

I'JAZ AL-ILMI FIL HADIS
Tinjauan Terhadap Wudu dan Pengaruhnya Bagi Kesehatan

Abdul Manaf¹, Melia Novera²

Dosen STIQ Ar-Rahman Bogor
manaff577@gmail.com

ABSTRACT

Every Shari'a that Allah swt has set for his servants will certainly have an impact on his servants who do it perfectly. The impact is not only related to the reward he gets as a provision for the afterlife, but also has a positive impact that can be felt directly when in the world. However, some of us are still not fully aware of this. Therefore, through a scientific approach, scholars and researchers try to uncover the secrets contained in the practices prescribed by the Shari'a, including ablution. Wudu as part of Islamic law which is performed at least five times a day, is not only a requirement for the validity of a worship. Based on research conducted by people who are struggling in the world of health, it was found that ablution can have a very good effect on body health. By doing ablution, it means that someone has cleaned the open part of the body, where the part is the most contaminated place for bacteria, improves blood flow, and gives peace of mind. In the Islamic world, the compatibility between the news conveyed by the Qur'an or the Prophet's Hadith and scientific facts proven by modern science is called I'jaz Ilmi. Understanding wudu through the I'jaz Ilmi approach can lead to seriousness in its practice, improve the quality of faith because it sees scientific facts, and as a response to the thoughts of people who doubt the truth of the Prophet Muhammad's message

Keywords : *ablution, taharah, I'jaz Ilmi, health, bacteria, microbes, ad-dalku*

ABSTRAK

Setiap syariat yang ditetapkan Allah Swt kepada hambanya pasti akan memberikan dampak kepada hambanya yang melakukan secara sempurna. Dampak tersebut tidak hanya berkaitan pahala yang ia peroleh sebagai bekal kehidupan akhirat, melainkan pula memberikan dampak positif yang dapat dirasakan langsung ketika di dunia. Akan tetapi, di antara kita masih belum menyadari sepenuhnya akan hal tersebut. Oleh karena itu, melalui pendekatan ilmiah para ulama dan peneliti mencoba untuk menyingkap rahasia yang terkandung dalam amalan yang ditetapkan syariat, di antaranya adalah wudu. Wudu sebagai bagian dari syariat Islam yang dilakukan setidaknya minimal lima kali sehari, tidak hanya menjadi syarat bagi sahnya sebuah ibadah. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh orang-orang yang bergelut dalam dunia kesehatan, didapati bahwa wudu dapat memberikan pengaruh yang sangat baik bagi kesehatan tubuh. Dengan berwudu berarti seseorang telah membersihkan bagian yang terbuka dari anggota badan, di mana bagian tersebut menjadi tempat terbanyak pencemaran bakteri, melancarkan aliran darah, dan memberikan ketenangan jiwa. Dalam dunia Islam, kesesuaian antara berita yang disampaikan oleh Al-Qur'an atau Hadis Nabi dan fakta ilmiah yang dibuktikan oleh ilmu pengetahuan modern disebut dengan I'jaz Ilmi. Memahami wudu melalui pendekatan I'jaz Ilmi dapat menimbulkan keseriusan dalam pengamalannya, meningkatkan kualitas keimanan karena melihat fakta-fakta ilmiah, dan sebagai respon terhadap pemikiran orang-orang yang meragukan kebenaran risalan Nabi Muhammad Saw.

Kata Kunci: *wudu, taharah, I'jaz Ilmi, kesehatan, bakteri, mikroba, ad-dalku*

A. PENDAHULUAN

Pada akhir tahun 2019, dunia dihebohkan dengan munculnya wabah penyakit yang dikenal dengan sebutan COVID 19. Dalam sekejap, wabah ini menjelma menjadi pandemik yang menjangkiti seluruh dunia. Akibatnya, ribuan orang terserang virus ini dan jutaan orang meninggal dunia. Di Indonesia berdasarkan berita yang dilansir pemerintah melalui Kementerian Kesehatan RI, kasus positif COVID-19 pada Selasa 26 Januari tembus 1.012.350 orang. Sebagai upaya menekan meningkatnya kasus positif, Menkes Budi Gunadi Sadikin menekankan bahwa tanggung jawab pemerintah utamanya Kementerian Kesehatan ada pada upaya 3T yaitu *Testing Tracing* dan juga *Treatment* (isolasi). Sedangkan dari sisi masyarakat harus menerapkan protokol kesehatan 3M, yaitu memakai masker, mencuci tangan, dan menjaga jarak. (Kemkes.go.id. Dipublikasikan Pada: Selasa, 26 Januari 2021)

Anjuran pemerintah untuk memakai masker, mencuci tangan, dan menjaga jarak merupakan bagian dari menjaga kebersihan, dimulai dengan menjaga kebersihan lingkungan di sekitar kita, terutama ruangan maupun alat-alat yang sering digunakan bersama seperti tempat ibadah, ruang kelas, tempat belajar maupun tempat umum lainnya. Secara berkala dibersihkan agar tidak menjadi tempat penularan COVID-19. Dengan menerapkan pola hidup ini, masyarakat khususnya kaum muslimin telah

juga mengamalkan ajaran agamanya. Di dalam Islam terdapat banyak ayat dan hadis yang menekankan pentingnya menjaga kebersihan, salah satunya adalah mencuci tangan. Tangan merupakan alat transformasi yang paling efektif di dalam proses perpindahan kuman dari satu tempat ke tempat yang lainnya. Oleh karena itu, Islam mengajurkan umatnya untuk selalu mencuci tangan apabila hendak berwudu dan bangun dari tidur.

Dengan demikian, melalui wudu, Islam telah mengajarkan pola hidup bersih bagi ummatnya. Orang yang berwudu akan membasuh bagian-bagian yang terbuka dari anggota badannya, yaitu wajah, kedua tangan sampai siku-siku, mulut, hidung, mengusap rambut dan kedua telinga, serta membasuh kedua kaki sampai mata kaki. Hal ini dilakukan sebanyak lima kali dalam sehari, pada setiap basuhan dan usapan dilakukan sebanyak tiga kali di mana salah satu hikmahnya adalah untuk menghilangkan kotoran, kuman atau bakteri yang menempel pada anggota wudu, sebab bagian tersebut adalah bagian yang paling sering terbuka.

Berdasarkan penelitian medis menyebutkan bahwa kulit menjadi salah satu tempat bersarangnya bakteri dan kuman. Adapun bagian tubuh yang paling banyak ditempati bakteri adalah wajah dan kulit bagian luar, pangkal rambut, dan pada kelenjar yang berminyak. Jumlah bakteri ini mencapai sepuluh ribu hingga seratus ribu bakteri pada tiap 1cm persegi dari kulit. Dan

pada bagian yang terbuka dari kulit, jumlah bakteri tersebut bisa mencapai satu hingga lima juta kuman pada tiap dua pori-pori. Jumlah ini akan bertambah banyak pada tempat-tempat lembab yang tersembunyi seperti di bawah ketiak dan daerah bagian organ dalam.

Oleh sebab itu, mandi dan wudu menjadi salah cara membersihkan badan. Wudu membersihkan bagian yang terbuka dari anggota badan, karena bagian anggota tersebut menjadi tempat terbanyak pencemaran bakteri. Jika demikian, penggunaan air adalah perkara yang sangat penting karena keberadaan bakteri terus bertambah, sedangkan wudu dan mandi menjadi pilihan terbaik dalam menghilangkannya. (Abdullah bin Abdul Aziz al-Muslih, 2008, hal, 259)

Dalam beberapa kitab fikih, wudu dimasukkan ke dalam bab *taharah* atau bersuci. *Taharah* merupakan ajaran agama yang mempunyai fungsi menjaga kebersihan, baik kebersihan jasmani/fisik maupun kebersihan batin, bahkan *taharah* menjadi bagian dari agama, sebagaimana sabda Nabi Muhammad Saw di bawah ini :

عَنْ أَبِي مَالِكٍ الْأَشْعَرِيِّ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الطُّهُورُ شَطْرُ الْإِيمَانِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ تَمْلَأُ الْمِيزَانَ وَسُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ تَمْلَأُ أَوْ تَمْلَأُ مَا بَيْنَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالصَّلَاةُ نُورٌ وَالصَّدَقَةُ بُرْهَانٌ وَالصَّبْرُ ضِيَاءٌ وَالْقُرْآنُ حُجَّةٌ لَكَ أَوْ عَلَيْكَ كُلُّ النَّاسِ يَغْدُو فَبَايِعَ نَفْسِهِ فَمَعَتُهُمْ أَوْ مَوْبُتُهَا (رواه مسلم)

Dari Abu Malik al-Asy'ari dia berkata, 'Rasulullah Saw bersabda, "Bersuci adalah setengah dari iman, ucapan alhamdulillah memenuhi timbangan, dan ucapan subhanallah dan alhamdulillah keduanya memenuhi ruang antara langit dan bumi, salat adalah cahaya, sedekah adalah petunjuk, kesabaran adalah sinar, dan Al-Qur'an adalah manfaat bagimu (kelak) atau bumerang bagimu. Setiap manusia berangkat di pagi hari, maka ada yang menjual dirinya (untuk taat atau maksiat) sehingga membebaskannya (dari adzab) atau (hawa nafsunya) akan membinasakannya." (HR. Muslim)

Allah Swt menyukai orang-orang yang bertaubat dan orang menyucikan dirinya, sebagaimana firman-Nya di bawah ini:

... إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ

... "Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat dan menyukai orang-orang yang mensucikan diri." (QS. Al-Baqarah: 222)

... وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُطَهِّرِينَ

... "Dan sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bersih." (QS. At-Taubah: 108)

Di dalam hadis yang lain, Rasulullah menjelaskan bahwa wudu dapat membersihkan dosa-dosa yang disebabkan oleh anggota wudu, sebagaimana hadis di bawah ini :

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ الصَّنَائِجِيِّ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ إِذَا تَوَضَّأَ الْعَبْدُ الْمُؤْمِنُ فَتَمَضَّمْ خَرَجَتْ الْخَطَايَا مِنْ فِيهِ فَإِذَا اسْتَنْتَرَجَ خَرَجَتْ الْخَطَايَا مِنْ أَنْفِهِ فَإِذَا غَسَلَ وَجْهَهُ خَرَجَتْ الْخَطَايَا مِنْ وَجْهِهِ حَتَّى تَخْرُجَ مِنْ تَحْتِ أَشْفَارِ عَيْنَيْهِ فَإِذَا غَسَلَ يَدَيْهِ خَرَجَتْ الْخَطَايَا مِنْ يَدَيْهِ حَتَّى

تَخْرُجُ مِنْ تَحْتِ أَظْفَارِ يَدَيْهِ فَإِذَا مَسَحَ بِرَأْسِهِ
خَرَجَتْ الْخَطَايَا مِنْ رَأْسِهِ حَتَّى تَخْرُجَ مِنْ أُذُنَيْهِ فَإِذَا
عَسَلَ رِجْلَيْهِ خَرَجَتْ الْخَطَايَا مِنْ رِجْلَيْهِ حَتَّى تَخْرُجَ
مِنْ تَحْتِ أَظْفَارِ رِجْلَيْهِ ثُمَّ كَانَ مَشْيُهُ إِلَى الْمَسْجِدِ
وَصَلَاتُهُ نَافِلَةً لَهُ (رواه النسائي)

“Dari Abdullah As Shunabihi, bahwasanya Rasulullah Saw bersabda, “Apabila seorang hamba yang beriman berwudu lalu ia berkumur-kumur, maka keluarlah kesalahan mulutnya. Bila dia menghirup air ke dalam hidung lalu mengeluarkannya, maka keluarlah kesalahan dari hidungnya. Bila membasuh muka, keluarlah kesalahan dari mukanya hingga keluar dari kedua kelopak matanya. Jika ia membasuh kedua tangannya, maka keluarlah kesalahannya dari kedua tangannya hingga keluar dari bawah kuku-kuku kedua tangannya. Apabila mengusap kepalanya, maka keluarlah kesalahannya dari kepalanya hingga keluar dari kedua telinganya, dan apabila membasuh kedua kakinya, maka keluarlah kesalahan dari kedua kakinya hingga dari bawah kedua kuku-kuku kedua kakinya. Kemudian berjalannya ke masjid menjadi ibadah sunnah baginya.” (HR. an-Nasa’i)

Berdasarkan hadis di atas dapat dipahami bahwa wudu mengandung dimensi pembersihan, yaitu pembersihan badan dari kotoran yang menempel pada anggota wudu dan pembersihan dosa-dosa yang dilakukan oleh anggota wudu. Pada penelitian ini, penulis hanya fokus pada dimensi yang pertama yaitu pembersihan jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hikmah dari masing-masing gerakan wudu dengan pendekatan ilmiah atau yang dikenal dengan istilah I’jaz Ilmi.

Dengan mengetahui rahasia wudu berdasarkan pendekatan ilmu pengetahuan,

diharapkan dapat menumbuhkan semangat masyarakat dalam menjaga kebersihan lingkungan dan badan lebih baik lagi dan serius dalam mengamalkan sunah Nabi. Hal ini sesuai dengan manfaat dari mengetahui dan mempelajari I’jaz Ilmi yaitu dapat memberikan dampak yang besar ke dalam hati kaum muslimin dengan bertambahnya keimanan mereka ketika ia melihat fakta-fakta yang nyata, dan sebagai respon atas pemikiran orang-orang yang meragukan kebenaran risalan Nabi Muhammad Saw. (Abdullah -Muslim, hal:)

Selain itu, masih banyaknya kaum muslimin yang belum mengetahui tentang I’jaz Ilmi yang terkandung dalam setiap gerakan wudu. Akibatnya, mereka hanya melakukan wudu sekedar untuk menunaikan kewajiban semata sebagai syarat sahnya ibadah. Bagi mereka, wudu merupakan perkara yang hanya berkaitan dengan masalah ukhrawi sehingga mengabaikan aspek-aspek kesehatan yang terkandung dalam setiap gerakan wudu.

Untuk mendapatkan hasil yang diinginkan, penelitian akan dilaksanakan dengan membaca karya-karya yang menjelaskan perspektif khususnya karangan tentang I’jaz Ilmi dalam Al-Qur’an dan karena Abdullah -Muslim yang A-I’jaz -Ilmi Al-Qur’an wa-Sunnah Muhammad

berjudul *Al-Ijaz al-Ilmi fi Al-Qur'an*

al-Karim -Sunna Mu'tahharah,
menceloti-karangan
ditulis

(Komaruddin,)

kajiannya

(pemerapan -

kata

2 -4 analitis,

penelitian berusaha menuturkan

pemecahan masalah yang diselidiki

dengan menggambarkan keadaan

subyek/obyek penelitian (seseorang,

lembaga, masyarakat, dan lain-lain) pada saat

sekarang berdasarkan fakta-fakta yang

tampak atau sebagaimana adanya atau

penjambaran -baiknya

(Hadari)

B. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. I'jaz Ilmi

Dalam KBBI (2008, hal. 979) mukjizat adalah kejadian atau peristiwa ajaib yg terjadi pada nabi atau rasul Allah, bertujuan untuk memperkuat kerasulan dan untuk melemahkan bantahan atau tantangan dari kaum tak beriman; tidak masuk akal. Sedangkan menurut pengertian ulama adalah sebagai berikut. (Abdullah bin Abdul Aziz al-Muslih, 2008, hal. 23)

أَمْرٌ خَارِقٌ لِلْعَادَةِ مَقْرُونٌ بِالتَّحْدِثِ سَامٍ
عَنِ الْمُعَارَضَةِ

“Perkara luar biasa yang disertai dengan tantangan dan tidak dapat dikalahkan.”

Sementara itu, yang dimaksud I'jaz Ilmi sebagaimana disebutkan oleh Abdullah bin Abdul Aziz al-Muslih (2008, hal. 28) adalah berita yang disampaikan Al-Qur'an atau hadis Nabi Muhammad Saw mengenai sebuah fakta yang telah terbukti secara empiris, tidak atau belum terbukti oleh orang-orang pada masa Rasul. hal ini termasuk bagian dari I'jaz al-Ghaibi.

Menurut Abdullah bin Abdul Aziz al-Muslih dalam bukunya yang berjudul *Al-Ijaz al-Ilmi -Qur'an wa as-Sunna h* (2008, hal. 24), I'jaz Al-Qur'an terbagi menjadi lima macam.

a. *I'jaz al-Lugawi*, yaitu kemukjizatan segi sastra *balaghah*-nya.

b. *I'jaz at-Tasyri'i*, yaitu kemukjizatan dalam segi pensyariat hukum-hukum ajarannya. Di mana setiap syariat Islam mengandung hikmah yang besar, seperti disyariatkannya puasa Ramadan yang secara medis memberikan dampak yang besar bagi kesehatan.

c. *I'jaz al-Hidaiyyah*, yaitu menunjukkan bahwa agama ini adalah agama yang fitrah (suci) yang dengannya manusia diciptakan. Apabila agama ini ada pada suatu ummat atau bangsa maka ia akan menjadi bagian dari entitasnya. Agama ini tidak memasuki suatu negeri kecuali ia menetap di dalamnya meskipun ada kesengsaraan yang menimpa ummatnya dalam agama mereka. Hal ini disebut dengan hidayah agama.

d. *I'jaz al-Gaibi*, yaitu perkara berita gaib yang disampaikan Al-Qur'an dan terbukti

kebenerannya, seperti berita kemenangan yang akan diperoleh oleh bangsa Romawi beberapa tahun kemudian dari kekalahannya atas Persia.

- e. *I'jaz al-Ilmi* yaitu menunjukkan bahwa kemukjizatan tidak terbatas pada aspek masa lalu saja, tetapi juga mencakup aspek lainnya yang mengalami pembaruan sesuai dengan keadaan zaman, kemudian dikenal dengan sebutan I'jaz Ilmi.

I'jaz Ilmi berbeda dengan Tafsir Ilmi, Tafsir Ilmi adalah sebuah usaha untuk menyingkap makna-makna Al-Qur'an atau hadis berdasarkan teori-teori ilmu pengetahuan yang kemungkinan besarnya adalah benar. Sedangkan I'jaz Ilmi adalah mengenai berita yang disampaikan Al-Qur'an atau hadis dan terbukti secara empiris. Dengan demikian, I'jaz Ilmi adalah pemberitaan yang disampaikan Al-Qur'an dan hadis tentang hakikat sesuatu yang kemudian dapat dibuktikan oleh ilmu eksperimental yang pada saat itu belum tercapai oleh manusia karena keterbatasan sarana.

Abdullah Bin Abdul Aziz al-Mushleh menyatakan bahwa I'jaz Ilmi muncul setelah Tafsir Ilmi. Tafsir Ilmi memiliki sifat yang lebih universal daripada I'jaz Ilmi dan lebih detail dalam ulasannya. Jadi, setiap I'jaz Ilmi pasti tafsir Ilmi, tapi tidak sebaliknya. Di bawah ini terdapat beberapa perbedaan antara tafsir ilmi dan I'jaz Ilmi, yaitu sebagai berikut.

- I'jaz Ilmi bentuknya lebih parsial. Di dalamnya terdapat keterpautan antara fenomena syara' (*al-Haqiqah al-Syar'iyah*) dengan fenomena alam (*al-Haqiqah al-Khawniyah*). Sedangkan Tafsir Ilmi di dalamnya banyak mengandung teori-teori yang tersirat di dalam tafsir ayat-ayat kauniyah.
- I'jaz Ilmi di dalamnya terdapat keselarasan dengan ahli tafsirnya, sedangkan al-Tafsir Ilmi di dalamnya terdapat banyak perbedaan dengan ahli tafsirnya, bahkan ditentang oleh para ulama yang tidak sejalan pemikirannya.
- Tafsir Ilmi tidak dapat meninggalkan dua hal yaitu: *ke-dalailat* dan syarat-syaratnya dalam penafsiran. Ketika sudah meninggalkan kedua aspek tersebut, seorang mufasir akan cenderung keliru dalam melakukan penafsiran al-Qur'an. Oleh karena itu tidak sedikit orang-orang yang hidup di era modern ini yang memahami Al-Qur'an dengan keliru bahkan fatal, karena tidak memerhatikan kedua aspek tadi.
- I'jaz Ilmi lebih jelas dan terperinci, meskipun terdapat beberapa kekeliruan di dalamnya, yang terkadang tidak berkaitan dengan *syar'iyah dalailat* (Abdullah bin Abdul Aziz al-Muslih, 2008, hal. 32)

2. Definisi Wudu

Secara umum, wudu adalah keadaan suci yang harus ada pada diri seseorang sebelum melakukan ibadah shalat. Wudu adalah salah satu rukun Islam yang harus dilakukan oleh setiap muslim sebelum melakukan shalat. Wudu adalah salah satu rukun Islam yang harus dilakukan oleh setiap muslim sebelum melakukan shalat.

h u s n u - n a d a f a h

D i a r t i k a n

m e m b e r s i h k a n

m e n j a d i k a n n y a

M a l i k i ,

d o m a a r h w a y a

p a d a

a p a b i l a f a t h k a a n

m e n u n j u k k i a n

b e r w u d u .

D i - n i l a i

d a l a m

b e r w u d u - n i l a i

d i t e l a a h

p a d a

s e l a l u

Adapun pengertian wudu menurut pengertian istilah adalah sebagai berikut:

الْوُضُوءُ : الْغُسْلُ وَالْمَسْحُ مَعَ النِّيَّةِ عَلَى
أَعْضَاءٍ مَخْصُوصَةٍ, أَوْ إِصْبَالُ الْمَاءِ إِلَيْهَا وَ هِيَ
الْيَدَانِ , وَالْوَجْهَ , وَالرَّأْسُ , وَ الرِّجْلَيْنِ

“Wudu adalah membasuh dan mengusap anggotan badan yang telah ditentukan yang disertai dengan niat. Atau sampainya air padanya, yaitu kedua tangan, wajah, kepala, dan kedua kaki.” (Ahmad mukhtar Umar, 2008, hal. 2454)

الْوُضُوءُ مِنَ الْوَضَاءَةِ وَ هِيَ الْحُسْنُ , وَفِي
الشَّرْعِ : الْغُسْلُ وَالْمَسْحُ عَلَى أَعْضَاءٍ مَخْصُوصَةٍ

“Wudu berasal dari kata *wadha'ati* yang berarti bersih, sedangkan wudu dalam pengertian syariat adalah basuhan dan usapan atas beberapa anggota badan yang telah ditentukan.”(Ali bin Muhammad bin Ali al-Jurjani, 2012, hal. 275)

Kedua definisi di atas, serupa dengan definisi yang diungkapkan dalam beberapa

mazhab di bawah ini yaitu sebagai berikut.
(Najjar ad-Dimyati, 2011, hal. 251)

a. Ulama Hanafi

الْغُسْلُ وَالْمَسْحُ عَلَى أَعْضَاءٍ مَخْصُوصَةٍ

“Basuhan dan Usapan atas beberapa anggota badan yang telah ditentukan.”

b. Ulama Maliki

طَهَارَةٌ مَائِيَّةٌ تَتَعَلَّقُ بِأَعْضَاءٍ مَخْصُوصَةٍ

“Bersuci yang menggunakan air yang berhubungan dengan beberapa anggota badan yang telah ditentukan.”

c. Ulama Syafi'i

أَفْعَالٌ مَخْصُوصَةٌ مُفْتَتَحَةٌ بِالنِّيَّةِ

“Perbuatan khusus yang dimulai dengan niat.”

d. Ulama Hanabilah

هُوَ اسْتِعْمَالُ مَاءٍ طَهُورٍ فِي الْأَعْضَاءِ الْأَرْبَعَةِ

عَلَى صِفَةٍ مَخْصُوصَةٍ فِي الشَّرْعِ

“Wudu adalah menggunakan air yang suci pada empat anggota badan dengan cara yang telah ditentukan oleh syariat.”

Wudu merupakan bagian dari syariat Qodimah, yaitu syariat yang sudah ada sebelum Nabi Muhammad diutus, namun diwajibkannya wudu bagi umat Nabi Muhammad bersamaan dengan perintah pelaksanaan salat, yaitu pada malam di-*isra'* dan di-*mi'raj*-kannya Nabi Muhammad. Wudu adalah bagian dari ibadah yang juga dilakukan oleh para nabi sebelumnya, sebagaimana disebutkan dalam sebuah riwayat bahwa malaikat Jibril datang menemui Nabi Muhammad pada permulaan diutusnya sebagai Nabi, kemudian

mengajarkan cara wudu kepada Nabi lalu salat dua rakaat. (Ibrahim al-Baijuri, 2010, hal, 104)

Nabi Muhammad Saw Bersabda :

عَنْ أَبِي بِنِ كَعْبٍ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ دَعَا بِمَاءٍ فَتَوَضَّأَ مَرَّةً مَرَّةً فَقَالَ هَذَا وَظِيفَةُ الْوُضُوءِ أَوْ قَالَ وَضُوءٌ مَنْ لَمْ يَتَوَضَّأْهُ لَمْ يَقْبَلِ اللَّهُ لَهُ صَلَاةً ثُمَّ تَوَضَّأَ مَرَّتَيْنِ مَرَّتَيْنِ ثُمَّ قَالَ هَذَا وَضُوءٌ مَنْ تَوَضَّأَهُ أَعْطَاهُ اللَّهُ كِفْلَيْنِ مِنَ الْأَجْرِ ثُمَّ تَوَضَّأَ ثَلَاثًا ثَلَاثًا فَقَالَ هَذَا وَضُوءِي وَوُضُوءُ الْمُرْسَلِينَ مِنْ قَبْلِي (رواه ابن ماجه)

Dari Ubai bin Ka'ab berkata, "Rasulullah Saw minta diambilkan air, lalu beliau berwudu satu kali-satu kali dan bersabda, "Ini adalah kewajiban wudu, atau beliau bersabda, "Wudu yang Allah tidak akan menerima salat seseorang kecuali dengannya." Kemudian beliau berwudu dua kali-dua kali dan bersabda, "Orang yang berwudu seperti ini akan Allah berikan kepadanya dua pahala." Kemudian beliau berwudu tiga kali-tiga kali dan bersabda, "Inilah wuduku dan wudu para rasul sebelumku." (HR. Ibn Majah)

Wudu, walaupun merupakan syariat terdahulu, tetapi mempunyai kekhususan bagi umat Nabi Muhammad, yaitu *Gurrah* dan *tah}jiil*. *Gurrah* adalah melebihi basuhan pada muka, sedangkan *tah}jiil* adalah melebihi basuhan pada kedua tangan dan kaki. Nabi memerintahkan untuk melebihi basuhan saat berwudu karena hal tersebut akan membekas dan menjadi ciri pada hari kiamat kelak.

عَنْ نُعَيْمِ الْمُجَمِرِ قَالَ رَقِيتُ مَعَ أَبِي هُرَيْرَةَ عَلَى ظَهْرِ الْمَسْجِدِ فَتَوَضَّأَ فَقَالَ إِنِّي سَمِعْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ إِنَّ أُمَّتِي يُدْعَوْنَ يَوْمَ

الْقِيَامَةِ غُرًّا مُحَجَّلِينَ مِنْ آثَارِ الْوُضُوءِ فَمَنْ اسْتَطَاعَ مِنْكُمْ أَنْ يُطِيلَ غُرَّتَهُ فَلْيَفْعَلْ (رواه البخاري و مسلم)

Dari Nu'aim al-Mujmiri, ia berkata, "Saya dan Abu Hurairah mendaki masjid, kemudian berwudu, lalu Abu Hurairah berkata, "Saya mendengar Nabi Saw. bersabda, "Sesungguhnya umatku akan dipanggil (dikenali) pada hari kiamat kelak dengan cahaya yang bersinar pada wajah dan kedua kaki dan tangannya dari bekas air wudu. Oleh karena itu, barangsiapa yang mampu melebihi basuhan pada wajahnya, maka lakukanlah." (HR. Bukhari dan Muslim)

Di dalam wudu terdapat beberapa anggota badan yang wajib dibasuh dan diusap, yaitu wajah, kedua tangan, kepala, dan kedua kaki. Dalam sebuah riwayat disebutkan bahwa dikhususkannya beberapa anggota badan tersebut karena saat Nabi Adam digoda oleh syetan untuk memakan buah (khuldi), Beliau menghadapkan wajahnya ke arah pohon tersebut, kemudian berjalan dan mengambil buah dari pohon tersebut dengan tangannya. Setelah beliau mengetahui atas kekhilafannya, Nabi Adam meletakkan tangannya di atas kepalanya. Oleh sebab itu, diperintahkan untuk mensyucikan beberapa anggota badan tersebut. (Ibrahim al-Baijuri, 2010, hal, 104)

Bagian-bagian dari anggota badan yang wajib dibasuh telah dijelaskan Allah dalam Al-Qur'an, yaitu sebagai berikut :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى

الْمَرَافِقِ وَأَمْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى
الْكَعْبَيْنِ

“Wahai orang-orang yang beriman! Apabila kamu hendak melaksanakan salat, maka basuhlah wajahmu dan tanganmu sampai ke siku, dan sapulah kepalamu dan (basuh) kedua kakimu sampai ke kedua mata kaki...” (QS. al-Maidah/5: 6)

3. Hukum Wudu

Salat merupakan salah satu ibadah yang harus didahului oleh wudu. Artinya, salat tidak sah apabila dilakukan tanpa wudu atau bersuci dalam bentuk lainnya yang ditetapkan sebagai pengganti wudu. Dengan demikian, wudu hukumnya wajib bagi orang yang akan melaksanakan salat. Akan tetapi, dalam beberapa hal hukum wudu dapat berubah sesuai dengan jenis ibadah yang dilakukannya. Adakalanya wajib, sunah, mubah, makruh, bahkan haram. Berikut ini beberapa hukum wudu dalam pandangan ulama mazhab.

Di dalam Mazhab Hanafi, wudu terdiri dari lima hukum, yaitu fardu, wajib, sunah, makruh, dan haram. Berikut penjelasan dari kelima hukum tersebut. (Wahbah Zuailiy, 1985, hal. 208)

a. *Fardu*, wudu dihukumi fardu bagi orang yang berhadas yang hendak melaksanakan salat, baik salat fardu maupun salat sunah, baik salat itu dilakukan secara sempurna ataupun tidak, seperti salat janazah dan sujud tilawah. Begitu juga dengan orang yang hendak memegang Al-Qur'an, walaupun ayat tersebut tertulis pada kertas, dinding atau tembok, dan pada

uang logam. Hal ini berdasarkan ayat Al-Qur'an yang terdapat dalam Surah al-Waqi'ah dan beberapa hadis yang melarang menyentuh Al-Qur'an kecuali dalam keadaan suci.

b. *Wajib*, wudu hukumnya wajib bagi orang yang hendak melakukan tawaf. Akan tetapi, menurut pendapat *jumhur* (ulama) selain Mazhab Hanafi menyebutkan bahwa wudu hukumnya fardu bagi orang yang melakukan tawaf.

Akan tetapi, menurut Mazhab Hanafi, walaupun tawaf disamakan dengan salat, tetapi ia bukanlah salat secara *haqiqi*, sehingga keabsahan tawaf tidak tergantung wudu.

c. *Mandub (sunah)*, disunahkan melakukan wudu dalam melakukan banyak hal, di antaranya adalah sebagai berikut.

1) Berwudu setiap waktu salat. Hal berdasarkan hadis yang diriwayatkan Imam Ahmad dari Abu Hurairah dengan sanad yang sahih.

Disunahkan pula memperbaharui wudunya apabila telah melaksanakan salat, baik salat fardu maupun salat sunah karena antara satu wudu dan wudu yang lainnya adalah cahaya, sebagaimana hadis Nabi dalam Sunan Abu Daud, Sunan at-Tirmidzi, dan Ibn Majah dari Ibnu Umar, bahwasanya Rasulullah Saw. bersabda, *“Barangsiapa yang berwudu dalam keadaan suci, maka Allah akan menuliskan baginya sepuluh kebaikan.”* Akan tetapi, apabila menambah wudu untuk melakukan sesuatu yang tidak

berkaitan dengan syariat, maka hukumnya *israf* (berlebih-lebihan).

2) Menyentuh kitab atau buku yang berkaitan dengan syariat, seperti kitab tafsir, kitab hadis, kitab akidah, dan kitab fikih. Namun, apabila dalam suatu kitab tafsir lebih banyak ayat Al-Qur'annya daripada tafsirnya, maka hukumnya haram.

3) Apabila hendak tidur. Begitu juga setelah bangun tidur disunahkan untuk bersegera untuk melakukan wudu.

4) Sebelum mandi jenabah.

Disunahkan juga berwudu bagi orang yang junub apabila ia hendak makan, minum, tidur, dan apabila ia hendak kembali melakukan jimak.

5) Setelah mengalami kemarahan. Dengan wudu, kemarahan dapat direda.

6) Hendak membaca Al-Qur'an, mempelajari dan menyampaikan hadis, serta saat mempelajari kitab-kitab yang berkaitan dengan syariat. Sesungguhnya Imam Malik berwudu dan bersuci terlebih dahulu membacakan hadis sebagai bentuk takdim kepada Rasulullah Saw.

7) Ketika hendak adzan dan iqamah. Begitu juga ketika akan menyampaikan khutbah, walaupun khutbah nikah, ketika berziarah ke makam Rasulullah Saw., wuquf di arafah, dan saat melakukan *sa'i* di antara shafa dan

marwa. Disunnahkannya berwudu dalam beberapa tempat di atas karena tempat tersebut adalah tempat ibadah.

8) Setelah melakukan keburukan seperti membicarakan keburukan orang lain (ghibah), berbohong, dan mengadu domba (namimah). Perbuatan baik dapat menghapus keburukan, sedangkan wudu bagian dari perbuatan baik.

Hadis ini juga terdapat dalam Sahih Muslim, Sunan at-Tirmidzi, Sunan an-Nasa'i, dan Ibn Majah. Selain itu, hadis ini juga diriwayatkan oleh Ibn Majah dan Ibn Hibban dari sahabat Abu Sa'id al-Khudri.

9) Setelah tertawa terbahak-bahak di luar salat karena ia bagian dari hadas.

10) Setelah memandikan dan membawa mayyit.

Hadis hasan, hadis ini juga diriwayatkan oleh Abu Daud, Ibn Majah, Ibn Hibban. Terlepas dari perbedaan ulama, seperti menyentuh perempuan atau menyentuh kemaluannya dengan telapak tangannya, dan setelah makan daging unta, menurut sebagian pendapat disunnahkan berwudu dalam beberapa hal di atas.

d. *Makruh*, yaitu mengulang wudu dari wudu yang pertama sebelum melakukan salat. Kemakruhan wudu dalam hal ini apabila tempatnya telah berubah dan ia belum melakukan salat dengan wudu tersebut.

e. *Haram*, yaitu berwudu menggunakan air dari hasil ghasab atau menggunakan air

yang dimiliki anak yatim. Bahkan menurut Mazhab Hanbali, tidak sah wudunya apabila menggunakan air dari hasil *gasab*. (Wahbah Zuailiy, 1985, hal. 208-212)

Sementara itu, menurut Mazhab Maliki, hukum wudu juga terdiri dari lima macam, yaitu wajib, mustahab, sunah, mubah, terlarang. Berikut penjelasan dari masing-masing hukum tersebut. (Wahbah Zuailiy, 1985, hal. 208-212)

- a. *Wajib*, yaitu berwudu untuk melaksanakan salat, baik salat fardu maupun salat sunah, sujud tilawah, salat jenazah, menyentuh Al-Qur'an, dan tawaf. Barangsiapa berwudu untuk melakukan salah satu dari hal di atas, maka boleh melakukan untuk yang lainnya juga.
- b. *Sunah*, yaitu wudunya orang junub yang hendak tidur.
- c. *Mustahab*, yaitu berwudu pada setiap akan melaksanakan salat, berwudu setelah masuk waktu salat bagi orang yang sedang *istihadah* dan orang yang besar. Namun, selain Mazhab Maliki mewajibkan hal tersebut. Selanjutnya, berwudu untuk melakukan kebaikan seperti membaca Al-Qur'an, dzikir, berdo'a, dan belajar. Begitu juga saat merasa khawatir atau terhadap sesuatu seperti saat berlayar di laut dan pada saat menghadap raja atau suatu kaum.

d. *Mubah*, yaitu untuk tujuan menjaga kebersihan badan dan untuk mendinginkan badan.

e. *Terlarang*, yaitu orang yang menambah wudu, sedangkan ia belum mau melaksanakan ibadah. (Wahbah Zuailiy, 1985, hal. 212)

Dalam hal ini, Mazhab Maliki membedakan antara sunah dan *mustahab*. Di dalam literatur ilmu fikih ada banyak istilah yang merujuk pada arti sunah, yaitu *sunah*, *mandub*, *mustahab*, dan *tatawwu'*. Sebagian ulama ada yang menyamakan dari masing-masing kata tersebut dan ada juga yang membedakannya. Definisi sunah dalam pandangan ilmu fikih adalah sesuatu yang bernilai pahala apabila mengerjakannya, namun tidak berdosa dan tidak mendapat siksa jika meninggalkannya. Adapun arti sunah dalam terminologi ilmu hadis adalah sesuatu yang disandarkan kepada Nabi Muhammad Saw. baik berupa ucapan, perbuatan maupun penetapan beliau. Akan tetapi, yang dimaksud dalam pembahasan ini adalah pengertian sunah menurut ilmu fikih.

Sunah menurut Mazhab Syafi'i dan Hanbali dimutlakkan pada *mandub*, *mustahab*, dan *tathawwu'*. Artinya, sunah merupakan *muradif*/sinonim dari kata *mandub*, *mustahab*, dan *tatawwu'* yang mengandung arti yang sama, yaitu perkara yang dianjurkan untuk dilakukan, tapi anjurannya tidak keras. Al-Bunani menambahkan bahwa kata yang sejenis dengan sunah adalah *al-hasan* atau *an-naflu* dan *al-muragib fih*. Akan tetapi, al-Qadhi

Husain dan beberapa ulama lainnya berpendapat bahwa jika Nabi sering melakukan sesuatu, maka disebut sunah, tetapi jika hal tersebut jarang dilakukan Nabi, maka disebut mustahab, dan apabila hal itu tidak dilakukan Nabi, melainkan timbul dari ikhtiyar manusia seperti menyusun buku-buku zikir, maka disebut *tathawwu'*. Dalam hal ini, al-Qadhi Husain tidak menyinggung kata *mandub* karena menurutnya kata tersebut lebih umum dan telah mencakup dari ketiga kata di atas (*sunah*, *mustahab*, dan *tatawwu'*).

Ulama Syafi'iyah dan Hanabilah membagi sunah ke dalam dua bagian, yaitu sunah muakkad dan ghairu muakkad. Akan tetapi, menurut Mazhab Hanbali, orang yang meninggalkan sunah muakkad hukumnya makruh, namun jika yang ditinggalkannya bukan sunah muakkad, maka tidak makruh. (Kementrian waqaf dan urusan Islam, 1992, hal. 264)

Lain dari pada itu, ulama Syafi'iyah, Hanabilah, Hanafiyah, dan Malikiyah sepakat dalam beberapa hal di atas, yaitu disunahkan berwudu bagi orang yang hendak membaca Al-Qur'an dan hadis, mempelajari ilmu, masuk, duduk, dan lewat di dalam masjid, dzikir, adzan, tidur, dan menghilangkan keraguan dalam hadas kecil. Mereka juga sepakat sunah berwudu bagi orang yang sedang marah, membicarakan sesuatu yang diharamkan seperti ghibah, melakukan manasik haji seperti wukuf dan melempar jumrah, ziarah makam Rasulullah Saw., makan, dan setiap hendak melakukan salat.

Ulama Syafi'iyah menambahkan beberapa hal sunah dalam berwudu, yaitu setelah melakukan bekam, mimisan, ngantuk, orang tidur dalam keadaan duduk yang tetap dalam posisinya, tertawa dalam salat, memakan sesuatu yang dibakar, memakan daging unta atau kambing, ragu dalam hadas, ziarah kubur, dan setelah membawa atau menyentuh mayit. (Wahbah Zuailiy, 1985, hal. 213)

4. Anjuran Hidup Bersih

Bakteri merupakan salah satu makhluk ciptaan Allah Swt. Bakteri adalah makhluk hidup terkecil bersel tunggal, terdapat di mana-mana, dapat berkembang biak dengan kecepatan luar biasa dengan jalan membelah diri, ada yang berbahaya dan ada yang tidak, dapat menyebabkan peragian, pembusukan, dan penyakit. Keberadaan bakteri walau tidak terlihat oleh pandangan mata biasa, namun ia berada di mana-mana, seperti di air, di udara, di tanah, di badan manusia, seperti mulut dan usus, bahkan ia juga dapat berada pada makanan yang dimakan manusia. Bakteri sebagiannya bermanfaat untuk kesehatan, sedangkan sebagian lainnya dapat menyebabkan penyakit. Oleh karena itu, agar manusia terhindar dari bakteri ini maka harus melakukan tiga perkara berikut ini:

- a. Menjauhi tempat bersarangnya bakteri atau membersihkannya
- b. Memutus mata rantai bakteri yang dapat sampai pada badan manusia

- c. Memperkuat system kekebalan tubuh yang dapat mencegah dan menolak datangnya bakteri.

Untuk menjaga agar tubuh terhindar dari bakteri buruk maka para dokter telah memberikan perhatian khusus di dalam menjaga kebersihan. Bahkan banyak nas-nas agama yang memerintahkan untuk menghilangkan bakteri dari tempat-tempatnya yang berdekatan dengan manusia, atau memberikan tempat bersarangnya bakteri tersebut. Seseorang yang berusaha menghindarkan diri dari timbulnya kemudaratn dengan beberapa peraturan yang ada, berarti orang tersebut telah mempraktikkan sebagai muslim yang taat kepada tuhan-Nya. Oleh karena itu, untuk menutup penyebaran baktere tersebut, maka ditetapkan peraturan tentang kebersihan yang kemudian menjadi ciri bagi satu masyarakat atau suatu bangsa. Peraturan tersebut disebut *taharah*. *Taharah* merupakan bagian dari agama.

Dalam praktiknya, untuk mewujudkan peraturan-peraturan tersebut, maka disyariatkanlah wudu dan mandi, serta perkara sunnah yang menyertainya seperti bersiwak, berukumur, memasukkan air ke dalam hidung, khitan, memotong kuku, mencukur bulu di sekitar kemaluan, mencuci sela-sela jari, membersihkan dua kemaluan, menjauhi perkara najis, menjaga kebersihan pakaian, dan perkara umum lainnya. Adapun tujuannya adalah untuk membersihkan tempat-tempat yang menjadi sarangnya

bakteri pada manusia, seperti pada kulit, hidung, dan tenggorokan. Dengan demikian, penerapan syariat ini menjadikan seseorang terhindar dari berbagai penyakit yang ada. (Abdullah bin Abdul Aziz al-Muslih, 2008, hal. 257)

5. Alat Utama dalam Bersuci

Taharah secara bahasa *an-nadafah* (النظافة) yang artinya bersih. Dalam istilah agama, *taharah* adalah mengangkat hadas atau menghilangkan najis. Di sini, kata *taharah* lebih umum dari kata *an-Nadafah* yang meliputi kebersihan badan, kebersihan pakaian dan tempat. Kebersihan badan, pakaian, dan tempat menjadi syarat sahnya salat. (Abdullah bin Abdul Aziz al-Muslih, 2008, hal. 258)

Alat utama yang dapat digunakan untuk membersihkan dan menyucikan kotoran atau benda najis adalah air. Allah Swt berfirman sebagai berikut :

... وَيُنَزِّلُ عَلَيْكُمْ مِّنَ السَّمَاءِ مَاءً لِّيُطَهِّرَ بِكُمْ بِهِ

“Dan Allah menurunkan kepadamu hujan dari langit untuk mensucikan kamu dengan hujan itu.” (QS. Al-Anfal: 11)

Air mempunyai banyak manfaat bagi kehidupan manusia. Dengan adanya air, semua makhluk hidup dapat meneuruskan kehidupannya dan berkembang biak. Berkaitan dengan wudu, ada tujuh titik biologis yang dibasuh ketika berwudu, yaitu kepala, mata, telinga, hidung, mulut, tangan, dan kaki. Ketujuh bagian tersebut adalah titik energi tubuh manusia. Para ahli saraf

(*Neurolog*) telah membuktikan bahwa air wudu dapat melonggarkan otot dan saraf tubuh. Wudu memiliki dua efek positif, yaitu pencegahan dan pengobatan.

Manfaat wudu telah dibuktikan oleh Leopold Werner Von Ehrenfels, psikiater dan *Neurolog* berkebangsaan Austria. Dia menemukan sesuatu yang menakjubkan dalam wudu; yaitu mampu merangsang pusat saraf dalam tubuh manusia. Karena keselarasan air dengan wudu dan titik-titik saraf, maka kondisi tubuh senantiasa sehat. Anggota badan yang terkena air wudu terdapat ratusan titik-titik akupunktur yang bersifat reseptor terhadap stimulus berupa basuhan, gosokan, usapan, dan tekanan ketika berwudu. Stimulus tersebut akan dihantarkan melalui meridian ke sel, jaringan, organ, dan sistem organ yang bersifat terapi. Hal ini terjadi karena adanya sistem regulasi yaitu sistem syaraf dan hormone yang bekerja untuk mengadakan *homeostasis* (keseimbangan). Ditemukan sekitar 493 titik-titik reseptor dalam wudu, di antaranya: Wajah 84 titik, Tangan 95 titik, Kepala 64 titik, telinga 125 titik, Kaki 125 titik. (Dian Cita Sari, 2021, hal: 121)

Oleh karena itu, kita diperintahkan untuk menjaga kebersihan air dan menjaga agar air tidak tercemar. Salah satu cara menjaga air agar tidak tercemar adalah dengan tidak mencelupkan tangan ke dalam air sebelum membasuhnya terlebih dahulu. Sebagaimana Sabda Rasulullah Saw berikut ini :

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ إِذَا اسْتَيْقَظَ أَحَدُكُمْ مِنْ نَوْمِهِ فَلَا يَغْمِسْ يَدَهُ فِي الْإِنَاءِ حَتَّى يَغْسِلَهَا ثَلَاثًا فَإِنَّهُ لَا يَدْرِي أَيْنَ بَاتَتْ يَدُهُ (رواه مسلم)

Dari Abu Hurairah bahwa Nabi Saw bersabda, “Apabila salah seorang di antara kalian bangun dari tidurnya maka janganlah dia mencelupkan tangannya ke dalam bejana hingga dia membasuhnya tiga kali, karena dia tidak mengetahui di mana tangan itu menginap.” (HR. Muslim)

Rasulullah Saw juga melarang meminum secara langsung dari tempat air. Hal ini dilakukan untuk menghindari dari beberapa keburukan yang terdapat pada wadah tersebut.

Selain tidak mencemari air, kita juga dilarang untuk menggunakan air yang tergenang atau air yang tidak mengalir. Air yang tergenang menjadi tempat terbaik bagi bakteri untuk berkembang biak. Genangan air memungkinkan membawa urine binatang atau tercemari oleh benda-benda yang membahayakan. Air yang tercemar tersebut menjadi ladang penyebaran penyakit, salah satunya adalah demam berdarah yang disebabkan oleh nyamuk. Nyamuk aedes aegypti justru lebih senang berada di air bersih yang dibiarkan tergenang. (<https://sehatnegeriku.kemendes.go.id>)

Di dalam hadis Nabi, kita dilarang mencemari air, di antaranya dengan tidak buang air kecil pada air yang tergenang. Rasulullah Saw bersabda :

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ لَا يَبُولَنَّ أَحَدُكُمْ فِي الْمَاءِ الدَّائِمِ ثُمَّ يَغْتَسِلُ مِنْهُ (رواه مسلم)

Dari Abu Hurairah dari Nabi Saw, beliau bersabda, “Janganlah salah seorang di antara kalian kencing di air yang menggenang kemudian dia mandi darinya.” (HR. Muslim)

Pada hadis di atas tidak dijelaskan ukuran dari air menggenang tersebut, apakah airnya dalam jumlah banyak yang melebihi dua *qullah* atau air yang sedikit. Dari sini dapat dipahami bahwa mengotori air atau mencemarkan air tidak boleh walaupun airnya dalam jumlah yang banyak. Apalagi jika air yang dikotori tersebut berjumlah sedikit atau kurang dari dua *qullah* maka larangannya lebih keras karena lebih mudah mempengaruhi air.

6. Wudu dan Pengaruhnya Bagi Kesehatan

Setiap ibadah yang perintahkan Allah Swt. Mempunyai hikmah yang besar bagi hamba yang mengamalkannya. Keberadaannya tidak hanya sebagai bentuk ketaatan dan penghambaan kepada tuhan, Namun berdasarkan banyak penelitian yang dilakukan ditemukan bahwa ibadah memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan dan pencegahan terhadap datangnya berbagai macam penyakit.

Mengutip pendapatnya Prof. Dr. M. Amin Syukur, dalam bukunya “*Zikir Menyembuhkan Kankerku*” mengatakan bahwa pada kenyataannya penyakit itu ada

dua macam, yaitu fisik dan psikis. Keduanya bersumber dari pikiran atau perasaan dan dari perut. Hal ini sesuai pernyataan Al-Harits bin Kildah, seorang tabib Arab yang mengatakan, “Perut adalah sumber penyakit dan diet adalah obat segala penyakit.” Baik fisik maupun psikis keduanya saling mempengaruhi. Sakit fisik bisa berpengaruh kepada sakit psikis, dan sebaliknya sakit psikis menyebabkan sakit fisik. Dengan demikian pengobatan penyakit juga dilakukan dengan dua cara; secara medis dengan obat dan konsultasi dokter sebagai *ikhtiyar z}ahir* atau fisik, dan secara metafisik melalui dzikir, doa dan ibadah. Penggabungan antara medis dan dzikir, dalam istilah Prof. Dr. M. Amin Syukur disebut pengobatan *min-plus*; sikap aktif (berobat) dan sekaligus pasif. (Warto, 2019, hal. 107)

Allah Swt telah mewajibkan wudu kepada kaum muslimin melalui sunnah Nabinya. Dalam bukunya “*Mukjizat Ilmiah dalam Al-Qur'an*” Abdush-Shamad, Muhammad Kamil, mengatakan bahwa ilmu pengetahuan modern menetapkan bahwa wudu mampu meminimalisir timbulnya virus-virus kanker yang disebabkan oleh faktor-faktor proses kimiawi. Dengan wudu, orang bisa terhindar dari terjangkitnya unsur kimiawi sebelum terjadinya akresi (gabungan unsur yang terpisah) yang menimbulkan *infiltrasi* (proses perembesan) dari kulit luar ke dalam tubuh, seperti para pekerja yang bekerja di pertambangan. Berwudu lima kali dalam sehari bisa menjamin lenyapnya unsur-

unsur kimia dari kulit luar. Juga menghilangkan mikroba dan parasit yang keluar dari lobang hidung, rongga mulut dan lobang telinga. (Warto, 2019, hal. 110)

Di bawah ini dijelaskan pengaruh berwudu ditinjau dari sisi kesehatan atau pencegahan terhadap penyakit, antara lain :

a. Mencuci Tangan

Sesungguhnya kedua tangan dan siku-siku, muka, rambut, kedua kaki serta bagian bawah betis merupakan bagian anggota badan yang paling sering terbuka, maka dengan membasuhnya akan dapat membersihkannya dari bakteri dan kuman serta dapat menghilangkannya. Kuman ini bersembunyi dalam jumlah yang banyak di antara kulit pada sela-sela jari. Oleh karena itu, syariat memerintahkan berwudu yang dilakukan lima kali sehari. Di dalam hadis ditemukan bahwa Nabi Muhammad Saw memerintahkan orang yang berwudu untuk menyela-nyela jari kedua tangan dan kedua kakinya, bahkan Nabi menganjurkan secara khusus untuk membasuh tangan beberapa kali dalam sehari, seperti saat sebelum dan sesudah makan, setelah bangun dari tidur, setelah dari kamar mandi, dan setiap tangan tercemar kotoran atau polusi. Tangan mempunyai peran penting dalam membawa penyakit, memindahkan menyebarkan serta menularkannya, seperti melalui menyentuh makanan atau saat bersalaman. Oleh sebab itu, keberadaan wudu yang berkesinambungan dan mandi menjadi cara terbaik dalam menghilangkan kuman atau

bakteri tersebut. (Abdullah bin Abdul Aziz al-Muslih, 2008, hal. 264)

b. Bersiwak atau Gosok Gigi

Telah terbukti bahwa lapisan tipis air liur yang menempel pada gigi yang sering disebut dengan plak bakteri (*bacterial plaque*) ini mengandung sejumlah besar kuman hingga 100 juta kuman per gram. Plak atau lapisan ini terbentuk dengan cepat bahkan telah sampai pada ujung gigi dalam waktu kurang dari satu jam, dan ketebalannya terus meningkat sehingga akan terjadi endapan apabila dibiarkan dan tidak membersihkannya. Lapisan inilah yang kemudian menyebabkan timbulnya sakit pada gusi dan kerusakan gigi. Oleh karena itu, Nabi Muhammad Saw menjelaskan kepada kita tentang pentingnya men-*dawam*-kan bersiwak setiap hendak salat dan wudu. Sebagaimana hadis beliau di bawah ini.

عَنْ هُرَيْرَةَ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
قَالَ لَوْلَا أَنْ أَشَقَّ عَلَى أُمَّتِي لِأَمْرَتِهِمْ بِالسِّوَاكِ مَعَ
الْوُضُوءِ (رواه أحمد)

“Dari Abu Hurairah dari Nabi Saw, beliau bersabda, “Sekiranya tidak memberatkan umatku sungguh akan aku perintahkan kepada mereka untuk bersiwak setiap kali wudu....” (HR. Ahmad)

Hadis Nabi di atas, secara tidak langsung mengisyaratkan bahwa pada siwak memiliki banyak manfaat bagi mulut dan gigi karena mengandung zat antibakteri. Bahkan telah dibuktikan melalui sebuah penelitian bahwa siwak dapat menghilangkan setidaknya lima jenis kuman, setidaknya dari

infeksi kuman yang ada di dalam mulut, yaitu bakteri streptokokus (bakteri berbentuk bulat) yang menyebabkan demam scarlatina atau radang paru-paru.

Siwak pada kayu Arok kaya akan asam tannin (*tannic acid*) yang dapat membunuh kuman dan antiseptic yang kuat serta menyembuhkan luka dan infeksi gusi. Selain itu, pada siwak juga terdapat zat yang dapat mengangkat kotoran, menghilangkan karang gigi, dan menguatkan ujung gigi. (Abdullah bin Abdul Aziz al-Muslih, 2008, hal. 262)

c. Berkumur dan Istinsyak

Di dalam mulut terkumpul beberapa jenis bakteri. Jenis bakteri yang berada di dalam mulut bisa mencapai 300 macam. Pada setiap satu mili meter air liur atau ludah terkandung sekitar 100 juta bakteri, sebagian berupa parasit dan mikroba yang menjadi penyebab penyakit amandel dan radang tenggorokan. Bakteri ini berkembang biak dari sisa makanan yang ada di dalam mulut dan di gigi. Akibat perkembangan dan keberadaannya yang sangat banyak memberikan dampak buruk pada mulut, seperti bau mulut tidak sedap, berubahnya warna gigi, dan berkarat.

Oleh karena itu, untuk mencegah timbulnya bahaya yang ditimbulkan dari bakteri ini, maka syariat memerintahkan dua perkara, yaitu (1) berkumur yang harus dilakukan beberapa kali dalam sehari, dan (2) dianjurkan menggunakan siwak. (Abdullah bin Abdul Aziz al-Muslih dan Abdull

Jawwad as-Shawi. *Al-I'jaz al-Ilmi fil Qur'an wa as-Sunnah*. Jeddah: Darul Jiyad. 2008. Hal: 261) Sebagaimana riwayat yang menyebutkan bahwa pada suatu hari Usman bin Affan meminta diambulkan air untuk berwudu kepada maulanya (Humran). Di akhir wudunya beliau berkata, "Saya melihat Nabi Muhammad Saw berwudu seperti wuduku ini. Di antara redaksi yang disebutkan dalam hadis itu ialah:

... ثُمَّ أَدْخَلَ يَمِينَهُ فِي الْإِنَاءِ فَمَضْمَضَ وَاسْتَنْشَقَ.... (رواه البخاري)

"...Lalu ia memasukkan tangan kanannya ke dalam bejana lalu berkumur-kumur dan memasukkan air ke dalam hidung...." (HR. Bukhari)

Penelitian kedokteran modern membuktikan bahwa berkumur dengan air setiap hari dapat mencegah penyakit demam dan pilek pada diri seseorang. Dan juga berkumur dapat membersihkan tenggorokan dari bakteri dan mikroba sebelum ia menyebar dan menimbulkan penyakit, serta mencegah dari potensi terkena penyakit pilek dan demam. (Muhammad Afif dan Uswatun Khasanah, 2018, hal. 227)

Manfaat lain berkumur berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh para dokter gigi dari *Academy of General Denistry*, Amerika Serikat. Dalam penelitiannya ditemukan bahwa "Mulut kering menjadi pemicu terjadinya radang gusi." Menurut mereka, "kurangnya air liur akibat mulut kering mengakibatkan menempelnya plak pada gigi dan gusi sehingga memperbesar kemungkinan terjadinya radang gusi."

Dengan demikian, berkumur dapat menjaga kesegaran mulut, sehingga dapat mencegah terjadinya radang gusi. (Dian Cita Sari, 2021, hal. 146)

Selain berkumur, di dalam wudu dianjurkan untuk ber-*Istinsyak*, yaitu memasukkan air ke dalam hidung serta mengeluarkannya saat wudu. Dengan melakukan *istinsyaq* sebanyak tiga kali disaat berwudu, maka mikroba dan bakteri yang berada di dalam lubang hidung akan ikut keluar. Seperti yang sudah diketahui, bahwa kebanyakan penyakit disebabkan mikroba yang masuk melalui hidung dan tenggorokan, kemudian pindah ke dalam tubuh sehingga timbulah penyakit. Ini merupakan penemuan kedokteran yang terdapat dalam hikmah *istinsyaq* disaat berwudu agar hidung terbebas dari bakteri virus dan penyakit. Dengan melakukan *istinsyaq*, juga akan menghindarkan seseorang terserang penyakit sinusitis yaitu peradangan rongga-rongga udara disekitar hidung. (Muhammad Afif dan Uswatun Khasanah, 2018, hal. 227)

Peneliti dari Fakultas kedokteran di Iskandariah Mesir bekerja sama dengan kelompok peneliti kesehatan dan obat-obatan pada Lembaga Penelitian Ilmiah dan Teknologi yang melakukan penelitian untuk mengungkap hubungan aktifitas berwudu dilihat dari kesehatan. Mereka berhasil mengungkapkan bahwa hidung bagian dalam yang tidak dibasuh air, pada umumnya berwarna pucat, berminyak serta penuh dengan debu dan kotoran. Sedangkan pintu hidung yang tampak bagian luar berwarna

cerah dan terdapat bulu hidung padanya. Bulu hidung umumnya rentan dihindangi oleh debu dan kotoran. Kaum muslimin yang disiplin melakukan wudu memiliki langit-langit hidung yang bersih, terbebas dari debu dan kotoran serta indah dipandang. Bahkan bulu hidungpun bersih dan terbebas dari kotoran yang melekat padanya. (Dian Cita Sari, 2021, hal. 146)

d. Membasuh Muka

Wudu dapat menjaga dari beberapa penyakit kulit khususnya bagian anggota tubuh yang sering terbuka. Misalnya, membasuh wajah dan tangan hingga siku-siku dapat menghilangkan debu dan apa yang dikandungnya dari kuman-kuman yang menempel pada anggota badan tersebut. Selain itu, kegiatan membasuh ini juga dapat membersihkan kulit dari zat berminyak yang dikeluarkan oleh kelenjar kulit.

Sudah terbukti secara ilmiah bahwa mokriba tidak akan menyerang kulit manusia kecuali apabila ia lalai terhadap kebersihan. Jika seseorang tinggal untuk waktu yang lama tanpa membasuh bagian anggota badannya sehingga mengeluarkan minyak dan keringat yang menumpuk pada permukaan kulis, maka hal itu dapat menyebabkan gatal-gatal. Saat gatal, seseorang akan menggaruk dengan kukunya yang pada umumnya kuku tersebut tidak bersih sehingga menyebabkan mikroba masuk ke dalam kulit. (Yusuf al-Haj Ahmad, 2003, hal. 932)

Wajah merupakan bagian tubuh yang sangat sensitif terhadap benda luar. Wajah memiliki bagian yang harus dibasuh ketika wudu, di antaranya dahi, mata, hidung, dagu, dan pipi. Ketika seseorang membasuh wajahnya, setidaknya ia menyentuh beberapa titik refleksi. Sebagian titik refleksi ini berhubungan dengan berbagai penyakit yang sering diderita oleh manusia. Ketika titik refleksi ini mendapatkan sentuhan maka tidak hanya bisa mencegah penyakit, melainkan juga dapat menyembuhkannya. Dari sudut pandang medis, wajah adalah bagian sensitif yang selalu berhubungan dengan dunia luar. Sehingga wajah sering terkena debu, mudah terserang penyakit, terkena sinar matahari, dan polusi. Salah satu terapi membersihkan wajah adalah berwudu. (Dian Cita Sari, 2021, hal. 126)

Salah satu hikmah dalam membasuh wajah adalah mencegah munculnya jerawat. Membasuh wajah dengan air ketika wudu dapat mencegah munculnya jerawat pada diri seseorang. Jerawat terkadang muncul secara tiba-tiba dan tidak dapat dihindari, terutama bagi mereka yang berjenis kulit wajah kering dan berminyak. Saat wajah terpapar terik panas matahari dan beberapa paparan benda lainnya, seperti debu, asap kendaraan, atau bahan kimia, maka dengan mudah jerawat bermunculan. Oleh sebab itu, dengan membasuh air ke wajah setiap wudu akan membuat kulit muka tidak terlalu kering dan kulit yang berminyak pun hilang dan bersih dari kotoran yang menempel pada kulit

wajah. (Muhammad Afif dan Uswatun Khasanah, 2018, hal. 227)

Secara medis jerawat yang diderita pada usia dewasa tidaklah berbeda dengan jerawat remaja; yakni terjadi karena kelenjar minyak yang keluar bercampur kotoran dikulit serta sel kulit mati. Akibat dari hal ini, tumpukan sel kulit mati lebih lama berada di kulit dan akhirnya timbullah jerawat, baik yang berbentuk noda hitam (*blackhead*) maupun yang memiliki “mata” berwarna putih (*white head*). Untuk mencegah jerawat yang disebabkan faktor dalam seperti faktor keturunan dan hormon, langkah yang paling tepat adalah berobat ke dokter ahli kulit. Sedangkan bila penyebabnya faktor luar, untuk mencegah jerawat adalah rajin membersihkan wajah. Di sinilah membasuh wajah setiap kali berwudu termasuk di antara salah satu cara praktis untuk menjauhkan diri dari jerawat. (Dian Cita Sari, 2021, hal. 146)

Selain mencegah timbulnya jerawat, membasuh muka juga dapat menyehatkan mata. Air yang dibasuhkan pada wajah dapat menyegarkan kulit wajah dan lebih jauh berpengaruh pada mata sehingga menjadi lebih fresh dan tidak melelahkan.

e. Membasuh Tangan

Sebagaimana telah disebutkan di atas pada pembahasan membasuh wajah dan tangan. Penelitian telah membuktikan bahwa kulit kedua tangan membawa banyak mikroba yang dapat berpindah pada mulut dan hidung apabila tidak membasuhnya. Oleh sebab itu, membasuh tangan saat memulai

wudu harus dilakukan secara baik dan benar. (Yusuf al-Haj Ahmad, 2003, hal. 932)

Tangan merupakan anggota tubuh kedua yang harus dibasuh ketika berwudu. Batas membasuh tangan yang sempurna dimulai dari ujung jemari hingga pergelangan siku-siku. Demikian halnya dengan membasuh wajah, membasuh tangan sampai siku juga diwajibkan. Hal ini bukan saja syarat wudu seseorang menjadi sah, tetapi juga terdapat rahasia Allah yang sangat bermanfaat bagi kesehatan manusia.

Anggota tubuh yang paling rentan terkena penyakit adalah kedua telapak tangan. Telapak tangan menjadi alat transformasi utama perpindahan kuman dan bakteri dari satu objek pada objek yang lain, seperti ketika bersalaman dengan orang lain atau ketika memindahkan sesuatu yang terkena polusi. Atau terkena bahan- bahan kimia dan kotoran ketika membuang sampah atau ketika membuang sesuatu yang tercemar, seperti saat buang air besar. Dengan demikian. Telapak tangan menjadi sentral objek keberadaan bakteri. Bagian tangan yang juga menjadi tempat bersarangnya bakteri adalah bagian bawah kuku dan di antara sela-sela jari.

Ketika kedua telapak tangan tidak dibasuh, ia akan berkembang biak dan menimbulkan penyakit bagi manusia. Secara ilmiah dapat dibuktikan bahwa mikroba yang paling berbahaya dan bakteri penyakit serta telur ulat yang menyebabkan penyakit bagi manusia masuk dengan cara membelah kulit. Akibatnya, akan menimbulkan berbagai

macam penyakit, seperti disentri, radang lever, dan lainnya.

Oleh karena itu, dengan berwudu (membasuh tangan) akan menghilangkan kotoran yang ada pada tangan. Yang demikian ini tentu sangat besar sekali manfaatnya dalam rangka untuk menghilangkan debu, mikroba, atau berbagai macam bibit penyakit. Manfaat lain dari membasuh tangan hingga siku ketika wudu adalah untuk menghilangkan keringat dari permukaan kulit dan membersihkan kulit dari lemak yang dipartisi oleh kelenjar kulit, dan ini biasanya menjadi tempat yang ideal untuk berkembang biaknya bakteri. (Muhammad Afif dan Uswatun Khasanah, 2018, hal. 228)

f. Mengusap Kepala

Manfaat mengusap sebagian kepala pada saat berwudu adalah mampu mengurangi tekanan darah tinggi atau hipertensi dan pusing kepala. Sebab air dingin yang dibasuh ke wajah ataupun diusapkan ke kepala akan memiliki pengaruh yang baik untuk aktivitas dan kebugaran seseorang, dan dapat menghilangkan penyakit kepala serta kelelahan otak. (Akbar Ramadhan dan Mochammad Erwin Rachman, 2015, hal. 126)

Ahmad bin Salim Baduweilan dalam bukunya yang berjudul *At-Tadawi bi Ash-Shalah*, menyebutkan bahwa di antara manfaat wudu bagi kesehatan adalah mampu mengurangi tekanan darah atau hipertensi. Sebab air dingin yang diusapkan ke kepala akan memiliki pengaruh yang baik untuk

aktifitas dan kebugaran seseorang. Manfaat lain dari wudu, terutama ketika mengusap kepala, adalah membuat rambut menjadi bersih dan terasa segar. (Diah Kusumawardani, 2021, hal. 116)

g. Membasuh Kaki

Membasuh kaki yang diiringan dengan pijatan lembut dapat menimbulkan perasaan tenang dan tentram karena adanya refleksi dari seluruh organ tubuh. Orang yang pergi berwudu seolah-olah seperti orang yang pergi untuk memijat semua organ tubuhnya saat ia membasuh kakinya dengan air dan menggosoknya dengan hati-hati. (Yusuf al-Haj Ahmad, 2003, hal. 931)

Termasuk hal yang penting dalam berwudu adalah membasuh kedua kaki. Karena kedua kaki sepanjang hari, sering berada dalam sepatu atau kaos kaki, sehingga sering menimbulkan bau yang tidak sedap. Bau yang tidak sedap tidak akan hilang kecuali bila dibasuh berkali-kali dan benar-benar bersih. Oleh karena itu, di antara sunnah wudu adalah membersihkan sela-sela antara jari-jari kaki dengan jari-jari tangan untuk menghilangkan keringat dan kotoran yang menumpuk di dalamnya. Dan membasuh antara sela-sela jari dengan baik dapat mencegah tumbuhnya jamur dan mencegah pembiakannya.

Membasuh kaki ketika wudu akan membuat kaki terasa nyaman dan segar, melemaskan otot-otot kaki yang tegang. Bahkan apabila ketika membasuh kaki disertai dengan memijat secara baik, juga

dapat mendatangkan perasaan tenang dan nyaman karena telapak kaki merupakan cerminan seluruh perangkat tubuh. Dengan cara memijat kaki tatkala wudu berlangsung secara tidak langsung telah memijat syaraf-syaraf yang menghubungkan keseluruhan tubuh. Dan juga merupakan salah satu cara agar kaki menjadi lebih cantik. (Muhammad Afif dan Uswatun Khasanah, 2018, hal. 229)

h. Membasuh atau Mengusap Telinga

Membasuh telinga akan merangsang penurunan tekanan darah, mengurangi rasa sakit dan meningkatkan kekhusuan dalam salat. (Akbar Ramadhan dan Mochammad Erwin Rachman, 2015, hal. 126)

i. Pijatan Ringan Saat Wudu

Pijatan ringan yang dimaksud dalam hal ini adalah *ad-Dalku*, yaitu menekan-nekan secara lembut pada anggota wudu setelah menuangkan air sebelum mengering. *Ad-Dalku* menurut pendapat jumhur termasuk perkara sunnah, tetapi menurut mazhab Maliki, *ad-Dalku* termasuk wajib sehingga harus dilakukan. (Wahbah Zuailiy, 1985, hal. 235) Penulis tidak akan menjelaskan alasan dari perbedaan tersebut, melainkan hanya memaparkan hikmah yang dikandung dalam kegiatan *ad-Dalku*.

Berdasarkan penelitian yang ada memuktikan bahwa efek pijatan saat berwudu berpotensi dalam hubungan produktivitas produksi sejenis hormon yang dinamakan serotonin. Saat dilakukan pemijatan,

serotonin ini kemudian memberi dampak pada bagian otak yang dapat menimbulkan perasaan gembira dan rileks.

Proses pemijatan perlahan saat berwudu ini menyebabkan peredaran darah pada ujung kedua telapak tangan serta ujung kedua telapak kaki dan betis lebih lemah dibanding peredaran darah pada anggota tubuh yang lain. Hal ini dikarenakan ujung kedua telapak tangan dan lengan serta ujung kedua telapak kaki betis adalah anggota tubuh yang paling jauh dari pusat peredaran darah, yaitu jantung. Oleh karena itu, membasuh semua ujung-ujung anggota tubuh ini pada setiap fase berwudu dan memijatnya dengan baik turut memperlancar peredaran darah sehingga mampu meningkatkan aktifitas dan kebugaran tubuh. Dengan memijat kaki sewaktu berwudu secara tidak langsung telah memijat syaraf yang menghubungkan tubuh. (Dian Cita Sari, 2021, hal. 13)

Wudu dapat menstimulasi atau merangsang irama tubuh secara alami. Pada tubuh terdapat area yang disebut *Biological Active Spots* atau BASes alias titik aktif Biologi. BASes memiliki kemiripan dengan titik-titik refleksi ala Cina. BASes pada tubuh berjumlah sekitar 700, dan 65 di antaranya memiliki efek refleksi cepat yaitu hanya dengan usapan saja bisa aktif. Sementara sisanya harus dipijat atau ditusuk dengan jarum untuk mengaktifkannya. Magomedov juga menyatakan bahwa 61 dari 65 titik tadi merupakan bagian-bagian yang dibasuh ketika wudu. Dengan demikian, saat berwudu

telah melakukan *hidromassage* yaitu pemijatan menggunakan media air. (Akbar Ramadhan dan Mochammad Erwin Rachman, 2015, hal. 126)

j. Wudu Meningkatkan Kualitas Tidur

Wudu dapat memberikan manfaat yang sangat besar bagi kesehatan tubuh, salah satunya yaitu mengatasi masalah gangguan tidur. Setiap gerakan wudu memiliki manfaat yang mendukung tubuh meningkatkan kualitas tidur, seperti ketika melakukan gerakan membasuh tangan kemudian menggosok sela-sela jari, bermanfaat untuk memperlancar aliran darah perifer sehingga pasokan oksigen menjadi terpenuhi dan air yang mengalir memberikan efek menenangkan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Penelitian tersebut dilakukan pada tingkatan remaja yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh wudu menjelang tidur terhadap kualitas tidurnya. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terapi wudu menjelang tidur terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur remaja. Hasil penelitian mereka didukung juga oleh penelitian lainnya, seperti penelitian yang dilakukan oleh Hamdan Hariawan mengenai pengaruh berwudu terhadap kualitas tidur lansia insomnia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Puspakarma Mataram. Hasil

uji itu menunjukkan kualitas tidur pada lansia membaik. Hal ini diperkuat kembali dengan penelitian yang dilakukan oleh Rinawati bahwa tidak terdapat perubahan tingkat insomnia pada orang atau kelompok yang tidak berwudu menjelang tidur.

Wudu memberikan ketenangan yang dimaknai seperti perasaan nyaman, damai, tenang dan merasa bahagia karena wudu juga meringankan fungsi jantung dan memperlancar aliran darah. Pada saat melakukan wudu terdapat efek *massage* (pijatan) yang dapat mendorong tubuh untuk mengeluarkan *hormon endorfin* yang memberikan rasa nyaman. Saat tubuh dalam keadaan nyaman, saraf yang bekerja yaitu saraf simpatik yang akan menurunkan semua fungsi yang dinaikkan oleh saraf simpatik sehingga terjadi relaksasi. Relaksasi memberikan dampak pada tubuh dan pikiran menjadi rileks sehingga memudahkan seseorang untuk masuk ke kondisi tidur dan meningkatkan kualitas tidur. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saputro tentang pengaruh terapi wudu sebelum tidur terhadap tingkat insomnia pada usia lanjut di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Unit Budi Luhur Yogyakarta. Hasil penelitiannya didapatkan bahwa wudu secara signifikan berpengaruh terhadap penurunan tingkat insomnia pada lansia. (Nina Dwi Lestari dan Muhammad Rofiqul Minan, 2018, hal. 52)

k. Wudu Mengendalikan Emosi

Di antara perkara yang disunnahkan untuk berwudu adalah saat seseorang sedang marah.

Wudu efektif mengendalikan emosi. Setiap kali merasa ingin marah, seorang muslim sangat dianjurkan untuk mengambil air wudu untuk mendinginkan pikiran dan menenangkan hati. Pada saat seseorang marah maka tekanan darah akan meningkat sehingga kerja jantung akan lebih besar untuk memompa darah. Orang yang marah akan kelihatan merah mukanya karena darah banyak berkumpul di muka orang tersebut. Dengan berwudu akan mendinginkan muka serta saraf-saraf sehingga akan menurunkan tekanan darahnya. (Akbar Ramadhan dan Mochammad Erwin Rachman, 2015, hal. 128)

l. Wudu Memperlancar Aliran Darah

Di antara hikmah pengaruh wudu bagi kesehatan adalah memperlancar aliran darah. Sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya, mengusap sebagian kepala pada saat berwudu mampu mengurangi tekanan darah tinggi atau hipertensi dan pusing kepala. Begitu juga ketika membasuh atau mengusap kedua telinga.

Hal yang sama juga terjadi saat membasuh kedua tangan dan kaki. Peredaran darah pada ujung kedua telapak tangan serta ujung kedua telapak kaki dan betis lebih lemah dibanding peredaran darah pada anggota tubuh lainnya, sebab ujung kedua

telapak tangan dan lengan serta ujung kedua telapak kaki dan betis adalah anggota tubuh yang paling jauh dari pusat peredaran darah yakni jantung. Oleh karena itu, membasuh semua ujung-ujung anggota tubuh wudu dan memijatnya dengan baik akan memperkuat peredaran darah sehingga dapat menambah kebugaran tubuh.

Wudu dianggap dapat memperlancar aliran darah karena saat membasuh atau mengusap anggota wudu, secara langsung akan membuat darah bereaksi sehingga bias bekerja lebih cepat mengalirkan darah keseluruh tubuh. Hal ini terjadi karena air wudu yang mengenai tubuh akan menyebabkan normalisasi suhu tubuh sebagai akibat bertemunya suhu panas dalam tubuh dengan dinginnya guyuran air wudu. Saat itu juga darah mengalir kedaerah seputar wajah, kedua tangan dan telapak kaki dengan sangat lancar. Lancarnya aliran darah pada seluruh tubuh akan membuat kelenjar kulit bekerja. Tugas kelenjar kulit ini adalah menyedot darah-darah kotor dan membuangnya keluar tubuh melalui pembuluh-pembuluh halus yang terletak dipermukaan kulit. Maka begitu darah kotor itu keluar, air wudu akan langsung membersihkannya. Efek dari proses ini adalah kulit di sekitar wajah dan bagian tubuh yang lain akan selalu tampak segar dan berseri-seri. (Akbar Ramadhan dan Mochammad Erwin Rachman, 2015, hal. 126)

C. KESIMPULAN

Dari pemaparan di atas, diketahui bahwa wudu bukan hanya menjadi syarat sahnya ibadah, namun juga merupakan ajaran Islam yang mengajarkan tentang perlunya kebersihan secara lahiriah dan batin. Wudu yang dijalankan dengan penuh kesungguhan, khusus, menghayati pada tiap gerakannya, dan dilakukan secara baik dan benar dapat menumbuhkan persepsi dan motivasi positif serta mengefektifkan coping, yaitu respon emosi positif (*positive thinking*) yang dapat mengurangi tingkat stress atau tekanan yang dialaminya.

Ketika berkumur dapat membersihkan mulut dan tenggorokan dari bakteri dan mikroba sebelum ia menyebar dan menimbulkan penyakit, serta mencegah dari potensi terkena penyakit pilek dan demam. Ketika ber-*istinsyak* maka mikroba dan bakteri yang berada di dalam lubang hidung akan ikut keluar. Saat membasuh muka, tangan dan kepala dapat mengurangi dan menghilangkan kecemasan, depresi dan stress. Dan saat membasuh kaki akan memperlancar peredaran darah karena kaki merupakan organ yang paling jauh dari jantung, bahkan berwudu sebelum tidur akan meningkatkan kualitas tidur. Oleh karena itu, syariat menganjurkan umatnya untuk berwudu apabila hendak tidur.

Wudu merupakan proses membersihkan diri yang dilakukan sebanyak lima kali sehari. Di dalam wudu terkandung dua aspek kebersihan, yaitu kebersihan lahir berupa pencucian bagian tubuh, dan

kebersihan batin yang ditimbulkan oleh pengaruh wudu kepada manusia berupa pembersihan dari kesalahan dan dosa yang dilakukan oleh anggota tubuh.

Dengan demikian, penulis berharap agar buku ini memberikan manfaat yang besar bagi masyarakat luas, khususnya umat Islam, menjadi wasilah dalam menjalankan ajaran agama secara *kaffah*, khususnya yang berkaitan dengan wudu, dan mendatangkan rida Allah Swt, baik bagi penulis maupun bagi pembacanya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ad-Dimyati, Abi 'Ammar bin Yasir bin Ahmad bin Badrin bin Najjar (Ibn Najjar ad-Dimyati). 2011. *Al-Fiqhul Muyassar 'Ala Mazahibil Arba'ah*. Jilid 1. Kairo, Darut Takwa.
- Afif, Muhammad dan Uswatun Khasanah. 2018. *Urgensi Wudu dan Relevansinya Bagi Kesehatan (Kajian Ma'anil Hadis) dalam Perspektif Imam Musbikin*. Riwayah: Jurnal Studi Hadis. Vol, 3 No, 2.
- Ahmad, Yusuf al-Haj. 2003. *H{aula al-'Ija>z al-'Ilmi> fi> al-Qur'a>n al-Kari>m wa as-Sunnah al-Mut}ahharah*. Damaskus: Maktabah Ibn Hajar.
- Al-Baijuri, Syaikh Ibrahim. 2010. *Hasyiyah Syaikh Ibrahim al-Baiju>ri>*. Juz I. Kairo: Maktabah Syuruq ad-Dauliyah
- Al-Jurjani, Ali bin Muhammad bin Ali. 2012. *At-Ta'rifa>t*. Jakarta: Darul Kutub al-Islamiyah.
- Al-Maliki, Alawi Abbas dan Hasan Sulaiman an-Nuri. 2012. *Iba>natul ahka>m, Syarah Bulughul Mara>m*. Juz 1. Libanon: Dar al-Fikr.
- Al-Muslih, Abdullah bin Abdul Aziz dan Abdull Jawwad as-Shawi, 2008. *Al-I'ja>z al-'Ilmi> fil Qur'a>n wa as-Sunnah*. Jeddah: Darul Jiyad.
- Az-Zuailiy, Wahbah. 1985. *Al-Fiqhu al-Isla>mi> wa adillatuhu*. Juz 1. Damaskus. Dar al-Fikr.
- <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id>. Diakses pada hari Jum'at 23 September 2022. 10.25 WIB
- Kementrian Waqaf dan Urusan Islam, 1992. *Al-Mausu'ah al-Fiqhiyah*. Juz 25. Kuwait. Dar as-Shafwah.
- Kemkes.go.id. Dipublikasikan Pada: Selasa, 26 Januari 2021. Diakses pada: Kamis, 22 September 2022. 13.45 WIB.
- Komaruddin, 1984. *Kamus Riset*, Bandung: Angkasa.
- Kusumawardani, Diah. 2021. *Makna Wudu dalam Kehidupan menurut Al-Qur'an dan Hadis*. Jurnal Riset Agama, Vol, 1 No 1. April.
- Lestari, Nina Dwi dan Muhammad Rofiqul Minan. 2018. *Efektivitas Terapi Wudu Menjelang Tidur terhadap Kualitas Tidur Remaja*. Mutiara Medika; Jurnal Kedokteran dan Kesehatan. Vol 18 No 2. Juli.
- Muhajir, Noeng. 1996. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Yake Sarasin.
- Nasioanal, Departemen Pendidikan. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: PT Gramedia, edisi ke-4.
- Nawawi, Hadari, 2003. *Metode Penelitian Bidang Sosial*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Ramadan, Akbar dan Mochammad Erwin Rachman (Mahasiswa Fakultas Kedokteran UMI Makassar). 2015. *Analisis Pengaruh Berwudu Terhadap Perubahan Tekanan Darah Sesaat*. As-Syifa. Vol, 7 No 2. Desember.
- Sari, Dian Cita. 2021. *Hidroterapi Wudu Sebagai Teknik Konstruksi Motivasi Belajar*. Disertasi Doktoral. UIN Suska Riau.
- Tim Penyusun. 2008. *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Bahasa; Departemen Pendidikan Nasional.

- Umar, Ahmad mukhtar. 2008. *Mu'jam al-Lughah al-'Arabiyah al-Mu'as}arah*. Kairo: Alam al-Kutub.
- Warto. 2019. *Ibadah Dan Kesehatan Dalam Perspektif Islam Dan Sains*. Rausyan Fikr. Vol. 15 No. 2 September.