



Adab & Akhlak

Kesucian Hubungan Suami-Istri: Adab Intim dalam Perspektif Islam dan Sains



• Muhammad Ja'fary, B.A., M.Pd.

■ Sabtu, 6 Desember 2025

Pendahuluan

Islam adalah agama yang sempurna, mengatur setiap aspek kehidupan umatnya, termasuk urusan paling intim antara suami dan istri. Hubungan suami-istri bukanlah sekadar pemenuhan naluri biologis semata, melainkan sebuah ibadah yang dimuliakan dan merupakan bagian fundamental dari



upaya membangun keluarga *sakinah, mawaddah, wa rahmah*.

Oleh karena itu, hubungan ini terikat pada serangkaian adab yang telah digariskan oleh syariat. Adab-adab ini bertujuan untuk menjaga kesucian niat, menciptakan keharmonisan, memastikan pemenuhan hak dan kewajiban secara seimbang, serta memperoleh keberkahan dari Allah. Memahami dan mengamalkan adab bersenggama dalam Islam adalah kunci menuju kebahagiaan dunia dan akhirat.

♣ Adab Utama dalam Keintiman Suami-Istri

Hubungan suami-istri adalah momen intim yang sangat dihargai dalam Islam. Berikut adalah beberapa adab utama yang disyariatkan:

1. Meluruskan Niat sebagai Ibadah

Adab yang paling mendasar adalah meluruskan niat. Hubungan intim harus dilakukan dengan niat mencari rida Allah, menjaga kehormatan diri dan pasangan, serta upaya untuk melahirkan keturunan yang saleh.

Diriwayatkan dari Abu Dzar, bahwa Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda:

وَفِي بُضْعِ أَحَدِكُمْ صَدَقَةٌ قَالُوا: يَا رَسُولَ اللَّهِ، أَيَّتِي أَحَدُنَا شَهْوَتَهُ وَيَكُونُ لَهُ فِيهَا أَجْرٌ؟ قَالَ: أَرَأَيْتُمْ لَوْ وَضَعَهَا فِي حَرَامٍ، أَكَانَ عَلَيْهِ فِيهَا وِزْرٌ؟ فَكَذَلِكَ إِذَا وَضَعَهَا فِي الْحَلَالِ كَانَ لَهُ أَجْرٌ

"Dan dalam persenggamaan salah seorang di antara kalian ada sedekah. Para sahabat bertanya: 'Wahai Rasulullah, apakah jika salah seorang di antara kami memenuhi syahwatnya, ia mendapat pahala?' Beliau menjawab: 'Bagaimana pendapat kalian jika ia menyalurkannya pada yang haram, apakah ia berdosa? Maka demikian pula, jika ia menyalurkannya pada yang halal, ia mendapatkan pahala.'" (HR. Muslim, no. 1006)

2. Berdoa Sebelum Melakukan Hubungan

Membaca doa sebelum bersenggama adalah adab yang sangat penting untuk memohon perlindungan kepada Allah dari gangguan setan dan mengharapkan keturunan yang saleh.

Diriwayatkan dari Ibnu Abbas, Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda: "Seandainya salah seorang di antara kalian apabila hendak menggauli istrinya, ia mengucapkan:

بِاسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ جَنِّبْنَا الشَّيْطَانَ وَجَنِّبِ الشَّيْطَانَ مَا رَزَقْنَا

'Dengan menyebut nama Allah. Ya Allah, jauhkanlah kami dari setan dan jauhkanlah setan dari apa yang Engkau anugerahkan kepada kami,'

maka jika ditakdirkan di antara keduanya seorang anak, setan tidak akan membahayakannya selama-lamanya." (HR. Al-Bukhari no. 6388 dan Muslim no. 1434)

3. Melakukan Pemanasan (Foreplay)

Islam mengajarkan pentingnya pemanasan (foreplay) dan bersikap lembut sebelum melakukan hubungan intim. Suami

dianjurkan untuk memulai dengan kata-kata mesra, sentuhan lembut, dan ciuman, memastikan istri siap secara fisik dan emosional, sesuai dengan prinsip mu'asyarah bil ma'ruf (bergaul dengan baik).

Diriwayatkan bahwa Jabir bin Abdullah menikah dengan seorang janda, lalu Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam bertanya:

هَلَّا بِكْرًا يَا جَابِرُ تُلَامِعُكَ وَتُلَامِعُهَا

"Mengapa kamu tidak menikahi seorang gadis wahai Jabir agar kamu bisa bercanda dengannya dan dia bisa bercanda denganmu?" (HR. Al-Bukhari, no. 5052)

Hadis ini mengisyaratkan anjuran bahwa suami wajib berusaha untuk bersenda gurau (*al-mula'abah*) dan bermesraan (*al-muda'abah*) sebelum bersenggama agar istri juga mencapai kepuasan.

4. Berhubungan dengan Posisi dan Tempat yang Dbolehkan

Suami-istri memiliki keleluasaan dalam memilih posisi untuk bersenggama, asalkan tidak menyimpang dari batasan syariat, yaitu menghindari dubur (anus) dan saat istri sedang haid atau nifas.

Allah berfirman:

نِسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَّكُمْ فَأَتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ

"Istri-istrimu adalah ladang bagimu, maka datangilah ladangmu itu kapan saja dan dengan cara yang kamu sukai..." (QS. Al-Baqarah: 223)

Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda:

مُقْبِلَةٌ مُذْبَرَةٌ إِذَا كَانَتِ فِي الْفَرْجِ

"Silakan menggaulinya dari arah depan atau dari belakang asalkan pada kemaluannya." (HR. Al-Bukhari no. 4528, Muslim no. 1435)

5. Larangan Hubungan Melalui Dubur (Anal Sex)

Melakukan hubungan intim melalui dubur adalah perbuatan terlarang (haram) dalam Islam, dengan ancaman keras. Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda:

مَلْعُونٌ مَنْ أَتَى امْرَأَةً فِي دُبُرِهَا

"Terlaknat (dilaknat) orang yang mendatangi istrinya pada duburnya (anal)." (HR. Abu Dawud, no. 2162)

⌘ Fakta Medis: Dubur tidak memiliki pelumas alami dan dindingnya rapuh, rentan mengalami luka, robekan, dan perdarahan. Ini meningkatkan risiko penularan Infeksi Menular Seksual (IMS), termasuk HIV dan Hepatitis, karena kuman dapat langsung masuk ke aliran darah melalui luka pada lapisan mukosa.

6. Larangan Berhubungan Saat Haid atau Nifas

Melakukan penetrasi saat istri sedang haid atau nifas adalah haram karena adanya adza (kotoran/penyakit) dan melanggar perintah Allah.

Allah berfirman:

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ ۖ قُلْ هُوَ أَذَى فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ ۖ وَلَا
تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهُرْنَ

"Mereka bertanya kepadamu tentang haid. Katakanlah: 'Haid itu adalah kotoran.' Oleh sebab itu hendaklah kamu menjauhkan diri dari perempuan pada waktu haid; dan janganlah kamu mendekati mereka sebelum mereka suci..." (QS. Al-Baqarah: 222)

⌘ **Fakta Medis:** Hubungan saat menstruasi dapat meningkatkan risiko infeksi rahim (*Endometritis*) dan saluran kemih pada wanita. Darah haid menjadi media pertumbuhan bakteri yang, jika masuk ke saluran reproduksi, dapat memicu peradangan serius.

7. Berwudu Ketika Akan Mengulangi Hubungan Intim

Jika ingin mengulang hubungan intim, disunahkan untuk berwudu terlebih dahulu. Dengan berwudu akan lebih menambah gairah.

إِذَا أَتَى أَحَدُكُمْ أَهْلَهُ ثُمَّ أَرَادَ أَنْ يَعُودَ فَلْيَتَوَضَّأْ بَيْنَهُمَا وُضُوءًا

"Apabila salah seorang di antara kalian mendatangi istrinya, kemudian ia ingin kembali (mengulanginya), maka hendaklah ia berwudu di antara keduanya." (HR. Muslim, no. 308)

8. Berwudu Ketika Akan Tidur dalam Keadaan Junub

Jika ingin tidur dalam keadaan junub, disunahkan untuk berwudu. Diriwayatkan dari Aisyah, beliau berkata:

كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا أَرَادَ أَنْ يَنَامَ وَهُوَ جُنُبٌ تَوَضَّأَ

"Adalah Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam apabila hendak tidur dalam keadaan junub, beliau berwudu." (HR. Al-Bukhari no. 287 dan Muslim no. 305)

9. Mandi Wajib Setelah Bersenggama

Setelah selesai melakukan hubungan intim, suami dan istri diwajibkan untuk mandi junub untuk membersihkan diri dari hadas besar. Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda:

إِذَا جَلَسَ بَيْنَ شُعْبَهَا الْأَرْبَعِ، وَمَسَّ الْخِتَانُ الْخِتَانَ، فَقَدْ وَجَبَ الْغُسْلُ

"Apabila seseorang telah duduk di antara empat cabang (yakni tangan dan kaki istri), dan khitan bertemu khitan (terjadi penetrasi), maka sungguh telah wajib mandi." (HR. Muslim, no. 349)

10. Menjaga Kerahasiaan Hubungan Intim

Adab berikutnya adalah menjaga kerahasiaan urusan ranjang. Mengumbar detail hubungan intim adalah perbuatan yang sangat tercela dan dilarang. Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda:

إِنَّ مِنْ أَشَرِ النَّاسِ عِنْدَ اللَّهِ مَنْزِلَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ الرَّجُلُ يُفْضِي إِلَى امْرَأَتِهِ وَتُفْضِي إِلَيْهِ ثُمَّ يَنْشُرُ سِرَّهَا

"Sesungguhnya manusia yang paling jelek kedudukannya di sisi Allah pada hari Kiamat adalah seorang laki-laki yang bersenggama dengan istrinya dan seorang wanita yang bersenggama dengan suaminya, kemudian ia menyebarkan rahasia pasangannya." (HR. Muslim, no. 1437)

Penutup/Refleksi

Adab-adab bersenggama dalam Islam mengajarkan kita bahwa hubungan intim adalah manifestasi dari ikatan suci yang dilandasi oleh cinta, tanggung jawab, dan ketaatan kepada Allah. Ia adalah jembatan untuk meraih *sakinah* (ketenangan) dan ladang pahala yang sering terabaikan. Dengan mengamalkan adab-adab ini, setiap sentuhan, setiap kata mesra, dan setiap keintiman akan bernilai ibadah yang diberkahi.

Marilah kita jadikan rumah tangga sebagai mercusuar ketaatan, di mana keintiman fisik tidak hanya memuaskan hasrat, tetapi juga mendekatkan kita kepada Allah. Keharmonisan sejati tercipta dari upaya sungguh-sungguh suami dan istri untuk menjalankan hak dan kewajiban sesuai petunjuk syariat, sehingga hubungan mereka menjadi benih bagi keturunan yang baik dan bekal di hari akhir.

Referensi:

1. Abu Dawud, S. ibn al-Ash'ats. (2009). *Sunan Abī Dāwūd*. Riyadh: Dār as-Salām.
 2. Ahmad bin Hanbal, A. (1999). *Musnad Ahmad* (40 jilid). Beirut, Lebanon: Dar al-Fikr.
 3. Al-Bukhari, M. Ibn Ismā'īl. (2002). *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*. Beirut, Lebanon: Dār Ṭawq al-Najāh.
 4. Al-Ghazali, A. H. (2005). *Iḥyā' 'ulūm ad-dīn* (4 jilid). Beirut, Lebanon: Dar al-Ma'rifah.
 5. An-Nawawi, Y. ibn Sharaf. (2000). *Al-Majmū' sharḥ al-Muhadhdhab* (20 jilid). Beirut, Lebanon: Dar al-Fikr.
 6. Hacker, Neville F., & Moore, George E. (2018). *Hacker & Moore's Essentials of Obstetrics and Gynecology*. Elsevier.
 7. Ibn Rushd, M. ibn Ahmad. (1995). *Bidāyat al-mujtahid wa nihāyat al-muqtasid* (2 jilid). Beirut, Lebanon: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
 8. Mims, Cedric A., et al. (2014). *Mims' Pathogenesis of Infectious Disease*. Academic Press.
 9. Muslim, M. Ibn al-Ḥajjāj. (2006). *Ṣaḥīḥ Muslim*. Riyadh: Dār as-Salām.
 10. Apakah Boleh Berhubungan Seksual saat Darah Haid Tinggal Sedikit? Ini Faktanya. Halodoc. (Diakses dari: <https://www.halodoc.com>).
 11. Tanya Dokter: Berhubungan Intim Saat Istri Sedang Haid. Alodokter. (Diakses dari: <https://www.alodokter.com>).

Penulis:

Muhammad Ja'fari, B.A., M.Pd.

(Alumni Universitas Majmaah, Arab Saudi | Pengajar Ponpes Al Madinah Boyolali)