

## ISTIMNA' TERHADAP PERSPEKTIF AGAMA ISLAM DAN DUNIA KESEHATAN

**Fayla Davina<sup>1\*</sup>, Nailah Ibtisamah<sup>2</sup>, Pasha Aprillya Andriansyah<sup>3</sup>, Rinda Exsantri Herdiyanti<sup>4</sup>, Safira Putri Amelia<sup>5</sup>, Wanda Fitrianov<sup>6</sup>, Tedi Supriyadi<sup>7</sup>**

Program Studi S1 Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang<sup>1,2,3,4,5,6,7</sup>

*\*Corresponding Author : fayladavina@upi.edu*

### **ABSTRAK**

Istimna' merupakan isu yang kompleks dalam pandangan agama Islam dan dunia kesehatan, dengan sebagian ulama mengharamkannya sementara lainnya memberikan pengecualian dalam kondisi tertentu. Konflik psikologis dapat muncul akibat larangan ini, yang bertentangan dengan manfaat kesehatan yang diakui oleh dunia medis. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pandangan agama Islam mengenai istimna' serta dari sudut pandangan tenaga kesehatan profesional mengenai manfaat dan juga kesehatan mental serta fisik bagi orang yang melakukan istimna'. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan studi kasus. Data diperoleh melalui wawancara semi-terstruktur dengan ahli agama dan tenaga kesehatan profesional. Metode ini menggunakan teknik purposive sampling yang digunakan untuk memilih partisipan yang berpengetahuan relevan, terdiri dari ahli agama dan tenaga kesehatan profesional. Data dianalisis secara deskriptif kualitatif untuk menggambarkan pandangan tentang istimna' menurut perspektif agama Islam dan kesehatan. Dari hasil wawancara didapatkan jawaban dari pertanyaan penelitian kami baik itu dari ahli agama maupun tenaga kesehatan profesional bahwa istimna' boleh dilakukan jika memiliki tujuan yang baik bagi tubuh serta bergantung pada kondisi dan situasi. Tetapi dalam dunia kesehatan dan pandangan islam dianjurkan untuk melakukan kegiatan lainnya seperti berolahraga dan melakukan aktivitas yang lebih bermanfaat agar tidak terjadinya ketergantungan dalam hidupnya. Karena selain dapat menurunkan kualitas sperma pada kesehatan, dalam pandangan islam yaitu pada Mazhab Hanafi, istimna' dianggap haram jika dilakukan hanya untuk memuaskan syahwat.

**Kata kunci** : Istimna', kesehatan reproduksi, masturbasi, pandangan medis, perspektif agama islam

### **ABSTRACT**

*Istimna' is a complex issue in both the Islamic and medical worldviews, with some scholars forbidding it while others granting exceptions under certain conditions. Psychological conflicts can arise as a result of this prohibition, which is at odds with the health benefits recognized by the medical world. This study aims to identify the Islamic religious view of istimna' as well as health professionals views on the benefits as well as the mental and physical health of people who perform istimna'. This research used a qualitative approach with a case study. Data were obtained through semi-structured interviews with religious experts and health professionals. A purposive sampling technique was used to select participants with relevant knowledge, consisting of religious experts and health professionals. The data were analyzed descriptively qualitatively to describe the views on istimna' according to Islamic religious and health perspectives. From the results of the interviews, the answers to our research questions from both religious experts and health professionals are that istimna' can be done if it has a good purpose for the body and depends on the conditions and situation. But in the world of health and Islamic views, it is recommended to do other activities such as exercising and doing more useful activities so that there is no dependence in his life. Because in addition to reducing sperm quality in health, in the Islamic view, namely in the Hanafi Mazhab, istimna' is considered haram if it is done only to satisfy lust.*

**Keywords** : *Istimna', masturbation, religious perspective, medical perspective, reproductive health*

### **PENDAHULUAN**

Beberapa pandangan dalam Islam berbeda terkait istimna' (masturbasi). Sebagian mazhab memperbolehkannya dalam kondisi tertentu, seperti untuk mencegah zina, sedangkan sebagian

mazhab lainnya mengharamkannya secara mutlak. Internalisasi ajaran agama ini sering kali menciptakan tekanan psikologis, terutama ketika individu menyadari adanya potensi manfaat kesehatan dari istimna, seperti mengurangi stres dan meningkatkan fungsi seksual. Studi oleh Albobali & Madi, (2021) menunjukkan bahwa stigma agama dapat meningkatkan kecemasan dan gejala depresi pada individu yang melakukan istimna. Di sisi lain, manfaat istimna bagi kesehatan mental, meski larangan agama sering kali menimbulkan konflik psikologis. Pada remaja, istimna merupakan isu kompleks yang mencakup berbagai dampak positif dan negatif terhadap kesehatan mental. Faktor lain, seperti pengaruh gender, paparan pornografi, tekanan sosial, dan pendidikan agama, turut membentuk perilaku ini. Sering kali, kurangnya pendidikan seksual dan komunikasi terbuka membuat remaja bingung dalam memahami hasrat seksual mereka. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang seimbang antara pendidikan seksual, nilai-nilai moral, dan kesehatan mental. Dengan pendekatan ini, remaja dapat mengelola dorongan seksual secara sehat tanpa merasa terbebani oleh rasa bersalah yang berlebihan, sambil tetap menghormati keyakinan agama mereka (Ilham & Kurniawan, 2021).

Penelitian terbaru menunjukkan tingginya kecenderungan remaja terlibat dalam perilaku istimna', yang sering kali diiringi akses ke konten pornografi. Hal ini didorong oleh faktor-faktor seperti mengisi waktu luang, mengatasi dorongan seksual, dan mencegah zina, dengan prevalensi yang signifikan di Pekanbaru, di mana 93% remaja laki-laki dan 56% remaja perempuan melakukannya (Suci Indah Melati et al., 2023). Dalam Islam, pandangan terhadap istimna bervariasi: Ibn Hazm menganggapnya makruh, Imam Syafi'i mengharamkannya, sementara ulama lain membolehkan dalam situasi tertentu untuk mencegah dosa yang lebih besar (Suci Indah Melati et al., 2023). Faktor lain seperti pola asuh permisif, kurangnya edukasi seksual, dan lemahnya bonding orang tua turut berkontribusi pada perilaku seksual berisiko remaja, sebagaimana dijelaskan Rahmandawati dan Herdiana (2022) (Rahmandawati & Herdiana, 2022). Pendidikan seksual yang komprehensif dinilai penting untuk memberikan pemahaman yang sehat kepada remaja, mengurangi risiko perilaku seksual, dan memperkuat bimbingan moral. Suci Indah Melati et al., (2023) merekomendasikan peran aktif orang tua dan tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi seksual yang sesuai, terutama karena pola asuh permisif, sebagaimana ditemukan Haryati dan Thania (2021), cenderung meningkatkan keterlibatan remaja dalam perilaku seksual berisiko (Sumarni et al., 2023).

Dengan demikian, sinergi antara edukasi seksual yang baik, pola asuh yang bijak, dan panduan agama yang relevan menjadi langkah penting dalam membentuk perilaku seksual remaja yang lebih bertanggung jawab. Menanggapi penelitian-penelitian sebelumnya, penelitian ini melanjutkan studi sebelumnya dengan pendekatan yang lebih komprehensif. Selain mengkaji literatur dan sumber tertulis, penelitian ini dilakukan melalui wawancara dengan ahli agama serta profesional medis di Kabupaten Sumedang, Jawa Barat, lokasi yang belum menjadi tempat penelitian sebelumnya. Hasil studi ini memberikan sudut pandang yang lebih beragam tentang istimna, mencakup aspek medis, agama, dan sosial. Diharapkan, temuan ini dapat menjadi dasar untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya pendidikan seksual yang sensitif terhadap nilai agama, guna membantu remaja mengelola dorongan seksual secara bijak, sehat, dan sesuai dengan norma yang berlaku.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pandangan agama Islam mengenai istimna serta dari sudut pandangan tenaga kesehatan profesional mengenai manfaat dan juga kesehatan mental serta fisik bagi orang yang melakukan istimna'.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan studi kasus tunggal untuk mendalami istimna dari perspektif agama islam dan medis. Penelitian ini akan melibatkan narasumber berpengetahuan dan berpengalaman, seperti 2 dari ahli agama dan 2 dari

profesional medis yang beragama islam untuk mendapatkan berbagai pandangan. Lokasi penelitian dilaksanakan di Kabupaten Sumedang, Jawa Barat yang dipilih karena aksesibilitas yang baik bagi tim penelitian. Waktu pelaksanaan penelitian berlangsung selama 9 hari, mulai dari tanggal 22 Oktober 2024 hingga 31 Oktober 2024. Pemilihan narasumber akan dilakukan melalui teknik purposive sampling untuk memastikan bahwa individu yang terlibat memiliki kapasitas untuk memberikan informasi yang mendalam dan relevan dengan tujuan penelitian. Data diperoleh dengan melakukan wawancara semi-terstruktur yang difokuskan kepada pandangan atau perspektif informan mengenai fenomena yang dibahas. Wawancara akan dirancang untuk menggali pandangan atau perspektif informan mengenai berbagai aspek dari fenomena istimna.

## HASIL

### Pandangan Tenaga Medis terhadap istimna'

Berdasarkan hasil wawancara langsung terhadap narasumber di kabupaten Sumedang terdapat kesamaan jawaban dari kedua narasumber Dokter PR dan Bidan S yang mana menunjukkan hasil bahwa perspektif tenaga kesehatan terkait Istimna' boleh saja dilakukan, akan tetapi apabila dilakukan secara terus menerus maka tidak baik untuk kesehatan.

Dokter PR: "*Dari sudut pandang medis, istimna' dilakukan untuk kebutuhan biologis manusia untuk membantu mengeluarkan. Tenaga medis pun mengerti dalam sudut pandang islam mengharamkan dilakukannya istimna'. Tetapi mau tidak mau sperma yang kualitasnya kurang baik memang harus dikeluarkan dari tubuh, dan tubuh mempunyai mekanisme untuk mengeluarkannya tersendiri tanpa perlu adanya paksaan keluar. Dalam dunia medis, Istimna tidak dianjurkan apabila dilakukan terlalu sering. Tanpa harus dikeluarkan (sperma) sebetulnya akan keluar dengan sendirinya, karena testis dan kelenjar lainnya akan melakukan produksi sperma setiap harinya yang membuat organ laki-laki tegang atau penuh. Maka dari itu, dalam Islam ada istilah "Mimpi Basah" yang membantu tubuh untuk mengeluarkan kelebihan dari produksi sperma dan kelenjar lainnya. Apabila mau melakukan Istimna, lakukan sebanyak 1 bulan sekali tapi jangan melakukannya terlalu sering karena tubuh mempunyai mekanisme tersendiri untuk mengeluarkan sperma. Apabila terlalu sering melakukan masturbasi atau istimna ini maka akan menimbulkan efek yang tidak baik bagi kesehatan seperti iritasi pada alat vitalnya, lecet dan kemudian dari lecet ini dapat menyebabkan kuman, bakteri, dan virus yang masuk ke dalam alat vital. Jika terlalu sering juga dapat mempengaruhi psikologis seseorang tersebut. Pada saat melakukan masturbasi akan terjadi pelepasan hormon serotonin dan dopamin yang dimana hormon tersebut yang memberikan efek kebahagiaan sehingga jika seseorang berlebihan melakukan masturbasi maka akan kecanduan. Dan biasanya jika seseorang tersebut sudah kecanduan akan ditangani oleh dokter kejiwaan."*"

Bidan S: "*Dalam segi psikologis, melakukan istimna' yang berlebihan dapat mengganggu emosional, dimana seseorang terus menerus berkeinginan untuk melakukan istimna', atau kecanduan. Selain itu, melakukan istimna' terlalu sering juga dapat mengurangi minat melakukan aktivitas sehari-hari dikarenakan tubuh sudah kelelahan, dan mengurangi minat untuk melakukan hubungan intim dengan pasangan, dan berpotensi untuk mencapai masalah kepuasan seksual. Selagi dilakukannya dengan baik dan benar, masturbasi lebih memiliki banyak manfaat dibandingkan kerugiannya. Daripada kita melakukan istimna' dalam konteks melakukan hubungan seksual yang bisa mengakibatkan infeksi menular seksual, lebih dianjurkan melakukan istimna."*"

### Pandangan Agama Islam terhadap Istimna'

Menurut wawancara yang peneliti lakukan bersama dengan Ustadz RF dan Ustadz H, dengan instrumen wawancara yang telah disusun, keduanya memiliki persamaan dalam

jawaban. Hasil dari keduanya menyatakan bahwasanya istimna' atau masturbasi sebaiknya tidak dilakukan karena merujuk pada Al-Qur'an dan Hadits yang mengharamkan atau memakruhannya karena mengandung banyak bahaya daripada manfaatnya.

Ustadz RF: "*Istimna' merupakan aktivitas fisik yang dilakukan oleh seorang laki-laki untuk mengeluarkan air mani atau sperma dengan istilah lainnya yaitu "Mimpi Basah". Merujuk pada Al-Qur'an karena hukumnya mutlak kebenarannya dan tidak diragukan lagi, baik secara sains ataupun secara ghaib. Selain itu, dari sikap Rasulullah secara Nash juga melarang untuk melakukan Istimna. Ulama mengharamkan atau memakruhkan Istimna karena lebih banyak kemaslahatannya dan bahayanya dibandingkan manfaat melakukan Istimna, dimana hal tersebut juga sejalan dengan penelitian yang ada di dalam dunia medis bahwa melakukan Istimna akan berdampak pada kesehatan reproduksi, khususnya untuk laki-laki. Apabila dilakukan terlalu sering akan mengakibatkan disfungsi ereksi dan mengeringnya sperma (bagi laki-laki) dan menurunnya libido seksual serta cepat kelelahan (bagi perempuan). Hadits Imam Ahmad bin Hambal memperbolehkan untuk melakukan Istimna dengan melihat situasi dan kondisinya. Syarat diperbolehkan melakukan Istimna, yaitu motivasinya harus baik, misalnya untuk menjaga keselamatan sang istri apabila sang istri sudah berusia lanjut, pada kasus seseorang yang telah menikah, bersumber dari Hadist Bukhari & Muslim. 8 dari 10 ulama sepakat bahwa lebih baik menghindari Istimna karena hal tersebut bersifat adiktif (kecanduan). Menurut Hadist Bukhari & Muslim, apabila seorang pemuda mempunyai syahwat yang tinggi maka segeralah untuk menikah apabila sudah mampu, karena menikah menjaga pandangan dan memelihara kemaluan. Apabila belum mampu, maka dianjurkan untuk memperbanyak shaum daripada melakukan Istimna untuk menghindari zina, karena dengan melakukan shaum bisa menekan syahwat serta energi yang ada di dalam tubuh bisa tersalurkan dengan baik. Tetapi pada pasangan yang sudah menikah untuk melakukan istimna' itu diperbolehkan dengan syarat karena terdapat gangguan kesehatan (baik itu dari istri maupun suaminya) serta dengan motif yang jelas dan positif."*"

Ustadz H: "*Istimna adalah istilah khusus yang diperuntukkan bagi aktivitas mengeluarkan air mani atau biasa diistilahkan seperti onani atau masturbasi. Ulama yang mengharamkan istimna itu adalah Imam Syafi'i, Imam Hanafi dan Maliki. Adapun yang memperbolehkan itu ialah Imam Ahmad bin Hambal dan juga sebagian daripada pengikut dari mazhab Imam Hanafi dengan pembolehan yang berstatus makruh tahrim. Istimna' yang halal itu dilakukan oleh pasangan suami istri. Apabila melakukan istimna dengan cara memakai tangan sendiri dan selain daripada tangan istrinya maka diharamkan. Larangan-larangan yang sudah diketahui bahwasanya memang dilarang lebih baik kita ikut pendapat para ulama atau mazhab yang memang secara kredibilitas itu baik, ketat dan berhati-hati. Langkah lebih baiknya untuk mengikuti para ulama yang skala mayoritas, karena ulama yang mayoritas itu tidak akan salah dan apabila mengikuti pendapat ulama minoritas maka bisa jadi di zamannya itu bermasalah. Solusi istimna' ini adalah dengan cara menikah atau bilamana untuk mengantisipasi hawa nafsu maka lakukan dengan cara shaum atau berpuasa dan biasanya apabila nafsu sudah benar-benar menggejolak secara manusiawi akan terjadi proses ihtilam atau yang biasa dikenal dengan sebutan mimpi basah. Kemudian untuk implementasi praktik istimna' dalam sehari-hari menurut pandangan para ulama adalah tidak boleh melakukannya dan lebih baik melakukan dengan cara yang halal seperti menikah agar mendapatkan pahala."*"

## PEMBAHASAN

### Perspektif Tenaga Medis terhadap Istimna'

Berdasarkan perspektif medis, yaitu Dokter PR dan Bidan S, menunjukkan pandangan yang sejalan mengenai praktik istimna' (masturbasi) dalam konteks kesehatan. Keduanya sepakat bahwa meskipun istimna' dapat dilakukan, pelaksanaannya harus dibatasi untuk

menghindari dampak negatif bagi kesehatan fisik dan mental. Dokter PR menjelaskan bahwa dari sudut pandang medis, istimna' dapat berfungsi untuk memenuhi kebutuhan biologis manusia, terutama dalam mengeluarkan sperma yang kualitasnya kurang baik. Namun, ia menekankan bahwa tubuh manusia memiliki mekanisme alami untuk mengeluarkan sperma, seperti melalui mimpi basah. Ia merekomendasikan agar istimna' dilakukan dengan sangat terbatas, misalnya satu kali dalam sebulan, untuk mencegah efek samping yang merugikan, seperti iritasi atau lecet pada alat vital yang dapat menyebabkan infeksi. Selain itu, ia juga mengingatkan bahwa pelepasan hormon seperti serotonin dan dopamin saat melakukan istimna' dapat menyebabkan kecanduan jika dilakukan secara berlebihan, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kesehatan mental individu (Rubyanti, 2023).

Bidan S menambahkan perspektif psikologis dalam diskusinya. Ia mengungkapkan bahwa praktik istimna' yang berlebihan dapat mengganggu keseimbangan emosional seseorang, menyebabkan kecanduan, dan mengurangi minat untuk beraktivitas sehari-hari serta hubungan intim dengan pasangan. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun ada manfaat dari istimna', seperti mengurangi risiko infeksi menular seksual dibandingkan dengan hubungan seksual yang tidak aman, penting untuk melakukannya dengan bijak dan tidak berlebihan. Kesehatan mental dan fisik harus menjadi prioritas dalam praktik ini (I Gede Bagus Wikarna Satyabrata, 2024). Kedua narasumber menyoroti pentingnya pendekatan yang seimbang dalam memahami istimna', baik dari perspektif medis maupun psikologis. Mereka sepakat bahwa meskipun ada kebutuhan biologis yang mendasari praktik ini, kesadaran akan dampak negatif dari pelaksanaan yang berlebihan sangat penting. Oleh karena itu, edukasi mengenai praktik ini perlu dilakukan untuk memastikan bahwa individu dapat membuat keputusan yang tepat dan sehat terkait dengan kesehatan seksual mereka (Puspitarani & Susilawati, 2022).

### **Perspektif Agama Islam terhadap istimna'**

Perspektif agama terhadap istimna (masturbasi) mencakup berbagai dimensi yang berkaitan dengan etika, moralitas, dan keyakinan agama, yang berpotensi mempengaruhi pandangan tenaga medis serta masyarakat terhadap praktik ini. Sebagai isu yang kerap menimbulkan kontroversi dalam konteks agama, penting untuk memahami bagaimana pandangan keagamaan dapat mempengaruhi pemahaman serta pendekatan medis dalam menangani persoalan ini. Dalam pandangan agama, istimna (masturbasi) menjadi isu yang menimbulkan perdebatan, dengan berbagai ulama memberikan pandangan yang berbeda berdasarkan Al-Qur'an, Hadis, dan interpretasi fiqih. Secara umum, sebagian besar ulama sepakat bahwa istimna lebih baik dihindari karena lebih banyak mudaratnya dibanding manfaatnya (Inzah, 2016).

Menurut wawancara dengan Ustadz RF dan Ustadz H, terdapat kesamaan pendapat mengenai larangan istimna. Ustadz RF menjelaskan bahwa Al-Qur'an dan Hadis secara eksplisit melarang tindakan ini, baik secara nash maupun berdasarkan pendekatan maslahat. Istimna dianggap membawa bahaya, termasuk potensi dampak negatif terhadap kesehatan reproduksi, seperti disfungsi ereksi, pengeringan sperma pada laki-laki, dan penurunan libido seksual pada perempuan jika dilakukan secara berlebihan. Selain itu, aktivitas ini dinilai dapat menyebabkan kecanduan (adiktif), sehingga lebih dianjurkan untuk menghindarinya. Namun, beberapa ulama, seperti Imam Ahmad bin Hambal, memperbolehkan istimna dalam situasi tertentu dengan syarat dan niat yang jelas. Sebagai contoh, jika tindakan ini dilakukan untuk menjaga keselamatan pasangan yang sudah lanjut usia atau sebagai alternatif untuk menghindari zina. Pendekatan ini menunjukkan bahwa kondisi dan motif menjadi aspek penting dalam penilaian hukum istimna (Unanda & Kosasih, 2018).

Berdasarkan penafsiran ulama, dalam pandangan islam terhadap istimna terdapat mazhab yang berbeda-beda. Secara umum, terdapat beberapa pandangan yang diangkat oleh ulama klasik dan kontemporer mengenai hukum istimna'. Menurut Mazhab Hanafi bahwa secara

umum, menganggap praktik ini haram, namun memberikan pengecualian dalam situasi darurat untuk mencegah perbuatan zina. Sedangkan menurut Mazhab Malikiyyah, Syafi'iyyah, dan Zaidiyah, mengambil sikap yang lebih tegas dengan mengharamkan istimna secara mutlak, tanpa mempertimbangkan alasan atau kondisi apapun. Istimna dianggap sebagai perbuatan yang dilarang. Meskipun demikian, beberapa ulama dalam mazhab ini memberi kelonggaran dengan menggolongkannya sebagai makruh (perbuatan yang tidak disukai namun tidak sampai tingkat haram) jika dilakukan dengan niat menghindari perzinaan. Ketentuan ini berlaku apabila seseorang menghadapi risiko melakukan dosa yang lebih besar. Dalam pandangan Mazhab Hanafi, masturbasi dianggap haram jika dilakukan semata-mata untuk memuaskan syahwat. Namun, tindakan ini dapat dianggap wajib apabila seseorang khawatir akan terjerumus dalam perzinaan jika tidak melakukannya. Mazhab Hanafi berpegang pada kaidah fiqh yang menyatakan:

إِذَا تَعَارَضَ مَفْسَدَتُانِ رُوَيْدَيْ أَعْظَمُهُمَا ضَرَّاً بِإِنْتِكَابِ أَحَقُّهُمَا - جلال الدين السيوطي، الأشيه و النظائر بيروت، دار الكتب العلمية، 1403 هـ، ص

"Jika ada dua bahaya saling mengancam maka diwaspadaikan yang lebih besar bahayanya dengan melaksanakan yang paling ringan bahayanya." (Jalaluddin as-Suyuthi, al-Asyabah wa an-Nazha`ir, Bairut-Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1403 H, h. 87). Perkembangan pemikiran Islam kontemporer telah memunculkan beberapa ulama yang menunjukkan sikap lebih moderat terhadap masalah ini. Mereka cenderung mempertimbangkan aspek-aspek kesehatan mental dan dinamika sosial dalam memberikan penilaian. Namun demikian, pandangan mayoritas ulama masih cenderung pada penghukuman istimna sebagai perbuatan haram, dengan pengecualian pada situasi-situasi yang dianggap darurat untuk mencegah terjadinya pelanggaran yang lebih berat (Trigiyatno, 2013).

### **Usulan Solusi Untuk Menjembatani Kebutuhan Medis dan Nilai-Nilai Agama Terkait Praktik Istimna**

Pembahasan mengenai solusi untuk menjembatani kebutuhan medis dan nilai-nilai agama terkait praktik istimna (masturbasi) memerlukan pendekatan yang holistik serta kepekaan terhadap aspek sosial dan budaya. Mengingat bahwa praktik ini kerap dianggap tabu dalam berbagai tradisi keagamaan, tenaga medis perlu mengembangkan strategi yang efektif untuk mengatasi stigma sekaligus menyampaikan informasi yang benar dan relevan kepada pasien.

Penelitian menunjukkan perlunya integrasi nilai-nilai agama dalam praktik medis, khususnya dalam konteks kesehatan seksual. Misbah et al., (2019) menyoroti pentingnya pendidikan toleransi beragama sebagai cara untuk mengurangi konflik akibat perbedaan pandangan tentang istimna. Dengan memahami nilai-nilai agama pasien, tenaga medis dapat memberikan layanan yang lebih sensitif dan selaras dengan keyakinan mereka. Yuliani et al., (2023) juga menegaskan pentingnya penanaman nilai religius dalam pendidikan, yang dapat diterapkan dalam layanan kesehatan untuk memperkuat pemahaman dan penerimaan pasien terhadap informasi medis. Pendekatan kolaboratif antara tenaga medis dan pemuka agama juga berpotensi menjadi solusi efektif. Kerjasama antara beberapa pihak dapat meningkatkan kesejahteraan individu dan komunitas. Dalam konteks ini, tenaga medis dapat bekerja bersama pemuka agama untuk menyampaikan edukasi yang seimbang, yang mencakup aspek medis dan nilai-nilai agama, sehingga pasien merasa lebih nyaman berdiskusi mengenai kesehatan mereka. Selain itu, pendekatan berbasis komunitas memiliki peran penting. Mo'tasim et al., (2020) menunjukkan bahwa program pendidikan berbasis komunitas dapat membantu menginternalisasi nilai-nilai agama dan kesehatan secara luas. Dengan melibatkan masyarakat dalam diskusi kesehatan seksual, stigma terkait istimna dapat dikurangi, menciptakan lingkungan yang lebih terbuka untuk pemahaman dan penerimaan. Temuan-temuan ini

memberikan kontribusi penting dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi untuk masyarakat. Integrasi nilai-nilai agama dalam pelayanan medis diharapkan dapat meningkatkan kualitas layanan kesehatan dan mengurangi stigma yang terkait dengan isu kesehatan seksual. Pendekatan yang menghargai dan memperhatikan nilai-nilai masyarakat dapat mendorong partisipasi pasien dalam pengambilan keputusan mengenai kesehatan mereka.

Para ulama sepakat bahwa istimna yang dilakukan dalam hubungan suami istri dapat dibolehkan dalam situasi tertentu, misalnya ketika salah satu pihak mengalami gangguan kesehatan. Dalam konteks ini, tindakan tersebut dianggap sebagai alternatif yang lebih baik dibandingkan risiko yang mungkin muncul akibat kebutuhan biologis yang tidak terpenuhi. Ustadz RF dan Ustadz H juga merekomendasikan solusi lain untuk mengatasi dorongan seksual yang tinggi. Solusi terbaik adalah menikah, yang dinilai sebagai cara efektif untuk menjaga pandangan dan kemaluan, sebagaimana diajarkan dalam Hadis Bukhari dan Muslim. Bagi yang belum mampu menikah, puasa (shaum) dianjurkan karena dapat membantu menahan syahwat dan mengalihkan energi pada aktivitas yang lebih bermanfaat. Mayoritas ulama menggarisbawahi pentingnya menghindari istimna karena mudharatnya lebih besar dibandingkan manfaatnya, baik dari sisi agama maupun kesehatan. Oleh karena itu, pendekatan yang dianjurkan lebih halal dan maslahat adalah seperti menikah atau berpuasa, dianggap lebih sesuai untuk menjaga keseimbangan antara dorongan biologis dengan nilai-nilai agama untuk mencapai kemaslahatan kehidupan umat muslim.

## **KESIMPULAN**

Istimna' merupakan isu kompleks yang memunculkan pandangan beragam antara agama Islam dan dunia medis. Dalam perspektif Islam, mayoritas ulama sepakat bahwa istimna' lebih baik dihindari karena mudharatnya yang lebih besar dibandingkan manfaatnya, terutama jika dilakukan untuk memuaskan hawa nafsu tanpa alasan yang jelas. Namun, beberapa ulama memperbolehkan istimna' dalam kondisi tertentu, seperti untuk menghindari dosa besar seperti zina, dengan syarat tujuan dan motivasinya sesuai dengan nilai-nilai syariat. Sementara itu, dunia medis melihat istimna' sebagai salah satu cara untuk memenuhi kebutuhan biologis manusia dan menjaga kesehatan reproduksi, terutama dalam kondisi tertentu. Meski demikian, jika dilakukan secara berlebihan, istimna' dapat membawa dampak negatif, baik secara fisik seperti iritasi dan infeksi, maupun secara psikologis seperti kecanduan yang memengaruhi keseimbangan emosional.

Oleh karena itu, edukasi yang mengintegrasikan nilai-nilai agama dan informasi medis menjadi penting untuk memberikan pemahaman yang lebih seimbang kepada individu, terutama remaja, agar dapat mengelola dorongan seksual mereka dengan cara yang sehat, bertanggung jawab, dan sesuai dengan norma agama serta medis. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan pendidikan kesehatan seksual yang holistik, yang tidak hanya memperhatikan aspek kesehatan fisik dan mental, tetapi juga menghormati nilai-nilai agama. Dengan demikian, individu dapat membuat keputusan yang lebih bijak terkait kesehatan reproduksi mereka tanpa merasa terbebani oleh stigma atau rasa bersalah yang berlebihan.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Penelitian ini tidak akan dapat terlaksana tanpa dukungan dari berbagai pihak. Kami mengucapkan terima kasih kepada Program Studi S1 Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang atas fasilitas dan dukungan akademis yang diberikan. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada narasumber, baik ahli agama maupun tenaga medis profesional, yang telah bersedia berbagi pandangan mereka. Penghargaan khusus diberikan kepada para pembimbing penelitian atas arahan dan masukan berharga mereka, serta kepada

seluruh pihak yang secara langsung maupun tidak langsung membantu pelaksanaan penelitian ini. Semoga hasil penelitian ini memberikan kontribusi positif bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan peningkatan kualitas edukasi kesehatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Albobali, Y., & Madi, M. Y. (2021). *Masturbatory Guilt Leading to Severe Depression*. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.13626>
- I Gede Bagus Wikarna Satyabrata, N. M. (2024). Faktor-faktor yang berhubungan dengan keberhasilan pemberian asi eksklusif pada ibu pekerja di wilayah kerja puskesmas payangan kabupaten gianyar. *Aesculapius Medical Journal*, 29-40. doi:<https://doi.org/10.22225/amj.4.1.2024.29-40>
- Ilham , R. N., & Kurniawan, A. (2021). Pemetaan Faktor Determinan Perilaku Masturbasi Berlebihan pada Individu Dewasa Awal. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 734-745. doi:<https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.26872>
- Inzah, M. (2016). Ibn Hazm dan Imam Asy-Syafi'i Membincang Istimna'. *Jurnal Hukum Islam*, 167-189. Dambil kembali dari <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/1664571>
- Misbah, M. I., Yusuf, A., & Wijaya, Y. (2019). Pendidikan Toleransi Dalam Keluarga Beda Agama Di Desa Kayukebek Kecamatan Tutur Kabupaten Pasuruan. *Jurnal Mu'allim*, 1.
- Mo'tasim, M., Bakri, M., Mistar, J., Ghony, D., & Purnamasari, N. I. (2020). Pesantren dan Multikulturalisme di Madura: Adaptasi Nilai Multikultural dalam Menciptakan Kerukunan Masyarakat Multi Etnis dan Agama. *Jurnal Pendidikan Agama Islam (Journal of Islamic Education Studies)*, 8(2), 173–194. <https://doi.org/10.15642/jpai.2020.8.2.173-194>
- Puspitarani, & Susilawati. (2022). Pengaruh Kebersyukuran Terhadap Penurunan Burnout pada Tenaga Medis: Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Psikologi*, 1-10. doi:<https://doi.org/10.36341/psi.v6i1.2250>
- Rahmandawati, R. P., & Herdiana, I. (2022). Pengaruh Parental Bonding terhadap Perilaku Seksual Pranikah pada Remaja Akhir. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 736-741. doi:<https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.37489>
- Rubyanti, N. S. (2023). Penerapan Rekam Medis Elektronik di Rumah Sakit di Indonesia: Kajian Yuridis. *ALADALAH*, 179-187. doi:<https://doi.org/10.59246/aladalah.v1i1.163>
- Suci Indah Melati, A., Yuda Septiani, A., Fitrisusanti, L., Septia, N., Anggraini Program Studi Kesehatan Masyarakat, R., & Kesehatan Masyarakat, F. (2023). Literature review: peran orang tua dalam mencegah bahaya pornografi pada remaja Indonesia. *Health Science Journal*, 14(2), 183–192. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v1>
- Sumarni, R., Nurhasanah, R., & Anjani, M. (2023). Hubungan Media Sosial Tentang Pornografi Dengan Perilaku Seks Pada Remaja SMA Di Purwakarta Tahun 2022 Social Media Relationship About Pornography And Sex Behavior In High School Adolescents In Purwakarta 2022. In *JM* (Vol. 11, Issue 1).
- Unanda, M., & Kosasih, A. (2018). *Pendidikan Agama Islam Tentang Paradigma Dan Resolusi Masturbasi Sebagai Alternatif Menghindari Zina Di Kalangan Remaja*. <http://riset.unisma.ac.id/index.php/ja/issue/view/696><http://u.lipi.go.id/1548306171><http://riset.unisma.ac.id/index.php/fai/index>
- Yuliani, R., Pamungkas, J., & Cholimah, N. (2023). Penanaman Nilai Religius dalam Kegiatan Menyanyi Akhlak Budaya (Abud) pada Anak Usia Dini 5-6 Tahun. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(6), 7557–7567. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i6.4649>