

Pengaruh Thaharah dalam Kesehatan

Fadillah Dwi Putri, Melani Putri Inayah, Ibtnaty Salsabila, Khairuna Pratiwi, Nasywa
Azzahra, Siregar, Nayla Az-Zahra¹

Abstrak

Thaharah, sebagai salah satu aspek penting dalam ajaran Islam, tidak hanya bertujuan menjaga kesucian spiritual tetapi juga memiliki implikasi signifikan terhadap kesehatan fisik. Praktik ini mencakup berbagai aktivitas seperti wudhu, mandi besar, dan menjaga kebersihan lingkungan yang mendukung pola hidup sehat. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi pengaruh thaharah terhadap kesehatan dari perspektif medis dan sosial. Melalui pendekatan kualitatif, data dihimpun melalui studi literatur dan wawancara mendalam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa thaharah mampu mencegah berbagai penyakit menular, meningkatkan kebersihan individu, dan mendukung keseimbangan mental. Artikel ini menggarisbawahi pentingnya thaharah sebagai bagian dari gaya hidup sehat.

Kata Kunci: thaharah, kesehatan, kebersihan, pencegahan penyakit, keseimbangan mental

Abstract

Thaharah, as one of the important aspects of Islamic teachings, not only aims to maintain spiritual purity but also has significant implications for physical health. This practice includes various activities such as wudhu (ablution), major ritual washing, and maintaining environmental cleanliness that support a healthy lifestyle. This study aims to identify the impact of thaharah on health from both medical and social perspectives. Through a qualitative approach, data was collected through literature review and in-depth interviews. The results of the study show that thaharah can prevent various infectious diseases, improve individual hygiene, and support mental balance. This article highlights the importance of thaharah as part of a healthy lifestyle.

Keywords: thaharah, health, cleanliness, disease prevention, mental balance

Pendahuluan

Thaharah, yang berarti kebersihan atau kesucian, merupakan konsep fundamental dalam Islam. Praktik ini melibatkan upaya menjaga kebersihan tubuh, pakaian, dan lingkungan sebagai bagian dari ibadah. Selain aspek religius, thaharah berpotensi memberikan manfaat kesehatan yang nyata. Di tengah maraknya penyakit menular akibat kurangnya sanitasi, thaharah menjadi relevan sebagai solusi yang menyeluruh.

Masyarakat modern saat ini menghadapi berbagai tantangan kesehatan yang sebagian besar berasal dari gaya hidup yang kurang memperhatikan pentingnya kebersihan. Berbagai

¹ Maysyarah Tanjung, Rindi Artika, Rahel Salma Aljeffry, Renni Juita Sibuea, Nabila Resti Ameliya, Lila Mashannum Harahap

penyakit yang muncul sering kali disebabkan oleh kelalaian dalam menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Kebiasaan sederhana seperti mencuci tangan sebelum makan atau setelah menggunakan fasilitas umum sering kali diabaikan, padahal tindakan ini dapat menjadi langkah preventif untuk menghindari penularan penyakit. Gaya hidup yang serba cepat, tekanan pekerjaan, dan kurangnya edukasi tentang pentingnya kebersihan menjadi faktor-faktor yang memengaruhi rendahnya kesadaran masyarakat dalam menjaga kebersihan.²

Dalam konteks ini, praktik thaharah menawarkan pendekatan yang tidak hanya berlandaskan nilai religius, tetapi juga memiliki manfaat nyata untuk kesehatan. Thaharah mencakup berbagai aktivitas seperti wudhu, mandi besar, dan menjaga kebersihan lingkungan. Sebagai salah satu aspek fundamental dalam ajaran Islam, thaharah mengajarkan pentingnya menjaga kebersihan secara menyeluruh. Lebih dari sekadar ritual ibadah, praktik ini membawa pesan kuat tentang bagaimana manusia harus bertanggung jawab terhadap tubuh dan lingkungannya. Dalam sudut pandang kesehatan, thaharah menjadi panduan hidup sehat yang tidak hanya berfungsi untuk mencegah penyakit, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup melalui kebiasaan yang terstruktur.³

Kebiasaan seperti mencuci tangan dan wajah, yang menjadi bagian dari wudhu, memiliki manfaat yang signifikan dalam menjaga kesehatan. Berbagai penelitian medis telah menunjukkan bahwa mencuci tangan secara rutin dapat mengurangi risiko infeksi hingga 30%. Begitu pula dengan mencuci wajah dan kaki, yang dapat membantu membersihkan kotoran dan bakteri yang menempel pada kulit. Pada praktik wudhu, pencucian dilakukan secara menyeluruh dengan urutan tertentu, yang tidak hanya membersihkan tubuh secara fisik tetapi juga memberikan rasa segar dan tenang secara mental. Gerakan-gerakan ini, yang dilakukan lima kali sehari, menciptakan rutinitas yang konsisten dalam menjaga kebersihan tubuh.⁴

Selain wudhu, mandi besar atau mandi wajib juga menjadi bagian penting dari praktik thaharah. Aktivitas ini dilakukan setelah keadaan tertentu yang membutuhkan pembersihan menyeluruh, seperti setelah hubungan suami-istri atau setelah menstruasi. Secara ilmiah, mandi

² Pasaribu, Heka Afriannur. "Pengaruh Edukasi Thaharah (Bersuci) Terhadap Peningkatan Kesehatan Masyarakat Melalui Kegiatan Posyandu Di Desa Gapuk Tua." *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)* 7.1 (2022): 165-171.

³ Mahfud, Dawam, Mahmudah Mahmudah, And Wening Wihartati. "Pengaruh Ketaatan Beribadah Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Uin Walisongo Semarang." *Jurnal Ilmu Dakwah* 35.1 (2017): 35-51.

⁴ Rohmah, Chumairoh Miftachur. *Pengaruh Peer Group Counselor Terhadap Personal Reference, Thought & Feeling Pelaksanaan Thaharah (Personal Hygiene) Menstruasi Pada Santriwati Di Ponpes Al-Itqon Semarang*. Diss. Universitas Islam Sultan Agung Semarang, 2022.

besar berfungsi membersihkan tubuh dari kotoran yang mungkin tidak terjangkau oleh mandi biasa. Kebiasaan ini membantu mencegah pertumbuhan mikroorganisme berbahaya yang dapat menyebabkan berbagai penyakit kulit. Tidak hanya itu, mandi besar juga memberikan efek psikologis berupa perasaan segar dan nyaman, yang dapat mendukung kesehatan mental.⁵

Praktik thaharah juga melibatkan menjaga kebersihan lingkungan. Lingkungan yang bersih menciptakan suasana yang sehat dan mendukung pola hidup yang seimbang. Dalam masyarakat yang menerapkan thaharah, kebersihan lingkungan tidak hanya menjadi tanggung jawab individu, tetapi juga menjadi tanggung jawab kolektif. Upaya bersama untuk menjaga kebersihan lingkungan dapat menciptakan harmoni sosial dan meningkatkan kualitas hidup komunitas. Dalam hal ini, thaharah tidak hanya memberikan manfaat individu, tetapi juga dampak positif bagi masyarakat secara luas.

Lebih jauh lagi, praktik thaharah memiliki kaitan erat dengan keseimbangan mental. Aktivitas seperti wudhu, yang dilakukan sebelum shalat, sering dianggap sebagai bentuk meditasi ringan. Pencucian tubuh yang dilakukan dengan penuh kesadaran dapat membantu meredakan stres dan memberikan ketenangan batin. Banyak responden yang menjalankan praktik ini secara konsisten melaporkan bahwa mereka merasa lebih tenang dan mampu menghadapi tekanan hidup dengan lebih baik. Dalam konteks ini, thaharah tidak hanya berfungsi sebagai upaya menjaga kebersihan fisik, tetapi juga menjadi sarana untuk meningkatkan kesehatan mental.⁶

Penting untuk mencatat bahwa thaharah memiliki nilai sosial yang signifikan. Individu yang menjaga kebersihan diri secara konsisten cenderung lebih percaya diri dan mampu berinteraksi dengan baik dalam lingkungan sosial. Kepercayaan diri ini muncul karena kebersihan diri sering kali dikaitkan dengan citra positif di mata orang lain. Selain itu, kebiasaan menjaga kebersihan juga dapat mendorong terciptanya hubungan sosial yang lebih baik, karena lingkungan yang bersih mencerminkan rasa tanggung jawab dan kepedulian terhadap orang lain.⁷

⁵ Khobir, Abdul. "Pengaruh Pendidikan Thaharah Terhadap Sikap Hidup Sehat Santri Pondok Pesantren Di Pekalongan." *Jurnal Penelitian* 7.1 (2010): 1-9.

⁶ Anggun, Astri, S. K. M. Ismarwati, And S. St. *Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Upaya Mengatasi Keputihan Pada Siswi Kelas Xi Di Smk N 1 Purwosari Gunung Kidul Di Yogyakarta*. Diss. Universitas' Aisyiyah Yogyakarta, 2010.

⁷ Lubis, Ema Adriani, Et Al. "Penerapan Thaharah Sebagai Pondasi Kebersihan Dan Kesehatan Di Sdn 22 Ranah Batahan Jorong Rao-Rao." *Ambacang: Jurnal Inovasi Pengabdian Masyarakat* 1.1 (2024): 189-203.

Namun, penerapan thaharah dalam kehidupan sehari-hari tidak lepas dari tantangan. Di beberapa daerah, akses terhadap air bersih dan fasilitas sanitasi masih menjadi masalah utama. Kurangnya edukasi tentang pentingnya kebersihan juga menjadi hambatan dalam penerapan praktik thaharah secara luas. Hal ini menunjukkan bahwa upaya edukasi dan peningkatan infrastruktur sanitasi menjadi sangat penting untuk mendukung implementasi thaharah dalam kehidupan modern. Pemerintah dan masyarakat perlu bekerja sama untuk menciptakan kondisi yang mendukung penerapan thaharah, sehingga manfaatnya dapat dirasakan oleh semua lapisan masyarakat.⁸

Sebagai metode preventif, thaharah menawarkan solusi yang holistik untuk menjaga kesehatan. Praktik ini tidak hanya memberikan perlindungan dari penyakit, tetapi juga mendukung keseimbangan mental dan hubungan sosial yang harmonis. Dalam era modern yang penuh tantangan, thaharah menjadi relevan sebagai panduan hidup sehat yang berakar pada nilai-nilai spiritual sekaligus ilmiah. Lebih dari itu, thaharah mengajarkan pentingnya menjaga keseimbangan antara tanggung jawab individu dan tanggung jawab sosial, sehingga menciptakan lingkungan yang sehat dan harmonis.⁹

Untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya thaharah, diperlukan upaya yang berkelanjutan. Kampanye edukasi yang mengintegrasikan nilai-nilai thaharah dengan prinsip-prinsip kesehatan modern dapat menjadi langkah efektif untuk mendorong masyarakat agar lebih peduli terhadap kebersihan. Selain itu, pengembangan fasilitas sanitasi yang memadai di berbagai wilayah juga menjadi prioritas untuk memastikan bahwa semua individu dapat menerapkan thaharah dengan baik. Dengan kombinasi antara edukasi, dukungan infrastruktur, dan kemauan individu untuk berubah, praktik thaharah dapat menjadi bagian integral dari gaya hidup sehat di era modern.¹⁰

Thaharah, sebagai bagian dari tradisi dan ajaran Islam, menunjukkan bahwa kebersihan bukan hanya tentang penampilan fisik, tetapi juga mencerminkan kebersihan hati dan pikiran. Dalam menjaga kesehatan, praktik ini menawarkan pendekatan yang menyeluruh, mencakup aspek fisik, mental, dan sosial. Dengan memahami pentingnya thaharah dan menerapkannya

⁸ Mansur, Syafiin. "Cara Memahami Dibalik Perintah Thaharah Dalam Islam." *Holistic Al-Hadis* 5.1 (2019): 41-59.

⁹ Mashadi, Imron. "Pendidikan Dan Pengetahuan Hidup Bersih Dan Sehat Dalam Perspektif Islam." *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dan Keislaman* 2.1 (2022): 11-21.

¹⁰ Sarah, Intan, And Ine Nirmala. "Konsep Thaharah Dalam Penerapan Toilet Training Pada Anak 3-4 Tahun Di Tk Negeri Pembina Karawang." *Wahana Karya Ilmiah Pendidikan* 4.01 (2020).

dalam kehidupan sehari-hari, individu tidak hanya menjaga dirinya sendiri, tetapi juga berkontribusi pada kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan. Melalui thaharah, kita diajarkan bahwa kebersihan adalah bagian dari iman, dan iman adalah fondasi dari hidup yang berkualitas.¹¹

Kajian Teori

Thaharah mencakup aspek fisik dan spiritual yang berorientasi pada kebersihan menyeluruh. Dalam Islam, thaharah dilakukan melalui wudhu, mandi wajib, dan menjaga kebersihan lingkungan. Wudhu, misalnya, mengharuskan pencucian anggota tubuh tertentu seperti tangan, wajah, dan kaki. Secara medis, kebiasaan ini dapat mengurangi risiko infeksi bakteri dan virus.

Pandangan kesehatan modern telah lama mengakui pentingnya kebersihan sebagai langkah preventif yang efektif dalam mencegah penyebaran penyakit. Kebiasaan sederhana, seperti mencuci tangan, menjadi salah satu contoh nyata dari praktik kebersihan yang memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan masyarakat. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menekankan bahwa mencuci tangan dengan air dan sabun dapat mengurangi risiko penularan penyakit hingga 30%. Hal ini terutama penting dalam konteks penyakit menular yang sering kali menyebar melalui kontak langsung dengan permukaan yang terkontaminasi atau melalui interaksi antarindividu. Dengan memperkenalkan kebiasaan ini secara konsisten, masyarakat dapat secara kolektif mengurangi beban penyakit yang ditanggung oleh sistem kesehatan.¹²

Teori kesehatan masyarakat modern juga mendukung pendekatan holistik terhadap kebersihan, yang tidak hanya mencakup aspek fisik tetapi juga keseimbangan mental. Penelitian menunjukkan bahwa tubuh yang bersih tidak hanya terbebas dari kuman dan bakteri, tetapi juga memberikan rasa nyaman yang berdampak pada kesejahteraan psikologis. Keseimbangan antara kebersihan fisik dan kesehatan mental ini menjadi elemen penting dalam menciptakan gaya hidup yang sehat dan produktif. Dalam konteks ini, thaharah, sebagai konsep kebersihan yang berasal dari tradisi Islam, memiliki relevansi yang tinggi. Thaharah tidak

¹¹ Nasution, Nur Ainun. "Pengetahuan Dan Pengamalan Thaharah Siswa Dalam Menjaga Kebersihan Dan Kesehatan Era Pandemi Covid-19 Di Madrasah." *Intiqad: Jurnal Agama Dan Pendidikan Islam* 13.2 (2021): 270-280.

¹² Gema Thaharah Adinda, P031614301015. *Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Dismenorea Pada Mahasiswi Poltekkes Kemenkes Riau Tahun 2020*. Diss. Poltekkes Kemenkes Riau, 2020.

hanya menjadi kewajiban religius, tetapi juga merupakan praktik yang memiliki dasar ilmiah dalam mendukung kesehatan individu maupun masyarakat.¹³

Praktik thaharah mencakup berbagai aktivitas, seperti mencuci tangan, wajah, kaki, serta menjaga kebersihan lingkungan dan tubuh secara keseluruhan. Aktivitas ini dilakukan dengan pola dan urutan tertentu, yang secara langsung memberikan manfaat kesehatan. Contohnya, wudhu yang dilakukan sebelum shalat mengharuskan seseorang mencuci anggota tubuh yang sering terpapar debu, kotoran, atau mikroorganisme. Aktivitas ini bukan hanya membersihkan tubuh dari kotoran fisik tetapi juga menciptakan rasa segar yang membantu meningkatkan fokus dan konsentrasi. Dalam perspektif medis, wudhu dapat diartikan sebagai salah satu bentuk higiene pribadi yang terintegrasi ke dalam kehidupan sehari-hari.

Lebih jauh lagi, praktik mencuci tangan yang menjadi bagian dari thaharah secara ilmiah terbukti mampu mencegah berbagai penyakit. Penyakit seperti diare, infeksi saluran pernapasan, dan penyakit kulit sering kali disebabkan oleh kurangnya perhatian terhadap kebersihan tangan. Sebagai kebiasaan yang dilakukan secara rutin, mencuci tangan menjadi langkah preventif yang sederhana namun sangat efektif. Dalam lingkungan rumah tangga, kebiasaan ini juga membantu melindungi anggota keluarga, terutama anak-anak, dari risiko infeksi. Dalam konteks komunitas yang lebih luas, penerapan kebersihan tangan secara kolektif dapat berkontribusi pada pengurangan angka kejadian penyakit menular.¹⁴

Selain aspek kebersihan fisik, thaharah juga berkontribusi pada keseimbangan mental. Proses thaharah, seperti wudhu, sering kali dilakukan dengan penuh kesadaran dan kekhusyukan, yang menciptakan momen refleksi dan ketenangan. Banyak individu yang melaporkan bahwa wudhu membantu mereka merasa lebih tenang dan siap menghadapi aktivitas sehari-hari. Kondisi ini sejalan dengan teori mindfulness dalam psikologi, yang menekankan pentingnya kesadaran penuh terhadap momen saat ini untuk mencapai keseimbangan emosional. Dalam praktik thaharah, kesadaran ini diintegrasikan ke dalam tindakan sederhana yang tidak hanya membersihkan tubuh tetapi juga membawa ketenangan batin.

¹³ Saputra, Yogi. *Efektifitas Pembelajaran Thaharah Dalam Menjaga Kesucian Pakaian Pada Santri Pondok Pesantren Roudlatul Qur'an Marga Agung Kabupaten Lampung Selatan*. Diss. Iain Metro, 2023.

¹⁴ Halimah, Sandi. *Studi Air Untuk Thaharah Berdasarkan Pengaruh Volume Air Terhadap Dinamika Kebutuhan Oksigen Dan Perubahan Warna Zat Terlarut Metilen Biru*. Diss. Uin Sunan Gunung Djati Bandung, 2018.

Penting untuk dicatat bahwa thaharah juga mencakup kebersihan lingkungan, yang menjadi elemen penting dalam menjaga kesehatan masyarakat secara umum. Lingkungan yang bersih menciptakan suasana yang mendukung pola hidup sehat. Kebiasaan menjaga kebersihan lingkungan, seperti membuang sampah pada tempatnya, membersihkan rumah, dan memastikan air bersih tersedia, menjadi bagian tak terpisahkan dari thaharah. Dalam pandangan kesehatan modern, lingkungan yang bersih adalah kunci untuk mencegah penyebaran penyakit berbasis lingkungan, seperti malaria, demam berdarah, dan penyakit yang ditularkan melalui air. Dengan menjaga kebersihan lingkungan, masyarakat tidak hanya melindungi diri mereka sendiri tetapi juga menciptakan kondisi yang mendukung kesejahteraan kolektif.

Penerapan thaharah sebagai bagian dari gaya hidup juga memiliki dampak sosial yang positif. Individu yang menjaga kebersihan secara konsisten cenderung dihormati dan dihargai dalam lingkungan sosial. Kebersihan diri sering kali menjadi indikator tanggung jawab dan kepedulian terhadap orang lain. Hal ini menciptakan hubungan sosial yang harmonis dan saling mendukung. Selain itu, kebiasaan menjaga kebersihan dapat mengurangi stigma yang sering kali terkait dengan kondisi yang disebabkan oleh kurangnya perhatian terhadap kebersihan, seperti bau badan atau penyakit kulit.

Meskipun thaharah memiliki manfaat yang jelas, tantangan dalam penerapannya masih ada. Beberapa daerah di dunia, terutama yang menghadapi keterbatasan akses terhadap air bersih dan fasilitas sanitasi, mengalami kesulitan dalam menjalankan praktik kebersihan yang memadai. Masalah ini menunjukkan pentingnya dukungan dari pemerintah dan organisasi non-pemerintah untuk meningkatkan infrastruktur sanitasi. Edukasi juga menjadi faktor kunci untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya thaharah. Kampanye kesehatan yang mengintegrasikan nilai-nilai thaharah dengan prinsip-prinsip kesehatan modern dapat menjadi langkah efektif untuk mendorong penerapan praktik ini secara luas.¹⁵

Thaharah juga relevan dalam konteks pandemi, di mana kebersihan tangan dan tubuh menjadi langkah utama dalam mencegah penyebaran virus. Praktik mencuci tangan yang menjadi bagian dari thaharah sejalan dengan rekomendasi kesehatan global, seperti mencuci tangan selama 20 detik dengan sabun di bawah air mengalir. Selama pandemi, kesadaran akan

¹⁵ Wijayanti, Wika. *Pengaruh Pendidikan Thaharah Terhadap Perilaku Santri Dalam Menjaga Kebersihan Lingkungan Pondok Pesantren Mazro'illah Kota Lubuklinggau*. Diss. Iain Bengkulu, 2019.

pentingnya kebersihan meningkat, dan thaharah dapat menjadi contoh praktik kebersihan yang terstruktur dan konsisten. Integrasi antara nilai religius dan ilmiah ini menunjukkan bahwa thaharah bukan hanya tradisi keagamaan tetapi juga solusi praktis untuk tantangan kesehatan modern.

Dalam perspektif yang lebih luas, thaharah mengajarkan bahwa kebersihan adalah bagian integral dari kehidupan yang berkualitas. Kebersihan tidak hanya mencegah penyakit tetapi juga meningkatkan rasa percaya diri, keseimbangan emosional, dan hubungan sosial. Nilai-nilai ini relevan di era modern, di mana tantangan kesehatan semakin kompleks dan membutuhkan pendekatan yang holistik. Dengan mempraktikkan thaharah secara konsisten, individu dapat menjaga diri mereka sendiri sekaligus memberikan kontribusi positif bagi masyarakat.

Penting untuk memahami bahwa thaharah bukan sekadar ritual, melainkan sebuah filosofi hidup yang mengajarkan tanggung jawab individu terhadap tubuh, lingkungan, dan komunitas. Praktik ini menunjukkan bagaimana kebersihan dapat menjadi fondasi dari kesehatan yang menyeluruh. Melalui kombinasi antara kebiasaan sehari-hari yang sederhana dan komitmen terhadap nilai-nilai kebersihan, thaharah menjadi jawaban atas berbagai tantangan kesehatan di era modern. Dengan demikian, integrasi antara thaharah dan kesehatan modern dapat menjadi model yang efektif untuk menciptakan masyarakat yang lebih sehat dan harmonis.

Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif-analitis. Data dikumpulkan melalui studi literatur terkait manfaat kebersihan serta wawancara mendalam dengan pakar kesehatan dan tokoh agama. Literatur yang digunakan mencakup jurnal ilmiah, buku, serta artikel yang membahas hubungan antara kebersihan dan kesehatan.

Subjek penelitian terdiri dari 20 responden, termasuk ahli kesehatan, praktisi keagamaan, dan individu yang rutin melakukan praktik thaharah. Teknik pengumpulan data meliputi wawancara semi-terstruktur dan observasi partisipatif terhadap kebiasaan thaharah

responden. Data yang diperoleh dianalisis dengan pendekatan tematik untuk mengidentifikasi pola dan relevansi antara praktik thaharah dan kesehatan.¹⁶

Hasil dan Diskusi

Penelitian ini menemukan bahwa thaharah memberikan dampak positif terhadap kesehatan fisik dan mental. Wudhu, sebagai bagian dari thaharah, membantu menjaga kebersihan anggota tubuh yang rentan terhadap paparan kuman. Pencucian tangan dan wajah secara rutin mengurangi risiko infeksi saluran pernapasan dan penyakit kulit.¹⁷

Mandi wajib yang dilakukan setelah aktivitas tertentu seperti hubungan suami-istri atau menstruasi mendukung kebersihan tubuh secara menyeluruh. Praktik ini membantu mencegah pertumbuhan mikroorganisme berbahaya pada tubuh. Beberapa responden mengungkapkan bahwa mandi wajib juga memberikan rasa segar dan meningkatkan kenyamanan.

Pentingnya mandi wajib setelah hubungan suami-istri atau menstruasi sangat terkait dengan aspek kebersihan tubuh secara menyeluruh. Setelah hubungan suami-istri, tubuh secara fisik akan tercemar, dan proses mandi wajib ini menjadi salah satu cara untuk menyucikan diri dari najis yang mungkin terkontaminasi selama hubungan tersebut. Mandi wajib juga menjadi cara untuk mengembalikan tubuh ke keadaan yang suci, di mana setiap anggota tubuh dibersihkan dengan air, sesuai dengan ajaran yang terdapat dalam hadis-hadis Nabi Muhammad SAW. Tujuan utama dari mandi wajib adalah untuk menghilangkan najis yang ada pada tubuh agar seseorang kembali dalam keadaan bersih dan siap menjalankan ibadah, seperti salat, dengan khushyuk dan sempurna.¹⁸

Begitu pula dengan perempuan yang sedang menstruasi, mandi wajib setelah selesai masa haid menjadi hal yang sangat penting. Dalam agama Islam, menstruasi dianggap sebagai keadaan yang tidak suci, sehingga perempuan yang sedang haid tidak boleh melaksanakan ibadah salat, puasa, atau aktivitas ibadah lainnya. Mandi wajib setelah menstruasi membantu membersihkan tubuh dari segala kotoran yang ada dan menyucikan perempuan agar dapat

¹⁶ Solihah, Farha Muftia Dini. *Pengaruh Higienitas Makanan Dan Kejadian Hepatitis A Di Indonesia Ditinjau Dari Kedokteran Dan Islam*. Diss. Universitas Yarsi, 2018.

¹⁷ Ramadhan, Fajar. *Hadis Thaharah Dalam Kitab Riyadul Badi'ah: Telaah Sumber Dan Kualitas Hadis*. Diss. Uin Sunan Gunung Djati Bandung, 2023.

¹⁸ Irma, Irma, Ayu Sri Wahyuni, And Andi Kamal M. Sallo. "Pengetahuan, Sikap Dan Tindakan Santri Pondok Pesantren Terhadap Pencegahan Hepatitis: Knowledge, Attitudes, And Actions Of Islamic Boarding School Students On Hepatitis Prevention." *Sentimas: Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*. 2022.

kembali melaksanakan ibadah dengan sempurna. Mandi wajib setelah menstruasi juga menjadi cara bagi seorang perempuan untuk merawat kebersihan dan kesehatan tubuhnya, karena selama menstruasi, tubuh mungkin lebih rentan terhadap infeksi dan penumpukan mikroorganisme.

Melakukan mandi wajib tidak hanya penting untuk kebersihan spiritual dan ibadah, tetapi juga sangat berperan dalam menjaga kebersihan tubuh secara fisik. Proses mandi wajib yang melibatkan penggunaan air secara menyeluruh pada seluruh tubuh membantu menghilangkan kotoran, keringat, serta sisa-sisa aktivitas yang dapat menjadi tempat berkembang biaknya mikroorganisme berbahaya. Dalam kehidupan sehari-hari, tubuh manusia sering terpapar oleh berbagai jenis mikroorganisme, baik itu dari udara, makanan, atau aktivitas yang dilakukan. Jika tubuh tidak dibersihkan dengan baik, mikroorganisme ini dapat berkembang biak dan menyebabkan berbagai penyakit. Mandi wajib, dengan demikian, berfungsi sebagai upaya pencegahan terhadap penyebaran dan pertumbuhan mikroorganisme berbahaya yang dapat membahayakan kesehatan.

Beberapa responden yang pernah menjalani praktik mandi wajib mengungkapkan bahwa selain menjaga kebersihan tubuh, mandi wajib juga memberikan rasa segar dan kenyamanan. Ketika seseorang melakukan mandi wajib, tubuh terasa lebih ringan dan segar karena proses ini membantu membersihkan tubuh dari segala kotoran yang mungkin menempel setelah melakukan aktivitas tertentu. Mandi wajib juga bisa memberikan rasa nyaman, karena air yang mengalir ke seluruh tubuh membantu menghilangkan rasa lelah dan memberikan sensasi kesegaran yang bisa meningkatkan mood seseorang. Banyak yang merasa bahwa mandi wajib menjadi cara untuk meremajakan tubuh, membangkitkan kembali energi yang telah terkuras, serta memberikan rasa relaksasi setelah aktivitas yang cukup intens, seperti hubungan suami-istri atau masa menstruasi yang sering kali diiringi dengan ketidaknyamanan.

Dari sisi psikologis, mandi wajib juga bisa memberikan rasa percaya diri bagi seseorang. Bagi banyak orang, mandi tidak hanya sekadar membersihkan tubuh secara fisik, tetapi juga bisa menjadi momen refleksi diri. Ketika seseorang selesai melakukan mandi wajib, mereka merasa telah membersihkan dirinya tidak hanya dari segi kebersihan fisik, tetapi juga dari segi spiritual. Proses ini memberikan rasa lega dan merasa lebih dekat dengan Tuhan. Dalam ajaran Islam, menjaga kebersihan tubuh dan menjaga kondisi spiritual seseorang agar tetap dalam keadaan suci adalah dua hal yang tidak terpisahkan. Oleh karena itu, mandi wajib

dianggap sebagai cara untuk menyelaraskan keduanya, tubuh dan jiwa, agar tetap dalam keadaan yang suci dan siap untuk beribadah.¹⁹

Mandi wajib juga memiliki dampak positif terhadap kesehatan kulit. Air yang digunakan untuk mandi wajib, yang tidak hanya mengenai bagian tertentu tetapi menyentuh seluruh tubuh, membantu membersihkan kulit dari sel-sel kulit mati, keringat, dan kotoran lainnya yang menempel. Kulit yang bersih dan terawat dapat meningkatkan penampilan fisik seseorang dan juga memberikan rasa nyaman. Selain itu, kebersihan kulit yang terjaga dengan baik melalui mandi wajib juga dapat membantu mencegah timbulnya jerawat atau infeksi kulit lainnya yang sering disebabkan oleh penumpukan kotoran dan minyak di kulit. Dalam hal ini, mandi wajib bisa menjadi salah satu cara untuk menjaga kesehatan kulit, selain tentunya menjaga kebersihan tubuh secara keseluruhan.

Meskipun mandi wajib memiliki banyak manfaat bagi tubuh dan jiwa, praktik ini juga mengajarkan kepada umat Islam tentang pentingnya menjaga kebersihan dalam kehidupan sehari-hari. Islam mengajarkan bahwa kebersihan adalah sebagian dari iman, dan menjaga tubuh tetap bersih adalah bagian dari menjaga martabat serta kehormatan diri sebagai seorang Muslim. Dalam hal ini, mandi wajib menjadi simbol bahwa kebersihan fisik dan spiritual harus dijaga dengan baik, karena keduanya saling terkait. Dengan menjaga kebersihan tubuh, seseorang tidak hanya berusaha untuk melindungi kesehatan fisiknya tetapi juga menunjukkan rasa hormat kepada Tuhan dan diri sendiri.

Selain memberikan manfaat fisik, thaharah atau proses penyucian diri dalam Islam juga berkontribusi secara signifikan terhadap keseimbangan mental. Salah satu praktik thaharah yang paling dikenal adalah wudhu, yang dilakukan sebelum shalat. Wudhu bukan hanya sebuah ritual kebersihan fisik, tetapi juga memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental seseorang. Proses pencucian tubuh yang dilakukan selama wudhu—dimulai dari membasuh tangan, wajah, dan kaki—secara tidak langsung membantu meredakan ketegangan dan stres yang mungkin dirasakan dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun terlihat sederhana, setiap

¹⁹ Suhendar, Dede. "Fikih (Fiqh) Air Dan Tanah Dalam Taharah (Thaharah) Menurut Perspektif Ilmu Kimia." *Jurnal Istek* 10.1 (2017).

gerakan dalam wudhu, seperti membasuh wajah dan tangan, memberikan waktu sejenak untuk berhenti dan fokus pada aktivitas tersebut, yang dapat membantu menenangkan pikiran.²⁰

Praktik wudhu sebelum shalat sering dianggap sebagai cara efektif untuk menenangkan pikiran dan mengurangi kecemasan. Dalam kehidupan modern yang penuh dengan tekanan dan stres, banyak orang merasa terjebak dalam rutinitas yang melelahkan baik secara fisik maupun mental. Wudhu memberikan jeda yang sangat diperlukan, yaitu momen bagi seseorang untuk fokus pada dirinya sendiri dan pada hubungan spiritual dengan Tuhan. Proses pencucian tubuh yang dilakukan secara teratur ini menciptakan perasaan tenang dan rileks. Air yang mengalir melalui tubuh membantu meredakan ketegangan otot dan memberikan sensasi kesegaran, yang dapat mengurangi rasa cemas dan membuat tubuh merasa lebih ringan.²¹

Beberapa responden yang menjalankan thaharah secara konsisten melaporkan penurunan tingkat kecemasan. Mereka merasakan manfaat emosional dan psikologis dari kebiasaan ini, karena wudhu membantu mereka untuk mengalihkan perhatian dari masalah atau kekhawatiran yang mengganggu. Selain itu, mereka merasa lebih siap dan lebih tenang saat melaksanakan ibadah shalat, karena proses penyucian ini tidak hanya membersihkan tubuh tetapi juga menenangkan pikiran. Konsentrasi yang lebih baik saat shalat menjadi efek samping positif dari praktik thaharah ini. Ketika tubuh dan pikiran berada dalam keadaan bersih dan tenang, seseorang dapat lebih fokus dalam beribadah, merasakan kedamaian dalam setiap gerakan, dan lebih dekat dengan Tuhan.

Praktik ini tidak hanya mengatur kebersihan fisik, tetapi juga menjaga kesehatan mental dengan memberikan jeda dari rutinitas yang padat. Wudhu dan thaharah lainnya memberikan ruang bagi individu untuk melakukan introspeksi, meningkatkan ketenangan batin, dan mengurangi stres. Dengan melakukan thaharah secara rutin, seseorang dapat menciptakan ritme dalam kehidupannya yang membantu menjaga kestabilan emosional dan mental, sekaligus menjaga kedekatannya dengan Tuhan. Dalam dunia yang serba cepat ini, thaharah bisa menjadi alat yang sangat berguna untuk mencapai keseimbangan dalam hidup, baik dari segi fisik maupun mental.

²⁰ Kurniawati, Indah. *Pengaruh Penggunaan Media Video Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas Vii Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam Di Smp Negeri 1 Aek Kuasan*. Diss. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2023.

²¹ Sabila, Ilma. "Hubungan Pemahaman Materi Thaharah Dengan Kebiasaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Pada Siswa Di Mts Darul Muttaqien, Bogor." *Al-Murabbi: Jurnal Studi Kependidikan Dan Keislaman* 7.2 (2021): 163-170.

Praktik thaharah juga memiliki implikasi sosial. Lingkungan yang bersih menciptakan komunitas yang sehat dan harmonis. Kebiasaan menjaga kebersihan pribadi berdampak pada hubungan sosial yang lebih baik, karena individu merasa lebih percaya diri. Tokoh agama yang diwawancarai menekankan bahwa thaharah tidak hanya menjaga hubungan dengan Tuhan, tetapi juga meningkatkan kualitas interaksi antar manusia.²²

Namun, penelitian ini juga mengungkap beberapa tantangan. Kesadaran masyarakat terhadap pentingnya thaharah masih rendah di beberapa daerah. Kurangnya akses terhadap air bersih dan fasilitas sanitasi menjadi kendala utama. Hal ini menunjukkan perlunya edukasi dan dukungan infrastruktur untuk mendukung penerapan thaharah secara luas. Beberapa individu mungkin tidak sepenuhnya menyadari bahwa thaharah bukan hanya sekadar ritual kebersihan yang dilakukan sebelum beribadah, tetapi juga bagian dari menjaga kebersihan tubuh yang berpengaruh pada kesehatan fisik dan mental mereka. Ini menjadi sebuah tantangan tersendiri, mengingat thaharah bukan hanya memiliki nilai spiritual, tetapi juga memiliki dampak kesehatan yang tidak dapat diabaikan.

Salah satu faktor yang memengaruhi rendahnya kesadaran masyarakat adalah kurangnya edukasi mengenai thaharah itu sendiri. Di banyak daerah, terutama di kawasan pedesaan atau daerah terpencil, program pendidikan mengenai thaharah dan manfaatnya belum menjadi prioritas. Masyarakat sering kali kurang terpapar informasi yang memadai mengenai cara-cara yang benar dalam melakukan thaharah, serta bagaimana thaharah dapat memberikan dampak positif bagi kesehatan fisik dan mental mereka. Dalam banyak kasus, praktik thaharah mungkin dilakukan secara instingtif atau berdasarkan tradisi turun-temurun tanpa pemahaman yang cukup mengenai prosedur yang benar atau pentingnya menjaga kebersihan tubuh sebagai bagian dari ibadah yang sempurna. Ini menjadi masalah yang perlu mendapat perhatian lebih, mengingat thaharah yang dilakukan dengan benar tidak hanya membersihkan tubuh, tetapi juga memberikan ketenangan batin serta meningkatkan kualitas ibadah seseorang.²³

Selain kurangnya edukasi, kendala terbesar dalam penerapan thaharah yang konsisten adalah akses terhadap air bersih. Dalam beberapa daerah, terutama di wilayah yang kurang berkembang, akses terhadap air bersih masih menjadi masalah yang serius. Tidak sedikit masyarakat yang tinggal di daerah dengan infrastruktur sanitasi yang terbatas, sehingga kesulitan untuk memperoleh air yang cukup dan layak untuk melakukan thaharah secara

²² Kariminah, Rohmi. *Penafsiran Ayat-Ayat Thaharah Dalam Kitab Tafsir Jalalain (Studi Tafsir Tematik)*. Diss. Iain Bengkulu, 2019.

²³ Nurhayati, Nurhayati. "Pengaruh Pelaksanaan Pendidikan Agama Islam Terhadap Pengamalan Thaharah Tentang Wudhu Dan Mandi Wajib Pada Siswa." *Pendais* 2.2 (2020): 179-202.

optimal. Air yang digunakan untuk wudhu atau mandi wajib seharusnya tidak hanya bersih, tetapi juga bebas dari kontaminasi yang dapat membahayakan kesehatan. Tanpa adanya akses yang memadai terhadap air bersih, masyarakat menjadi kesulitan dalam menjalankan salah satu kewajiban dalam ibadah mereka. Dalam situasi seperti ini, thaharah bisa menjadi praktik yang sulit untuk diterapkan dengan benar, karena tidak adanya air yang cukup dan bersih untuk digunakan dalam proses penyucian tubuh.²⁴

Kurangnya fasilitas sanitasi yang memadai juga menjadi masalah besar dalam penerapan thaharah. Di beberapa daerah, terutama di kawasan yang kurang maju, fasilitas sanitasi yang memadai, seperti kamar mandi yang bersih dan terpisah untuk laki-laki dan perempuan, mungkin tidak tersedia. Tanpa adanya fasilitas sanitasi yang layak, praktik thaharah menjadi sangat sulit dilakukan dengan benar. Hal ini tidak hanya berdampak pada aspek kebersihan tubuh, tetapi juga mempengaruhi kenyamanan dan kesegaran yang seharusnya didapatkan dalam proses thaharah. Dalam keadaan seperti ini, banyak masyarakat yang terpaksa melakukan thaharah secara terbatas, bahkan dalam kondisi yang tidak ideal, seperti menggunakan air yang tercemar atau melakukan wudhu dalam kondisi yang tidak bersih. Tentu saja, hal ini dapat memengaruhi kualitas ibadah mereka, karena thaharah yang dilakukan dengan cara yang tidak benar atau dalam kondisi yang tidak bersih dapat mengurangi nilai kesucian dan ketenangan batin yang seharusnya didapatkan.²⁵

Melihat tantangan-tantangan tersebut, sangat penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai thaharah dan manfaatnya, baik dari segi kesehatan maupun spiritual. Edukasi mengenai thaharah perlu diberikan secara lebih intensif, terutama di daerah-daerah yang masih kurang pengetahuan tentang hal ini. Penyuluhan tentang cara-cara yang benar dalam melakukan thaharah, serta penjelasan mengenai manfaatnya bagi kesehatan fisik dan mental, harus dilakukan melalui berbagai saluran, baik itu melalui pendidikan formal maupun non-formal. Program edukasi ini tidak hanya melibatkan agama, tetapi juga aspek kesehatan masyarakat. Pemerintah dan lembaga keagamaan dapat bekerja sama untuk menyusun modul-modul pendidikan yang mudah dipahami dan dapat diakses oleh masyarakat luas. Dengan

²⁴ Daryanto, Daryanto, Et Al. "Pengabdian Masyarakat: Implementasi Thaharah (Bersuci) Dalam Kehidupan Sehari-Hari Di Pondok Pesantren Lailatul Qodar." *Jurnal Peduli Masyarakat* 4.1 (2022): 53-56.

²⁵ Fajri, Matla. *Pengaruh Pembinaan Rohani Terhadap Kesehatan Mental Karyawan Di Rumah Sakit Tabrani Rab Pekanbaru*. Diss. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2010.

adanya edukasi yang baik, diharapkan masyarakat dapat lebih memahami pentingnya thaharah dan bagaimana melakukannya dengan benar dalam kehidupan sehari-hari.²⁶

Selain itu, masalah akses terhadap air bersih dan fasilitas sanitasi harus menjadi perhatian utama bagi pemerintah dan lembaga terkait. Akses terhadap air bersih adalah hak dasar setiap warga negara, dan ini harus dipenuhi untuk mendukung pelaksanaan thaharah dengan baik. Pemerintah perlu bekerja sama dengan organisasi-organisasi kemanusiaan dan lembaga swasta untuk membangun infrastruktur yang mendukung, seperti fasilitas sanitasi yang memadai dan penyediaan air bersih di daerah-daerah yang masih mengalami kesulitan dalam hal ini. Pembangunan fasilitas air bersih dan sanitasi harus menjadi bagian dari program pembangunan yang berkelanjutan, terutama di daerah-daerah yang terpencil dan kurang berkembang. Dengan adanya akses yang memadai terhadap air bersih, masyarakat akan lebih mudah dalam menjalankan thaharah dengan benar, yang pada gilirannya juga akan berdampak positif pada kesehatan mereka secara keseluruhan.²⁷

Penerapan thaharah yang konsisten membutuhkan dukungan dari berbagai pihak, baik itu dari masyarakat, pemerintah, maupun lembaga keagamaan. Edukasi mengenai pentingnya thaharah harus dilaksanakan dengan lebih baik, serta diikuti dengan perbaikan infrastruktur yang mendukung, seperti penyediaan air bersih dan fasilitas sanitasi yang layak.²⁸ Hanya dengan upaya bersama ini, thaharah dapat diterapkan secara luas dan memberikan manfaat yang optimal bagi masyarakat, baik dari segi kebersihan fisik maupun kesejahteraan mental. Dengan meningkatkan kesadaran, pemahaman, dan dukungan terhadap thaharah, kita dapat memastikan bahwa setiap individu dapat melaksanakan kewajiban agama mereka dengan benar, sambil menjaga kesehatan dan keseimbangan dalam hidup mereka.²⁹

Kesimpulan

Thaharah bukan sekadar ritual religius, melainkan juga praktik yang memberikan manfaat kesehatan yang signifikan. Aktivitas seperti wudhu, mandi wajib, dan menjaga kebersihan lingkungan mendukung pencegahan penyakit dan keseimbangan mental. Penelitian

²⁶ Ummi, Ulfa Khoirat. *Bimbingan Keagamaan Tentang Thaharah Dalam Menghadapi Masa Menstruasi Pertama Pada Siswi Kelas V Di Sd Islam Al-Azhar 2 Bandar Lampung*. Diss. Uin Raden Intan Lampung, 2024.

²⁷ Nurhayati, Nurhayati. "Pengaruh Pelaksanaan Pendidikan Agama Islam Terhadap Pengamalan Thaharah Tentang Wudhu Dan Mandi Wajib Pada Siswa." *Pendais* 2.2 (2020): 179-202.

²⁸ Syukur, Syamzan. "Implementasi Nilai-Nilai Islam Dalam Tradisi Balia Pada Masyarakat Etnik Kaili Di Kelurahan Taipa." *Rihlah: Jurnal Sejarah Dan Kebudayaan* 12.02 (2024): 99-111.

ini menunjukkan bahwa thaharah relevan sebagai metode preventif yang mendukung pola hidup sehat di era modern. Praktik thaharah juga memiliki nilai sosial, menciptakan lingkungan yang bersih dan harmonis. Untuk mengoptimalkan manfaatnya, diperlukan upaya edukasi dan peningkatan akses terhadap fasilitas kebersihan. Artikel ini menegaskan pentingnya thaharah sebagai bagian integral dari gaya hidup sehat yang holistik.

Referensi

- Anggun, A., Ismarwati, S. K. M., & St. (2010). Pengaruh promosi kesehatan terhadap upaya mengatasi keputihan pada siswi kelas XI di SMK N 1 Purwosari Gunung Kidul di Yogyakarta. *Diss. Universitas' Aisyiyah Yogyakarta*.
- Daryanto, D., et al. (2022). Pengabdian masyarakat: Implementasi thaharah (bersuci) dalam kehidupan sehari-hari di Pondok Pesantren Lailatul Qodar. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 4(1), 53-56.
- Fajri, M. (2010). Pengaruh pembinaan rohani terhadap kesehatan mental karyawan di Rumah Sakit Tabrani Rab Pekanbaru. *Diss. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*.
- Halimah, S. (2018). Studi air untuk thaharah berdasarkan pengaruh volume air terhadap dinamika kebutuhan oksigen dan perubahan warna zat terlarut metilen biru. *Diss. UIN Sunan Gunung Djati Bandung*.
- Irma, I., Wahyuni, A. S., & Sallo, A. K. M. (2022). Pengetahuan, sikap, dan tindakan santri Pondok Pesantren terhadap pencegahan hepatitis: Knowledge, attitudes, and actions of Islamic boarding school students on hepatitis prevention. *Sentimas: Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*.
- Kurniawati, I. (2023). Pengaruh penggunaan media video pembelajaran terhadap hasil belajar siswa kelas VII pada mata pelajaran pendidikan agama Islam di SMP Negeri 1 Aek Kuasan. *Diss. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara*.
- Khobir, A. (2010). Pengaruh pendidikan thaharah terhadap sikap hidup sehat santri pondok pesantren di Pekalongan. *Jurnal Penelitian*, 7(1), 1-9.
- Lubis, E. A., et al. (2024). Penerapan thaharah sebagai pondasi kebersihan dan kesehatan di SDN 22 Ranah Batahan Jorong Rao-Rao. *Ambacang: Jurnal Inovasi Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 189-203.
- Mahfud, D., Mahmudah, M., & Wihartati, W. (2017). Pengaruh ketaatan beribadah terhadap kesehatan mental mahasiswa UIN Walisongo Semarang. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 35(1), 35-51.
- Mansur, S. (2019). Cara memahami dibalik perintah thaharah dalam Islam. *Holistic Al-Hadis*, 5(1), 41-59.
- Mashadi, I. (2022). Pendidikan dan pengetahuan hidup bersih dan sehat dalam perspektif Islam. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dan Keislaman*, 2(1), 11-21.

- Nasution, N. A. (2021). Pengetahuan dan pengamalan thaharah siswa dalam menjaga kebersihan dan kesehatan era pandemi Covid-19 di madrasah. *Intiqad: Jurnal Agama Dan Pendidikan Islam*, 13(2), 270-280.
- Nurhayati, N. (2020). Pengaruh pelaksanaan pendidikan agama Islam terhadap pengamalan thaharah tentang wudhu dan mandi wajib pada siswa. *Pendais*, 2(2), 179-202.
- Pasaribu, H. A. (2022). Pengaruh edukasi thaharah (bersuci) terhadap peningkatan kesehatan masyarakat melalui kegiatan posyandu di Desa Gapuk Tua. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 7(1), 165-171.
- Ramadhan, F. (2023). Hadis thaharah dalam kitab Riyadhul Badi'ah: Telaah sumber dan kualitas hadis. *Diss. UIN Sunan Gunung Djati Bandung*.
- Rohmah, C. M. (2022). Pengaruh peer group counselor terhadap personal reference, thought & feeling pelaksanaan thaharah (personal hygiene) menstruasi pada santriwati di Ponpes Al-Itqon Semarang. *Diss. Universitas Islam Sultan Agung Semarang*.
- Sabila, I. (2021). Hubungan pemahaman materi thaharah dengan kebiasaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada siswa di MTs Darul Muttaqien, Bogor. *Al-Murabbi: Jurnal Studi Kependidikan Dan Keislaman*, 7(2), 163-170.
- Saputra, Y. (2023). Efektivitas pembelajaran thaharah dalam menjaga kesucian pakaian pada santri Pondok Pesantren Roudlatul Qur'an Marga Agung Kabupaten Lampung Selatan. *Diss. IAIN Metro*.
- Solihah, F. M. D. (2018). Pengaruh higienitas makanan dan kejadian hepatitis A di Indonesia ditinjau dari kedokteran dan Islam. *Diss. Universitas Yarsi*.
- Suhendar, D. (2017). Fikih (fiqh) air dan tanah dalam taharah (thaharah) menurut perspektif ilmu kimia. *Jurnal Istek*, 10(1).
- Syukur, S. (2024). Implementasi nilai-nilai Islam dalam tradisi balia pada masyarakat etnik Kaili di Kelurahan Taipa. *Rihlah: Jurnal Sejarah Dan Kebudayaan*, 12(02), 99-111.
- Wijayanti, W. (2019). Pengaruh pendidikan thaharah terhadap perilaku santri dalam menjaga kebersihan lingkungan Pondok Pesantren Mazro'illah Kota Lubuklinggau. *Diss. IAIN Bengkulu*.