang terdiri daripada isteri dan suami. Hal ini kerana, ketinggian hubungan insaniah ini boleh merapatkan hubungan dengan Allah dan merupakan salah satu jalan membersihkan hati dan jiwa untuk menjadi insan yang lebih baik. Bagi mencapai kemantapan hubungan insaniah, sikap saling memahami antara suami dan isteri harus dipupuk untuk mengelakkan pergolakan rumah tangga yang membawa kepada perceraian.

Antara ciri-ciri rumah tangga yang bahagia adalah rumah tangga yang dihiasi dengan mawaddah dan saling mengasihani antara suami dan isteri. Selain itu, mereka berkahwin dan bertaqwa untuk menyempurnakan agama selari dengan sabda Rasulullah SAW,

Maksudnya: “Sesiapa yang berkahwin (beristeri), maka dia telah melindungi (menguasai) separuh agamanya, kerana itu hendaklah dia bertaqwa kepada Allah dalam memelihara yang separuh lagi”. (H.R. Al-Bukhari:1918)

Namun begitu, realiti yang perlu dihadapi adalah setiap rumah tangga akan diuji dengan pelbagai konflik dan perselisihan faham. Hal ini terhasil daripada perbezaan pendapat dari segi personaliti, cita rasa dan cara berfikir sesebuah pasangan itu. Kadangkala faktor yang dianggap remeh juga mampu membawa kepada pertengkaran yang besar. Masing-masing perlu mengambil peranan dalam memastikan hubungan yang dibina itu tetap kukuh dan bahagia hingga ke akhir hayat. Kedua-dua pihak (suami dan isteri) perlu bekerjasama memperbaiki diri untuk menjadi lebih baik. Wanita secara lumrahnya mempunyai kelemahan dari segi emosi atas faktor saiz sistem limbik pada otak yang lebih besar daripada lelaki (Alex Kelly, 2018). Hal ini menjadi lebih teruk jika wanita berada di dalam fasa haid. Hal ini dibuktikan lagi dengan firman Allah maksudnya, “...dan lelaki tidak sama dengan perempuan..” (Surah Ali- *Imran*: 36).

Ayat di atas menerangkan bahawa secara fitrahnya perbezaan lelaki dan wanita itu sangat ketara dari segi fizikalnya. Di samping itu, lelaki dan wanita juga sangat berbeza dari struktur otak ataupun cara berfikir mahupun kecenderungan hormon. Oleh itu, tidak hairanlah jika wanita menjadi lebih beremosi apabila berada dalam fasa haidnya.

Haid, *istihadhah* dan nifas adalah istilah yang amat sinonim dengan wanita. Hal ini kerana Allah menciptakan wanita dengan organ-organ yang istimewa seperti rahim untuk melahirkan zuriat di muka bumi ini demi memelihara maqasid syariah iaitu menjaga keturunan (nasab) (Nur Asmadayana, 2016). Fenomena-fenomena ini bukan hanya memberi impak kepada wanita dari segi kesihatan, malah dari segi ibadah. Jika seseorang wanita didatangi haid, mereka diharamkan untuk melakukan ibadah-ibadah seperti solat dan berpuasa. Dari perspektif kesihatan pula, kebiasaannya wanita akan mengalami kesakitan pada tubuh badan atau gangguan perasaan ketika didatangi haid (Al-Zuhayli, 1987).

Malang sekali, pengetahuan mengenai sindrom prahaid ini majoritinya hanya dikuasai oleh para wanita sahaja. Perhatian golongan lelaki Islam terhadap keadaan fizikal dan mental wanita haid amat kurang. Walhal perkara ini secara fitrahnya dialami oleh ahli keluarga perempuan mereka sendiri.

Para lelaki percaya bahawa topik ini tidak seharusnya mereka pelajari kerana ia merupakan perkara yang sensitif. Ada juga yang bersikap 'budiman' dan menganggap campur tangan mereka akan melanggar sempadan. (My Metro, 2019)

Sebahagian lelaki menganggap bahawa isu ini adalah isu yang tidak penting bagi mereka dan tidak manis untuk dibahaskan oleh kaum lelaki. Sedangkan sepatutnya pendedahan para lelaki terhadap isu ini perlu ditekankan dan diutamakan.

Kesan daripada stigma ini, terdapat segelintir para suami yang tidak tahu bagaimana cara untuk membantu isteri mereka apabila didatangi senggugut sehinggakan tidak mampu melakukan aktiviti harian malah membiarkan isteri mereka kesakitan keseorangan.

Keadaan menjadi lebih teruk lagi apabila wanita dilabelkan dengan gelaran yang tidak enak kerana gagalannya seorang suami memahami keadaan isteri yang sedang menghadapi gangguan disforia prahaid sebelum atau ketika didatangi haid (Aida Adilah, 2019). Melihat kepada pernyataan yang dibuat oleh Stanton (2007) dalam artikel di sesebuah laman web, "Haid saya hampir membunuh perkahwinan saya". Beliau mendedahkan bagaimana PMS mempengaruhi hubungannya suami isteri sehingga membawa kepada perceraian. Perkara yang kelihatan remeh ini sebenarnya mampu memberi impak yang besar terhadap keharmonian sebuah rumah tangga.

Realitinya, lelaki merupakan seorang ketua (khalifah) bagi sebuah keluarga yang memikul amanah untuk memastikan ibadah dan hal ehwal wanita di dalam keluarganya terjaga (Othman, 2018). Secara tidak langsung lelaki juga dituntut untuk menguasai pengetahuan tentang haid, nifas dan *istihadhah* demi memastikan wanita terpelihara dari segi rohani dan jasmaninya. Zaharuddin Rahmat dalam Hafiz (2018) mencadangkan agar isu haid ini dibincangkan secara terbuka kepada para lelaki terutama sekali yang sudah berkeluarga supaya mereka lebih mendalami dan memahami keadaan wanita dari segi faktor perubahan tingkah laku dan sentiasa bersifat sensitif terhadap golongan itu

Perbincangan isu bukanlah sesuatu yang baharu, namun ia kembali disuarakan oleh seorang artis melalui hantarannya dalam *instagram* yang agak tidak bersetuju untuk mewujudkan cuti khas bagi para wanita yang didatangi haid kerana baginya wanita akan menjadikannya sebagai alasan untuk tidak bekerja. Selain itu, terdapat kenyataan yang dilakukan oleh seorang wanita dari luar negara tentang bagaimana haid merosakkan rumah tangga yang dibinanya. Oleh itu, wujudlah satu penelitian bahawa wujudnya para lelaki atau suami yang masih tidak memahami keadaan wanita ketika sedang didatangi haid.

Berbanding dengan kajian-kajian tentang hukum-hakam darah wanita seperti haid, *istihadhah* dan nifas, kajian tentang simpton prahaid amat kurang diberi pendedahan.

Rentetan itu, sebahagian lelaki menanggapi pengetahuan mereka sudah memadai dengan kajian-kajian sedia ada. Realitinya, lelaki atau khususnya para suami tidak memahami keadaan wanita semasa fasa prahaid. Jika tidak ditangani, ia mampu mencetuskan konflik rumah tangga dan kemungkinan boleh membawa kepada perceraian.

Hakikatnya, pemikiran lelaki dan wanita tidak sama. Menurut Tango (2006), besarnya saiz sistem limbik pada wanita membuatkan wanita lebih mudah terpengaruh oleh perasaan dan mengungkapkan perasaan mereka. Oleh kerana itu, jika lelaki tidak cuba untuk memahami wanita, mereka akan beremosi dan menjadikannya sebagai satu hal yang perlu diselesaikan kerana ia mengganggu perasaannya. Apatah lagi jika wanita sedang berada dalam tempoh haid, mereka akan menjadi lebih beremosi dan

ada juga yang tidak mampu menjaga perkataannya kerana keadaan yang tidak selesa dan hormon yang tidak stabil. Kebanyakan lelaki tidak memahami perkara ini lalu tidak beralah apabila wanita mulai meluahkan isi hati mereka. Dari situlah wujudnya konflik rumah tangga yang jika tidak diselesaikan, mampu membawa kepada konflik dan tidak mustahil akan berakhir dengan perceraian.

Secara khususnya, matlamat kajian ini untuk mengetahui peranan para suami dalam membantu wanita menghadapi sindrom prahaid. Persoalannya, adakah suami memainkan peranan terhadap perubahan yang berlaku kepada wanita dari segi mental dan fizikal ketika haid atau membiarkan isteri begitu sahaja? Kajian ini amat dekat dengan bidang syariah kerana ia berkait rapat dengan ilmu kekeluargaan. Responden kajian terdiri daripada para lelaki yang berstatus berkahwin sahaja. Hal ini kerana para suami merupakan ketua keluarga. Oleh itu, sudah menjadi tanggungjawab seorang suami untuk menguasai ilmu berkaitan darah dan emosi wanita ketika haid agar matlamat sebenar perkahwinan tercapai sebagaimana yang diinginkan oleh Islam.

METODOLOGI KAJIAN

Menurut Dewan Bahasa dan Pustaka (2010), metodologi membawa maksud sistem yang merangkumi kaedah dan prinsip yang digunakan dalam sesuatu kegiatan atau disiplin. Oleh itu, bahagian ini akan merangkumi reka bentuk kajian, kaedah pengumpulan dan kaedah analisis data. Metodologi ini bertujuan untuk menerangkan secara terperinci tentang kaedah-kaedah yang digunakan dalam proses kajian.

Kajian ini menggunakan kaedah kualitatif melalui strategi kajian kes. Pemilihan reka bentuk kualitatif ini dilihat bersesuaian berbanding dengan reka bentuk kuantitatif kerana banyak isu yang tidak dapat dijelaskan jika merujuk kepada data numerikal. Dalam kajian ini, data melibatkan unsur-unsur seperti emosi, motivasi dan empati yang berkaitan dengan keadaan semula jadi individu atau kumpulan tertentu adalah lebih sesuai menggunakan pendekatan kualitatif. Oleh itu, penyelidikan kualitatif boleh dirujuk sebagai suatu pendekatan penyelidikan yang memberi penekanan kepada bagaimana manusia memberi makna kepada kehidupan mereka. Selain itu, tujuan penyelidikan kualitatif dilakukan untuk mengkaji dan memahami proses yang berlaku dalam situasi dan keadaan yang realistik agar maklumat yang relevan dengan kajian mampu dicapai. Selain itu, penyelidikan kualitatif mampu mendekati dunia subjek kajian dan memahami situasi sebenar yang dialami dan difikirkan oleh responden di samping mengetahui perasaan dan pendapat mereka secara langsung (Rozmi Ismail, 2016).

Dalam konteks kajian ini, analisis dilakukan dengan memberi makna kepada jawapan-jawapan responden dalam menjalankan peranan masing-masing ketika isteri mengalami PMS. Data kualitatif melibatkan proses menyiapkan, menganalisis dan menginterpretasikan data, sehingga makna daripada data tersebut benar-benar berdasarkan bukti dan mencerminkan pengalaman responden sendiri. Corbin dan Strauss dalam Hennick (2019) merumuskan bahawa analisis data kualitatif terkadang digambarkan sebagai 'sains dan seni'. Ia disebut sebagai 'sains' bukanlah sebagaimana maksud sains eksperimental, tetapi 'sains' juga menjurus kepada pengembangan interpretasi data berasaskan bukti untuk memastikan bahawa dapatan kajian disokong dengan baik oleh data.

Dari segi proses pengutipan datanya pula menggunakan kaedah analisis dokumen. Malahan dalam kajian kualitatif, analisis dokumen merupakan pelengkap kepada pemerhatian dan temu bual (Sugiyono, 2015). Ia merujuk kepada artikel daripada laman web *myHEALTH* untuk mendapatkan maklumat tentang maksud PMS dan sebab sindrom prahaid yang dialami oleh wanita.

Kaedah pengumpulan data yang seterusnya adalah melalui sesi protokol temu bual separa berstruktur. Responden dipilih berdasarkan teknik persampelan bertujuan (*purposive sampling*). Menurut Ahmad Mahdzan, (2007) teknik persampelan bertujuan termasuk dalam kategori Persampelan Bukan Kebarangkalian (*non probability sampling*). Teknik persampelan jenis ini juga membenarkan penyelidik memilih individu berdasarkan budi bicara penyelidik sendiri (Koul et al., 2016). Dalam kajian ini, seramai lima orang lelaki yang sudah berkahwin ditemu bual dengan mengajukan soalan

untuk mengetahui pengetahuan mereka tentang keadaan wanita ketika haid dan apa yang mereka lakukan untuk membantu para isteri menghadapi tempoh haid mereka. Meskipun bilangan responden ini dianggap sedikit, namun sebagaimana yang dinyatakan oleh Koul et.al, sampel ini bergantung kepada budi bicara pengkaji. Tambahan pula, kajian kualitatif lebih menekankan kepada transferabiliti (*transferability*) berbanding membuat generalisasi. Nilai transfer ini berkait dengan persoalan sama ada hasil kajian dapat diterapkan atau digunakan dalam situasi lain. Bagi mencapai kriteria ini, maka penyelidik perlu memberikan huraian yang terperinci, jelas, sistematik dan dapat dipercayai. Dengan cara ini, pembaca dapat memahami dapatan kajian tersebut dan dapat membuat keputusan sesuai atau tidaknya untuk mengaplikasikan hasil kajian ini kepada ke tempat lain (Sugiyono, 2015).

Pengumpulan data dan analisis dilakukan serentak dalam kajian kualitatif. Pada kajian ini, kaedah yang digunakan untuk menganalisis data ialah melalui pendekatan tematik (*thematic analysis*). Kaedah ini melibatkan pencarian dalam keseluruhan data untuk mengenal pasti, menganalisis dan melaporkan pola berulang dalam sesuatu kajian. Kaedah ini bertujuan menggambarkan data serta melibatkan proses memilih kod dan membina tema dalam sesuatu kajian (Michelle & Lara, 2020).

Temu bual yang dilakukan dirakam menggunakan peranti rakaman suara telefon pintar dan proses transkripsi terus dijalankan selepas sesi temu bual. Segala data yang telah ditranskripsi dibaca berulang-ulang kali untuk mencapai kefahaman yang maksimum sebelum dikategorikan dan dirumuskan mengikut tema.

SOROTAN KAJIAN

Maznah (1997) dalam penulisannya bertajuk Cadangan Remaja Perempuan Mengenai Persediaan Untuk Menghadapi Haid mencadangkan untuk memberikan sokongan emosi di samping membekalkan maklumat awal mengenai haid. Kajian yang ditulis itu bertujuan mengkaji cadangan remaja perempuan mengenai persediaan untuk menghadapi haid. Kaedah yang digunakan adalah kuantitatif melalui soal selidik secara terbuka kepada 152 pelajar sekolah menengah di sekitar umur 13-16 tahun. Penganalisisan dilakukan melalui analisis isi.

Artikel seterusnya bertajuk Reproduksi Perempuan Dalam Perspektif Islam (Tinjauan terhadap Haid, Nifas dan *Istihadhah*) dan ditulis oleh Nurdeni Dahri (2012). Kajian ini dijalankan untuk mengkaji pandangan Islam terhadap sistem reproduksi wanita iaitu haid, nifas dan *istihadhah*, Kajian dilakukan melalui penelitian ilmiah yang berasaskan kualitatif dan dianalisis mengikut tema. Dapatan kajian ini adalah Islam mempunyai pandangan yang positif terhadap wanita yang datang haid, *istihadhah* atau nifas. Tiada satu teks yang menganggap perempuan yang sedang berdarah adalah kotor dan harus di jauhi.

Kajian seterusnya ditulis oleh Siti Hajar Jelani & Azlizamani (Siti Hajar & Azlizamani, 2021) bertajuk Persepsi Pakar Terhadap Kecelaruhan Disforik Prahaid. Objektif kajian ini adalah untuk mengenal pasti persepsi pakar yang terdiri daripada pakar psikiatri dan pakar sakit puan berkenaan kecelaruhan disforik prahaid (PMDD). Kaedah dilakukan secara kualitatif melalui temu bual bersemuka dan melalui telefon bersama empat orang pakar psikiatri dan dua orang pakar sakit puan. Data dianalisis secara tematik dan mendapati bahawa masyarakat masih tidak mengetahui apa itu PMDD dan terdapat kepelbagaian faktor membawa kewujudan seperti ketidakstabilan hormon wanita, genetik, persekitaran dan gaya hidup. Ia juga membawa simptom fizikal dan psikologi kepada wanita.

Siti Fatimah et.al (2020) dalam penulisan mereka yang bertajuk Analisis Pendidikan Darah Wanita Dalam Kurikulum Rendah dan Menengah di Malaysia mendapati silibus berkaitan Pendidikan ilmu darah wanita dalam kurikulum sekolah menengah dan rendah hanya terbatas kepada maksud istilah haid, nifas, *istihadhah* dan wiladah. Kajian ini dilakukan untuk menganalisis tentang pendidikan darah wanita dalam kurikulum Pendidikan Islam rendah dan menengah dan menggunakan kaedah perpustakaan dan pemerhatian.

Artikel yang ditulis oleh Junainah Hanim Mohamed Nor dan Zul-kifli Hussin (2022) bertajuk Kepentingan Memahami Karakter Pasangan Ke Arah Meningkatkan Sakinah, Mawaddah dan Rahmah: Analisis Perspektif Neurosains. Objektif artikel ini adalah untuk menganalisis kepentingan memahami pasangan dari aspek neurosains. Kajian secara kualitatif menerusi kaedah pemerhatian secara langsung serta penelusuran terhadap dokumen-dokumen yang diperolehi dari penemuan Muhaya Mohamad mengenai hormon wanita dan lelaki yang melibatkan sifat semula jadi bagi kedua-dua jantina ini. Seterusnya data dianalisis berasaskan analisis tematik. Dapatan kajian menunjukkan bahawa semua pasangan masih tidak mampu memahami karakter pasangan masing-masing dan akhirnya ia dianggap sebagai punca tercetusnya pergolakan rumah tangga dan tidak sedikit yang berakhir dengan perceraian. Hakikatnya, konflik yang berlaku dalam rumah tangga sebenarnya bukanlah konflik tetapi lebih kepada tidak kenalnya seseorang terhadap karakter pasangan.

DAPATAN KAJIAN

Analisis Peranan Suami Terhadap Keadaan Fizikal Dan Mental Isteri Ketika Pms

Perbincangan seterusnya melibatkan pengamatan situasi-situasi yang perlu suami hadapi dalam rumah tangga ketika isteri berada dalam tempoh prahaid atau haid. Kes ini dianalisis berdasarkan pengetahuan suami sama ada mereka mengetahui apa yang dimaksudkan dengan PMS ataupun tidak.

Jadual 1. Demografi Respondan

<i>Responden</i>	Umur (tahun)	Taraf Pendidikan	Pekerjaan	Tempoh perkahwinan
<i>S1</i>	29	Ijazah	Pegawai bank	7 tahun
<i>S2</i>	33	Ijazah	Bekerja sendiri	2 tahun
<i>S3</i>	24	Diploma	Pelajar	2 tahun 3 bulan
<i>S4</i>	23	Diploma	Bekerja sendiri	1 tahun 4 bulan
<i>S5</i>	26	Ijazah	Guru	3 tahun
<i>S6</i>	63	Diploma	Guru bersara	38 tahun

Sumber: Temubual

Berdasarkan jadual 1, responden terdiri daripada lima orang lelaki yang telah berkahwin. Semua responden mempunyai pasangan mereka tersendiri. S1 sehingga S5 merujuk kepada suami satu sehingga suami yang kelima.

Situasi Responden

Secara umumnya, responden S1 pernah mendengar tentang PMS tetapi tidak mengetahui perkataan penuh untuk singkatan PMS itu sendiri. Namun begitu, S1 maklum bahawa wanita akan mengalami gejala-gejala seperti perubahan emosi atau senggugut sebelum atau ketika haid. Apabila isteri responden S1 mengalami senggugut yang teruk, responden mengarahkan isterinya untuk mengambil ubat tahan sakit dan berehat. Seterusnya S1 akan mengambil peranan untuk menjaga anak-anak di rumah ketika hari cuti. S1 berpendapat bahawa peranan suami dalam membantu isteri menghadapi keadaan PMS sangat memberi kesan kepada rumah tangga. Hal ini kerana, isteri akan mengalami ketidakstabilan emosi ketika PMS. Jika pasangan tersebut belum dikurniakan cahaya mata, mungkin kesannya tidak terlalu ketara. Tetapi jika mempunyai zuriat, isteri akan mengalami tekanan daripada anak-anak kerana anak-anak lebih dekat dengan ibu mereka memandangkan isterinya bekerja sendiri.

Oleh itu, suami perlu mengalihkan perhatian anak-anak terhadap ibu mereka agar isteri dapat berehat dan menenangkan diri.

Responden S2 pula sangat mengambil berat tentang maksud PMS dan boleh menjelaskan dengan terperinci maksud pada sebalik singkatan PMS. Isteri S2 mengalami sindrom prahaid seperti makan banyak dan senggugut yang tidak begitu teruk. Isteri S1 tidak meminta bantuan darinya dan hanya mahu berehat. Sekiranya isteri S2 mengalami senggugut yang teruk, S2 akan menyapu minyak di perut isterinya dan menyuruh isterinya minum air suam untuk melegakan senggugut. S2 mengambil alih kerja-kerja rumah seperti memasak, mengemas rumah dan sebagainya memandangkan beliau bekerja dari rumah. S2 berpendapat bahawa suami memainkan peranan yang besar dalam meringankan beban isteri ketika mengalami keadaan yang tidak sempurna (PMS) ketika haid. Hal ini kerana tanpa kerjasama dari dua pihak, rumah tangga akan menjadi kelam kabut dan tidak terurus.

Seterusnya adalah melibatkan responden S3 yang mana S3 tidak mengetahui secara mendalam apa yang dimaksudkan dengan PMS. Kefahaman S3 terhadap PMS hanyalah berkaitan dengan senggugut iaitu rasa sakit pada bahagian perut. Menurut S3, isterinya tidak mengalami sebarang perubahan dari segi emosi. Namun dari segi fizikal, isterinya tidak larat untuk melakukan sebarang pekerjaan kerana mengalami senggugut yang teruk selama tempoh 3 hari. Ketika isteri S3 menghadapi PMS, S3 mengambil alih kerja-kerja rumah yang selalunya dilakukan oleh isterinya seperti memasak, mengemas rumah dan sebagainya. Selain itu, S3 juga memberikan perhatian yang lebih kepada isterinya seperti menyuapkan isterinya makan. Hal ini kerana, S3 berpendapat bahawa peranan suami dalam hal ini amat penting kerana apabila hidup dalam sebuah rumah tangga, tolak ansur dan saling bantu-membantu antara suami isteri sangat penting. Hal ini bertujuan untuk menunjukkan kasih sayang antara pasangan dan memastikan rumah tangga yang dibina bahagia.

Responden S4 mengatakan PMS adalah keadaan yang mana isteri akan menjadi beremosi dan sakit dalam tempoh haid. Isteri S4 mengalami perubahan emosi yang ketara seperti mudah menangis dan marah serta mengalami senggugut yang agak teruk selama 3-4 hari. Oleh kerana isterinya tidak larat membuat kerja rumah. S3 akan membantu isteri membuat kerja rumah apabila S3 balik dari kerja supaya isteri dapat berehat. Pada S3, suami perlu mengetahui tanggungjawab mereka sebagai seorang suami kerana isteri amat memerlukan sokongan suami dari segala segi ketika mereka menghadapi perubahan fizikal dan mental ketika haid. Selain itu, isteri hanya menghadapi fasa ini sebulan sekali sahaja, jadi apa salahnya seorang suami melakukan sekecil-kecil usaha untuk membahagiakan isteri demi kebahagiaan rumah tangga.

Responden S5 pula menerangkan bahawa isterinya mengalami sakit kepala, senggugut dan mudah beremosi serta gaya pemakanan juga berubah. Pada fasa itu, S5 akan menuruti segala keinginan isteri dan menjaga hati isteri melalui percakapan dan perbuatannya. S5 juga mengambil alih kerja rumah serta membiarkan isterinya berehat. Bagi S5, suami perlu menjaga wanita kerana wanita yang melahirkan zuriatnya. Sebagai bukti kasih sayang, maka suami perlu menitikberatkan kesihatan emosi dan fizikal isteri kerana jika tidak hal ini akan membawa kepada pergaduhan dan perceraian. Pada masa yang sama, hal ehwal anak-anak akan terabai dan imej isteri dan suami akan menjadi buruk.

Akhir sekali, responden S6 tidak mengetahui apa yang dimaksudkan dengan PMS. Namun begitu S6 maklum bahawa wanita akan mengalami senggugut dan perubahan emosi ketika mengalami fasa prahaid ini. Tidak seperti responden yang lain, isteri S6 tidak mengalami sebarang tanda-tanda perubahan fizikal ketika prahaid selain daripada sedikit sensitif (perubahan emosi). S6 cuba memahami dan mengalah dengan isteri apabila isteri tidak dapat mengawal emosinya. Bagi S6, persefahaman dan tolak ansur dalam rumah tangga amat penting dalam memastikan rumah tangga yang dibina kekal dan bahagia. *Win-win situation* adalah kunci kepada rumah tangga, yang mana suami perlu memahami keperluan isteri itu bukan sahaja daripada zahirnya, namun juga emosinya dan begitu juga dengan isteri. Kerjasama antara suami isteri dalam melaksanakan tanggungjawab amat perlu dititikberatkan.

PERBINCANGAN

Sebab PMS Berlaku

Sebelum dibincangkan lebih lanjut, perlu dibincangkan juga sebab-sebab berlakunya PMS.

1. Perubahan siklik pada hormon. Menurut Katheleen (2016), Hormon merupakan bahan kimia yang dibebaskan daripada sel, kelenjar atau organ dalam tubuh badan. Ia boleh mempengaruhi sel-sel di bahagian tubuh badan yang lain. Semasa fasa folikel, paras FSH meningkat dan merangsang beberapa folikel ovari untuk berkembang. Salah satu folikel akan menjadi dominan dan menjadi matang. Pada masa yang sama, ovari menghasilkan estrogen. Ini mengakibatkan paras FSH menurun dan LH meningkat.

Paras LH mencapai kemuncak pada 34 hingga 36 jam sebelum ovulasi. Folikel yang matang pecah dan membebaskan ovum dari ovari. Ovum tersebut ditolak ke dalam saluran fallopio. Ovum menjadi matang selepas disenyawakan oleh sperma atau merosot jika tidak disenyawakan selepas satu hari.

Selepas ovulasi, folikel yang pecah akan bertukar menjadi korpus luteum. Korpus luteum menghasilkan progesteron dan estrogen. Kedua-dua hormon ini akan menyebabkan paras LH dan FSH menurun.

Korpus luteum merosot pada penghujung fasa luteum. Kemudian paras estrogen dan progesteron menurun. Kejatuhan paras hormon menyebabkan rahim meluruhkan lapisannya dan ovum yang tidak disenyawakan. Proses ini dikenali sebagai haid (juga dinamakan pendarahan haid). Akhirnya, kelenjar pituitari dirangsang untuk menghasilkan FSH dan kitaran baru bermula.

2. Perubahan kimia pada otak. Perubahan serotonin, bahan kimia otak yang memainkan peranan penting bagi perubahan mood berupaya mencetuskan gejala PMS. Jumlah serotonin yang tidak mencukupi mampu memicu kemurungan prahaid, keletihan, *craving* dan kesukaran tidur (Farid, 2021).

Tindakan Yang Perlu Diambil Untuk Mengatasi Sindrom Prahaid

1. Memperbaiki pola makan. Pengambilan gula yang berlebihan boleh mengganggu kestabilan gula dan emosi. Oleh itu, sebaik-baiknya mengambil makanan yang berkhasiat seperti buah dan sayuran sebelum tempoh haid. Bukan sahaja dari segi pengambilan makanan, namun pola makan juga perlu dijaga seperti makan mengikut masa dan teratur (Katheleen, 2016).
2. Kurangkan stress. Wanita perlu mendapatkan tidur yang mencukupi dan mempraktikkan *progressive muscle relaxation* atau senaman *deep-breathing* untuk bantu mengurangkan sakit kepala, kegelisahan atau masalah tidur (insomnia) (Farid, 2021).
3. Membuat rawatan alternatif. Menurut Farid (2021), rawatan alternatif yang digunakan untuk mengawal dan mengurangkan gejala sindrom pramenstruasi adalah:
 - Makanan tambahan/suplemen vitamin: Kalsium, magnesium, vitamin E dan vitamin B-6 kesemuanya dilaporkan dapat mengurangkan simptom, namun bukti agak tidak mencukupi.
 - Remedi herba: Sesetengah wanita melaporkan ramuan herba tertentu berjaya melegakan gejala PMS, seperti ginkgo, halia, *chasteberry*, minyak *evening primrose* dan *St. John's wort*. Tetapi, remedi herba tidak dikawal oleh *Food and Drug*

Administration, maka tiada rekod keselamatan atau keberkesanan produk yang boleh dijadikan panduan

- Akupunktur: Akupunktur dilakukan dengan memasukkan jarum keluli tahan karat yang telah disteril ke dalam kulit pada titik-titik badan yang tertentu. Sebilangan wanita juga dikatakan berjaya mengurangkan simptom PMS usai rawatan ini

Analisis Berdasarkan Kesan Terhadap Rumah Tangga

Lanjutan daripada situasi-situasi yang dialami oleh responden, dapat dianalisis bahawa wanita akan mengalami beberapa keadaan sebelum dan ketika tempoh haid.

Sindrom menstruasi wanita dapat diklasifikasikan kepada empat aspek iaitu tingkah laku, gastrointestinal, tisu pembiakan dan lain-lain. Jika dari segi tingkah laku, biasanya wanita akan mengalami kebimbangan, mudah marah, keletihan dan kemurungan. Manakala antara tanda-tanda gastrointestinal ialah sembelit dan selera makan berubah dengan keinginan makan yang berasaskan gula. Seterusnya untuk tisu pembiakan, mereka akan mengalami kekejangan rahim dan payudara menjadi bengkak (Meschino, 2002).

Hasil kajian mendapati sesebuah rumah tangga yang harmoni dapat diwujudkan melalui toleransi dan kerjasama antara dua pihak (suami dan isteri). Apabila isteri berada di fasa yang memerlukan bantuan daripada suami, maka suami perlu menghulurkan bantuan dengan seikhlas hati.

Jadual 2. Sikap suami terhadap isteri ketika PMS

Sikap suami terhadap isteri ketika PMS	S1	S2	S3	S4	S5	S6
Memahami	√	√			√	
Prihatin	√	√	√	√	√	√
Toleransi	√	√	√	√	√	√
Bertanggung jawab	√	√	√	√	√	√
Berfikiran jauh			√		√	√

Sumber : Temubual

Berdasarkan jadual 2, S5 sahaja yang menunjukkan peranan yang maksimum dalam menghadapi isteri yang sedang mengalami sindrom prahaid. Respondan S1, S2 dan S5 mengetahui apa yang dimaksudkan dengan PMS dan boleh menyenaraikan perubahan-perubahan yang berlaku kepada wanita ketika PMS. Ini menunjukkan bahawa, mereka mengambil tahu tentang hal ehwal wanita dan tidak menyangka bahawa pengetahuan mengenai PMS ini terhad kepada wanita sahaja. Faktor umur dan peringkat pendidikan ketiga-tiga responden ini juga memainkan peranan terhadap tahap pengetahuan mereka. Mereka berada dalam lingkungan 33-25 tahun dan mempunyai tahap pendidikan sekurang-kurangnya ijazah. Kemungkinan besar mereka mendapat kesedaran dan pendedahan mengenai hal ini di zaman kolej ataupun melalui isteri mereka kemudian diterapkan dalam kehidupan. Pada zaman sekarang, banyak rakaman-rakaman di aplikasi *Tiktok* atau *Youtube* yang lebih terbuka menyentuh mengenai topik ini malah dikongsikan oleh doktor-doktor sakit puan yang berjantina lelaki. Dapat dibuktikan bahawa, wujud kelompok lelaki mempunyai kesedaran mengenai hal ini seperti mana yang didapati daripada temu bual (responden/tarikh (baris) masa) ;

Tahu, *pre-menstrual syndrome*. (S2/271122(4) 00:10:00)

Tahu, *pre-menstrual syndrome* kan. Simptom yg akan datang semasa *period* seperti sakit kepala, hormon tak stabil, alahan kepada sesuatu benda dan banyak lagi lah. (S5/061222(5) 00:18:04)

Di samping itu, keenam-enam responden amat bertoleransi dan bekerjasama dengan isteri dalam menguruskan hal-hal rumah termasuklah anak. Sikap yang ditunjukkan oleh responden-responden ini dapat meringankan beban isteri ketika mereka amat memerlukan pertolongan dan sokongan daripada orang yang mereka sayang. Semua responden juga menyedari tanggung jawab mereka sebagai suami bukan sahaja memberi nafkah kepada isteri, namun mereka juga perlu menjaga luar dan dalam isteri seperti kesihatan mental dan fizikal isteri sepanjang perkahwinan. Perasaan isteri juga amat penting untuk dijaga memandangkan isteri mengalami ketidakstabilan emosi pada ketika fasa haid.

Ada sebahagian lelaki gemar menunjukkan keprihatinan mereka kepada wanita dengan melayan kemahuan mereka ataupun melayani mereka seperti tuan puteri seperti mana yang dilakukan oleh S3, S4 dan S5. Tempoh perkahwinan mereka yang masih singkat dan umur mereka yang masih muda yang berkemungkinan menyebabkan suami-suami ini mudah untuk menzahirkan emosi kepada isteri mereka.

“*Time* isteri tengah hadapi PMS, saya akan tolong dia buat semua benda. Masak, kemas rumah, basuh baju, basuh pinggan, suapkan dia nasi dan macam-macam lagi la. Sebab dia betul-betul tak boleh buat apa-apa kan *time* tu”. (S3/051222(13) 01:47:23)

“Selalunya dia tak larat, so lepas balik kerja tolong apa yang patutlah. Masak, kemas rumah dan biar sahaja dia rehat sebab dia tak boleh nak buat apa pun. Kesian lah dekat dia kan”. (S4/051222(13) 02:03:34)

S3 menunjukkan keprihatinannya dengan menyuapkan isterinya makan kerana isterinya tidak mempunyai selera untuk menjamah makanan. Senggugut tahap teruk yang dialami oleh isterinya membuatkan S3 bertindak sebegitu untuk memastikan isterinya menjaga kesihatan diri meskipun tidak larat.

Namun begitu, ada juga golongan suami yang mempunyai cara tersendiri dalam menunjukkan keprihatinan mereka, berbeza dengan lelaki lain. Hal ini merujuk kepada sikap yang ditunjukkan oleh S1, S2 dan S6 yang mana S1 membantu isteri menjaga anak untuk mengelakkan anak-anak mengganggu ibu mereka. S1 juga boleh menerangkan dengan lebih terperinci keadaan yang di alami oleh isterinya ketika sedang berada dalam fasa haid tanpa diketahui oleh isterinya. Kadangkala perkara sebegini tidak disedari oleh para isteri jika tidak benar-benar diamati dan ditafsirkan dengan mata hati. Dari situ jugalah datangnya perasaan tidak puas hati dalam hati isteri dan menimbulkan salah faham yang besar terhadap suami.

Namun begitu, hanya S3, S5 dan S6 sahaja yang berpandangan jauh akan implikasi peranan suami dalam menghadapi perubahan isteri ketika PMS terhadap rumah tangga. Mereka berpendapat bahawa peranan suami yang menentukan hala tuju rumah tangga mereka sama ada berakhir dengan kebahagiaan ataupun tidak. Jika suami tidak mengambil tahu, maka hal ini akan memberi impak kepada rumah tangga mereka. Seperti mana yang dikatakan oleh S3, S5 dan S6 dalam temu bual;

“Jadi pentinglah suami membantu isteri tak kira masa bila untuk sama-sama bahagia dalam rumah tangga”. (S3/051222(22) 02:50:07)

“Ia akan bagi kesan yang buruk kepada rumah tangga sebab boleh berlaku pergaduhan dan perceraian. Pada masa yang sama, keutamaan anak-anak akan terabai. Mereka lebih memilih untuk memikirkan masalah keluarga yang mereka hadapi. Suami perlu menjaga kehormatan isteri kerana apabila isteri berada dalam keadaan beremosi, isteri akan menjadi kurang berhati-hati dalam perbuatan dan percakapan dan ianya akan memberi impak kepada pandangan orang terhadap isteri dan juga rumah tangga”. (S5/061222(22) 02:15:25)

“Bila suami tidak memahami isteri, jadi suami akan banyak *demand* dia. Padahal kalau dia faham larian kerja dia, isteri buat kerja semua tu membantu dengan izin suami. Sebab tu kena ada *take and give, win-win situation*. Suami kena bersedia hadapi sikap isteri dan keadaan isteri dan begitu juga isteri. Kalau ada kerjasama begini barulah rumah tangga tu bahagia”. (S6/12020223(30) 04:28:83)

Berbeza dengan S1, S2 dan S4 yang juga berpandangan bahawa peranan suami itu penting dalam aspek ini, namun mereka lebih cenderung untuk melihat keadaan isi rumah pada ketika isteri sedang sakit. Mereka tidak dapat melihat dengan lebih jauh tentang kekurangan peranan suami dalam aspek ini mampu membawa kepada pertelingkahan antara suami isteri dan menggoyahkan rumah tangga yang telah dibina. Mungkin mereka memahami keadaan isteri dalam fasa itu tetapi mereka belum betul-betul memahami bahawa perkara kecil sebegini mampu menghala kepada pergolakan rumah tangga. Antara jawapan yang diberikan oleh responden adalah seperti berikut;

“Kalau takde anak mungkin tak berapa rasa, tapi mungkin rasa juga la perbezaannya. Sebelum tu mungkin isteri yang masak, so bila dia takde mood nak masak sebab dalam keadaan yang tak sempurna kan apa semua, jadi suami perlu ambil peranan la urus rumah. Kalau tak rumah tak terurus”. (S2/271122(16) 01:56:39)

Oleh itu, wajar kajian ini dilakukan untuk mengetahui peranan seorang suami dalam rumah tangga sejajar dengan firman Allah yang bermaksud:

“Kaum lelaki adalah pemimpin bagi kaum wanita dengan apa yang Allah lebihkan sebahagian kamu atas sebahagian yang lain dan dengan apa yang dinafkahkan dari harta kamu”. (Surah An-Nisa' : 34)

Ayat ini menunjukkan bahawa suami adalah ketua bagi seorang wanita. Jika seorang suami memberikan contoh dan akhlak yang baik, maka baik lah isteri dan rumah tangga yang dibina. Oleh itu, secara tersiratnya Islam amat menggalakkan lelaki untuk memahami keadaan isteri dalam apa juga keadaan dari segi zahir dan batin demi kemaslahatan dan keharmonian rumah tangga dan inilah yang dituntut dalam Islam selari dengan hadis Nabi SAW:

أَكْمَلُ الْمُؤْمِنِينَ إِيمَانًا أَحْسَنُهُمْ خُلُقًا وَخَيْرُكُمْ خَيْرُكُمْ لِنِسَائِهِمْ خُلُقًا

Maksudnya: “Orang-orang mukmin yang paling sempurna imannya adalah yang paling baik akhlaknya, dan yang terbaik di antara mereka adalah yang terbaik terhadap isteri-isterinya (H. R Ahmad: 7095)

Layanan kepada isteri juga ditekankan kepada suami. Allah SWT berfirman :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا يَحِلُّ لَكُمْ أَنْ تَرِثُوا النِّسَاءَ كَرِهًا ۗ وَلَا تَعْضُلُوهُنَّ لِتَذَهَبُوا بِبَعْضِ مَآءَاتِيْتُمُوهُنَّ ۗ إِلَّا أَنْ يَأْتِيَنَّ بِفَحِشَةٍ مُّبَيِّنَةٍ وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ ۚ فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا

Maksudnya: Wahai orang-orang yang beriman, tidak halal bagimu mewarisi perempuan dengan jalan paksa dan janganlah kamu menyusahkan mereka kerana tidak mengambil kembali sebahagian daripada apa yang telah kamu berikan kepadanya, kecuali apabila mereka melakukan perkara keji yang nyata. Dan bergaullah dengan

mereka menurut cara yang patut. Jika kamu tidak menyukai mereka (maka bersabarlah) kerana boleh jadi kamu tidak menyukai sesuatu, padahal Allah menjadikan yang banyak padanya. (Q. S. An-Nisa'4:19)

Ibnu Kathir (2008) ketika mengulas ayat tersebut memberikan penerangan bahawa suami perlu berkata dengan kata-kata yang baik kepada isteri. Melayani isteri dengan baik. Menjaga penampilan untuk isteri sama seperti apa yang suami ingin isteri lakukan terhadapnya. Suami juga perlu memperhalusi kata-katanya dan memperindahkannya perilakunya. Hal ini tidak boleh bersifat sepihak sahaja, akan tetapi ia perlu melibatkan kedua-dua pihak kerana perkahwinan adalah perkongsian sama ada suka dan duka.

KESIMPULAN

Hasil kajian menunjukkan bahawa peranan seorang lelaki dalam sebuah hubungan atau keluarga itu memberi impak yang besar kepada rumah tangga dan keluarga. Pengetahuan yang kukuh mengenai perkara-perkara berkaitan wanita mampu memupuk rasa kasih sayang dalam sebuah hubungan kerana wujudnya sikap prihatin terhadap keadaan wanita di masa sukarnya. Wanita adalah insan yang mudah tersentuh dengan sekecil-kecil tindakan yang dilakukan terhadapnya. Apabila kebajikan wanita terjaga, maka secara tidak langsung dapat memelihara keharmonian rumah tangga yang dibina.

Justeru, kajian mencadangkan pendekatan yang lebih menyeluruh tentang kefahaman para lelaki mengenai isu-isu yang berkaitan dengan wanita seperti sindrom prahaid ini. Topik ini perlu didedahkan kepada masyarakat agar para lelaki akan lebih memahami masalah wanita. Hal ini juga dapat membuang persepsi buruk lelaki yang beranggapan wanita sengaja membuat alasan untuk tidak bekerja ataupun melakukan pekerjaan rumah kerana mengalami senggugut yang teruk.

Di samping itu, pakar-pakar sakit puan perlulah dilantik oleh Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat untuk menjalankan program ceramah berkaitan topik perubahan fizikal dan mental wanita ketika haid untuk memupuk kesedaran masyarakat mengenai topik ini.

Melihat kepada perspektif Islam, tuntutan nafkah seorang suami itu bukanlah hanya pada wang ringgit, namun tanggungjawab yang perlu dilaksanakan lebih besar iaitu memenuhi segala kebajikan isteri dari segi kesihatan fizikal dan mental. Oleh yang demikian, peranan suami dan isteri amatlah dituntut dalam membangunkan sebuah keluarga yang mahabbah dan harmoni

RUJUKAN

- Aida Adilah, M. (2019). Gangguan Disforia Prahaid. Retrieved from Hmetro: <https://www.hmetro.com.my/amp/WM/2019/12/523650/gangguan-disforia-prahaid>
- Ahmad Mahdzan, A. (2007). Kaedah Penyelidikan Sosioekonomi. Dewan Bahasa dan Pustaka (DBP), cet. III.
- Alex Kelly. (2018). *Social Skills: Developing Effective Interpersonal Communication*. Routledge.
- Al-Zuhayli, W. (1987). *Al-Fiqh al-Islami wa Adillatuh*. Damsyik: Dar al-Fikr.
- Dewan Bahasa dan Pustaka. (2010). Dewan Bahasa dan Pustaka Edisi Keempat. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka (DBP).
- Farid, A. (2021, Oktober 6). *PMS, Selalu Dengarkan? Tapi Apa Maksud Sebenarnya? Ini Info Lengkap PMS Wanita!* Retrieved from hellodoktor: <https://hellodoktor.com/kesihatan-wanita/haid/apa-itu-pms/>
- Hafiz, I. (2018). Tempoh Eksklusif Wanita. Retrieved from Hmetro: <https://www.hmetro.com.my/amp/sihat/2019/03/431932/tempoh-eksklusif-wanita-metrotv>
- Hennink, M., Hutter, I., & Bailey, A. (2019). *Qualitative research methods* (2nd ed.). SAGE Publications Ltd.
- Ibn Kathir, (2008). *Tafsir Ibnu Kathir*. Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi'i.
- Junainah Hanim, M. N., & Zul-kifli, H. (2022). Kepentingan Memahami Karakter Pasangan Ke Arah Meningkatkan Sakinah, Mawaddah Dan Rahmah: Analisis Perspektif Neurosains. *Journal of Fiqhiyyat*, 3(1), Article 1.
- Koul, L., Koul, L., Kumar, D. H., Kumar, D. H., Chawla, D. D., Sondhi, D. N., Chawla, D. D., & Sondhi, D. N. (2016). *Methodology of Educational Research*. VIKAS® PUBLISHING HOUSE PVT. LTD.
- Maznah, I. (1997). Remaja Perempuan Mengenai Persediaan Untuk Menghadapi Haid. *Jurnal Pendidik Dan Pendidikan*, 15, 45–57.
- Meschino, J. P. (2002, May 6). Premenstrual Syndrome: The Role of Nutrition, Supplementation and Chiropractic in PMS Management. *Dynamic Chiropractic*, 20, 2.
- Michelle, E. K., & Lara, V. (2020). *Thematic analysis of Qualitative Data*: AMEE Guide No. 131. *Medical Teacher*, 42(8), 846–854. <https://doi.org/10.1080/0142159X.2020.1755030>
- Nur Asmadayana, H. M. (2016). Haid daripada Perspektif Sains dan Maqasid Syariah. *Sains Malaysiana* 45.
- Nurdeni Dahri. (2012). Reproduksi Perempuan Dalam Perspektif Islam (Tinjauan terhadap Haid, Nifas, dan Istihadah). *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama Dan Jender*, 11(2), Article 2. <https://doi.org/10.24014/marwah.v11i2.504>
- Othman, I. (2018). *Tanggungjawab Lelaki Terhadap Wanita*. Retrieved 12 23, 2022, from JKNS Perlis: <https://jksn.perlis.gov.my/index.php/tahun-2018/131-tanggungjawab-lelaki-terhadap-wanita>

- Rozmi Ismail. (2016). *Metodologi Penyelidikan: Teori dan Praktis*. Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Siti Fatimah, S., Zurita, M. Y., Siti Khatijah, S. K. B., Nadhirah, N., Tengku Fatimah Muliana, T. F. T. M., & Ramlah, M. A. (2020). Analisis Pendidikan Darah Wanita dalam Kurikulum Rendah dan Menengah di Malaysia. *Tamaddun: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Keagamaan*, 21(1), 145–160. <https://doi.org/10.30587/tamaddun.v21i1.1386>
- Siti Hajar, J., & Azlizamani, Z. (2021). Persepsi Pakar Terhadap Kecelaruhan Disforik Prahaid. *Jurnal Pembangunan Sosial*, 24, 75–107. <https://doi.org/10.32890/jps.24.2021.12422>
- Stanton, K. (2007). *My Period Nearly Killed My Marriage: A Woman Reveals How PMS Made Her So Volatile It Put A Strain On Her Marriage*. Retrieved from Daily Mail: <https://www.dailymail.co.uk/femail/article-1230096/My-periods-nearly-killed-marriage-A-woman-re>
- Sugiyono. (2015). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta, CV.