

# MANFAAT AIR WUDHU DALAM PERSPEKTIF ISLAM DAN KESEHATAN

M. Wahid Nur Tualeka  
Universitas Muhammadiyah Surabaya

## Abstrak

Wudhu merupakan perintah langsung dari Allah Swt yang tertulis di dalam Al-Qur'an sebagai salah satu cara bersuci sebelum melaksanakan sholat. Namun jika dikaji dari dimensi syari'at, tata cara berwudhu yang diajarkan Rasulullah Saw ternyata mengandung hikmah dan rahasia-rahasia yang tersembunyi di dalamnya. Penelitian-penelitian terdahulu telah membuktikan bahwa berwudhu yang sesuai dengan tuntunan yang diajarkan oleh Rasulullah Saw ternyata dapat memberikan manfaat terhadap fisik dan psikis manusia.

Selain itu, Manfaat cara wudhu terhadap kesehatan adalah dapat membersihkan berbagai kotoran, virus, dan bakteri yang berada di telinga, hidung, mulut dan gigi, serta dapat mempermudah regenerasi selaput lendir sehingga dapat mencegah berbagai penyakit yang masuk melalui telinga, hidung dan mulut, baik penyakit yang ringan maupun penyakit yang serius. Selain itu, kebanyakan titik refleksi berada pada anggota wudhu. Sehingga kita menjalankan wudhu tidak hanya sebatas ritual yang dilakukan sebelum sholat, karena banyak manfaat dibalik ritual tersebut jika kita melakukannya dengan benar.

**Kata kunci** : *Manfaat, kesehatan, Air Wudhu, Pensyariatan.*

## Abstract

Ablution is a direct order from Allah (swt) which is written in the Qur'an as a way to purify before praying. But if it is examined from the shari'ah dimension, the ablution procedures taught by the Prophet Muhammad turned out to contain wisdom and secrets hidden in it. Previous studies have shown that ablution in accordance with the guidance taught by the Prophet Muhammad could actually provide benefits to the physical and psychological human.

In addition, the benefits of ablution to health is that it can clean various impurities, viruses, and bacteria in the ears, nose, mouth and teeth, and can facilitate the regeneration of the mucous membranes so as to prevent various diseases that enter through the ear, nose and mouth, both mild illness or serious illness. In addition, most points of reflection are in the members of ablution. So that we perform ablution not only limited to rituals performed before prayer, because there are many benefits behind the ritual if we do it right.

**Keywords** : *Health, benefits, of Wudhu Water, Pensyariatan.*

## 1. Pendahuluan

Misi Islam sebagai rahmatan lil alamin sejak belasan abad yang lalu sampai saat ini dapat membawa kemashalatan bagi kehidupan umat manusia. Islam datang di masa jahiliyah, di mana tatanan kehidupan manusia pada saat itu berada dalam kemerosotan di segala bidang. Ajaran Islam yang dibawa oleh Rasulullah sebagai agama yang membawa keselamatan manusia dapat memberikan solusi dalam menangani problematika kehidupan, baik dunia maupun akhirat. Dalam Surat Al-Anbiya<sup>1</sup> ayat 107, Allah berfirman yang artinya: “Dan tiadalah Kami mengutus engkau (Muhammad), melainkan untuk (menjadi) rahmat bagi semesta alam” Dalam tafsir Al-Mishbah dijelaskan bahwa Rasulullah Saw adalah rahmat, bukan saja ajaran, tetapi sosok dan kepribadian beliau adalah rahmat yang dianugerahkan Allah Swt kepada beliau. Kepribadian Rasulullah dibentuk sehingga bukan hanya pengetahuan yang Allah limpahkan kepada beliau melalui wahyu-wahyu al-Qur<sup>2</sup>an, tetapi juga qalbu beliau disinari, bahkan totalitas wujud beliau merupakan rahmat bagi seluruh alam.<sup>1</sup>

Rasulullah Muhammad Saw di dalam sejarah sangat jarang menderita sakit, sebagaimana diungkapkan oleh

Haykal dalam bukunya “Hayatu Muhammad, sepanjang hidupnya Rasulullah Saw tidak pernah menderita penyakit, kecuali saat sakaratul maut hingga wafatnya”.<sup>2</sup>

Hal ini menjadi suatu fenomena yang menarik untuk dikaji melalui kehidupan beliau sehari-hari. Dalam kaitannya dengan kesehatan, hal penting yang dibahas adalah thaharah dan salah satu bagiannya adalah wudhu yang dapat dikaji dari dimensi maqashid al-syari’ah (tujuan syara’) untuk mengetahui asrar al-ahkam (rahasia-rahasia hukum agama) berupa maqashid al-syari’ah tabi’ah yaitu maksud yang mengiringi pelaksanaan maqashid al-syari’ah dan hikmah yang terkandung di dalamnya.<sup>3</sup>

Di samping itu bila kita melihat wudhu dari segi kesehatan medis, ada banyak manfaat bagi orang yang mengerjakan wudhunya dengan baik. Sebagian besar proses pembersihan dalam wudhu mengenai kulit manusia. Dalam artikel ini kelompok kita mencoba mencari tahu dan memahami manfaat dan rahasia dibalik air wudhu bagi kesehatan.

<sup>1</sup> Shihab, M. Quraish, *Tafsir Al-Mishbah Jilid 3*, Jakarta, Penerbit Lentera Hati, Cet ke-V, 2012

<sup>2</sup> Aizid, Rizem, *Manfaat Shalat Dhuha bagi Kecantikan dan Kesehatan*, Yogyakarta, Safirah, 2012

<sup>3</sup> Hasanuddin, Oan, *Mukjizat Berwudhu untuk Penyembuhan dan Pencegahan Penyakit*, Jakarta, Quantum Media, 2007.

## 2. Pembahasan

### Pengertian Wudhu

Menurut bahasa, Wudhu berasal dari kata al-wadha'ah yang mempunyai makna kebersihan dan kecerahan sedangkan menurut Wahbah Al-Zuhaili pengertian وُضُوْءٌ<sup>1</sup> adalah mempergunakan air pada anggota tubuh tertentu dengan maksud untuk membersihkan dan menyucikan. Wudhu adalah menggunakan air yang mengalir untuk anggota tubuh tertentu yaitu, wajah, dua tangan, kepala dan dua kaki. Untuk menghilangkan hal-hal yang dapat membatalkan sholat. Adapun menurut<sup>4</sup> syara', wudhu adalah membersihkan anggota tubuh tertentu melalui suatu rangkaian aktivitas yang dimulai dengan niat, membasuh wajah, kedua tangan dan kaki serta menyapu kepala.<sup>4</sup>

Secara praktis, wudhu merupakan wujud dari gerakan-gerakan membasuh dan atau mengusap anggota tubuh. Wudhu adalah praktik melemaskan otot-otot tertentu dari kontraksi atau ketegangan. Gerakan-gerakan wudhu mengajarkan harmonisasi dan kelenturan, dua hal yang sangat menyehatkan tubuh fisik kita.<sup>5</sup>

Dalam Islam, perintah melaksanakan wudhu ini bersamaan

dengan perintah mengerjakan shalat. Oleh karena itu, ulama sepakat bahwa wudhu merupakan syarat sahnya shalat.

Wudhu merupakan salah 1 amalan ibadah yang agung di dalam Islam. Menurut Sayyid Abiq wudhu adalah menggunakan air untuk anggota-anggota tubuh tertentu yaitu wajah, kedua tangan, kepala dan dua kaki. untuk menghilangkan hal-hal yang dapat menghalangi seseorang untuk melaksanakan shalat atau ibadah yang lain.<sup>6</sup>

### Bentuk-Bentuk Wudhu

#### a. Niat

Niat adalah suatu pengucapan dalam hati dan diimplementasikan dengan perbuatan, yang dalam setiap amalan secara syariat yang akan dikerjakan oleh manusia harus selalu ada niat, karena itu termasuk rukun dalam setiap amalan yang akan dikerjakan sebab adanya niat bertujuan bahwa amalan-amalan yang dilakukan itu dilakukan dengan sengaja, tanpa ada pikiran bawah sadar ketika hendak melakukan amalan-amalan syariat islam. Begitu pula dengan wudhu yang dibaca pada saat mau melakukan wudhu yang bertepatan sebelum membasuh muka, supaya apa yang telah dikerjakan itu syah menurut syariat islam. Sebagaimana yang telah dilakukan Rasulullah yang berniat

<sup>4</sup> Ibid (Hasanuddin Oan, halaman 15).

<sup>5</sup> Muhyidin, M. (2007). *Misteri Energi Wudhu, Keajaiban Fadhilah Energi Wudhu terhadap kekuatan fisik, Emosi dan Hati Manusia*. Jogjakarta: Diva Press.

<sup>6</sup> Sabiq, Sayyid, *Fiqh Sunnah Jilid 1*, Jakarta, PT. Pena Pundi Aksara, 2009.

menghilangkan hadas dengan berwudhu, beliau ketika berniat itu berlangsung hingga membasuh muka, kemudian mengambil air segenggam untuk mulutnya dengan tangannya yang kanan lalu berkumur sampai tiga kali.

## b. Membasuh muka

Membasuh muka yang dilakukan pada orang berwudhu secara sempurna yaitu seluruh yang ada dimuka harus dibasuh, dari atas mulai bagian ubun-ubun sampai bagian dagu kemudian pipi kiri sampai kanan yang disunahkan dibasuh sampai tiga kalibasuhan. Seperti yang dilakukan oleh Rasulullah, membasuh dan mencuci dari awal permukaan dagu memanjang dan melebar dari dagu kemudian wajib menyampaikan air ke tempat tumbuhnya bulu kumis, alis, bulu mata, dan jambang, kemudian menyampaikan air ke bagian depan wajah apabila bulu janggut tipis.

## c. Membasuh kedua tangan

Membasuh kedua tangan dalam syariat islam dijelaskan dari mulai ujung jari sampai siku itu harus dibasuh semua yang disunahkan dibasuh tiga kali pada tiap-tiap tangan, seperti halnya Rasulullah mencuci kedua tangan sampai tiga kali dan menggerakkan cincin serta memanjangkan tempat yang terkena

## d. Mengusap sebagian kepala

Mengusap sebagian kepala dalam madzhab Imam Syafi'i yaitu mengusap bagian depan pada kepala jika rambutnya panjang maka cukup dengan mengusap rambut yang letaknya pada kepalbagian depan, mengusap sebagian kepala disunahkan sampai tiga kali usapan, sebagaimana yang dilakukan Rasulullah meletakkan kedua tangannya dan meletakkan ujung-ujung jari kanan dengan jari kirinya, kemudian meletakkan di ujung kepalanya dan menyempurnakannya ke belakang.

## e. Membasuh kedua kaki

Membasuh kedua kaki merupakan rukun terakhir yang harus dipenuhi pada saat wudhu, adapun yang dibasuh mulai telapak kaki sampai mata kaki yang disunahkan sampai tiga kaliberturut-turut. Seperti halnya Rasulullah, beliau membasuh kakinya tiga kali dan memasukkan jari-jari kaki kanannya dan beliau mulai dari jari kelingking serta mengakhiri dengan jari kelingking kaki kirinya.

## f. Tertib

Dalam aturan tata cara berwudhu harus tertib dalam melakukan rukun-rukun wudhu sebab itu berpengaruh pada syahatau tidaknya wudhu, tertib merupakan rukun dalam wudhu yang bertujuan pada saat melakukan wudhu harus

tertib sesuai ajaran dalam syariat islam.<sup>7</sup>

### Syarat- Syarat Wudhu

Yang dimaksud dengan syarat-syarat wudhu adalah perkara-perkara yang harus dipenuhi oleh orang yang hendak berwudhu. Di antara syarat-syarat wudhu adalah:

1. Islam, wudhu merupakan salah 1 bentuk ibadah dalam Islam di mana orang yang melakukannya dengan ikhlas serta sesuai dengan tuntunan Allah akan diberi pahala.
2. Berakal
3. Tamyiz (Dewasa)
4. Niat. Rasulullah SAW bersabda, ” Sesungguhnya amal itu tergantung niatnya, dan setiap orang hanyalah mendapatkan apa yang diniatkannya. ” (HR. Bukhari dan Muslim).  
Oleh karena itu, orang yang dhohirnya (secara kasat mata) berwudhu, tetapi niatnya hanya sekedar untuk mendinginkan badan atau menyegarkan badan tanpa diniati untuk melaksanakan perintah Allah dan Rasul-Nya dalam berwudhu serta menghilangkan hadats, maka wudhunya tidak sah. Dan yang perlu untuk diperhatikan, bahwa niat di sini letaknya di dalam hati dan tidak perlu dilafaskan dalam kalimat.

5. Tasmiyah, yang dimaksud dengan tasmiyah adalah membaca “bismillah”. Boleh juga apabila ditambah dengan “Ar-Rohmanir Rohim”. Tasmiyah ketika hendak memulai shalat merupakan syarat sah wudhu berdasarkan sabda Nabi SAW, “Tidak ada shalat bagi orang yang tidak berwudhu dan tidak ada wudhu bagi orang yang tidak menyebut nama Allah (bertasmiyah). ” (HR. Ibnu Majah, hasan).

6. Menggunakan air yang suci, air dikatakan suci atau masih suci manakala tidak tercampur oleh zat/barang yang najis sehingga menjadi berubah salah 1 dari 3 sifat, yaitu bau, rasa dan warnanya. Apabila air telah terkena najis, misalnya air kencing atau yang lainnya, kemudian menjadi berubah salah 1 dari ke 3 sifat di atas maka air tersebut telah menjadi tidak suci lagi berdasarkan ijma’. Apabila air tercampuri oleh sesuatu yang bukan najis, maka air tersebut masih boleh dipakai untuk berwudhu apabila campurannya hanya sedikit. Namun apabila campurannya cukup banyak sehingga menjadikan air tersebut tidak bisa dikatakan lagi sebagai air, maka air yang telah berubah ini tidak dapat dipakai untuk berwudhu lagi karena sudah tidak bisa dikatakan lagi sebagai air. Misalnya, ada air yang suci sebanyak 1 liter. Air ini kemudian dicampur dengan 5 sendok makan susu bubuk dan

<sup>7</sup> (Bentuk-bentuk wudhu)

Musbikin, I. (2009). *Wudhu Sebagai Terapi Upaya Memelihara Kesehatan Jasmani dengan Perawatan Ruhani*. Yogyakarta: Nusamedia.

diaduk. Maka campuran air ini tidak bisa lagi dipakai untuk berwudhu karena sudah berubah namanya menjadi air “susu” dan tidak dikatakan sebagai air untuk berwudhu.

- Menggunakan air yang mubah, apabila air diperoleh dengan cara mencuri, maka tidak sah berwudhu dengan air tersebut. Hal ini berdasarkan sabda Rasulullah SAW, “Sesungguhnya Allah Ta’ala itu Maha Baik. Dia tidak menerima sesuatu kecuali yang baik.” (HR. Muslim). Sudah dimaklumi, bahwa mencuri merupakan perbuatan yang tidak baik dan keharamannya sudah jelas. Oleh karena itu, air hasil curian (yang merupakan barang yang tidak baik) tidak sah digunakan untuk berwudhu.
- Menghilangkan sesuatu yang menghalangi sampainya air ke kulit, tidak sah wudhu seseorang yang memakai kutek atau yang lainnya yang dapat menghalangi sampainya air ke kulit.<sup>8</sup>

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى  
الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ  
إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ  
وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ ۖ

“Wahai orang-orang yang beriman, apabila kalian hendak

mengerjakan shalat, basuhlah wajah-wajah kalian dan tangan-tangan kalian sampai siku. Usaplah kepala-kepala kalian dan cucilah kaki-kaki kalian sampai mata kaki....” (al-Maidah: 6).<sup>9</sup>

Ayat yang mulia di atas menetapkan adanya kewajiban wudhu di dalam agama ini bagi seseorang yang hendak mengerjakan shalat. Selain ayat di atas, Rasulullah shallallahu ‘alaihi wasallam juga bersabda yang mengandung pensyariaan wudhu bagi umat beliau:

– رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ – عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ  
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ – قَالَ رَسُولُ اللَّهِ: قَالَ  
لَا يَقْبَلُ اللَّهُ صَلَاةَ أَحَدِكُمْ إِذَا أَحْدَثَ حَتَّى يَتَوَضَّأَ

“Allah tidak akan menerima shalat salah seorang dari kalian, jika ia berhadats hingga ia berwudhu.” (Sahih, HR. al-Bukhari no. 135, 6954 dan Muslim no. 225).

Beliau shallallahu ‘alaihi wasallam bersabda:

لَا يَقْبَلُ اللَّهُ صَلَاةَ بَغَيْرِ طُهُورٍ  
وَلَا صَدَقَةٍ مِنْ غُلُولٍ

“Allah tidak menerima shalat tanpa bersuci dan Dia tidak menerima sedekah dari hasil “ghulul” mencuri harta rampasan

<sup>8</sup> (Syarat-syarat wudhu)  
Diakses dari

<sup>9</sup> Diakses dari  
<https://tafsirq.com/5-Al-Ma'idah/ayat-6>

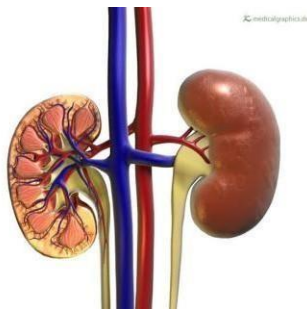
perang sebelum dibagi. Di dalam hadis Sahih, HR. Muslim no. 224.<sup>10</sup>

## Manfaat Air Wudhu Terhadap Kesehatan

### A. Manfaat Air Wudhu Terhadap Fisik

1. Manfaat Air Wudhu untuk Ginjal

*Gambar 1: Ginjal*



Pertama, manfaat bekas air wudhu ternyata dapat mengeluarkan toksik atau racun dari dalam darah yang dikeluarkan oleh ginjal. Prosesnya hanya dari air bekas wudu yang menyentuh kulit, maka kelenjar keringat akan langsung menyedot toksik dalam darah. Kemudian, membuangnya dari dalam tubuh melalui bulu-bulu halus yang tumbuh di kulit. Darah-darah kotor di bagian tubuh yang dibasuh air wudu itu

tertarik keluar dan kemudian disapu bersih oleh air wudhu berikutnya.

2. Manfaat Air Wudhu Sebelum Tidur
3. Kedua, manfaat air wudhu sebelum tidur bisa merilekskan otot-otot setelah seharian bekerja keras. Bahkan secara psikologi, orang yang melakukan wudu akan nampak lebih rileks dan badan terasa segar kembali. Apalagi di bulan Ramadan seperti sekarang. Air wudu bisa membuat badan kita kembali segar walaupun sedang kekurangan cairan atau asupan makanan di saat jam puasa.
4. Bagus untuk Jantung

*Gambar 2: Jantung*



Selanjutnya, manfaat air wudhu sangat berguna bagi jantung. Jantung memiliki tugas yang berat yaitu, memompa darah agar mengalir ke kepala, telapak tangan, serta kaki. Saat anggota tubuh tersentuh air

<sup>10</sup> Diakses dari <https://asysyariah.com/titian-tuk-menundukkan-wajahku-dihadapan-mu-bagian-1/>

wudu yang sejuk, maka jantung akan langsung memompa darah dengan kuat menuju tiga jalur tadi. Ini adalah reaksi alami untuk menormalkan kembali suhu tubuh yang dingin karena guyuran air wudhu.

5. Wudhu Dapat Membersihkan Hidung Anggota tubuh yang satu ini rentang sekali dimasuki kotoran. Hidung bisa menyaring kotoran karena mempunyai bulu- bulu halus didalamnya. Namun, lebih bagus lagi bila kamu mencuci hidung. manfaat air wudhu ketika saat mencuci hidung bisa membuang semua kotoran yang menempel di bulu hidung kamu. Hidung akan tetap sehat, bersih, dan bebas dari kotoran.
6. Bagus untuk Menstimulus Syaraf Pusat Menurut penelitian yang dilakukan oleh Prof. Leopold Warner Von Ehrenfels, Psikiater sekaligus Ahli Bidan Neurolog, Austria ini mengatakan ada manfaat istimewa yang dihasilkan air wudhu. Ketika kamu membasuh bagian tangan, kaki, serta sebelah dahi oleh air wudu secara tidak langsung Sahabat 99 akan membangunkan dan

menstimulus syaraf-syaraf pusat pada tubuh.

7. Wajah Lebih Cerah

Manfaat air wudhu selanjutnya adalah bisa mencerahkan kulit wajah, lho! Dengan berwudu noda yang membandel di kulit wajah akan hilang perlahan. Kotoran yang menempel pada kulit wajah pun senantiasa hilang dan menjaga tetap cerah dan bersih.

8. Wudhu Bisa Mencegah Jerawat

Manfaat air wudhu untuk jerawat bisa menghilangkan kotoran dan minyak berlebih pada wajah. Menurut beberapa sumber, berwudu lebih baik daripada mencuci wajah dengan sabun. Sebab, ada beberapa sabun yang bisa membuat kulit wajah kamu jadi kering. Tetapi, bisa juga kamu memadukan keduanya. Basuh wajah dengan facial foam cukup 2 kali dalam sehari. Selebihnya, gunakan air wudu saja.

9. Air Wudhu Cegah Sakit Gigi dan Gusi

Air wudu juga bisa menjaga kebersihan serta kesehatan mulut kamu. Diketahui bahwa manfaat



air wudhu bisa membuat mulut selalu bersih dan terbebas dari kuman jahat. Serta menghindari serangan penyakit gigi dan gusi. Caranya, cukup berkumur-kumur saat wudu. Dengan berkumur proses pembersihan sisa-sisa kuman dalam mulut akan lebih sempurna. Pasalnya air dapat menembus sela-sela gigi dan gusi yang tidak dapat dijangkau oleh sikat gigi.

10. Kulit Tetap Lembap dan Pancarkan Innerbeauty

Manfaat air wudu berikutnya yaitu bisa melembapkan kulit wajah. Setiap wajah yang basah karena basuhan air wudu, hal ini bisa menjaga agar tetap lembap dan akan membuat wajah kita tetap segar dan bersinar. Selain itu, manfaat air wudhu bagi wanita bisa memancarkan kecantikan dari dalam atau innerbeauty. Walaupun tanpa riasan make-up yang tebal, kecantikan alami seseorang bisa muncul sendirinya dengan air wudu.

11. Menormalkan Detak Jantung

Salah satu kegiatan wudhu yang sangat memiliki khasiat mumpuni

adalah ketika anda membasahi anggota tubuh ke air. Manfaat air wudhu mampu membuat kenormalan jantung untuk berdetak lebih stabil. Hasil ini bahkan sudah diteliti oleh Dokter Ahmad Syaury yang expert di bidang penyakit dalam dan penyakit jantung bahwa Air Wudhu Dapat Mencerahkan Mata Saat kita mencuci wajah dalam berwudu, sudah pasti mata kita juga akan terkena airnya. Hal ini sangat baik bagi kesehatan mata kamu lho, Sahabat 99! Sebab, manfaat air wudhu untuk mata bisa membuat mata jadi lebih rileks dan segar, sehingga warnanya kembali cerah setelah lelah bekerja seharian.

12. Membantu Sembuhkan Insomnia Selanjutnya, manfaat air wudhu berguna banget nih untuk Sahabat 99 yang sulit tidur alias insomnia. Insomnia memang banyak menyerang para remaja. Padahal menurut kesehatan, tidur terlalu malam, bahkan pagi atau tidak tidur sekalipun mampu merusak organ anda secara otomatis. Maka kebiasaan insomnia memang sebaiknya di hilangkan, ya. Caranya, cukup ambil air

wudu sebelum tidur dan lakukan seperti biasanya. Dijamin suhu dinginnya bakalan buat kamu selimutan dan akhirnya tertidur pulas.

### 13. Membebaskan dari Kuman Jahat

*Gambar 3: Kuman*



Kuman jahat mampu tumbuh dan berkembang dimana saja. Bahkan di setiap gagang pintu, di atas spreng kasur, kursi keluarga, sampai meja makan. Oleh sebab itu, kamu harus selalu menjaga dan mengontrol agar selalu dalam keadaan bersih. Apalagi ketika tidur. Manfaat air wudu bisa menjaga kamu terbebas dari kuman jahat walaupun sedang tertidur pulas. Banyak penelitian yang menyebutkan bahwa air wudu mampu mengurangi kuman-kuman yang hidup dalam tubuhmu.

### 14. Terhindar dari Penyakit Kulit

Proses saat berwudu terdiri dari mencuci sebagian besar anggota tubuh seperti wajah, tangan dan kaki, serta sela-sela kuping. Berbagai penyakit kulit seperti panu, kadas, atau pun kurap, akan dapat dicegah dengan senantiasa menjaga kebersihan kulit.<sup>11</sup>

## B. Manfaat Air Wudu Terhadap Psikis

### 1. Terapi Menghilangkan Stres

Manfaat air wudu lainnya adalah mengurangi pikiran yang stres ataupun perasaan sedih. Hal ini dibuktikan oleh seorang pakar neurologis, ia mengatakan bahwa saat berwudu, air yang mengenai syaraf pada jari tangan dan kaki bisa meningkatkan rileksasi sel-sel otak. Di samping itu, air yang dibasuhkan pada wajah juga akan memberikan sensasi segar. Insyaallah hati juga bisa

<sup>11</sup> (Manfaat Air Wudu Terhadap Fisik)

Diakses dari <https://bandungkita.id/2019/03/20/ini-11-manfaat-dan-rahasia-air-wudhu-bagi-kesehatan/>

<https://m.republika.co.id/berita/dunia-islam/islam-digest/19/03/19/polpli313-mengungkap-rahasia-wudhu>

ikutan adem.<sup>12</sup>

2. Dapat mereduksi (mengurangi) rasa marah, sebagaimana sabda Rasulullah Saw :

“Sesungguhnya marah itu dari syetan dan sesungguhnya syetan diciptakan dari api. Dan sesungguhnya api itu dipadamkan dengan air. Maka jika seseorang dari kalian sedang marah, maka berwudhulah.” (HR. Abu Daud) Hadist di atas memang termasuk dalam golongan hadist yang lemah, namun 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 .<sup>13</sup>

3. 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, kita lebih mampu untuk mengkonsentrasikan pikiran kita. Para ahli syaraf (neurologist) telah membuktikan bahwa air wudhu yang mendinginkan ujung-ujung syaraf jari tangan dan jari-jari kaki memiliki pengaruh untuk memantapkan konsentrasi.<sup>14</sup>

4. Memberikan rasa percaya diri sebagai orang yang “bersih” dan sewaktu-waktu dapat menjalankan ketaatannya kepada Tuhan, seperti mendirikan sholat atau membaca.<sup>15</sup>

### Penelitian Para Ahli Terhadap Manfaat Air Wudhu Bagi Kesehatan

1. Pengaruh Wudhu Terhadap Sholat Tahajud (Sangiran, dkk)

---

<sup>12</sup> Hasanuddin, Oan, *Mukjizat Berwudhu untuk Penyembuhan dan Pencegahan Penyakit*, Jakarta, Quantum Media, 2007.

<sup>13</sup> Hidayatullah, Syarif, *Dahsyatnya Ibadah Ibadah Siang Hari*, Jogjakarta, Diva Press, 2014

---

<sup>14</sup> el-Bantanie, Muhammad Syafiie, *Dahsyatnya Terapi Wudhu*, Jakarta, Media Quanta, 2010

<sup>15</sup> Ibid<sup>13</sup>

Penelitian yang dilakukan oleh Sagiran, dkk, meneliti tentang pengaruh wudhu dalam sholat tahajud. Subjek dalam penelitian ini berjumlah sepuluh orang yang terdiri dari lima orang pengamal sholat tahajud dan lima orang bukan pengamal sholat tahajud dan tiap subjek diambil sampel saliva-(air liur)-nya untuk dihitung konoli bakterinya. Hasil analisis statistik membuktikan bahwa pengamal sholat tahajud memiliki rata-rata jumlah angka kuman yang lebih sedikit di dibandingkan dengan yang bukan pengamal sholat tahajud. Hal ini membuktikan bahwa wudhu dalam sholat tahajud dapat mengontrol populasi angka kuman di rongga mulut yang dapat juga mencegah dari masalah- masalah pada mulut seperti sakit tenggorokan dan radang gusi.<sup>16</sup>

## 2. Air Wudhu yg Peka Terhadap Pusat Syaraf(Leopold Werner von Enrefels)

Leopold Werner von Enrenfels (seorang psikiater dan sekaligus neurolog berkebangsaan Austria), menemukan sesuatu yang menakjubkan tentang wudhu. Ia mengemukakan sebuah fakta yang sangat mengejutkan, bahwa pusat-pusat 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.<sup>17</sup>

## 3. Wudhu Pencegah Kanker Kulit ( Mokhtar Salem)

Selanjutnya, 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. 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.<sup>18</sup>

## 4. Wudhu Membuat Jiwa Terasa Tenang (Mahasiswi Berisial MD)

<sup>16</sup> Shihab, M. Quraish, *Tafsir Al-Mishbah Jilid 3*, Jakarta, Penerbit Lentera Hati, Cet ke-V, 2012 , *Tafsir Al-Mishbah Jilid 4*, Jakarta, Penerbit Lentera Hati, 2012

<sup>17</sup> Ibid<sup>13</sup>

<sup>18</sup> Ibid<sup>13</sup>

Dalam studi pendahuluan (preliminary study), peneliti melakukan wawancara singkat terhadap subjek pertama berinisial MD (mahasiswi, 20 tahun) yang menyatakan bahwa aktivitas dawamul wudhuyang dilakukannya selama kurang lebih tiga tahun memberikan efek positif terhadap dirinya yaitu adanya perasaan nyaman, tenang dan merasa [selalu] dalam kondisi suci sehingga membuatnya merasa lebih dekat dengan Allah. Berikut

petikan wawancaranya :“...perasaannya pasti nyaman dan ngerasa telah terjaga gitu loh karena kan InsyaAllah dalam menjaga wudhu itu adalah kita posisinya suci. Dan dalam posisi itu entah mengapa ada perasaan bahwa lebih dekat kepada Allah. ... lebih tenang pasti...”(wawancara pada tanggal 25/02/2015).<sup>19</sup>

5. Wudhu Membuat Diri Merasa Lebih Terjaga dan Sehat (Mahasiswi Berinisial AD)

Selanjutnya subjek kedua yang berinisial AD (Mahasiswi, 19 tahun) menyatakan bahwa aktivitas dawamul wudhu yang dilakukannya selama kurang lebih lima tahun membuatnya merasa lebih terjaga dan selalu sehat. Berikut petikan wawancaranya : “...terasa diri itu lebih terjaga saja dan merasa diri lebih sehat, jelas itu. Dan saya

pribadi jarang sakit, walaupun sakit itu hanyabertahan sehari. (wawancara pada tanggal 25/02/2015).

6. Wudhu Membuat Badan Terasa Lebih Segar atau Fresh ( Mahasiswa Berinisial A)

Selanjutnya, subjek ketiga yang berinisial AZ (Mahasiswa, 20 tahun) menyatakan bahwa aktivitas dawamul wudhu yang dilakukannya selama kurang lebih lima tahun memberikan efek positif terhadap dirinya yaitu pada anggota tubuh yang terbasuh air wudhu terasa lebih fresh, dan merasa lebih tenang. Berikut petikan wawancaranya :

“...setelah wudhu itu, ngerasa fresh, seger.

Wajah, tangan serta anggota-anggota tubuh yang kena wudhu itu terbasuh dengan sucinya air wudhu itu. Seperti kita tahu bahwa setelah wudhu, kita merasakan ketenangan. Seperti itulah yang saya rasain.” (wawancara pada tanggal 12/03/2015).

Melalui uraian di atas, dapat dilihat bahwa wudhu memberikan manfaat baik fisik maupun psikis. Namun sejauh ini belum ada penelitian yang menjabarkan secara mendalam sisi psikologis yang dirasakan oleh subjek dalam memaknai dawamul wudhuyang dilakukannya.

<sup>19</sup> Rokhman, Kholilur, Pengaruh Wudhu dalam Mereduksi Marah, Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, *Skripsi*, 2008.

### 3. Kesimpulan

Dari penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa dengan berwudhu sesuai dengan tuntunan yang diajarkan oleh Rasulullah Saw dan menghayati setiap basuhan dan gerakan-gerakan wudhu serta adanya motivasi dari dalam diri untuk tetap mempertahankan wudhu sehingga membuat semua subjek mampu mengatasi hambatan dan tantangan

Manfaat cara wudhu terhadap kesehatan adalah dapat membersihkan berbagai kotoran, virus, dan bakteri yang berada di telinga, hidung, mulut dan gigi, serta dapat mempermudah regenerasi selaput lendir sehingga dapat mencegah berbagai penyakit yang masuk melalui telinga, hidung dan mulut, baik penyakit yang ringan maupun penyakit yang serius. Selain itu, kebanyakan titik refleksi berada pada anggota wudhu.

Rasulullah shallallahu ‘alaihi wasallam bersabda:

“Allah tidak menerima shalat tanpa bersuci dan Dia tidak menerima sedekah dari hasil “ghulul” mencuri harta rampasan perang sebelum dibagi. Di dalam hadis Sahih, HR. Muslim no. 224.

Rasulullah shallallahu ‘alaihi wasallam juga bersabda yang mengandung pensyariatan wudhu bagi umat beliau:

“Allah tidak akan menerima shalat salah seorang dari kalian, jika ia berhadats hingga ia berwudhu.” (Sahih, HR. al-Bukhari no. 135, 6954 dan Muslim no. 225)

### 4. Daftar Pustaka

- Shihab, M. Quraish, *Tafsir Al-Mishbah Jilid 3*, Jakarta, Penerbit Lentera Hati, Cet ke-V, 2012
- Aizid, Rizem, *Manfaat Shalat Dhuha bagi Kecantikan dan Kesehatan*, Yogyakarta, Safirah, 2012
- Hasanuddin, Oan, *Mukjizat Berwudhu untuk Penyembuhan dan Pencegahan Penyakit*, Jakarta, Quantum Media, 2007.
- Muhyidin, M. (2007). *Misteri Energi Wudhu, Keajaiban Fadhillah Energi Wudhu terhadap kekuatan fisik, Emosi dan Hati Manusia*. Jogjakarta: Diva Press.
- Sabiq, Sayyid, *Fiqh Sunnah Jilid 1*, Jakarta, PT. Pena Pundi Aksara, 2009.
- Musbikin, I. (2009). *Wudhu Sebagai Terapi Upaya Memelihara Kesehatan Jasmani dengan Perawatan Ruhani*. Yogyakarta: Nusamedia.
- (Pensyariatan dan hukum ewudhu dalam islam surah al-maidah ayat 6) <https://tafsirq.com/5-Al-Ma'idah/ayat-6> (Syarat-syarat wudhu) <https://umma.id/article/share/id/1003/250180> (Pensyariatan dan hukum wudhu dalam islam HR. Muslim no 224-225) <https://asysyariah.com/titian-tuk-menundukkan-wajahku-dihadapan-mu-bagian-1/> (Manfaat wudhu untuk kesehatan fisik) <https://bandungkita.id/2019/03/2>

[0/ini-11- manfaat-dan-rahasia-air-wudhu-bagi-kesehatan/https://m.republika.co.id/berita/dunia-islam/islam-digest/19/03/19/polpli313-mengungkap-rahasia-wudhu](https://m.republika.co.id/berita/dunia-islam/islam-digest/19/03/19/polpli313-mengungkap-rahasia-wudhu)

Hasanuddin, Oan, *Mukjizat Berwudhu untuk Penyembuhan dan Pencegahan Penyakit*, Jakarta, Quantum Media, 2007.

Hidayatullah, Syarif, *Dahsyatnya Ibadah Ibadah Siang Hari*, Jogjakarta, Diva Press, 2014.

eI-Bantanie, Muhammad Syafie, *Dahsyatnya Terapi Wudhu*, Jakarta, Media Quanta, 2010

Shihab, M. Quraish, *Tafsir Al-Mishbah Jilid 3*, Jakarta, Penerbit Lentera Hati, Cet ke-V, 2012, *Tafsir Al-Mishbah Jilid 4*, Jakarta, Penerbit Lentera Hati, 2012

Rokhman, Kholilur, *Pengaruh Wudhu dalam Mereduksi Marah*,