

WUDHU DALAM TINJAUAN ISLAM, KESEHATAN JASMANI DAN PSIKIS

Saleh Mursyid Djuddah, Achmad Abubakar, Muhsin Mahfudz

Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar

saleh.simonta@uin-alauddin.ac.id, achmad.abubakar@uin-alauddin.ac.id,

muhsinmahfudz@uin-alauddin.ac.id

Abstrak;

Artikel ini membahas tentang wudhu dalam Islam berdasarkan perspektif kesehatan jasmani dan psikis. Dalam artikel ini terdapat beberapa hal penting yang akan menjadi inti bahasan yaitu, wudhu perspektif Islam, manfaat wudhu perspektif kesehatan jasmani dan kesehatan psikis. Oleh karena itu maka perlu kiranya menjelaskan hal-hal tersebut agar tidak menimbulkan kekeliruan dan kesalahpaman. Pengkajian masalah ini dilakukan dengan cara melakukan kajian pustaka dengan pendekatan ilmu kesehatan berkaitan dengan manfaat wudhu. Maka kesimpulannya adalah dalam Islam, wudhu memiliki keutamaan dicintai Allah swt., mengangkat derajat seseorang. Adapun dalam aspek kesehatan jasmani, wudhu memiliki banyak manfaat, yaitu mengeluarkan racun dalam tubuh, merelaksasi tubuh, menstimulus syaraf, mencegah sakit gigi dan gusi, terhindar dari penyakit kulit dan kanker kulit. Sedangkan dalam aspek kesehatan psikis, wudhu memiliki manfaat, yaitu mereduksi rasa marah, meningkatkan konsentrasi dan relaksasi jiwa, mereduksi reaksi stress.

Keyword;

Wudhu; Manfaat Wudhu; Kesehatan Jasmani; Kesehatan Psikis

Abstract

This article discusses ablution in Islam based on physical and psychological health perspectives. In this article, several important things will be at the core of the discussion, namely, ablution from an Islamic perspective and the benefits of ablution from the perspectives of physical and psychological health. Therefore, it is necessary to explain these things so as not to cause confusion and misunderstanding. This problem is studied by conducting a literature review with a health science approach related to the benefits of ablution. The conclusion is that in Islam, ablution has the virtue of being loved by Allah swt., raising one's level. As for the physical health aspect, wudhu has many benefits, namely removing toxins from the body, relaxing the body, stimulating nerves, preventing tooth and gum pain, and avoiding skin diseases and skin cancer. In the aspect of psychological health, ablution has benefits, namely reducing anger, increasing concentration and relaxation of the soul, and reducing stress reactions.

Keywords;

Ablution; Benefits of Ablution; Physical Health; Psychological Health

Pendahuluan

Umat Islam memiliki standar tersendiri terkait dengan kebersihan dan kesucian diri yang diatur oleh syariat Islam. Bersuci atau dalam bahasa Arab disebut *thaharah* memiliki empat tahap. Tahapan pertama yakni menyucikan badan dari hadas, najis-najis dan kotoran-kotoran. Untuk membersihkannya dianjurkan untuk mandi, bersiwak atau bercukur, tergantung pada kotoran yang akan dibersihkan. Kebersihan dan kesucian ini menjadi salah satu syarat sahnya pelaksanaan ibadah terutama ibadah wajib

seperti salat fardu.¹ Dalam QS. al-Ma'idah/5: 6, Allah swt.² secara tersirat memerintahkan manusia untuk mensucikan diri terlebih dahulu sebelum melaksanakan salat. Sebagaimana firman-Nya:

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ
وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَى
أَوْ عَلَى سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لِمَسْتَمُّ النَّسَاءِ فَلَمْ يَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا
صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ
وَلَكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴾ (المائدة/5: 6)

Terjemahan:

*"Wahai orang-orang yang beriman, apabila kamu berdiri hendak melaksanakan salat, maka basuhlah wajahmu dan tanganmu sampai ke siku serta usaplah kepalamu dan (basuh) kedua kakimu sampai kedua mata kaki. Jika kamu dalam keadaan junub, mandilah. Jika kamu sakit, dalam perjalanan, kembali dari tempat buang air (kakus), atau menyentuh perempuan, lalu tidak memperoleh air, bertayamumlah dengan debu yang baik (suci); usaplah wajahmu dan tanganmu dengan (debu) itu. Allah tidak ingin menjadikan bagimu sedikit pun kesulitan, tetapi Dia hendak membersihkan kamu dan menyempurnakan nikmat-Nya bagimu agar kamu bersyukur". (Al-Ma'idah/5:6).*³

Dalil tersebut menunjukkan keagungan wudhu dalam pelaksanaan ibadah. Dalam praktiknya, Nabi Muhammad shallallahu 'alaihi wa sallam memberikan contoh mulai dari tahapan wudhu, jumlah air yang sebaiknya digunakan, jenis air yang digunakan, anggota badan yang dibasuh beserta dengan frekuensinya (Baqi, 2013). Segala hal yang diperintahkan oleh Allah akan selalu membawa hikmah tersendiri bagi yang melaksanakan termasuk pada wudhu. Di samping mensucikan dari hadas, terdapat beberapa hadis yang menyebutkan keutamaan wudhu. Wudhu yang dilakukan oleh tiap umat Islam setiap harinya tentu memberikan efek pada tubuh terutama bagian anggota tubuh yang dibasuh.⁴ Berangkat dari hal tersebut, penulis tertarik untuk menggali hikmah wudhu dari sudut pandang kesehatan.

Metodologi artikel ini memanfaatkan penelitian kepustakaan, yaitu teknik pengumpulan data yang mencakup pemahaman dan pengujian hipotesis dari berbagai buku yang relevan. Proses pengumpulan data penelitian ini

¹ M. Farid Hamzens and others, 'Effect Of Ablution On The Incidence Of Insomnia In The Elderly', *Indonesian Journal of Islam and Public Health*, 1.1 (2021), 15–20 <<https://doi.org/https://doi.org/10.53947/ijiph.v1i1.180>>.

² Tasmin Tangngareng, I Gusti Bagus Agung Perdana Rayyn, and Al-Fiana Mahar, 'Haid Perspektif Al-Qur'an (Analisis Terhadap Ayat Kesehatan Reproduksi Wanita QS. Al-Baqarah/2: 222-223)', *Jurnal Ushuluddin: Media Dialog Pemikiran Islam*, 25.2 (2023), 222–23 <<https://doi.org/https://doi.org/10.24252/jumdpi.v25i2.39305>>.

³ Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 'Qur'an Kemenag', *Kementerian Agama Republik Indonesia*, 2019 <<https://lajnah.kemenag.go.id/>> [accessed 18 December 2023].

⁴ I Gusti Bagus Agung Perdana Rayyn, 'Studi Kritik Hadis-Hadis Mengusap Khuf Dalam Kitab Al-Zikrā Karya K.H. Lanre Said' (Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, 2021).

melibatkan pencarian dan pembuatan sumber dari berbagai sumber, seperti buku, jurnal, dan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya.

Tinjauan Umum tentang Wudhu

Islam mengajarkan umatnya untuk senantiasa menjaga kebersihan dalam hal apapun. Salah satu cara yang dianjurkan ialah melalui wudhu. Secara bahasa “Wudhu” berasal dari kata al-wadha’ah yang bermakna kebersihan dan kecerahan sedangkan menurut Wahbah Al-Zuhaili wudhu artinya mempergunakan air pada anggota tubuh tertentu dengan maksud untuk menyucikan diri. Wudhu adalah menggunakan air yang mengalir untuk membasuh anggota tubuh tertentu yaitu wajah, dua tangan, kepala dan dua kaki. Tujuan wudhu ialah untuk menghalalkan hal-hal yang dapat membatalkan shalat.⁵

Menurut syara’, wudhu ialah membasuh, mengalirkan dan membersihkan dengan menggunakan air pada setiap bagian dari anggota tubuh. Wudhu untuk menghilangkan hadast kecil. Selain itu, adapula yang mendefinisikan wudhu sebagai aktivitas membersihkan anggota tubuh tertentu melalui suatu rangkaian aktivitas yang dimulai dengan niat, membasuh wajah, kedua tangan dan kaki serta menyapu kepala.⁶ Secara praktis, wudhu merupakan gerakan-gerakan membasuh dan atau mengusap anggota tubuh. Wudhu diyakini sebagai praktik untuk melemaskan otot-otot tertentu dari kontraksi atau ketegangan. Gerakan dalam wudhu mengajarkan harmonisasi dan kelenturan yang dapat menyehatkan tubuh.⁷ Oleh karena itu, dalam melakukan gerakan-gerakan wudhu dan basuhan wudhu usakan untuk menjaga kesadaran agar jiwa tetap hadir kepada Allah Swt. Dengan demikian, tujuan penyucian jiwa melalui wudhu dapat tercapai sehingga dapat memberikan terapi bagi jiwa agar menjadi bersih dan tenang.⁸

Menurut Sayyid Sabiq, wudhu ialah menggunakan air untuk anggota-anggota tubuh tertentu yaitu wajah, kedua tangan, kepala dan kedua kaki untuk menghilangkan hal-hal yang bisa menghalangi seseorang untuk melaksanakan shalat atau ibadah lainnya.⁹ Sedangkan menurut Abu Sangkan,

⁵ Muhammad Akrom, *Terapi Wudhu: Sempurna Salat Bersihkan Penyakit* (Mutiara Media, 2012).

⁶ M. Wahid Nur Tualeka, ‘Manfaat Air Wudhu Dalam Perspektif Islam Dan Kesehatan’, *Mas Mansyur*, 1.1 (2022), 46–60.

⁷ Muhammad Muhyidin, *Misteri Energi Wudhu, Keajaiban Fadhillah Energi Wudhu Terhadap Kekuatan Fisik* (Diva Press, 2007).

⁸ Muhammad Afif and Uswatun Khasanah, ‘Urgensi Wudhu Dan Relevansinya Bagi Kesehatan (Kajian Ma’anil Hadis) Dalam Perspektif Imam Musbikin’, *Riwayah: Jurnal Studi Hadis*, 3.2 (2019), 215 <<https://doi.org/10.21043/riwayah.v3i2.3746>>.

⁹ Tualeka.

wudhu ialah ibadah dzikir yang merupakan sarana pembersihan jiwa dari sisi palig luar (fisik) hingga ke dalam rohaninya. Dalam Risalatul Mu'awamah dianjurkan bahwa seharusnya umat Muslim selalu memperbaiki kualitas wudhu di setiap shalat fardhu dan berusaha dengan sungguh-sungguh untuk selalu suci (terhindar dari hadast).¹⁰

Dalam Islam, perintah melaksanakan wudhu turun bersamaan dengan perintah mengerjakan shalat. Oleh karena itu, ulama bersepakat bahwa wudhu merupakan syarat sah nya shalat. Selain shalat, hukum wudhu atau bersuci dari hadast (kotoran batin) wajib dilakukan sebelum hendak melakukan thawaf (mengelilingi Ka'bah), dan menyentuh kitab suci Al-Qur'an. Selain waktu-waktu yang wajib untuk berwudhu, beberapa kegiatan yang dianjurkan untuk berwudhu ialah sebelum berdzikir, menjelang tidur (termasuk bagi yang sedang junub ataupun haid bagi wanita), dan sebelum mandi wajib.¹¹

Dianjurkan untuk melakukan refreshing *tajdid* wudhu yaitu mengulangi wudhu atau berwudhu kembali meskipun masih dalam keadaan suci sehingga refreshing hanya bersifat penyegaran menjelang shalat serta menambah pahala. Mengambil air wudhu sangat dianjurkan dilakukan sebelum berhias, memasak, berkendara, menemui tamu dan semua kegiatan yang baik terutama bagi Pelajar yang sedang dalam proses pembelajaran. Seseorang yang mengalami kesulitan dalam berwudhu diberi keringanan dengan bertayamum, yaitu mengusapkan debu pada muka dan dua tangan untuk tujuan bersuci sebagai ganti wudhu atau mandi.¹²

Keutamaan-keutamaan Wudhu

Seseorang yang meluangkan waktu untuk berwudhu akan membantunya meninggalkan pikiran-pikiran yang menguras emosi, waktu serta kesibukan yang mengurus duniawi. Wudhu memberi waktu untuk menjernihkan pikiran dan meningkatkan konsentrasi. Keutamaan wudhu dari sudut pandang agaman ialah sebagai berikut:

1. Dicintai Allah Swt., karena Allah mencintai orang-orang yang bersih
2. Sesungguhnya *gurrah* dan *tahjil* (cahaya akibat wudhu yang nampak pada wajah, kaki dan tangan) merupakan alamat atau tanda khusus bagi umat Nabi Muhammad SAW pada hari kiamat kelak;
3. Wudhu dapat menghapuskan dosa-dosa dan kesalahan-kesalahan; dan

¹⁰ Diah Kusumawardani, 'Makna Wudhu Dalam Kehidupan Menurut Al-Qur'an Dan Hadis', *Jurnal Riset Agama*, 1.1 (2021), 107-18 <<https://doi.org/10.15575/jra.v1i1.14261>>.

¹¹ Darmadi, *Hidup Sehat Dengan Terapi Air Wudhu*, 1st edn (Yogyakarta: Diandra Kreatif, 2017).

¹² Kusumawardani.

4. Wudhu mampu mengangkat derajat seseorang.¹³

Wudhu memiliki makna yang mendalam bagi umat manusia. Selain itu, wudhu juga memiliki manfaat yang tak kalah besar. Pertama, sifat wudhu itu mensucikan. Syarat sah shalat adalah kesucian tubuh dari hadas, baik hadas besar maupun kecil. Hadas besar disucikan dengan mandi wajib, sedangkan hadas kecil disucikan dengan istinja dan ritual bersuci yang wajib dikerjakan sebelum shalat yakni wudhu. Kedua, wudhu itu membersihkan. Keseluruhan rangkaian wudhu mencerminkan pendidikan kebersihan. Seluruh siklus kehidupan tercakup dalam makna gerakan wudhu mulai dari niat dan diakhiri dengan mencuci kaki.¹⁴

Ketiga, wudhu itu menyegarkan. Wudhu juga meresap molekul-molekul air yang bersinggungan langsung dengan bagian-bagian tertentu, juga memiliki banyak titik syaraf yang berhubungan langsung dengan organ-organ internal tubuh manusia (contohnya kulit kepala). Sehingga menyebabkan badan segar kembali karena sifat air yang menimbulkan kesejukan. Ion-ion molekul air yang mengandung oksigen dapat membantu pemenuhan kebutuhan kulit akan oksigen baru, sehingga kulit menjadi cerah, segar dan sehat.¹⁵

Wudhu dalam Perspektif Kesehatan Tubuh dan Psikis

Apabila dikaji dari segi kesehatan, beberapa manfaat wudhu bagi kesehatan manusia ialah:

1. Mengeluarkan Racun pada Ginjal

Manfaat bekas air wudhu ternyata dapat mengeluarkan toksik atau racun dari dalam darah yang dikeluarkan oleh ginjal. Prosesnya hanya dari air bekas wudhu yang menyentuh kulit maka kelenjar keringat akan langsung menyedot toksik dalam darah. Selanjutnya dibuang dari dalam tubuh melalui bulu-bulu halus yang tumbuh di kulit. Darah-darah kotor dibagian tubuh yang dibasuh air wudhu akan tertarik keluar dan kemudian disapu bersih oleh air wudhu berikutnya.¹⁶

¹³ Hembing H.M Wijayakusuma, *Hikmah Shalat: Untuk Pengobatan Dan Kesehatan*, 1st edn (Jakarta: Pustaka Kartini, 1997).

¹⁴ Hembing H.M Wijayakusuma, *Hikmah Shalat: Untuk Pengobatan Dan Kesehatan*, 1st edn (Jakarta: Pustaka Kartini, 1997).

¹⁵ Hembing H.M Wijayakusuma, *Hikmah Shalat: Untuk Pengobatan Dan Kesehatan*, 1st edn (Jakarta: Pustaka Kartini, 1997).

¹⁶ Agathis Arvala Naya and Helena Puteri Anggrainy, 'Pengaruh Wudhu Bagi Kesehatan Manusia', *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 1.6 (2023), 1010-20 <<https://doi.org/https://doi.org/10.55606/religion.v1i6.798>>.

2. Merileksasi Otot-otot Pada Tubuh

Manfaat air wudhu sebelum tidur dapat merilekskan otot-otot setelah seharian bekerja keras. Bahkan secara psikologi, orang yang berwudhu akan Nampak lebih rileks dan badan terasa segar kembali.¹⁷

3. Bagus untuk Jantung

Selanjutnya, air wudhu sangat bermanfaat bagi jantung. Jantung memiliki tugas berat yakni, memompa darah agar mengalir ke kepala, telapak tangan, serta kaki. Ketika anggota tubuh tersentuh air wudhu yang sejuk maka jantung akan langsung memompa darah dengan kuat menuju tiga jalur. Hal ini merupakan reaksi alami untuk menormalkan kembali suhu tubuh yang dingin karena guyuran air wudhu.¹⁸

4. Wudhu dapat Membersihkan Hidung

Hidung sangat rentan dimasuki oleh kotoran. Disisi lain hidung juga mampu menyaring kotoran karena memiliki bulu-bulu halus didalamnya. Namun akan lebih bagus lagi bila hidung dicuci saat berwudhu karena bisa membuang semua kotoran yang menempel di bulu hidung sehingga hidung akan bersih dan bebas dari kotoran.¹⁹

5. Bagus untuk Menstimulus Syaraf Pusat

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Leopold Warner Von Ehrenfels, Psikiater sekaligus ahli Bidang Neurolog Austria menyatakan bahwa ada manfaat istimewa yang dihasilkan air wudhu. Ketika seseorang membasuh bagian tangan, kaki serta sebelah dahi oleh air wudhu, maka secara tidak langsung akan membangun dan menstimulus syaraf-syaraf pusat pada tubuh. Hal ini dikarenakan bahwa pusatpusat syaraf yang paling peka dari tubuh manusia ternyata berada di sebelah dahi, tangan, dan kaki. Pusat-pusat syaraf tersebut sangat sensitif terhadap air segar. Dengan senantiasa membasuh air segar pada pusat-pusat syaraf tersebut, maka berarti orang tersebut juga memelihara kesehatan dan keselarasan pusat syarafnya. Penemuan (keajaiban wudhu bagi kesehatan) inilah yang membuat Leopold. Werner von Ehrenfels akhirnya memeluk Islam dan mengganti namanya menjadi Baron Omar Rolf Ehrenfels.²⁰

6. Mencegah Sakit Gigi dan Gusi

Air wudhu juga dapat menjaga kebersihan serta kesehatan mulut. Diketahui bahwa manfaat air wudhu dapat membuat mulut selalu bersih dan terbebas dari kuman jahat serta menghindari serangan penyakit gigi dan gusi.

¹⁷ Tualeka.

¹⁸ Muhyidin; Akrom.

¹⁹ Tualeka.

²⁰ Tualeka.

Caranya ialah dengan cukup berkumur-kumur sehingga terjadi proses pembersihan sisa-sisa kuman dalam mulut. Pasalnya air dapat menembus sela-sela gigi dan gusi yang tidak dapat dijangkau oleh sikat gigi.²¹

7. Membantu Sembuhkan Insomnia

Air wudhu juga bermanfaat untuk membantu menghilangkan insomnia, bahwa terdapat perbedaan tingkat insomnia sebelum dan sesudah terapi wudhu pada lansia di Posyandu Lansia Cempaka.²² Hal ini dikarenakan wudhu dapat mengurangi ketegangan otot dan membuat lansia menjadi lebih rileks sehingga mereka dapat memiliki kualitas tidur yang baik.²³

8. Terhindar dari Penyakit Kulit

Proses saat berwudhu terdiri dari mencuci sebagian besar anggota tubuh seperti wajah, tangan dan kaki, serta sela-sela kuping. Berbagai penyakit kulit seperti panu, kadas, ataupun kurap dapat dicegah dengan menjaga kebersihan kulit melalui wudhu.²⁴

9. Dapat mencegah seseorang terkena Kanker Kulit

Berdasarkan penelitian Mokhtar Salem dalam bukunya *Prayers a Sport for the Body and Soul* menemukan bahwa wudhu bisa mencegah kanker kulit. Jenis kanker ini lebih banyak disebabkan oleh bahan-bahan kimia yang setiap hari menempel dan terserap oleh kulit. Apabila dibersihkan dengan air (terutama saat wudhu), bahan kimia itu akan larut. Wudhu secara rutin dapat menghilangkan debu dan bahan berbahaya lainnya pada permukaan dan kulit manusia sehingga kulit akan selalu bersih dari kuman dan kotoran.²⁵ Selain itu, wudhu juga menyebabkan seseorang menjadi tampak lebih muda karena air yang membasuh wajah ketika berwudhu akan dapat meremajakan sel-sel kulit wajah dan membantu mencegah timbulnya keriput.²⁶

10. Mencegah Penyakit Pilek

Penelitian kedokteran modern membuktikan bahwa berkumur-kumur dengan air setiap hari dapat mencegah penyakit demam dan pilek pada diri seseorang. Berkumur juga dapat membersihkan tenggorokan dari bakteri dan

²¹ Siti Habibah, Andini Eka Putri, and Aisha Luthpia, 'Pengaruh Wudhu Bagi Kesehatan Tubuh, Gigi, Dan Mulut', *Journal of Creative Student Research (JCSR)*, 1.5 (2023), 363-71 <<https://doi.org/https://doi.org/10.55606/jcsrpolitama.v1i5>>.

²² Muhyidin.

²³ Hamzens and others.

²⁴ Darmadi.

²⁵ Sulaemang and others, 'Ablution and Different Kinds of Diseases' Prevention in Hadits Perspective', *International Journal of Sciences: Basic and Applied Research (IJSBAR)*, 28.3 (2016), 254-65 <<https://gssrr.org/index.php/JournalOfBasicAndApplied/article/view/6042>>.

²⁶ Tualeka.

mikroba sebelum menyebar dan menimbulkan penyakit serta mencegah dari potensi terkena penyakit pilek dan demam.²⁷

11. Mereduksi Rasa Marah

Beberapa penelitian membuktikan bahwa wudhu dapat mereduksi (mengurangi) rasa marah, karena ketika marah pembuluh darah kita menyempit dan menyebabkan tekanan darah semakin tinggi. Air adalah sesuatu yang bagus untuk merelaksasikan pembuluh darah tersebut agar kembali membesar dan tekanan darah normal kembali.²⁸

12. Meningkatkan Konsentrasi dan Relaksasi Jiwa

Wudhu dapat membantu pikiran berkonsentrasi dan menenangkan jiwa. Saat berwudhu, kita diwajibkan mengusap kepala dengan air. Ini akan memberikan efek sejuk pada kepala kita, sehingga pikiran kita menjadi tenang. Dengan pikiran yang tenang, seseorang lebih mampu untuk berkonsentrasi. Beberapa ahli syaraf (neurologist) membuktikan bahwa air wudhu yang mendinginkan ujung-ujung syaraf jari tangan dan jari-jari kaki memiliki pengaruh untuk memantapkan konsentrasi.²⁹

13. Mereduksi Reaksi Stress

Wudhu dapat mereduksi reaksi stress, wudhu yang dijalankan dengan penuh kesungguhan, khusyu', tepat, ikhlas dan kontinu dapat menumbuhkan persepsi dan motivasi positif serta mengefektifkan coping. Respon emosi positif (positive-thinking) dapat menghindarkan reaksi stress.³⁰ Memberikan rasa percaya diri sebagai orang yang "bersih" dan sewaktu-waktu dapat menjalankan keataannya kepada Tuhan seperti mendirikan shalat atau membaca mushaf Al-Quran.³¹

Kesimpulan

Gerakan dalam wudhu mengajarkan harmonisasi dan kelenturan yang dapat menyehatkan tubuh. Oleh karena itu, dalam melakukan gerakan-gerakan wudhu dan basuhan wudhu usakan untuk menjaga kesadaran agar jiwa tetap hadir kepada Allah Swt. Dengan demikian, tujuan penyucian jiwa melalui wudhu dapat tercapai sehingga dapat memberikan terapi bagi jiwa agar menjadi bersih dan tenang. Dalam Islam, perintah melaksanakan wudhu turun bersamaan dengan perintah mengerjakan shalat. Oleh karena itu, ulama bersepakat bahwa wudhu merupakan syarat sah nya shalat.

²⁷ Tualeka.

²⁸ Syarif Hidayatullah, *Dahsyatnya Ibadah-Ibadah Siang Hari* (Yogyakarta: Diva Press, 2014).

²⁹ Muhammad Syafie El-Bantanie, *Dahsyatnya Terapi Wudhu*, ed. by Achmad Subandi, 1st edn (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2010).

³⁰ Kusumawardani.

³¹ Hidayatullah.

Apabila dikaji dari segi kesehatan, beberapa manfaat wudhu bagi kesehatan manusia ialah dapat mengeluarkan toksik atau racun dari dalam darah yang dikeluarkan oleh ginjal. Berwudhu sebelum tidur juga dapat merilekskan otot-otot setelah seharian bekerja keras. Selanjutnya, air wudhu sangat bermanfaat bagi jantung sehingga bagus untuk jantung. Wudhu juga dapat membersihkan hidung. Disisi lain, air wudhu juga bagus untuk menstimulus syaraf pusat, mencegah sakit gigi dan gusi, membantu sembuhkan insomnia, mencegah seseorang terkena penyakit kulit, serta mencegah penyakit pilek. Adapun manfaat wudhu bagi kesehatan psikis ialah dapat mereduksi (mengurangi) rasa marah, wudhu juga dapat membantu pikiran berkonsentrasi dan menenangkan jiwa, serta dapat mereduksi reaksi stress, dan memberikan rasa percaya diri.

Setelah mengkaji beberapa literatur, ternyata wudhu memiliki manfaat dalam kesehatan manusia. Fakta yang ditemukan tersebut menjadi salah satu bukti bahwa segala hal yang diperintahkan dalam syariat Islam senantiasa mengandung hikmah tersendiri di berbagai lini. Selain manfaat wudhu dalam sudut pandang kesehatan yang disebutkan dalam penelitian ini, masih terdapat kemungkinan wudhu mengandung manfaat lain. Olehnya, pengkajian terhadap manfaat wudhu dalam hal kesehatan masih dibutuhkan. Hasil dari temuan tersebut tentunya sangat bermanfaat bagi kelangsungan hidup manusia.

DAFTAR PUSTAKA

- Afif, Muhammad, and Uswatun Khasanah, 'Urgensi Wudhu Dan Relevansinya Bagi Kesehatan (Kajian Ma'anil Hadis) Dalam Perspektif Imam Musbikin', *Riwayah : Jurnal Studi Hadis*, 3.2 (2019), 215 <<https://doi.org/10.21043/riwayah.v3i2.3746>>
- Akrom, Muhammad, *Terapi Wudhu: Sempurna Salat Bersihkan Penyakit* (Mutiara Media, 2012)
- Darmadi, *Hidup Sehat Dengan Terapi Air Wudhu*, 1st edn (Yogyakarta: Diandra Kreatif, 2017)
- El-Bantanie, Muhammad Syafie, *Dahsyatnya Terapi Wudhu*, ed. by Achmad Subandi, 1st edn (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2010)
- Habibah, Siti, Andini Eka Putri, and Aisha Luthpia, 'Pengaruh Wudhu Bagi Kesehatan Tubuh , Gigi , Dan Mulut', *Journal of Creative Student Research (JCSR)*, 1.5 (2023), 363-71 <<https://doi.org/https://doi.org/10.55606/jcsrpolitama.v1i5>>
- Hamzens, M. Farid, Raghil Filhaq, Aragar Putri, Nazarwin Saputra, and Muklasin, 'Effect Of Ablution On The Incidence Of Insomnia In The

- Elderly', *Indonesian Journal of Islam and Public Health*, 1.1 (2021), 15–20
<<https://doi.org/https://doi.org/10.53947/ijiph.v1i1.180>>
- Hidayatullah, Syarif, *Dahsyatnya Ibadah-Ibadah Siang Hari* (Yogyakarta: Diva Press, 2014)
- Kusumawardani, Diah, 'Makna Wudhu Dalam Kehidupan Menurut Al-Qur'an Dan Hadis', *Jurnal Riset Agama*, 1.1 (2021), 107–18
<<https://doi.org/10.15575/jra.v1i1.14261>>
- Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 'Qur'an Kemenag', *Kementerian Agama Republik Indonesia*, 2019 <<https://lajnah.kemenag.go.id/>> [accessed 18 December 2023]
- Muhyidin, Muhammad, *Misteri Energi Wudhu, Keajaiban Fadhilah Energi Wudhu Terhadap Kekuatan Fisik* (Diva Press, 2007)
- Naya, Agathis Arvala, and Helena Puteri Anggrainy, 'Pengaruh Wudhu Bagi Kesehatan Manusia', *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 1.6 (2023), 1010–20
<<https://doi.org/https://doi.org/10.55606/religion.v1i6.798>>
- Rayyn, I Gusti Bagus Agung Perdana, 'Studi Kritik Hadis-Hadis Mengusap Khuf Dalam Kitab Al-Žikrā Karya K.H. Lanre Said' (Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, 2021)
- Sulaemang, Zulkifli, St. Kuraedah, and Siti Zubaidah, 'Ablution and Different Kinds of Diseases' Prevention in Hadits Perspective', *International Journal of Sciences: Basic and Applied Research (IJSBAR)*, 28.3 (2016), 254–65
<<https://gssrr.org/index.php/JournalOfBasicAndApplied/article/view/6042>>
- Tangngareng, Tasmin, I Gusti Bagus Agung Perdana Rayyn, and Al-Fiana Mahar, 'Haid Perspektif Al-Qur'an (Analisis Terhadap Ayat Kesehatan Reproduksi Wanita QS. Al-Baqarah/2: 222-223)', *Jurnal Ushuluddin: Media Dialog Pemikiran Islam*, 25.2 (2023), 222–23
<<https://doi.org/https://doi.org/10.24252/jumdpi.v25i2.39305>>
- Tualeka, M. Wahid Nur, 'Manfaat Air Wudhu Dalam Perspektif Islam Dan Kesehatan', *Mas Mansyur*, 1.1 (2022), 46–60
- Wijayakusuma, Hembing H.M, *Hikmah Shalat: Untuk Pengobatan Dan Kesehatan*, 1st edn (Jakarta: Pustaka Kartini, 1997)