

# MISSING LINK TRADISI LISAN MENSTRUASI DI ERA MODERN: ANALISIS ISI FILM PADMAN 2018

Siska Nur Apriyani<sup>1</sup>, Inni Inayati Istiana<sup>2</sup> dan Moch Lukluil Maknun<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Balai Litbang Agama Semarang

Email: [siskanurapriyani95@gmail.com](mailto:siskanurapriyani95@gmail.com)

<sup>2</sup>Pusat Riset, Manuskrip, Literatur dan Tradisi Lisan, Badan Riset dan Inovasi Nasional

Email: [inni001@brin.go.id](mailto:inni001@brin.go.id)

<sup>3</sup>Pusat Riset, Manuskrip, Literatur dan Tradisi Lisan, Badan Riset dan Inovasi Nasional

Email: [moch054@brin.go.id](mailto:moch054@brin.go.id)

Artikel disubmit: 24-04-2024

Artikel direvisi: 11-05-2024

Artikel disetujui: 29-07-2024

## ABSTRACT

*Each oral tradition of a region is intended to hold noble meanings that are to be passed on to future generations. However, ideally the meaning of these traditions should be fluid and can be adapted to the context of the situation and conditions of the owner. One of the oral traditions that is collided with a modern context is found in the 2018 film Padman. The film criticizes traditions that alienate menstruating women by offering a rebuttal in the form of the discovery of sanitary napkins which medically and socially should be able to break this old tradition. Using a literature review approach, this article at least attempts to do the following things; 1) explore the initial meaning of the oral tradition of secluding women during menstruation in India which has become a myth and taboo; 2) criticism of oral traditions and their relevance to the current context. The results of this study can be stated: 1) the isolation of menstruating women in the film Pad Man is actually much lighter than the extreme traditions that occur in various worlds, and this myth is only part of the conflict in the film which spurs the main character to innovate until he succeeds thanks to his persistence 2) effort This study's interpretation of the meaning of the menstrual myth, which is not clearly stated in the film, can provide a fair position, that the myth actually contains a moral element of goodness in regulating the social system of society, at the same time that myths are not always ready for reform.*

**Keywords:** oral tradition, padman, menstruation, taboo, myth

## ABSTRAK

Tiap tradisi lisan suatu daerah dimaksudkan menyimpan makna luhur yang ingin diwariskan kepada generasi penerusnya. Akan tetapi, secara ideal pemaknaan tradisi tersebut seharusnya bersifat cair dan dapat disesuaikan dengan konteks situasi dan kondisi pemilikinya. Salah satu tradisi lisan yang dibenturkan dengan konteks modern seperti ditemukan dalam film Padman tahun 2018. Film tersebut melakukan kritik tradisi yang mengasingkan wanita yang sedang menstruasi dengan menawarkan penyanggah berupa temuan pembalut yang secara medis dan sosial seharusnya mampu mematahkan tradisi lama itu. Menggunakan pendekatan kajian pustaka, artikel ini setidaknya berusaha melakukan beberapa hal berikut; 1) menggali makna awal tradisi lisan pengasingan wanita saat menstruasi di India yang menjadi mitos dan hal tabu; 2) kritisasi tradisi lisan dan relevansi dengan konteks kekinian. Hasil kajian ini dapat dinyatakan: 1) pengasingan wanita menstruasi dalam film Pad Man sebenarnya jauh lebih ringan dibandingkan tradisi ekstrem yang terjadi di berbagai dunia, dan mitos ini hanya menjadi bagian konflik dalam film yang memacu tokoh utama melakukan inovasi hingga berhasil berkat kegigihannya 2) usaha pemaknaan makna mitos menstruasi kajian ini yang kurang dinyatakan dengan jelas dalam film dapat memberikan posisi yang adil, bahwa mitos senyatanya mengandung unsur moral kebaikan dalam mengatur sistem sosial masyarakat, sekaligus mitos tidak selalu jumud akan pembaruan.

**Keyword:** tradisi lisan, padman, menstruasi, tabu, mitos

## PENDAHULUAN

Sebuah tradisi yang menjadi keyakinan kolektif dipertahankan oleh pemiliknya karena diketahui dan diyakini memiliki makna luhur (PDSPK 2016; Al-Qurtuby dan Lattu 2019). Seiring waktu, sebuah tradisi kadangkala dijalankan tanpa mengetahui makna luhur yang ada di dalamnya. Pemilik tradisi hanya sekedar menjalankan karena hal itu ajaran dari generasi sebelumnya, dan

makna aslinya mengabur hilang. Padahal, esensi menjalankan tradisi bisa jadi adalah menjalankan dengan memahami maknanya. Atau dengan kata lain, pemahaman dan menjalankan makna luhur yang bisa jadi berupa kiasan itulah yang penting.

Tradisi adalah bagian dari budaya karya manusia yang tidak lepas dari perubahan, baik dari manusianya atau lingkungan masyarakat pembentuknya (Rosana 2017; Lauer 1993). Tradisi leluhur seharusnya tidak beku dari diskusi dan kritik dalam rangka mengungkap makna luhur di dalamnya. Karena dengan memahami maknanya pelaku yang merupakan generasi penerus dapat menjalankan tradisi itu dengan sukarela bahkan bangga. Beriring waktu semakin modern, banyak tradisi yang diklaim ketinggalan jaman, tidak sesuai dengan kondisi atau logika masa sekarang, hingga akhirnya ditinggalkan begitu saja. Hal ini terjadi jika tidak ada diskusi atau penengah yang menjelaskan maknanya dan mengkontekstkan kembali dengan masa sekarang.

Asumsi demikian ditemukan peneliti di antaranya pada sebuah film India berjudul *Padman*. Film komedi-drama India tahun 2018 ini terinspirasi dari kehidupan Arunachalam Muruganantham yang diperankan oleh Akshay Kumar menjadi sosok bernama Lakshmikant Chauhan. Ia adalah sosok lelaki biasa yang gelisah dengan kehidupan wanita di lingkungan keluarganya pada saat mengalami fase menstruasi. Wanita yang sedang menstruasi di desanya mendapatkan pengasingan di ruang terpisah dan mengurangi banyak hal aktivitas produktifnya. Selain pengasingan, wanita di desanya kurang mementingkan kebersihan dan kesehatan. Kegelisahan seperti ini menjadikan Lakshmikant, sang tokoh utama bertekad menciptakan inovasi berupa pembalut yang higienis dan murah untuk isteri dan keluarganya. Perjalanan inovasi Lakshmikant inilah yang dipanjanglebarkan pada alur film ini. Tradisi pengasingan wanita menstruasi sekilas hanya menjadi latar belakang yang bagi penulis tidak diberikan solusi pemaknaan yang mempertemukannya dengan tuntutan kemodernan.

Tradisi pengasingan wanita menstruasi di India bisa jadi yang lebih dikenal dunia adalah tradisi *Chaupadi* di wilayah Nepal. Tradisi ini sudah banyak dieksplorasi baik pada berita, artikel populer, juga artikel ilmiah, tetapi umumnya lebih difokuskan pada fenomena negatifnya. Penulis berangkat dengan membawa semangat untuk mengkritisi negatif yang menganggap sebagai semata hal tabu, alih-alih menjadi penengah dengan mencoba menampilkan sisi pemaknaan atau maksud tradisi itu. Sedikit sekali ditemukan pemaknaan di balik tradisi pengasingan tersebut, dan sifatnya samar saja seperti pembatasan dan pengingat sebagai aib (Hussain 2011; Chitrakar 2014; Gurung 2013; Lama 2022; Gaestel 2013; Dahal 2019; Parajuli et al. 2019; Landrin 2020; Robinson 2015; Upadhyay 2017).

Adapun kajian ilmiah yang mengkaji film *Padman* secara umum dapat diklasifikasikan menjadi tiga. Pertama, kajian yang mengkritisi tradisi itu baik sebagai hal yang tidak relevan atau sorotan pada pola patriarki India (Devasundaram 2020; Singh 2019; Rajan 2006; Sowjanya 2019). Kedua, kajian yang mengkritisi tradisi dengan mengungkap sudut pandang kesehatan (P J Ottsen 2020; P Jeppe Ottsen 2020; Basu dan Tripathi 2022; Bhandare 2019). Ketiga, kajian yang menekankan pada inovasi sang tokoh (Bhandare 2019; Ravindra, Reddy, dan Padma 2010; Akita dan Enoki 2019). Kajian yang berupaya menkritisi dan mendiskusikan makna di balik tradisi itu, khususnya dengan sudut pandang keilmuan tradisi lisan belum ditemukan.

Melalui artikel ini, penulis ingin mendukung atau setidaknya menguji hipotesis bahwa sebuah tradisi kolektif tetap memiliki makna yang bisa jadi disamakan. Selanjutnya, makna tradisi tersebut dapat dikontekstkan dan dikritisi secara cair dengan masa saat ini. Dengan bahasa lain, sebuah makna tradisi seharusnya selalu relevan sepanjang masa. Pada akhirnya jika usaha pemaknaan ini berhasil, sebuah tradisi yang awalnya tampak tidak relevan menjadi layak untuk dilestarikan, atau setidaknya tetap dijaga dalam ingatan kolektif pemilikinya sebagai tradisi yang luhur tidak tergerus jaman.

## TINJAUAN PUSTAKA

### *Tradisi lisan, mitos, dan kepercayaan masyarakat*

Tradisi lisan, foklore, atau cerita rakyat dapat dibagi menjadi tiga besar: mitos, legenda, dan dongeng (Danandjaya 2007, 2015). Mitos dapat dimaknai sebagai sistem komunikasi dari pemberi

pesan kepada penerima pesan baik tertulis atau tersirat (Barthes 2011). Mitos identik dengan cerita lama yang berisikan moral bagi kehidupan. Pesan ini diwariskan dan diceritakan terus menerus sehingga menjadi sebuah kepercayaan sosial.

Ciri-ciri folklore, termasuk mitos adalah: diwariskan secara lisan, bersifat tradisional, terdapat dalam beberapa versi, anonim, berumus dan berpola, memiliki kegunaan kolektif, bersifat pralogis (menggunakan logika yang berbeda dari logika umum), milik bersama, dan bersifat polos (Danandjaya 2007). Mitos selain menjadi sebuah sistem kepercayaan sosial juga memiliki fungsi umum dalam masyarakat: sebagai sistem proyeksi, pengesahan budaya, kontrol sosial, alat pendidikan anak, alat pembenaran dalam masyarakat, dan alat protes ketidakadilan (Fitrahayunitisna 2019; Hutomo 1991).

Mitos sebagai bagian dari folklore bisa jadi merupakan pengetahuan masyarakat yang menjadi bahan dasar penting dalam berteologi serta menjadi pembeda masyarakat satu dengan yang lainnya. Hal ini karena terdapat aspek *sui generis* dan kesadaran kolektif bahwa folklore menjadi teks yang hidup dalam memori sosial. Sementara memori sosial menjadi upaya masyarakat dalam merekonstruksi masa lalu, menghidupi masa kini, dan mengantisipasi masa depan. Mitos yang menjadi pengetahuan masyarakat menjadi nasihat turun temurun yang menjadi bagian falsafah hidup masyarakat pemilikinya (Welem 2023; Lattu 2020).

Mitos yang dibahas dalam kajian ini (perihal menstruasi di India) juga masuk dalam kearifan lokal. Hal ini dimaknai sebagai pengetahuan lokal yang sudah demikian menyatu dengan sistem kepercayaan, norma, dan budaya, serta dieskpresikan dalam tradisi dan mitos yang dianut dalam jangka waktu yang lama. Kearifan lokal berfungsi utama sebagai pembeda masyarakat satu dengan lainnya yang secara luas bermanfaat untuk: konservasi sumberdaya alam, pengembangan sumber daya manusia, pengembangan budaya dan ilmu pengetahuan, serta sebagai petuah, kepercayaan, sastra, dan pantangan. Ciri kearifan lokal adalah: mampu bertahan, akomodatif, mengintegrasikan, dan mengendalikan budaya luar ke dalam budaya asli (PDSPK 2016).

### ***Chaupadi dan pengasingan wanita fase menstruasi di dunia***

Tradisi pengasingan wanita yang sedang datang bulan masih terjadi dan dialami di pedalaman pegunungan Nepal India, misalnya di desa Laharepival seperti yang pernah ditulis Hannah Robinson, selama menjadi relawan muda Volunteer Services Overseas (VSO; <http://www.vsointernational.org>). Wanita dianggap tidak suci ketika menstruasi. Selama seminggu wanita ini tidak dapat disentuh, makan secara terpisah, tidak melakukan kontak fisik dengan orang lain, tidak boleh pergi ke sumber air (keran), dan tidur tanpa alas. Bahkan di beberapa daerah para wanita ini diperintahkan tidur di sebuah gubug kecil hingga mereka selesai menstruasi. Tradisi ini disebut Chaupadi, Chau berarti menstruasi, dan padi berarti wanita. Meskipun Mahkamah Agung Nepal melarang praktik chaupadi, tetapi peraturan itu tidak bisa menjangkau daerah terpencil. Pada musim dingin, perempuan yang menstruasi akan sangat menderita, rawan sakit dan nyawa mereka terancam, terlebih karena berada di tempat/gubug yang dingin dan kotor selama menstruasi. Pendidikan dan pengetahuan tentang menstruasi yang kurang memperkuat berjalannya tradisi chaupadi di Nepal. Gadis dituntut memiliki peran sebagai wanita dewasa dan seorang ibu sekaligus dikutuk mengandung hal yang kotor dan memalukan. Saat menjalani chaupadi, para gadis Nepal tidak hanya diam dan tidak pergi sekolah, bahkan ke tempat umum karena takut tubuhnya akan mencemari dan mengotori lainnya. Dalam beberapa kasus, kegagalan panen, kematian dan penyakit, serta kekurangan air dinisbatkan akibat para wanita yang tidak tertib menjalankan Chaupadi (Robinson 2015).

Gubug tempat menyepi wanita datang bulan Nepal merupakan bangunan kecil dari bambu, jerami, kayu, lumpur, dan kotoran sapi. Bisa juga berupa gubug, kandang sapi, lumbung atau gua. Tempat ini dibuat terpisah, jauh dari rumah, berukuran kecil, tidak berjendela, dan tanpa ventilasi. Chaupadi merupakan tradisi Hindu yang menganggap tubuh tidak suci saat menstruasi dan setelah melahirkan. Mereka akan membawa kemalangan pada keluarga, membuat dewa marah, sehingga dilarang memasuki rumah terlebih masuk kuil. Kontroversi adat ini lebih pada ancaman keamanan

dan kesehatan, seperti gigitan binatang buas, ular, berbagai penyakit, hipotermia, dan pneumonia (Sauve 2014).

## METODE

Kajian dengan mengambil fokus kritik tradisi pada film ini dilakukan sebagai upaya mengungkap makna dari tradisi pengasingan wanita fase menstruasi untuk dikontekskan dengan masa sekarang. Model kajian ini adalah library riset dengan data primer berupa film *Padman* dan data skunder dari literatur-literatur terkait tradisi yang terkait. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui prosedur analisis 'struktural' film dan juga prosedur *library riset*. Data hasil transkripsi adegan film yang terkait mitos dan tradisi dilakukan pemilahan dan reduksi data. Data kemudian dianalisis dengan pendekatan metodologi tradisi lisan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### *Preview ringkas film Padman*

Film tahun 2018 ini disutradarai R. Balki berdasar buku "The Legend of Lakshmikant Prasad". Film dimulai dari tokoh utama Lakshmikant Chaunan (Akhsay Kumar) yang baru menikah dengan Gayatri (Radhika Apte). Film ini selain mengandung unsur fiktif, juga merupakan film biografi kehidupan tokoh Pad Man yang sebenarnya yaitu, Arunachalam Muruganantham.



**Gambar 1.** Arunachalam Muruganantham dan Istrinya, Shanti  
Sumber: (Gilson 2016)

Semuanya berawal pada tahun 1998, ketika Arunachalam Muruganantham, anak dari seorang penenun miskin di India Selatan, menyadari bahwa istrinya menggunakan kain bekas untuk mengatasi menstruasi karena ia tidak mampu membeli pembalut. Muruga terkejut. Tetapi ia juga melihat sebuah kesempatan untuk membuatnya terkesan. Dia memutuskan untuk membuat pembalut sendiri. Pada awalnya, hal ini tampak sederhana: ia membeli segulung kapas dan memotongnya menjadi beberapa bagian, dengan ukuran yang sama dengan pembalut yang dijual di toko-toko, lalu membungkusnya dengan kapas tipis. Ia menunjukkan prototipe pembalut buatannya ini kepada istrinya dan memintanya untuk mengujinya. Umpan balik yang diberikan istrinya sangat menghancurkan: pembalutnya tidak berguna dan dia lebih suka terus menggunakan kain bekas.

Di mana kesalahannya? Apa perbedaan antara pembalut buatannya dan pembalut yang tersedia di toko? Muruga mulai bereksperimen dengan bahan yang berbeda, tapi ia dihadapkan pada masalah lain: ia selalu harus menunggu satu bulan sebelum istrinya bisa menguji setiap prototipe baru. Muruga membutuhkan sukarelawan dan memiliki ide di mana dia bisa menemukan mereka. Dia bertanya kepada mahasiswa kedokteran di sebuah universitas yang dekat dengan desanya. Beberapa dari mereka benar-benar menguji pembalutnya, tetapi mereka terlalu malu untuk memberikan umpan balik yang mendetail. Karena tidak ada pilihan lain, ia memutuskan untuk menguji pembalutnya sendiri. Dia membuat rahim menggunakan kantung kemih karet, mengisinya dengan darah hewan dan memasangnya di pinggulnya. Sebuah tabung dihubungkan dari rahim buatan ke pembalut di celana dalamnya. Dengan menekan kantung kemih, ia mensimulasikan aliran menstruasi.

Sayangnya, ia mulai mencium bau busuk dan pakaiannya sering bernoda darah. Para tetangganya segera menyadari hal ini. Jelas bagi mereka bahwa Muruga sedang sakit atau sesat. Setelah beberapa waktu, istrinya tidak tahan dengan gosip yang terus menerus. Dia meninggalkannya dan pergi untuk tinggal bersama ibunya. Tapi Muruga tidak menyerah. Dia tahu mengapa dia mengalami semua ini. Selama penelitiannya, ia telah mengetahui bahwa hanya sepuluh sampai dua puluh persen dari semua anak perempuan dan perempuan di India yang memiliki akses terhadap produk kebersihan menstruasi yang tepat. Ini bukan lagi sekadar membantu istrinya. Muruga memiliki sebuah misi: memproduksi pembalut yang murah untuk semua anak perempuan dan perempuan di negaranya.

Butuh waktu dua tahun sebelum ia akhirnya menemukan bahan yang tepat dan empat tahun lagi sebelum ia mengembangkan cara untuk memprosesnya. Hasilnya adalah sebuah mesin yang mudah digunakan untuk memproduksi pembalut berbiaya rendah, sementara mesin impor berharga lebih dari US\$500.000. Sebaliknya, mesin buatan Muruga hanya seharga US\$950. Sekarang kelompok perempuan atau sekolah dapat membeli mesinnya, memproduksi pembalut mereka sendiri dan menjual kelebihanannya. Dengan cara ini, mesin Muruga telah menciptakan lapangan pekerjaan bagi para wanita di pedesaan India. Dia telah memulai sebuah revolusi di negaranya sendiri, dengan menjual 1.300 mesin ke 27 negara bagian, dan baru-baru ini mulai mengekspornya ke negara-negara berkembang di seluruh dunia. Saat ini, ia adalah salah satu wirausahawan sosial paling terkenal di India dan majalah TIME menobatkannya sebagai salah satu dari 100 orang paling berpengaruh di dunia pada tahun 2014 (Gilson 2016).

Dalam pembuka scene film digambarkan Lakshmikant adalah laki-laki sederhana yang bekerja sebagai tukang las dan kendaraan yang dimiliki adalah sepeda lama. Saat itu, Gayatri sedang haid. Pada saat makan, Gayatri mengambil jarak dengan tidak menemani makan, dia juga meminta suaminya untuk tidak menyentuhnya. Pada saat malam, Gayatri tidur di dipan luar (teras) sebagai kamar haid yang disediakan di keluarga itu. Lakshmikant merasakan keheranan dengan adat ini. Bahkan ia semakin heran saat istrinya menggunakan kain kotor sebagai pembalut, kain yang bahkan baginya lebih kotor dari lap sepedanya.

Lakshmikant adalah lelaki sederhana yang sudah berumur saat menikah, sehingga ia sangat mencintai istrinya dan ingin yang terbaik untuk kesehatannya. Alih-alih menggunakan kain kotor sebagai pembalut, ia membelikan pembalut (sanitary pad) yang ia lihat di iklan televisi. Akan tetapi, ia sangat terkejut saat membeli di apotik karena harga sanitary pad sangat mahal, 55 rupee (setara 10 ribu rupiah lebih). Niat baiknya tidak diterima oleh Gayatri karena menganggap suaminya melakukan pemborosan dengan membeli pembalut.

Saat bekerja, rekan kerjanya mengalami kecelakaan hingga tangannya terluka. Karena sulit mencari kain, serta mertua Lakshmikant menutup luka temannya dengan pembalut yang ia belikan untuk istrinya tadi. Selanjutnya Lakshmikant mengajak temannya ke dokter meskipun banyak teman mengejek dan menyalahkan sikapnya yang membalut dengan pembalut wanita sebagai pertanda buruk. Sesampai di tempat dokter, ia mendapat pembenaran sikap dengan membalut luka kawannya dengan pembalut. Pemakaian kain yang sembarangan akan merangsang infeksi dan lebih jauh bisa menyebabkan kehilangan nyawa. Dokter lalu bercerita kepada Lakshmikant bahwa sebenarnya banyak perempuan yang datang mengeluhkan sakit akibat pemakaian kain kotor saat

menstruasi. Akibat dari pemakaian kain kotor ini bahkan bisa menyebabkan mereka tidak subur bahkan terancam meninggal.

Cerita berikutnya mengalir sebagai dramatisasi kisah hidup Arunachalam Muruganatham, dari eksperimen membuat pembalut sendiri, ditentang warga, hingga terus belajar dan berhasil menjadi pahlawan dari sebelumnya dikucilkan atas pemikiran anehnya menentang adat. Hasil penelitian dan belajarnya membuat Lakshmikant mengetahui kebutuhan serat selulosa yang mahal sebagai bahan utama pembalut. Penelitian dengan para mahasiswa, menjadi pembantu profesor teknik di kampus, berinteraksi dengan internet, dan usaha lainnya membuatnya berhasil dalam beberapa tahun mengubah rasa malu menjadi rasa hormat.

### *Deskripsi tradisi pengasingan wanita fase menstruasi pada film*



**Gambar 2.** Gayatri tinggal di kamar luar seketika datang bulan  
Sumber: diolah penulis

Suatu saat masih dalam suasana pengantin baru, Lakshimikant dan Gayatri duduk bersama bersiap untuk makan dengan keluarga. Tiba-tiba Gayatri pamit keluar. Dia berada di kamar buatan yang berada di teras samping rumah yang ditutupi dengan kain-kain satir. Itu adalah tempat para wanita di keluarga itu untuk menyepi saat datang bulan. Lakshmikant menyusul istrinya, mencoba membujuknya untuk kembali masuk, tetapi ia gagal (menit ke- 08.31-09.15).

“Kau menjauhlah!”

“Kenapa?”

“Mengertilah!”

“Mengerti apa? Kau tidak boleh duduk di sini... Kau masuk dan makanlah!”

“Bicaralah pelan-pelan... Ini masalah Wanita. Tolong pergilah!”

“Apakah masalah wanita akan selesai dengan duduk di luar?”

“Semua Wanita di rumah duduk di luar ketika ...”

“Aku sudah coba menjelaskan pada mereka, tapi mereka tidak mengerti.”

“Ini tradisi, ini (kami) tidak murni. Kau masuklah ke dalam”.

“Ritual ini untuk orang bodoh. Masuklah. Kau buatlah ritual baru.”





**Gambar 3.** Gayatri mencontohkan cara mencuci dan menjemur kain pembalut di bawah sari  
Sumber: diolah penulis

Esok paginya, saat Lakshmikant hendak memberikan teh, tidak sengaja ia menabrak Gayatri yang kaget saat melihat tokek sehingga kain pembalut yang ia cuci terjatuh. Saat Lakshmikant hendak mengambilnya, ia dilarang Gayatri (menit ke- 10.00-10.22).

“Jangan diambil!”

“Ya, itu sangat kotor.” Lalu Lakshmikant hendak membuangnya dengan kakinya, tetapi buru-buru diambil oleh Gayatri, lalu menjemurnya di dalam (di balik) sarinya.

“Kain itu akan membuat sarimu kotor”

“Sariku yang akan kotor tanpa kain ini. Kau bukan Perempuan, masuklah”.

“Gayatri, kau menggunakan kain itu akhir-akhir ini. Kenapa denganmu. Aku bahkan tidak membersihkan sepedaku dengan itu! Apa yang salah denganmu?”



**Gambar 4.** Lakshmikant dianggap gila saat ingin memberi pembalut kepada keponakannya  
Sumber: diolah penulis

Keponakan Lakshmikant (Tinku) beranjak dewasa dan barusaja melewati prosesi menjadi perempuan dewasa dengan mengalami datang bulan pertama kali. Lakshmikant ingin memberinya hadiah berupa pembalut agar menjadikan kebiasaan hidup bersih sejak dari dini. Dia mendatangi keponakannya yang sedang bersiap tidur di kamar luar di rumahnya. Akan tetapi, niat baiknya tertolak oleh kakak sepupunya, ibu Tinku. Gegerlah deretan di perumahan malam itu. Keluarga

Lakshmikant mendapat malu. Istrinya mengancam pamit untuk pulang ke rumah orang tuanya. Hidup Gayatri serasa hancur sebagai perempuan karena suaminya menjadi orang aneh dengan terlalu turut campur urusan wanita. “Aku pasti akan bunuh diri karena malu!” ucap Gayatri (menit ke- 45.00-46:16).

Gayatri akhirnya mau mencoba pembalut belum sempurna hasil eksperimen Lakshmikant. Akan tetapi, tidak berhasil menyerap dan masih bocor. Lakshmikant terus beresperiment, tetapi tidak menemukan saudara perempuan yang mau mencoba hasil karyanya, ia juga kesulitan mencari perempuan sukarelawan yang mau menggunakan pembalut buatannya. Ia bukan orang suci yang bisa memaksa warganya untuk mengikuti perintahnya. Akhirnya, ia nekat memakai sendiri pembalutnya sambil membuat semacam infus berisi darah hewan yang ia pasang di perutnya. Sialnya, infus tersebut bocor dan mengotori celananya saat bersepeda. Tanpa pikir panjang ia lari dan menyebarkan diri di sungai gangga. Hal itu membuatnya diberi hukuman oleh tokoh agama dan massa.



**Gambar 5.** Lakshmikant dihakimi warga atas percobaan inovasi pembalutnya  
Sumber: diolah penulis

“Dia menginfeksi Sungai kami dengan penyakit!” ucap salah seorang tokoh agama

“Dia harus dikirim ke Neraka hidup-hidup!” timpal warga

“Dia menentang agama” ucap yang lain

“Dia mendekati mahasiswi-mahasiswi untuk mencari peruntungan. Dia pasti mudah mendapat penyakit. Penyakit ini bahkan bisa menular tanpa harus menyentuh” ucap ibu-ibu

“Aku sudah melihat selama sehari-hari. Dia dirasuki oleh Roh!” ucap ibu Lakshmikant yang ikut kecewa.

“Ku bilang, kita harus menggantungnya terbalik di pohon peepal, dan memukulnya dengan sampu sampai Roh itu meninggalkannya!” ucap ibu-ibu lainnya.

Di saat yang sama Gayatri dijemput oleh keluarganya untuk pulang. “Aku sudah bilang, bagi perempuan, tidak ada penyakit yang lebih besar selain dari rasa malu”, ucap Gayatri sebelum ikut keluarganya pulang. Akhirnya, sebelum dewan desa memberikan keputusan lebih lanjut, Lakshmikant memutuskan untuk pergi dari desa. Uang hasil kerjanya di bengkel dia titipkan kepada temannya untuk diberikan kepada ibunya. Ia bertekad pergi untuk mengubah rasa malu Gayatri menjadi rasa hormat.

Di desa yang baru tempat ia belajar dan berinovasi. Lakshmikant mampu berhasil dengan bantuan profesor kampus dan putranya yang mengenalkan dengan internet. Dari pelanggan pembalut pertamanya (Pari) yang merupakan seniman dan putri seorang ilmuwan mengantarkannya mengikuti lomba inovasi di Delhi. Ia berhasil menciptakan mesin pembuat pembalut, mampu menjadi wirausahawan, dan membuat para wanita desa itu bekerja. Dari



awalnya para wanita menjadi pekerja Lakshmikant pembuat pembalut, lalu menjadi penjual, setelah berhasil menjual lalu para wanita meminjam modal usaha ke bank, membeli mesin dan membuat pembalut sendiri, terus membuat dan menjual sambil mengangsur pinjaman, hingga akhirnya wanita di desa itu mandiri dengan memiliki mesin dan menjual pembalut sendiri.

“Di India, dari 500 juta perempuan, hanya 12% yang memakai pembalut” ucap Lakshmikant pada Pari. “Maka jangan berhenti membuat mesin, sehingga setiap desa punya pabrik pembalut” jawab Pari (menit 1.48:19-1.49.00).

Cerita berlanjut dengan tampilnya Lakshmikant di kancah dunia. Tidak hanya berhasil membantu para perempuan menjaga kesehatan dengan harga murah, pembalut Lakshmikant dapat dijual dengan harga satuan dua rupee, sangat jauh dari harga pembalut jadi yang dijual sebungkus 55 rupee. Dengan menggunakan pembalut yang bersih dan sehat, perempuan akan jadi sehat. Dari pelajar hingga ibu-ibu tidak perlu lagi berhenti libur karena datang bulan. Lakshmikant menjadi salah satu pahlawan berjasa di India dengan gelar “pad man” laki-laki penemu pembalut. Pada akhirnya ia bisa pulang kembali ke desanya dan Gayatri bisa berdiri tegak dengan bangga menyambut suaminya.

### ***Missing link dan titik temu mitos***

Para penulis sebelumnya menyampaikan bahwa hampir setiap suku bangsa memiliki kepercayaan dan aturan bagi perempuan yang mengalami menstruasi. Hampir semua agama dan kepercayaan sepakat untuk melarang hubungan suami istri saat menstruasi. Konsep awal kosmetik sebenarnya adalah menjaga keselarasan dan keserasian wanita menstruasi dengan alam semesta. Kosmetik diartikan sebagai barang yang diletakkan pada badan wanita untuk menjaga terpeliharanya keutuhan lingkungan alam. Wanita yang sedang mensturasi akan diberi tanda, diberi kosmetik agar memudahkan orang lain untuk mengetahui dia sedang menstruasi dan tidak banyak dilibatkan dalam kegiatan sehari-hari. Kosmetik ini lebih sebagai penanda wanita yang sedang haid, entah itu mengoleskan darah haid ke bibir dan pipi seperti penduduk Australia, Brazil, dan Afrika, atau menggunakan cat merah atau daun pacara seperti warga Cina, India, maupun negara Amerika dan Eropa (Umar 2007).

Tidak hanya kotor secara fisik, wanita yang menstruasi dianggap mengalami penurunan psikis dan religi. Wanita dianggap rawan dan tabu melakukan aktifitas penuh sehari-hari. Wanita yang sedang menstruasi di berbagai daerah dianggap membawa bencana. Wanita yang menstruasi dianggap memancarkan aura buruk yang membuat makanan dan minuman menjadi basi, bahkan darah haid menjadi salah satu piranti untuk melakukan santet. Di masa menstruasi wanita akan menjaga diri atau mengasingkan diri untuk membatasi aktifitas, dan pada saat selesai melakukan ritual penyucian atau mandi besar untuk bisa berkumpul lagi dengan keluarga (Umar 2007; Balango 2008).

Dalam agama Yahudi, wanita yang sedang menstruasi akan menjalani Niddah, yaitu pemisahan. Artinya wanita tersebut terkena najis dan tidak layak mendekati mezbah. Dalam perkembangannya, Niddah hanya dianggap sebagai Halacha (hukum ilahiyah Yahudi) yang perlu dilaksanakan oleh kaum ortodok. Para kaum Yahudi liberal menganggapnya sebuah pilihan dan tidak wajib untuk terlalu diikuti. Sementara dalam Hindu Brahma, menstruasi lebih diatur dalam rangka tujuan untuk menjaga kesucian oknum laki-laki dan peribadatan Yahudi dan Hindu mengatur hal ini secara kelembagaan untuk mengatur kemurnian dan kesucian peribadatan. Dalam agama-agama besar lain, baik Yahudi, Nasrani, dan akhirnya Islam, redaksi menstruasi menjadi hal yang tabu atau bahkan ‘terkutuk’ karena mengandung rasa malu atau dikecam untuk dibahas secara netral. Hal ini karena terkait dengan ideologi patriarti yang melekat dalam agama besar itu (Rothchild dan Piya 2020).

Alur cerita film Pad Man ini selain menyajikan kegigihan seorang suami dalam berinovasi menciptakan pembalut dan membantu para wanita India kalangan bawah juga dibumbui dengan konflik mitos menstruasi yang ada di sana. Sebenarnya, jika dibandingkan dengan tradisi Chaupadi atau tradisi masyarakat ‘primitif’ di berbagai belahan bumi yang dicontohkan, fenomena pengasingan dan pembatasan aktifitas perempuan saat haid di film ini jauh lebih ringan. Bisa jadi

memang penulis skenario film (sutradara) hanya menjadikan mitos ini sebagai bumbu konflik dan tidak ingin/berani terlalu keras menentang adat istiadat yang sebenarnya lebih keras. Meskipun demikian, pesan samar tersebut tetap dapat dirasakan oleh para penonton.

Dalam plot film ini, penulis setidaknya dapat menemukan beberapa contoh mitos dan ungkapan dari para tokoh film yang menunjukkan adanya missing link tradisi terkait dengan haid wanita. Hal ini dapat dilihat pada tabel 1.

**Tabel 1.** Missing link tradisi pengasingan wanita saat menstruasi

No	Mitos (ungkapan)	Persepsi modern (Lakshmi Kant)	Makna yang seharusnya
1	Perempuan tinggal di kamar luar saat datang bulan	Hal ini tidak manusiawi, mengganggu kesehatan, merugikan waktu efektif, dan lain sebagainya	Dalam doktrin agama pada umumnya, kondisi haid adalah kondisi wanita sedang kotor, tidak boleh beribadah, membatasi aktifitas dengan orang lain
2	Menggunakan kain kotor yang dapat dicuci dan dipakai lagi	Hal ini memang secara fisik kotor, tidak layak, bisa mengganggu kesehatan	Wanita yang sedang menstruasi akan lebih bertanggungjawab dengan memastikan kain pembalutnya bersih dan rajin ganti, selain juga tetap berhemat
3	Tidak ada penyakit yang lebih besar bagi perempuan selain rasa malu	Bagi kalangan modern, hidup lebih dimaknai hitam putih, benar salah, sehingga rasa malu yang tidak beralasan dianggap kuno	Agama dan budaya (Timur) selalu mengajarkan orang terutama wanita untuk memiliki rasa malu yang besar, hal ini untuk menjaga diri dan memperoleh kebaikan
4	Laki-laki tidak pantas terlalu turut campur urusan kewanitaan	Bagi kalangan modern terlebih patriarki, lelaki merasa bertanggungjawab penuh terhadap perempuan di rumahnya, termasuk kesehatan	Agama dan adat memang sedikit banyak memisahkan urusan laki-laki dan perempuan. Dalam budaya patriarki, lelaki lebih tinggi derajatnya. Lelaki yang terlalu ikut campur urusan pribadi perempuan memang tidak baik
5	Perintah orang suci akan mudah didengar dan dilaksanakan meskipun kontroversial	Seharusnya pendapat yang benar dan hal baik bisa berasal dari mana saja, tidak harus menunggu dari tokoh atau agamawan	Agama dan adat telah mengatur sedemikian rupa cara hidup bermasyarakat dan beragama. Masyarakat membutuhkan pemimpin atau tokoh yang sudah dipercaya umum untuk memerintah dan mengatur.
6	Hal yang berbeda dari adat meskipun baik tidak mudah diterima publik	Inovasi tidak memandang kesopanan, tetapi bermanfaat atau tidak	Adat dibentuk oleh generasi sebelumnya untuk menjaga keseimbangan baik sesama manusia maupun hubungan terhadap Tuhan, adat akan menerima hal baru jika memang benar-benar sesuai

Sumber: diolah penulis

### **Nilai Baik Mitos Datang Bulan**

Dalam paparan konsep sebelumnya sudah disampaikan bahwa mitos menjadi bagian dari kearifan lokal suatu masyarakat yang berisi moral kehidupan. Berdasar ciri-cirinya, tradisi pengasingan wanita menstruasi di India ini dapat diklasifikasikan sebagai bagian dari mitos ini karena hal itu dituturkan dari generasi ke generasi hingga menjadi sebuah kepercayaan, kesepakatan, atau hukum milik bersama yang harus dijalankan. Generasi awal di India yang juga dipengaruhi agama Hindu dan adat patriarki tentu meyakini bahwa pengaturan terhadap wanita yang datang bulan ini digunakan sebagai sebuah kontrol sosial dan alat pendidikan. Bisa saja para tokoh agama dan generasi awal India hanya memberikan aturan/pembatasan bagi wanita yang menstruasi tanpa memberikan alasan dan penjelasan lebih detail. Kemudian masyarakat menerima dan menjalankannya sebagai sebuah sistem yang baik tanpa pusing memikirkan maksud dan tujuan sebenarnya.

Sebagai pembandingan, jika para wanita di India tidak diajarkan untuk mematuhi aturan haid tentu akan mempengaruhi keseimbangan sistem sosial yang dibangun. Bisa jadi para perempuan akan bertindak gegabah dan kurang menjaga kehati-hatian soal kebersihan dirinya. Perempuan yang tidak diajari cara mencuci kain pembalutnya juga bisa menjadi terbiasa untuk membeli sekali pakai sehingga tidak berhemat. Dalam film, Gayatri menyebutkan, jika di rumah itu semua wanita

harus membeli pembalut, maka kebutuhan belanja harian tidak mudah tercukupi. Jika lebih mementingkan pembalut yang higienis dan bagus, keluarga tidak bisa mengkonsumsi susu dan lauk yang layak.

Wanita yang membatasi diri saat menstruasi tentu diharapkan lebih menyadari siklus kewanitaannya. Memang ia dibatasi untuk melakukan kegiatan peribadatan bahkan kegiatan keseharian. Akan tetapi, dia tetap dapat menggunakan waktunya untuk hal-hal bermanfaat lainnya. Belajar pun tidak melulu harus di sekolah, bahkan pekerjaan rumah banyak yang dapat dilakukan. Menarik diri saat haid juga akan memberikan kesadaran diri akan rasa malu, perempuan akan dapat berbagi pengalaman dan ilmu kewanitaan dalam keluarganya.

Agama maupun adat melalui tokoh agama dan pemimpinnya di tiap masa tentu memikirkan suatu sistem yang baik untuk dianut masyarakatnya, baik sebagai pengesah budaya, kontrol sosial masa kini, dan antisipasi moral di masa yang akan datang. Bisa jadi, adat pengasingan yang ekstrem sekalipun di pedalaman India menurut para pemuka agama dan adat adalah cara yang paling baik untuk mengatur sistem sosial pada masanya. Mungkin saja, pada masa adat itu diciptakan, masyarakat belum menemukan pembalut yang murah dengan tetap menjaga unsur higienis. Oleh karenanya, wanita diberikan pembatasan untuk menghindari hal yang tidak diinginkan, seperti misal mengotori kuil sebagai tempat ibadah maupun di tempat umum lainnya.

Adat yang mengandung kearifan lokal selalu bersifat akomodatif terhadap budaya baru dengan berbagai persyaratan. Jika hal baru itu sudah diyakini umum sebagai sebuah hal yang baik untuk diambil dan tidak bertentangan (secara ekstrem) dengan adat yang ada, sudah barang tentu akan bisa diterima. Dalam alur film di akhir juga berlaku demikian. Saat Lakshmi sudah mampu menemukan inovasi pembalut yang lolos standar, diakui publik nasional (bahkan internasional), memberikan harga yang murah dan tidak memberatkan, serta kebaikan lainnya, maka ia dan inovasinya pun diterima oleh masyarakat luas. Dengan demikian, adat tidak harus jumud dan keras, sementara inovasi yang ramah dan lolos uji publik dapat masuk dan mengintegrasikan diri dalam adat lama.

## PENUTUP

Kajian ini setidaknya telah berupaya mencari keterkaitan dan pesan yang hilang dari adat pengasingan wanita menstruasi di India. Pengasingan wanita yang menjadi adat dan kearifan lokal daerah sudah berjalan dan diakui menyimpan pesan moral yang perlu dilestarikan. Seiring waktu, adat lama bisa jadi terasa usang dan memerlukan penyegaran. Akan tetapi, pembaruan (inovasi) terhadap suatu adat juga harus dilakukan dengan cara yang sopan dan bertanggungjawab. Jika fenomena adat/mitos/kearifan lokal disikapi dengan bijak, maka dapat dinyatakan bahwa sifat sebuah tradisi adalah akomodatif terhadap hal baru yang sesuai atau lebih baik.

Pendekatan dan metode yang digunakan dalam kajian ini bisa jadi kurang selaras dengan pendekatan dari keilmuan kesehatan misalnya. Akan tetapi, pendekatan dan metode tradisi lisan yang digunakan bagi penulis telah berhasil membantu menyambungkan missing link pesan moral dari sebuah tradisi yang dianggap kolot, kuno, dan jumud. Kajian ini bisa jadi mengandung banyak kekurangan dan kelemahan karena lebih mengutamakan satu pendekatan sastra. Bisa jadi, kajian lanjutan dengan pendekatan dan keilmuan sosial lainnya dapat lebih memberikan makna untuk menghasilkan simpulan dan rekomendasi lebih lanjut.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akita, K, dan M Enoki. 2019. “‘PadMan’: A Case of Diffusion of Innovations Theory.” *Journal of cultural symbiosis research*. aichi-pu.repo.nii.ac.jp. [https://aichi-pu.repo.nii.ac.jp/?action=repository\\_action\\_common\\_download&item\\_id=3807&item\\_no=1&attribute\\_id=22&file\\_no=1](https://aichi-pu.repo.nii.ac.jp/?action=repository_action_common_download&item_id=3807&item_no=1&attribute_id=22&file_no=1).
- Al-Qurtuby, Sumanto, dan Izak Y.M. Lattu, ed. 2019. *Tradisi dan Kebudayaan Nusantara*. Semarang: Lembaga Studi Sosial dan Agama (eLSA) Press.
- Balango, Merry. 2008. “Perubahan Sikap Perempuan Terhadap Masalah Menstruasi.” *Jurnal Pelangi Ilmu* 1 (1): 126–41.

- Barthes, Roland. 2011. *Mitologi Roland Barthes*. Diedit oleh Nurhadi dan A Shihab. Bantul: Kreasi Wacana.
- Basu, A, dan P Tripathi. 2022. "Comprehending the Bleeding Body: Epistemological Violence and (Un) Tabooing Menstruation in Selective Media Texts in India." *Journal of International Women's Studies*. <https://vc.bridgew.edu/jiws/vol24/iss6/18/>.
- Bhandare, N. 2019. "Breaking new ground: films on menstruation shatter an old silence." *Indian Journal of Gender Studies*. [journals.sagepub.com. https://doi.org/10.1177/0971521518808050](https://doi.org/10.1177/0971521518808050).
- Chitrakar, N. 2014. "Nepal's Chaupadi Tradition Banishes Menstruating Women—In Pictures'." *The Guardian*.
- Dahal, A. 2019. *A Research Report On Menstrual Restriction And Perceived Stress Among Adolescent Girls Among School Going Adolescent Girls, Kailali, Nepal*. repository.vnu.edu.vn. [https://repository.vnu.edu.vn/handle/VNU\\_123/70575](https://repository.vnu.edu.vn/handle/VNU_123/70575).
- Danandjaya, James. 2007. *Folklor Indonesia; Ilmu Gosip, Dongeng, Dan Lain-lain*. Jakarta: Pustaka Utama Grafiti.
- . 2015. *Pendekatan Folklor dalam Penelitian Bahan-Bahan Tradisi Lisan dalam buku Metodologi Kajian Tradisi Lisan Edisi Revisi*. Diedit oleh Pudentia MPSS. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Devasundaram, A I. 2020. "Interrogating Patriarchy: Transgressive Discourses of 'F-Rated' Independent Hindi Films." *BioScope: South Asian Screen Studies*. [journals.sagepub.com. https://doi.org/10.1177/0974927620935236](https://doi.org/10.1177/0974927620935236).
- Fitrahayunitisna. 2019. "Kesadaran Ekologis dalam Mitos di Telaga Rambut Monte Desa Krisik Kecamatan Gandusari Kabupaten Blitar." *Jurnal Studi Budaya Nusantara* 3 (1): 40–51.
- Gaestel, A. 2013. "Nepal: Chaupadi culture and violence against women." *Pulitzer Center*.
- Gilson, Dirk. 2016. "Arunachalam Muruganantham: India's Menstruation Man." Youtube.com. 2016. <https://interactive.aljazeera.com/aje/shorts/india-menstruation-man/>.
- Gurung, S. 2013. "Chaupadi: A Social Evil." *이화여자대학교 아시아여성학센터 학술대회자료집*. <https://www.dbpia.co.kr/Journal/articleDetail?nodeId=NODE07136652>.
- Hussain, N. 2011. "Chaupadi pratha: tradition or torment." *Human Rights*.
- Hutomo, Suripan Sadi. 1991. *Mutiara yang Terlupakan: Pengantar Studi Sastra Lisan*. Jakarta: HISKI.
- Lama, S. 2022. "Women's experiences of menstrual exile (Chaupadi) and its impact on health in Nepal." *International Public Health Journal*. <https://search.proquest.com/openview/93f6cd5224e23068eeab0b315ab65a5e/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2034853>.
- Landrin, L. 2020. "L'essentialisme stratégique pour une réorganisation de l'espace. Le cas de chaupadi dans le Népal rural." *EchoGéo*. [journals.openedition.org. https://journals.openedition.org/echogeo/20456](https://journals.openedition.org/echogeo/20456).
- Lattu, I Y M. 2020. "Teologi Tanpa Tinta: Mencari Logos Melalui Etnografi dan Folklore." In *Membangun Gereja Sebagai Gerakan Yang Cerdas dan Solider: Apresiasi Terhadap Kegembalaan Ignatius Kardinal Suharyo*. Yogyakarta: Sanata Dharma University Press.
- Lauer, Robert H. 1993. *Perspektif Tentang Perubahan Sosial*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ottsen, P J. 2020. "Exploring girls' menstrual inclusion in India." *Lund, Sweden: Lund University*. [lup.lub.lu.se](https://lup.lub.lu.se). <https://lup.lub.lu.se/luur/download?func=downloadFile&recordOId=9022709&fileOId=9022711>.
- Ottsen, P Jeppe. 2020. "'We are not bad and we are not doing anything wrong': exploring girls' menstrual inclusion in India." [lup.lub.lu.se. https://lup.lub.lu.se/student-papers/record/9022709/file/9022711.pdf](https://lup.lub.lu.se/student-papers/record/9022709/file/9022711.pdf).
- Parajuli, S B, K C Heera, A Mishra, P Bhattarai, dan ... 2019. "Chaupadi during menstruation still a major community health challenge: perspective from Mid-Western Nepal." *Bibechana*.

- <https://www.nepjol.info/index.php/BIBECHANA/article/view/21645>.
- PDSPK. 2016. "Analisis Kearifan Lokal Ditinjau dari Keragaman Budaya." *Pusat Data dan Statistik Pendidikan dan Kebudayaan (PDSPK)*, 1–67. [http://publikasi.data.kemdikbud.go.id/uploadDir/isi\\_F9B76ECA-FD28-4D62-BCAE-E89FEB2D2EDB\\_.pdf](http://publikasi.data.kemdikbud.go.id/uploadDir/isi_F9B76ECA-FD28-4D62-BCAE-E89FEB2D2EDB_.pdf).
- Rajan, G. 2006. "Constructing-contesting masculinities: Trends in South Asian cinema." *Signs: Journal of Women in Culture and Society*. <https://doi.org/10.1086/500959>.
- Ravindra, S, N N Reddy, dan Y Padma. 2010. "Fabrication of porous chitosan films impregnated with silver nanoparticles: a facile approach for superior antibacterial application." *Colloids and Surfaces B ....* <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0927776509005384>.
- Robinson, H. 2015. "Chaupadi: the affliction of menses in Nepal." *International journal of women's dermatology*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5419759/>.
- Rosana, Ellya. 2017. "Dinamisasi Kebudayaan dalam Realitas Sosial." *Al-Adyan XII* (1).
- Rothchild, J, dan P S Piya. 2020. "Rituals, Taboos, and Seclusion: Life Stories of Women Navigating Culture and Pushing for Change in Nepal." In *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*, 915–29. [https://doi.org/10.1007/978-981-15-0614-7\\_66](https://doi.org/10.1007/978-981-15-0614-7_66).
- Sauve, Chelsea. 2014. "The Red Huts of Nepal: Isolation due to Menstruation." *mindthismagazine.com*, September 2014. <https://www.mindthismagazine.com/red-huts-nepal-isolation-due-menstruation/>.
- Singh, S K. 2019. "Interrogating Stigma: Menstrual Management and Maternal Masculinity in R. Balki's Padman." *Women's Reproductive Health*. <https://doi.org/10.1080/23293691.2019.1601906>.
- Sowjanya, T. 2019. "Critique on contemporary debates on menstrual taboo in India: Through caste lens." *Pramana Research Journal*. [https://www.pramanaresearch.org/gallery/prj-p1284\\_1.pdf](https://www.pramanaresearch.org/gallery/prj-p1284_1.pdf).
- Umar, Nasaruddin. 2007. "Teologi Menstruasi: Antara Mitologi dan Kitab Suci." *Musāwa Jurnal Studi Gender dan Islam*. <https://doi.org/10.14421/musawa.2007.51.1-20>.
- Upadhyay, P. 2017. "Menstruation pollution taboos and gender based violence in western Nepal." *The NEHU Journal*. <https://prakashanthro.wordpress.com/2018/11/03/menstruation-pollution-taboos-and-gender-based-violence-in-western-nepal/>.
- Welem, T. 2023. "Karapasan dan Kasiturusan: Peran Tradisi Lisan dalam Upaya Menjaga Relasi Masyarakat Lintas Iman di Tana Toraja." *Tambo: Journal of Manuscript and Oral Tradition* 1 (1). <https://ejournal.brin.go.id/tambo/article/view/1994>.