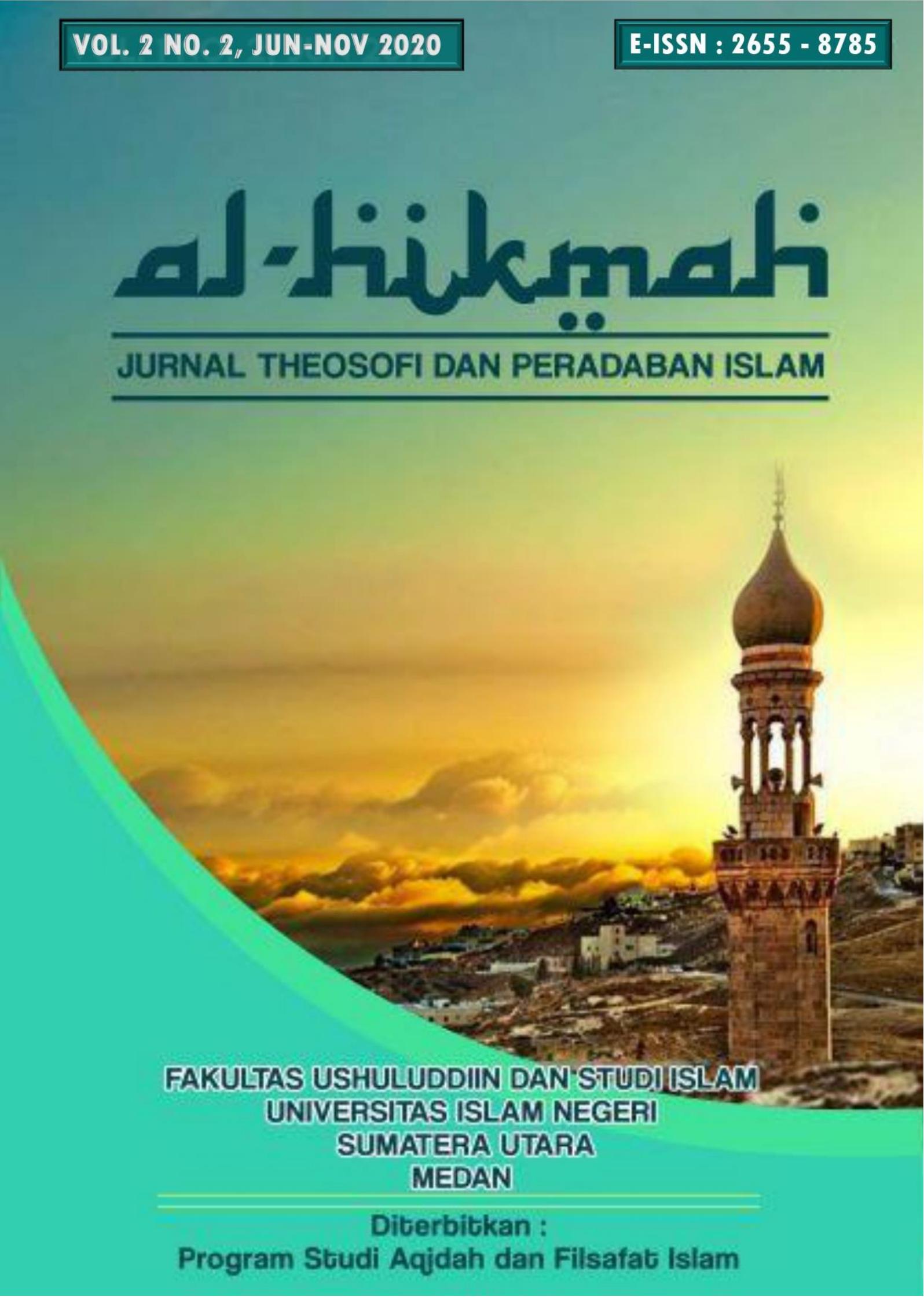


VOL. 2 NO. 2, JUN-NOV 2020

E-ISSN : 2655 - 8785

Al-Mawjizah

JURNAL THEOSOFI DAN PERADABAN ISLAM



**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA
MEDAN**

**Diterbitkan :
Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam**

al-hikmah

Jurnal Theosofi dan Peradaban Islam

Vol. 2 No. 2 Juni-November 2020

E-ISSN : 2655-8785

al-hikmah

Jurnal Theosofi dan Peradaban Islam

Diterbitkan Oleh :
Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam
Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan



Jurnal
Al-Hikmah

Volume
2

Nomor
2

Halaman
176-334

Juni-Nov
2020

E-ISSN
2655-8785

al-hikmah

Jurnal Theosofi dan Peradaban Islam

Vol. 2 No. 2 Juni-November 2020

PEMBINA

Prof. Dr. Katimin, M.A
(Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam UIN SU Medan)

PENGARAH

Dr. H. Arifinsyah, M.A
Dra. Hj. Hasnah Nasution, M.A
Drs. Maraimbang Daulay, M.A

KETUA PENYUNTING

Dra. Mardhiah Abbas, M.Hum

SEKRETARIS PENYUNTING

Dra. Endang Ekowati, M.A

DEWAN REDAKSI

Prof. Dr. Katimin, M.Ag., Dr. Hj. Dahlia Lubis, M.Ag., Prof. Dr. H. Syahrin Harahap, M.A., Prof. Dr. Sukiman, M.Si., Prof. Dr. Amroeni Drajat, M.Ag., Prof. Dr. H. Hasan Bakti Nst, M.A., Prof. Dr. Hasyimsyah Nasution, M.A., Dr H. Arifinsyah, M.Ag, Ismet Sari, M.A, Salahuddin Harahap, M.A

SIRKULASI & KEUANGAN

Muhammad Ikhbal Saiful, SE

Redaksi & Tata Usaha

Gedung Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam, Jl. Williem Iskandar Pasar V Medan Estate 20371 Telp. (061) 6615683-6622925 Fax (061) 6615683 Email:

prodiadis@gmail.com

Website: <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/alhikmah>

Sekretariat

Paisal Siregar, S.Fil.I
Zulkarnain, M.Pem.I

al-hikmah Jurnal Theosofi dan Peradaban Islam merupakan jurnal prodi Aqidah dan Filsafat Islam Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan yang secara komprehensif mengkaji bidang Teologi, Filsafat dan Tasawuf dalam Islam. Redaksi menerima tulisan baik artikel, ringkasan hasil penelitian, studi tokoh, maupun telaah pustaka.

DAFTAR ISI

GAGASAN UTAMA

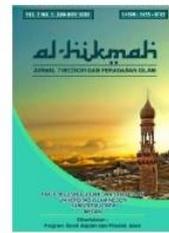
- Ritual Wudhu : Upaya Menjaga Kesehatan Tubuh Dengan Perawatan Spiritual
Heru Syahputra 176-186
- Tradisi Menggunakan Jasa Pawang Hujan Ditinjau Dari Aqidah Islam
Arifinsyah, Salahuddin Harahap, Sapitri Yuliani 187-201
- Pandangan MUI Kota Medan Terhadap Penyimpangan Aqidah Islam Dalam Masyarakat
Indra Harahap, Salahuddin Harahap, Nisa Idriani Lubis . 202-213
- Aqid Al-Khamsina* Menurut Ahlussunnah Wal Jama'ah
Adenan, Ismet Sari, Sutan M. Arfierdin Pohan 214-228

KAJIAN TOKOH

- Jalaluddin Rakhmat Dan Pemikiran Sufistiknya
Muhammad 229-267

LAPORAN PENELITIAN

- Peranan Terapi Keagamaan Terhadap Pasien Pecandu Narkoba di Panti Rehabilitasi Al Kamal Sibolangit Center
Dahlia Lubis, Faisal Riza, Irohtul Abidah 268-280
- Pengaruh Wilayahul Hisbah Terhadap Pelanggaran Aqidah di Kabupaten Aceh Tamiang
Hasnah Nasution, Endang Ekowati, Wisda Pangesti 281-294
- Peranan Lembaga Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam UINSU Dalam Menangkal Radikalisme di UINSU
Abdul Halim, Faisal Riza, Febri Ikhsanul Siregar 295-308
- Unsur Aqidah Islam Dalam Adat Turun Mandi Bayi Studi Kasus : Desa Muara Kiawai Kecamatan Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat
Dahlia Lubis, Faisal Riza, Ainul Huda 309-322
- Fenomena Fashion Syar'i Sebagai Trend Budaya Menurut Akidah Islam (Studi Analisa di Unimed Pada Fakultas Seni dan Budaya)
Mardhiah Abbas, Nurliana Damanik, Nurmi 323-334



RITUAL WUDHU : UPAYA MENJAGA KESEHATAN TUBUH DENGAN PERAWATAN SPIRITUAL

Heru Syahputra

Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam
 Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan

ABSTRACK

The religious concern for health problems is amazing. That is partly because various human activities in worship are inseparable from the element of health. How do Islamic teachings see this? Islam considers health as one of the greatest favors of Allah SWT. In worship such as prayer, it is required in advance to take ablution. Ablution is not just cleaning zhahir limbs, it is also not just purifying the body regularly several times a day, but the mental and glory influence felt by a Muslim after ablution is deeper than what is expressed by words, especially if ablution it is done perfectly and thoroughly. Ablution has a big role in the life of a Muslim. Ablution makes a Muslim always aware, excited and shining.

Keywords: *Ablution; health; Islam.*

ABSTRAK

Perhatian agama terhadap masalah kesehatan sangatlah mengagumkan. Hal itu antara lain karena berbagai aktifitas manusia dalam beribadah tidaklah terlepas dari unsur kesehatan. Bagaimana ajaran Islam memandang hal ini? Islam menganggap bahwa kesehatan termasuk bagian dari nikmat Allah SWT yang paling besar. Dalam beribadah seperti shalat, diwajibkan terlebih dahulu untuk mengambil wudhu. Wudhu bukan hanya sekedar membersihkan anggota tubuh yang zhahir, juga bukan sekedar mensucikan tubuh secara teratur beberapa kali dalam sehari, tetapi pengaruh kejiwaan dan kemuliaan ruh yang dirasakan oleh seorang muslim setelah berwudhu lebih dalam dari sekedar apa yang diungkapkan oleh kata-kata, apalagi jika wudhu tersebut dilakukan dengan sempurna dan teliti. Wudhu memiliki peranan besar dalam kehidupan seorang muslim. Wudhu menjadikan seorang muslim selalu tersadar, bersemangat dan bersinar.¹

Kata Kunci: *Wudhu; Kesehatan; Islam.*

¹Rizem Aizid, *Cantik Bercahaya dengan Air Wudhu*, (Jakarta: Diva Press, 2013), h. 233.

PENDAHULUAN

Ada sebuah kisah yang menakjubkan, yakni tentang kisah Junaid Al-Baghdadi Yang terkena sakit mata kemudian dapat disembuhkan dengan basuhan air wudhu. Dikisahkan suatu hari Junaid Al-Baghdadi terkena sakit mata. Ada seorang tabib yang memberi tahunya bahwa jika dia sembuh, maka jangan sampai matanya terkena air. Akan tetapi ketika sang tabib pergi, Junaid Al-Baghdadi nekad berwudhu untuk salat dan kemudian tidur. Anehnya, ketika ia terbangun sakit matanya malah sembuh.

Keesokan harinya, ketika sang tabib mengetahui bahwa mata Junaid Al-Baghdadi telah sembuh, ia menjadi heran, lantas bertanya, "*apa yang telah engkau lakukan?*" "aku berwudhu (membasuh muka dan mataku) lalu shalat." Jawab Junaid Al-Baghdadi. Mendengar penuturan yang demikian itu, sang tabib yang mulanya beragama Nasrani pun lantas masuk agama Islam dan beriman kepada Allah SWT. Dia pun lantas berkata, "itu obat dari Tuhan yang menciptakan sakit itu. Dia pulalah yang menciptakan obatnya. Akulah yang sebenarnya sakit, yaitu sakit mata hatiku". Inilah salah satu kisah nyata tentang manfaat wudhu bagi kesehatan. Wudhu yang dijalankan dengan penuh kesungguhan, khusus, tepat, ikhlas, dan kontinu, diduga dapat menumbuhkan presepsi positif yang dapat menghasilkan hasil positif pula bagi tubuh.

Bagian-bagian tubuh yang terkena air wudhu adalah bagian tubuh yang terbuka. Bagian inilah yang sering dihindari berbagai kuman penyakit, sehingga kehadiran kuman-kuman ini akan menambah kuman-kuman yang memang sudah terdapat di kulit. Menurut ilmu bakteri (*Microbacteriology*), 1 cm persegi dari kulit kita yang terbuka bisa dihindari lebih dari 5 juta bakteri yang bermacam-macam.²

Manfaat wudhu bagi kesehatan sudah banyak mendapatkan perhatian ahli-ahli kesehatan. Dari sinilah kita bisa mengetahui tentang manfaat wudhu bagi kesehatan. Kisah Junaid Al-Baghdadi yang terkena sakit mata kemudian dapat disembuhkan dengan basuhan air wudhu.

PEMBAHASAN

Ibadah tidak hanya memiliki fungsi ritual semata tapi memiliki banyak manfaat bagi manusia. Ibadah selain sebagai kewajiban, kebutuhan dan sarana membangun koneksi dengan Sang Pencipta juga

²Syahrudin El-Fiki, *Sehat Dengan Wudhu*, (Jakarta: Al-MAwardi Prima, 2011), h. 6-7.

memiliki banyak manfaat lain yang sangat penting bagi manusia. Berwudhu merupakan salah satu ritual yang lazimnya dilakukan sebelum melaksanakan ibadah shalat. Bahkan ritual wudhu ini oleh banyak ulama tidak dibatasi penggunaannya untuk melaksanakan shalat saja, tapi untuk tujuan lain. Berdasarkan hal ini banyak penelitian ilmiah dilakukan.³

THE GENERAL DESCRIPTION OF RITUAL ABLUTION

Secara *harfiyah* wudhu mempunyai makna bersih. Sedangkan menurut *syara'*, makna wudhu adalah membersihkan anggota tubuh tertentu melalui suatu rangkaian aktifitas yang dimulai dengan niat, membasuh wajah, kedua tangan, dan kaki, serta menyapu kepala. Menurut Wahbah Al-Zuhaili, Wudhu adalah mempergunakan air pada anggota tubuh tertentu dengan maksud untuk membersihkan dan menyucikan.

Sesuai dengan makna *harfiyah* wudhu yakni bersih, maka salah satu esensinya bertujuan untuk merawat kebersihan yang bermuara kepada kesehatan. Agar anggota wudhu menjadi bersih, tentu saja gosokan dan sapuan harus dilaksanakan dengan maksimal, karena bagaimana mungkin apabila hanya sekedar mengalirkan dan mengusapkan air akan menjadi bersih yang optimal. Ketika terjadi gosokan dan sapuan itulah, selain membersihkan anggota tubuh, juga memberi rangsangan terhadap titik-titik akupunktur.⁴

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى
الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ ۚ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا ۚ
وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِّنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَمَسْتُمُ النِّسَاءَ
فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ ۚ

³Warto, *Ibadah dan Kesehatan dalam Perspektif islam dan Sains*, Vol. 15 No. 2 September 2019, h. 107-109.

⁴Dhita Kurnia Sari dan Muhamad Wahyu Mahardyka, *Penerapan Wudhu Sebagai Hydro Therapy Terhadap Tingkat Stress Pada Lansia UPT PSLU Blitar Di Tulungagung*. Journal Of Nursing Practice, Vol.1 No.1 Oktober 2017. H. 25.

يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَٰكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ
لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿٦﴾

Artinya: "Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak mengerjakan shalat, Maka basuhlah mukamu dan tanganmu sampai dengan siku, dan sapulah kepalamu dan (basuh) kakimu sampai dengan kedua mata kaki, dan jika kamu junub Maka mandilah, dan jika kamu sakit [403]^f atau dalam perjalanan atau kembali dari tempat buang air (kakus) atau menyentuh[404]^f perempuan, lalu kamu tidak memperoleh air, Maka bertayammumlah dengan tanah yang baik (bersih); sapulah mukamu dan tanganmu dengan tanah itu. Allah tidak hendak menyulitkan kamu, tetapi Dia hendak membersihkan kamu dan menyempurnakan nikmat-Nya bagimu, supaya kamu bersyukur". (Q.S. Al-Maidah: 6).⁷

Wudhu adalah ibadah yang sarat makna, hikmah, dan manfaat. Ia bukan sekedar membersihkan tubuh dari debu dan kotoran serta sebagai syarat sah menunaikan shalat. Akan tetapi, ia merupakan untuk mensucikan jiwa dari segala dosa dan kesalahan, sarana untuk memperoleh nikmat dan karunia, mengangkat derajat, dan kemudahan masuk syurga.⁸

Wudhu bukan hanya sekedar membersihkan anggota tubuh yang zhahir, juga bukan sekedar mensucikan tubuh secara teratur beberapa kali dalam sehari, tetapi pengaruh kejiwaan dan kemuliaan ruh yang dirasakan oleh seorang muslim setelah berwudhu lebih dalam dari sekedar apa yang diungkapkan oleh kata-kata, apalagi jika wudhu tersebut dilakukan dengan sempurna dan teliti. Wudhu memiliki peranan besar dalam kehidupan seorang muslim. Wudhu menjadikan seorang muslim selalu tersadar, bersemangat dan bersinar.

⁵Maksudnya: sakit yang tidak boleh kena air.

⁶Artinya: menyentuh. menurut jumhur ialah: menyentuh sedang sebagian mufassirin ialah: menyetubuhi.

⁷Q.S. Al-Maidah: 6.

⁸Muhammad Syafi'ie el-Bantanie, *Dahsyatnya Terapi Wudhu*, (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2010), h. 45.

DALIL-DALIL DARI AS-SUNNAH

Rasulullah Saw bersabda,⁹

"Barang siapa yang berwudhu dan melakukan wudhunya dengan baik, maka dosa-dosanya akan keluar dari tubuhnya hingga dosa-dosa tersebut keluar dari bawah kukunya". (HR. Muslim)¹⁰

"Barangsiapa berwudhu dan menyempurnakan wudhunya dengan membasuh kedua tangan dan wajahnya, mengusap kepala dan kedua telinganya kemudian berdiri untuk melaksanakan shalat fardhu, maka dosa-dosanya yang dilakukan pada hari itu diampuni, dosa kedua kaki yang dipakai untuk berjalan, dosa kedua tangan yang dipakai untuk memegang, dosa kedua telinga yang dipakai untuk mendengar, dosa kedua mata yang dipakai untuk melihat dan keburukan yang terjadi pada dirinya". (HR. Ahmad dan Abi Umamah)¹¹

"Allah tidak menerima shalat yang dilakukan tanpa bersuci dan tidak menerima shadaqah dari hasil penipuan (khianat)". (HR. Ibnu Umar)¹²

"Tidak akan diterima shalat salah seorang di antara kalian apabila ia berhadats, hingga ia berwudhu". (HR. Abu Hurairah)¹³

"Sesungguhnya aku diperintah (Allah) untuk berwudhu apabila aku hendak shalat". (HR. Ibnu Abbas)¹⁴

Tidak diragukan lagi bahwa membasuh anggota tubuh yang selalu terkena debu seperti tangan, kaki, dan wajah secara umum sangat penting untuk kesehatan. Anggota-anggota tubuh ini sepanjang hari terkena mikroba yang jumlahnya sangat banyak. Mikroba-mikroba tersebut siap menyerang tubuh melalui kulit di daerah-daerah yang terbuka. Ketika seseorang berwudhu, maka mikroba ini akan terkejut dengan gerakangerakan wudhu yang menyapu bersih dari atas kulit. Apalagi jika wudhu tersebut dilakukan dengan sempurna dan dengan pijatan yang baik. Dengan demikian setelah berwudhu, maka tidak ada lagi bakteri yang tersisa di tubuh, kecuali yang Allah kehendak.¹⁵

⁹Yazid Bin Abdul Qadir Jawas, *Sifat Wudhu & Shalat Nabi*, (Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2015), h. 23.

¹⁰HR. Muslim

¹¹HR. Ahmad dan Abi Umamah

¹²HR. Ibnu Umar.

¹³HR. Abu Hurairah.

¹⁴HR. Ibnu Abbas.

¹⁵Ngabdurohman, *Rahasia-rahasia Wudhu dari Segi Kesehatan*, Bandung 40135, Jawa Barat.

THE MIRACLE OF RITUAL ABLUTION MOVEMENTS

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ
إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ

Wudhu adalah proses kebersihan yang dilakukan oleh seseorang untuk membasuh bagian-bagian tubuh sebanyak lima kali dalam sehari. Wudhu sendiri mengandung dua aspek kebersihan yaitu kebersihan lahir berupa pencucian bagian tubuh manusia dan kebersihan batin yang ditimbulkan oleh pengaruh wudhu kepada manusia berupa pembersihan dari kesalahan dan dosa yang dilakukan oleh anggota-anggota tubuh. Di samping itu bila kita melihat wudhu dari segi kesehatan medis, ada banyak manfaat bagi orang yang mengerjakan wudhunya dengan baik. Adapun aspek kesehatan dari bagian-bagian wudhu adalah sebagai berikut:¹⁶

1. Berkumur-kumur

Berkumur-kumur ketika melakukan wudhu, dapat :

a. Menghilangkan bau mulut

Berkumur-kumur ketika melakukan wudhu, tentu akan dapat menghilangkan bau mulut yang tidak sedap. Dengan berkumur-kumur ditambah dengan menyikat gigi, insya Allah mulut akan menjadi segar dan gigi pun bisa terhindar dari berbagai macam penyakit.

b. Mencegah penyakit pilek.

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.

Berkumur atau membasuh mulut tiga kali setiap wudhu ditambah dengan menggunakan siwak merupakan cara yang paling baik untuk menghilangkan sisa-sisa makanan yang terselip pada

¹⁶Muhammad Afif dan Uswatun Khasanah, *Urgensi Wudhu dan Relevansinya Bagi Kesehatan (Kajian Ma'anil Hadits) dalam Perspektif Imam Musbikin*. Jurnal Studi Hadis Volume 3 Nomor 2 2018, h. 226.

gigi. Hal ini merupakan salah satu prinsip perlindungan yang paling pokok dalam menjaga kesehatan gigi. Pencegahan dini dari penyakit periodontitis. Membersihkan mulut dengan cara menggosok gigi atau berkumur-kumur ketika wudhu ini, dapat menghilangkan plak yaitu lapisan tipis dan transparan dipermukaan gigi yang melekat erat pada gigi, sehingga menghindarkan seseorang dari penyakit periodontitis yaitu gusi tampak memerah, lunak, mengkilat karena bengkaknya, dan mudah berdarah, bahkan dari peradangan itu kadang-kadang jadi bernanah. Jika proses sudah cukup jauh, peradangan itu sudah mencapai dentin yang banyak ujung saraf perasa. Penderita akan merasa ngilu jika kalau meminum atau memakan makanan yang panas, dingin ataupun manis.

2. Istinsyaq (memasukkan air ke dalam hidung serta mengeluarkannya saat wudhu)

Dengan melakukan istinsyaq sebanyak tiga kali disaat berwudhu, 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 timbullah penyakit. Ini merupakan penemuan kedokteran yang terdapat dalam hikmah istinsyaq disaat berwudhu 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.

3. Membasuh Wajah

“wash your face”

فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ

Membasuh wajah dengan air ketika wudhu, juga akan 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. Sehingga begitu terkena panas terik seperti di pantai, jerawat pun langsung muncul. Oleh sebab itu, dengan membasuh air ke wajah setiap wudhu akan membuat kulit muka tidak terlalu kering dan kulit yang berminyak pun hilang dan bersih dari kotoran yang menempel pada kulit wajah. Dan juga air wudhu yang dibasuhkan kewajah, akan dapat menyegarkan kulit wajah dan

lebih jauh hal ini akan berpengaruh pula pada mata sehingga menjadi lebih fresh dan tidak terasa melelahkan serta dapat menyembuhkan sakit mata.

4. Membasuh Tangan

وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ

“and your hands to the elbows”

Membasuh tangan ketika wudhu akan menghilangkan kotoran yang ada pada tangan. Yang demikian ini tentu sangat besar sekali manfaatnya dalam rangka untuk menghilangkan debu, mikroba ataupun berbagai macam bibit penyakit. Sebab banyak sekali penyakit ‘besar’ yang sering kali dialami oleh seseorang seperti: penyakit kulit hingga diare berawal dari kotoran yang ada pada tangan. Manfaat lain dari membasuh tangan hingga siku ketika wudhu 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.

5. Mengusap Kepala

“rub your head”

وَأَمْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ

Manfaat Mengusap kepala ketika wudhu: Mengurangi tekanan darah tinggi atau hipertensi dan pusing kepala. Sebab air dingin yang dibasuhkan ke wajah ataupun diusapkan ke kepala akan memiliki pengaruh yang baik untuk akvitas dan kebugaran seseorang, dan dapat menghilangkan penyakit kepala serta kelelahan otak. Manfaatnya bagi rambut Manfaat lain yang bisa dirasakan dari wudhu, terutama ketika menyapu kepala adalah membuat rambut menjadi lebih bersih dan terasa segar. Bahkan apabila kita mempelajari ajaran Islam tidak hanya memerhatikan kebersihan rambut kepala, tetapi Islam juga menyuruh kita untuk merapikan rambut, sehingga enak dipandang.

6. Mengusap Dua Telinga

Membasuh kedua telinga berguna untuk menghilangkan debu yang menempel, atau kotoran dari udara yang menumpuk dan menempel, pada zat lilin yang dikeluarkan oleh telinga. Penumpukan tersebut dapat menyebabkan lemahnya pendengaran atau bahkan peradangan kuping yang bila menyebar kebagian

dalam dapat mengacaukan keseimbangan tubuh, karena telinga bagian dalam menjadi pusat keseimbangan tubuh.

7. Membasuh Kaki

“and (wash) your feet to the ankles.” وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ

Termasuk hal yang penting dalam berwudhu 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 wudhu 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 wudhu 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 wudhu berlangsung secara tidak langsung telah memijat syaraf-syaraf yang menghubungkan keseluruhan tubuh. Dan juga merupakan salah satu cara agar kaki menjadi lebih cantik.

8. Tertib

Dalam aturan tata cara berwudhu harus tertib dalam melakukan rukun-rukun wudhu sebab itu berpengaruh pada syah atau tidaknya berwudhu. Tertib adalah secara berturutan dari membasuh muka sampai membasuh kaki dilakukan sesuai syariat. Tertib merupakan rukun dalam berwudhu yang bertujuan pada saat melakukan wudhu harus disiplin sesuai ajaran dalam syariat Islam. Syariat mengajarkan wudhu itu dimulai dari niat dan diakhiri dengan membasuh kaki. Tertib merupakan syarat syah wudhu.

KESIMPULAN

Dalam jurnal ini setidaknya harus ada yang digaris bawahi bahwa wudhu bukan hanya untuk membersihkan kotoran-kotoran lahiriah, tapi juga mampu menghilangkan kotoran-kotoran batiniah. Perpaduan antara kebersihan lahiriah dan batiniah ini yang mampu melahirkan kekuatan, antaranya berupa kesehatan.

Dengan wudhu secara lahiriah akan memunculkan kebersihan fisik, terutama terhadap anggota-anggota tubuh yang terkena basuhan air wudhu. Sementara itu bagi anggota tubuh yang tidak terkena langsung oleh basuhan air wudhu, maka bisa dilakukan wudhu secara batiniah. Dengan wudhu secara batiniah insya Allah akan mendatangkan kedamaian dan kesejukan di hati, karena merasakan dosa-dosanya diampuni oleh Allah SWT.

"Barang siapa yang berwudhu dengan sempurna, maka keluarlah dosa-dosa dari dalam tubuhnya hingga dari bawah kuku-kukunya".

Wudhu bukan hanya sekedar membersihkan anggota tubuh yang zhahir, juga bukan sekedar mensucikan tubuh secara teratur beberapa kali dalam sehari, tetapi pengaruh kejiwaan dan kemuliaan ruh yang dirasakan oleh seorang muslim setelah berwudhu lebih dalam dari sekedar apa yang diungkapkan oleh kata-kata, apalagi jika wudhu tersebut dilakukan dengan sempurna dan teliti. Wudhu memiliki peranan besar dalam kehidupan seorang muslim. Wudhu menjadikan seorang muslim selalu tersadar, bersemangat dan bersinar.

Dengan adanya kedamaian dan ketentraman jiwa inilah secara langsung akan berpengaruh pula terhadap peningkatan daya tahan tubuh dari berbagai macam penyakit. Sehingga jelaslah bagi kita bahwa wudhu merupakan salah satu terapi religius terbaik bagi kesehatan fisik maupun psikis.

DAFTAR PUSTAKA

- Afif, Muhammad dan Uswatun Khasanah, *Urgensi Wudhu dan Relevansinya Bagi Kesehatan (Kajian Ma'anil Hadits) dalam Perspektif Imam Musbikin*. Jurnal Studi Hadis Volume 3 Nomor 2 2018.
- Aizid, Rizem. 2013. *Cantik Bercahaya dengan Air Wudhu*. Jakarta: Diva Press.
- El-Fiki, Syahrudin. 2011. *Sehat Dengan Wudhu*. Jakarta: Al-MAwardi Prima.

Kurnia Sari, Dhita dan Muhamad Wahyu Mahardyka, *Penerapan Wudhu Sebagai Hydro Therapy Terhadap Tingkat Stress Pada Lansia UPT PSLU Blitar Di Tulungagung*. Journal Of Nursing Practice, Vol.1 No.1 Oktober 2017.

Ngabdurohman. *Rahasia-rahasia Wudhu dari Segi Kesehatan*. Bandung 40135, Jawa Barat.

Qadir Jawas, Yazid Bin Abdul. 2015. *Sifat Wudhu & Shalat Nabi*. Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi'i.

Syafi'ie el-Bantanie, Muhammad. 2010. *Dahsyatnya Terapi Wudhu*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.

Warto, *Ibadah dan Kesehatan dalam Perspektif islam dan Sains*, Vol. 15 No. 2 September 2019.