



HADIS TENTANG ANJURAN WAKTU MANDI YANG SUNNAH DALAM KITAB MUSNAD AHMAD BIN HANBAL DAN PEMBUKTIAN SAINS

Abdul Rahman Harahap
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
abdulrahmanhrp12345@gmail.com

Abstract

The Prophet Muhammad (PBUH) is known for his constant attention to personal and environmental cleanliness, with one of his Sunnahs being to bathe before the Friday prayer (Shalat Jumaat). This practice is not only an act of worship but also offers health benefits. This study aims to explore the scientific benefits of the recommendation to bathe before the Friday prayer. The research method used is qualitative with a literature study approach, examining hadiths in the Musnad of Ahmad ibn Hanbal. The findings indicate that the hadith recommending bathing before the Friday prayer is authentic based on the takhrij hadith conducted. This hadith has numerous chains of narration supporting its validity as a hujjah (evidence). Scientifically, bathing provides significant benefits for the body, both in terms of physical and emotional health. Bathing before the Friday prayer, particularly with warm water at around 30-40°C, is advised to align with midday temperatures. This corresponds with practices in typically hot desert regions, showing that the recommendation to bathe before the Friday prayer is based not only on religious aspects but also on strong scientific grounds. This study concludes that the recommendation to bathe before the Friday prayer in the hadith has relevance from both health and religious perspectives, making it practicable according to prevailing conditions.

Keywords: *Hadith, Sunnah Bathing, Health*

PENDAHULUAN

Hadis memiliki posisi yang sangat penting dalam agama Islam sebagai sumber hukum kedua setelah Alquran¹. Sebagai penjelas terhadap ayat-ayat Alquran yang bersifat umum, hadis mencakup segala sesuatu yang disampaikan oleh Nabi Muhammad SAW, baik dalam bentuk perkataan, perbuatan, ketetapan, maupun sifat-sifat beliau². Pengertian hadis sendiri tidak hanya terbatas pada apa yang dinisbatkan langsung kepada Nabi, tetapi juga mencakup apa yang

¹ Hamdani Khairul Fikri, "Fungsi Hadis Terhadap Al-Qur'an," *Tasamuh* 12, no. 2 (2015): 178-88; Tasbih, "Kedudukan Dan Fungsi Hadis Sebagai Sumber Hukum Islam," *AL-FIKR* 14, no. 3 (2020): 331-41; Sulidar, "Urgensi Kedudukan Hadis Terhadap Alquran Dan Kehujjahannya Dalam Ajaran Islam," *Analytica Islamica* 2, no. 2 (2018): 335-51.

² Rahmat Miskaya et al., "KAJIAN HADIS PERSPEKTIF SUNI DAN SYIAH: Historisitas, Kehujahan Hadis, Parameter Kesahihan Hadis Dan Keadilan Sahabat," *Jurnal Studi Hadis Nusantara* 3, no. 1 (2021): 27-34, <https://doi.org/10.24235/jshn.v3i1.9010>.



disampaikan oleh para sahabat dan tabi'in, menunjukkan peran sentral hadis dalam menafsirkan dan memahami ajaran Islam secara menyeluruh³.

Salah satu sunnah yang dianjurkan dalam hadis adalah mandi sebelum melaksanakan salat Jumat. Rasulullah SAW menegaskan pentingnya mandi sebelum salat Jumat sebagai bagian dari persiapan fisik dan spiritual. Dalam hadis yang diriwayatkan oleh Ibn Umar, Nabi Muhammad SAW bersabda, "*Barang siapa menghadiri Jumat hendaklah mandi besar.*"⁴ Hal ini menekankan bahwa mandi sebelum salat Jumat tidak hanya bertujuan untuk membersihkan diri tetapi juga mempersiapkan diri secara mental dan spiritual.

Namun, praktik ini sering kali menimbulkan tantangan praktis bagi sebagian orang, terutama mereka yang bekerja pada hari Jumat. Dengan jadwal yang ketat dan keterbatasan waktu, kewajiban mandi sebelum salat Jumat bisa menjadi beban tambahan. Dalam konteks modern, di mana waktu sering kali menjadi kendala, penting untuk mempertimbangkan bagaimana anjuran ini dapat diterapkan tanpa mengurangi esensi dan tujuan dari sunnah tersebut.

Penelitian ini bertujuan untuk memperjelas anjuran mandi sebelum salat Jumat dengan menggali lebih dalam manfaat dan keutamaan dari praktik ini. Dengan pendekatan ilmiah dan sains, diharapkan dapat ditemukan justifikasi yang lebih mendalam mengenai pentingnya kebersihan fisik dalam agama Islam, khususnya dalam konteks pelaksanaan salat Jumat. Studi ini akan menggunakan hadis-hadis dalam kitab Musnad Ahmad bin Hanbal sebagai rujukan utama untuk mengeksplorasi topik ini lebih lanjut.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan maudui, termasuk dalam penelitian kepustakaan⁵. Data yang digunakan terdiri dari data primer berupa kitab-kitab hadis, khususnya Musnad Ahmad bin Hanbal, dan data sekunder yang mencakup buku, artikel, serta karya ilmiah lainnya yang relevan. Teknik pengumpulan data melibatkan telaah literatur primer dan sekunder, mengumpulkan hadis-hadis yang relevan dari kitab-kitab hadis utama⁶, serta memanfaatkan aplikasi seperti Maktabah Syamilah untuk memudahkan pencarian⁷. Analisis data dilakukan melalui metode analisis isi (content analysis), dengan mengumpulkan, menganalisis, dan mengklarifikasi data untuk mencari kebenaran yang berhubungan dengan topik penelitian.

³ M Solahudin Agus and Agus Suyadi, "Ulumul Hadis" (Bandung: CV Pustaka Setia, 2009), h. 15-17.

⁴ Ahmad bin Hanbal, *Musnad Al-Imam Ahmad Bin Hanbal*, ed. Syu'aib Al-Arnauth, Dkk. 'Adil Mursyid, and disempurnakan oleh Dr. Abdullah bin Abdul Muhsin At-Turki, 1st ed. (Beirut: Muassasah ar-Risalah, 2001), juz 1, h. 252, no. 91.

⁵ Wahyudin Darmalaksana, "Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka Dan Studi Lapangan," *Pre-Print Digital Library UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, 2020, 1-6.

⁶ John G. Cawelti, "The Concept Of Formula In The Study of Popular Literature," *Journal of Popular Culture* 3, no. 3 (1969): 381.

⁷ Asnil Aidah Ritonga, "Maktabah Syamilah as an Information Seeking Tool for Higher Education in Islamic Studies," *Library Philosophy and Practice* 9, no. 1 (2021), <https://digitalcommons.unl.edu/libphilprac/6196/>.



Hadis-Hadis tentang Perintah Mandi sebelum Sholat Jum'at

Dalam bagian ini, peneliti akan mencari dari aman sumber asli hadis tersebut dengan detail agar tidak meninggalkan bagian-bagian terpentingnya. Dalam mencari redaksi asli hadis, maka peneliti menggunakan *search engine*.

Setelah menemukan redaksi asli hadis tersebut. Maka akan dilakukan Takhrij untuk mengetahui darimana sumber asli hadis tersebut⁸. Dan dalam mempermudah pencarian hadis, peneliti menggunakan alat bantu berupa *software Maktabah Syamilah*⁹. dengan menggunakan beberapa kata kunci yang mengindikasikan perintah seperti *فاغتسلوا* (*faghtasiluu*) dan *فليغتسل* (*faltaghtasil*) dan beberapa bentuk lagi dengan kata kunci *الجمعة* (*al-Jumu'atu*) maka didapati beberapa hadis sebagai berikut:

- a. Dengan menggunakan kata kunci *فليغتسل* (*falyaghtasil*) aka didapati 31 hadis. Akan tetapi, setelah diperhatikan secara lebih lanjut bahwa 31 hadis tersebut terbagi kedalam dua tema yang berbeda yakni mengenai mandi jumat dan mandi setelah memandikan jenezah. Adapun hadis yang memiliki matan yang serupa mengenai mandi jumat yang terbagi kedalam beberapa bentuk, yaitu contoh:

حَدَّثَنَا حَسَنُ بْنُ مُوسَى، وَحُسَيْنُ بْنُ مُحَمَّدٍ، قَالَا: حَدَّثَنَا شَيْبَانُ، عَنْ يَحْيَى، عَنْ أَبِي سَلَمَةَ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ: أَنَّ عُمَرَ بْنَ الْخَطَّابِ بَيْنَا هُوَ يَخْطُبُ يَوْمَ الْجُمُعَةِ إِذْ جَاءَ رَجُلٌ، فَقَالَ عُمَرُ: لِمَ تَحْتَسِبُونَ عَنِ الصَّلَاةِ؟ فَقَالَ الرَّجُلُ: مَا هُوَ إِلَّا أَنْ سَمِعْتُ الْإِدَاءَ فَتَوَضَّأْتُ. فَقَالَ: أَيْضًا! أَوْلَمْ تَسْمَعُوا أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ: " إِذَا رَاحَ أَحَدُكُمْ إِلَى الْجُمُعَةِ فَلْيَغْتَسِلْ"¹⁰

Artinya: Diriwayatkan kepada kami oleh Hasan bin Musa dan Husain bin Muhammad, keduanya berkata: Telah menceritakan kepada kami Syaiban dari Yahya, dari Abu Salamah, dari Abu Hurairah, bahwa ketika Umar bin Khattab sedang memberikan khutbah pada hari Jumat, tiba-tiba datang seorang lelaki. Umar bertanya: "Mengapa kalian terlambat untuk shalat?" Lelaki itu menjawab: "Hanya saja saya mendengar panggilan adzan, lalu saya berwudhu." Umar berkata: "Baiklah, tetapi tidakkah kalian mendengar bahwa Rasulullah ﷺ bersabda: 'Jika salah satu dari kalian pergi ke shalat Jumat, hendaklah ia mandi'"

- b. Dengan kata kunci *فاغتسلوا* terdapat 2 buah hadis, yang masing-masing dapat dilihat secara jelas dibawah ini:

Hadis kedua,

⁸ Sagala, "Takhrij Dan Metode-Metodenya"; Matondang, *Metode Takhrij Hadis*, h. 27.

⁹ Ritonga, "Maktabah Syamilah as an Information Seeking Tool for Higher Education in Islamic Studies."

¹⁰ Ahmad bin Hanbal, *Musnad Al-Imam Ahmad Bin Hanbal*, ed. Syu'aib Al-Arnauth, Dkk. 'Adil Mursyid, and disempurnakan oleh Dr. Abdullah bin Abdul Muhsin At-Turki, 1st ed. (Beirut: Muassasah ar-Risalah, 2001), juz 1, h. 252, no. 91.



حَدَّثَنَا عَفَّانُ، حَدَّثَنَا عَبْدُ الْعَزِيزِ بْنُ مُسْلِمٍ، حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ دِينَارٍ عَنِ ابْنِ عُمَرَ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: " إِذَا جِئْتُمْ الْجُمُعَةَ فَاعْتَسِلُوا ¹¹

Artinya: telah menceritakan kepada kami 'Affan, telah menceritakan kepada kami 'Abdul 'Aziz bin Muslim, telah menceritakan kepada kami 'Abdullah bin Dinar, dari Ibnu 'Umar, dia berkata: Rasulullah ﷺ bersabda: "Apabila kalian datang ke Jum'at, maka mandilah."

- c. Dengan kata kunci lain yang berkaitan didapati satu buah hadis, yaitu:

حَدَّثَنَا بَشْرُ بْنُ الْمُفَضَّلِ، عَنْ دَاوُدَ، عَنْ أَبِي الزُّبَيْرِ، عَنْ جَابِرٍ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: " عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ غُسْلٌ فِي سَبْعَةِ أَيَّامٍ، كُلَّ جُمُعَةٍ ¹².

Artinya: telah menceritakan kepada kami Bishr bin al-Mufaddal, dari Dawud, dari Abu al-Zubair, dari Jabir, ia berkata: Rasulullah ﷺ bersabda, "Hendaknya setiap Muslim mandi (Jumat) sekali dalam tujuh hari."

Macam-Macam Mandi Sunnah

Dalam Islam, mandi bukan hanya sekadar membersihkan kotoran dari tubuh, tetapi juga merupakan bagian dari syariat untuk mensucikan diri dari najis maupun kotoran. Mandi dapat bersifat wajib, seperti mandi junub, haid, dan nifas, atau sunnah yang dianjurkan. Beberapa bentuk mandi sunnah yang dijelaskan dalam kitab Fiqhul Islam wa Adillatuh karya Prof. Dr. Wahbah az-Zuhaili antara lain mandi sebelum shalat Jumat, shalat dua hari raya, ihram haji dan umrah, serta mandi untuk shalat gerhana matahari dan bulan¹³.

Mandi sebelum shalat Jumat adalah sunnah yang sangat ditekankan berdasarkan hadis-hadis yang diriwayatkan oleh berbagai sahabat. Mandi ini dianjurkan dilakukan sejak fajar hingga waktu shalat Jumat tiba. Selain itu, mandi sebelum shalat dua hari raya juga disunnahkan, meskipun dalil yang menguatkan hal ini masih diperdebatkan oleh sebagian ulama. Mandi untuk ihram haji dan umrah juga dianjurkan untuk menjaga kebersihan dan kehormatan dalam melaksanakan ibadah tersebut¹⁴.

Selain itu, ada beberapa mandi sunnah lain seperti mandi setelah memandikan jenazah, mandi bagi wanita yang mengalami istihadhah setiap kali ingin shalat, dan mandi setelah pulih dari gila, pingsan, atau mabuk. Mandi sunnah juga disarankan setelah berbekam, pada malam Nisfu Sya'ban, dan ketika menemui malam Lailatul Qadr. Mandi ini dilakukan untuk menghormati dan menghidupkan momen-momen penting dalam kehidupan umat Islam¹⁵.

Beberapa ulama juga menganjurkan mandi sunnah untuk situasi tertentu seperti menghadapi bahaya atau bencana, dan bagi mereka yang bertobat dari dosa. Mandi setelah perjalanan jauh atau setelah sembuh dari penyakit juga dianjurkan sebagai bentuk kehati-hatian dan menjaga kebersihan. Semua mandi

¹¹ Hanbal, juz 9, h. 327-328, no. 5451.

¹² Hanbal, juz 22, h. 167, no. 14266.

¹³ Wahbah Az-Zuhaili, *Fiqh Islam Wa Adillatuh*, 1st ed. (Jakarta: Gema Insani, 2011), jilid 1, h. 450-451.

¹⁴ Az-Zuhaili, jilid 1, h. 451.

¹⁵ Az-Zuhaili, jilid 1, h. 452-453.



sunnah ini bertujuan untuk menjaga kebersihan fisik dan spiritual serta mengikuti sunnah Nabi Muhammad SAW dalam berbagai aspek kehidupan¹⁶.

Syarah Hadis

Imam Ibnu Baththal menjelaskan hadis tentang mandi sebelum salat Jumat dengan menekankan pentingnya membersihkan diri sebelum pergi ke masjid. Menurutnya, meskipun terdapat perbedaan pendapat di kalangan ulama mengenai waktu "ruwah" atau saat mandi, umumnya disepakati bahwa mandi ini untuk kebersihan dan bukan kewajiban. Beberapa ulama, seperti dari kalangan Kufah dan Imam Syafi'i, berpendapat bahwa waktu "ruwah" dimulai dari terbitnya matahari, sedangkan Imam Malik berpendapat bahwa waktu ini adalah setelah waktu zuhur. Ada juga perdebatan mengenai arti sebenarnya dari "ruwah" dalam konteks bahasa Arab, yang merujuk pada waktu tertentu di pagi hari¹⁷.

Dalam pandangan lain, Imam Ibnu Hajar menjelaskan bahwa anjuran mandi sebelum salat Jumat mencakup berbagai manfaat, termasuk persiapan mental dan fisik untuk menghadiri khutbah. Beliau menegaskan bahwa perintah untuk mandi bukan hanya untuk kebersihan tetapi juga untuk menunjukkan penghormatan terhadap pelaksanaan ibadah Jumat. Ibnu Hajar juga menyebutkan bahwa meskipun ada kegiatan pasar sebelum azan Jumat, ini tidak mengurangi pentingnya mandi dan segera menuju masjid¹⁸.

Dari berbagai penjelasan di atas, jelas bahwa ada perdebatan mengenai waktu yang tepat untuk mandi sebelum salat Jumat. Namun, esensinya tetap sama, yaitu membersihkan diri dan mempersiapkan diri untuk ibadah. Meskipun tidak ada penjelasan ilmiah dalam syarah hadis ini, pembahasan mengenai waktu mandi dapat dibuktikan dengan sains, khususnya dalam pembagian waktu yang diusulkan oleh peneliti, yaitu pagi hari hingga sebelum khatib naik ke mimbar.

Penelitian ini membagi waktu mandi menjadi tiga kelompok, yakni pagi hari pukul 05.30-09.00 dan menjelang siang hari pukul 10.00-12.00. Pembagian waktu ini didasarkan pada penjelasan para ulama mengenai waktu "ruwah" dan juga pertimbangan praktis bagi umat Islam dalam menjalankan sunnah mandi sebelum salat Jumat.

Pembagian Media Air

Berikut adalah pembagian media air (air hangat dan air dingin) dan kelompok kondisi suhu air pada berbagai waktu hari, beserta implikasi terhadap kesehatan tubuh dan suhu air yang disarankan untuk mandi:

¹⁶ Az-Zuhaili, jilid 1, h. 454.

¹⁷ Ibnu Baththal Abu al-Hasan Ali bin Khalaf bin Abdul Malik, *Syarah Shahih Al-Bukhari Libni Baththal*, ed. Tahqiq Abu Yasir Tamim bin Ibrahim, 2nd ed. (Riyadh: Maktabah ar-Rasyad, 2003), juz 2, h. 479-480.

¹⁸ Ahmad bin Muhammad bin Ali bin Hajar Al-Asqalani, *Fath Al-Bari Bi Syarh Shahih Al-Bukhari* (Mesir: Maktabah as-Salafiyah, 1970), juz 2, h. 360-361.



| Waktu Hari | Media Air | Suhu Air (°C) | Implikasi Kesehatan | Suhu Disarankan |
|------------|-----------|---------------|--|-----------------|
| Pagi | Hangat | 25-30 | Membantu peredaran darah, rileksasi otot | 25-30°C |
| | Dingin | 18-22 | Meningkatkan energi, memperbaiki mood | 18-22°C |
| Siang | Hangat | 28-32 | Menenangkan, rileksasi otot | 28-32°C |
| | Dingin | 20-24 | Mendinginkan tubuh setelah panas | 20-24°C |
| Sore | Hangat | 25-30 | Meredakan stres, meningkatkan kenyamanan | 25-30°C |
| | Dingin | 18-22 | Membantu penyembuhan otot | 18-22°C |
| Malam | Hangat | 23-27 | Membantu relaksasi sebelum tidur | 23-27°C |
| | Dingin | 15-20 | Menenangkan, membantu tidur nyenyak | 15-20°C |

Implikasi Terhadap Kesehatan Tubuh:

Air Hangat: Membantu meredakan otot yang kaku, meningkatkan sirkulasi darah, dan meredakan stres.

Air Dingin: Meningkatkan energi, mendinginkan tubuh setelah panas, dan membantu penyembuhan otot.

Suhu Air Disarankan untuk Menambah Kesehatan Tubuh:

Idealnya, suhu air mandi yang disarankan adalah antara 25-30°C untuk air hangat dan antara 18-22°C untuk air dingin. Suhu ini membantu menjaga keseimbangan tubuh dan memberikan manfaat yang optimal bagi kesehatan.

Mandi dalam Tinjauan Sains

a. Mandi Pagi

Mandi pagi adalah suatu kebiasaan yang umum dilakukan di seluruh dunia, tidak hanya karena memberikan kesegaran dan kebersihan, namun juga karena memiliki banyak manfaat kesehatan yang didukung oleh penelitian ilmiah. Berikut adalah pembahasan rinci mengenai manfaat kesehatan dari kebiasaan mandi pagi hari:

1. Meningkatkan Sirkulasi Darah

Air yang bersentuhan dengan kulit saat mandi, terutama air hangat, dapat meningkatkan aliran darah ke seluruh tubuh. Peningkatan sirkulasi ini membantu membawa oksigen dan nutrisi ke sel-sel tubuh secara lebih efisien, sehingga meningkatkan fungsi organ dan metabolisme¹⁹.

¹⁹ Xiao Xu et al., "Effect of Massage Therapy on Pulmonary Functions of Pediatric Asthma: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials," *European Journal of Integrative Medicine* 8, no. 2 (2016): 98-105.



2. Meningkatkan Sistem Kekebalan Tubuh

Mandi pagi dapat membantu membersihkan bakteri dan kuman yang menumpuk di kulit sepanjang malam. Dengan membersihkannya, mandi pagi dapat membantu memperkuat sistem kekebalan tubuh dan menjaga kita tetap sehat. Mikrobiologi adalah sumber yang dapat dijadikan referensi dalam hal peran kebersihan dalam kesehatan²⁰.

3. Meningkatkan Kewaspadaan dan Fokus

Mandi pagi hari, terutama dengan air dingin, dapat membantu meningkatkan kewaspadaan dan fokus. Studi oleh Glickman dan rekan-rekan (2017) menunjukkan bahwa air dingin menstimulasi sistem saraf simpatik, yang dapat meningkatkan kewaspadaan mental dan kemampuan untuk fokus²¹.

4. Meringankan Gejala Depresi

Mandi air dingin dapat memiliki efek antidepresan karena memicu pelepasan endorfin, hormon yang memiliki efek penghilang rasa sakit dan peningkat suasana hati. Tinjauan sistematis dan meta-analisis oleh Kelly dan rekan-rekan (2022) menunjukkan bahwa mandi air dingin secara teratur dapat membantu meringankan gejala depresi ringan hingga sedang²².

5. Menyehatkan Kulit dan Rambut

Mandi pagi dapat membantu menghilangkan minyak, keringat, dan sel kulit mati yang menumpuk di malam hari, membantu menjaga kesehatan kulit dan rambut. Informasi dari American Academy of Dermatology Association memberikan panduan tentang cara mencuci muka yang baik untuk menjaga kesehatan kulit²³.

6. Membantu Mengatur Suhu Tubuh

Mandi dengan air hangat dapat membantu mengatur suhu tubuh, terutama di iklim yang panas. Hal ini dapat membantu menurunkan suhu tubuh dan membuat kita merasa lebih sejuk dan nyaman sepanjang hari.

Dengan demikian, mandi pagi bukan hanya sekadar kebiasaan harian, tetapi juga merupakan bagian penting dari rutinitas kesehatan yang dapat memberikan manfaat signifikan bagi tubuh dan pikiran kita.

b. Mandi Siang

Mandi pada siang hari ternyata juga memiliki beberapa manfaat meskipun tidak lebih banyak manfaat mandi pagi hari, diantaranya adalah:

²⁰ Xu et al.

²¹ Ellen L Glickman et al., "The Effects Of Cold-Water Hand Immersion On Executive Function, Mood, And Memory In Normobaric Hypoxia: 917 Board# 96 May 31 2: 00 PM-3: 30 PM," *Medicine & Science in Sports & Exercise* 49, no. 5S (2017): 241.

²² John S Kelly and Ellis Bird, "Improved Mood Following a Single Immersion in Cold Water," *Lifestyle Medicine* 3, no. 1 (2022): e53.

²³ "How to Wash Your Face," American Academy of Dermatology Association, 2022, <https://www.aad.org/public/everyday-care/skin-care-basics/care/face-washing-101>.



1. Meningkatkan kewaspadaan

Mandi air hangat di siang hari memiliki dampak yang signifikan pada kesejahteraan kita, terutama dalam meningkatkan kewaspadaan dan produktivitas. Ketika tubuh terkena air hangat, sistem saraf simpatik kita terangsang, memicu pelepasan hormon norepinefrin dan dopamin. Dua hormon ini memiliki peran krusial dalam mengatur fungsi tubuh kita. Norepinefrin, yang seringkali dikaitkan dengan respons "fight or flight", meningkatkan detak jantung dan memperluas pembuluh darah, meningkatkan aliran darah ke seluruh tubuh. Sementara dopamin, hormon yang terkait dengan rasa kenikmatan dan motivasi, memberikan dorongan tambahan bagi kewaspadaan mental, fokus, dan energi kita. Dengan begitu, mandi air hangat di siang hari bukan hanya menyegarkan tubuh, tetapi juga memberikan dorongan penting bagi produktivitas dan kesejahteraan mental kita²⁴.

2. Menurunkan kecemasan

Mandi air hangat di siang hari tidak hanya memberikan sensasi relaksasi, tetapi juga memiliki dampak yang signifikan pada kesehatan jantung dan kesejahteraan mental kita. Saat tubuh terendam dalam air hangat, otot-otot mulai rileks dan pembuluh darah melebar. Akibatnya, aliran darah menjadi lebih lancar dan tekanan darah pun cenderung turun. Dengan menurunnya tekanan darah, tubuh kita merasa lebih tenang dan santai, mengurangi gejala stres dan kecemasan yang mungkin kita alami sepanjang hari. Dengan demikian, mandi air hangat di siang hari bukan hanya menyegarkan tubuh, tetapi juga memberikan manfaat yang nyata bagi kesehatan jantung dan kesejahteraan emosional²⁵.

3. Meredakan nyeri otot

Mandi air hangat di siang hari adalah salah satu cara yang efektif untuk meredakan nyeri otot dan sendi. Ketika tubuh terendam dalam air hangat, otot-otot yang tegang menjadi lebih rileks karena efek panas air. Selain itu, air hangat juga meningkatkan aliran darah ke daerah yang terkena nyeri, memperbaiki sirkulasi dan memberikan nutrisi yang dibutuhkan untuk pemulihan. Dengan meningkatnya aliran darah, proses peradangan yang mungkin terjadi di area tersebut dapat dikurangi, sehingga mengurangi sensasi rasa sakit yang dirasakan. Dengan demikian, mandi air hangat di siang hari bukan hanya memberikan kesegaran fisik, tetapi juga memberikan manfaat terapi yang signifikan bagi mereka yang mengalami masalah nyeri otot dan sendi²⁶.

Dari pemaparan di atas dapat terlihat bahwa memang mandi siang hari dapat menjadi beberapa bentuk terapi atau kesehatan, dengan catatan bahwa mandi

²⁴ Bruce E Becker et al., "Biophysiological Effects of Warm Water Immersion," *International Journal of Aquatic Research and Education* 3, no. 1 (2009): 4.

²⁵ Romy Parker et al., "The Effects of Warm Water Immersion on Blood Pressure, Heart Rate and Heart Rate Variability in People with Chronic Fatigue Syndrome," *South African Journal of Physiotherapy* 74, no. 1 (2018): 1–7.

²⁶ Erich Hohenauer et al., "The Effect of Post-Exercise Cryotherapy on Recovery Characteristics: A Systematic Review and Meta-Analysis," *PloS One* 10, no. 9 (2015): e0139028.



pada siang hari adalah dengan menggunakan air hangat bukan air dingin. Karena Mandi air dingin memiliki sejumlah manfaat kesehatan, tetapi praktik ini sebaiknya dihindari saat siang hari karena dapat menimbulkan sejumlah risiko serius bagi kesehatan.

Salah satu bahaya utamanya adalah meningkatnya risiko hipotermia, terutama saat cuaca sedang panas. Hipotermia terjadi ketika suhu tubuh turun di bawah 35 derajat Celcius, yang dapat menyebabkan gejala seperti gemeteran, kelelahan, dan bahkan kehilangan kesadaran²⁷. Selain itu, mandi air dingin di siang hari juga dapat menyebabkan kram otot yang tidak nyaman karena efek kontraksi otot yang terjadi akibat air dingin. Hal ini dapat menjadi sangat mengganggu, terutama bagi mereka yang sensitif terhadap perubahan suhu²⁸.

Lebih lanjut lagi, mandi air dingin di siang hari dapat memperburuk kondisi kesehatan tertentu, seperti penyakit jantung, tekanan darah tinggi, dan asma. Orang dengan kondisi-kondisi ini dapat mengalami komplikasi serius akibat terpapar air dingin, seperti aritmia jantung, lonjakan tekanan darah yang berbahaya, atau serangan asma²⁹. Terakhir, praktik mandi air dingin di siang hari juga dapat menyebabkan rasa tidak nyaman, membuat tubuh terasa kaku dan tidak nyaman akibat sensasi dingin yang tiba-tiba. Oleh karena itu, disarankan untuk menghindari mandi air dingin saat siang hari dan lebih baik memilih air hangat atau dengan suhu yang sesuai dengan kebutuhan tubuh.

Maka, anjuran diatas adalah tepat agar mandi pada siang hari menggunakan air hangat. Hal tersebut sesuai realita bahwa suhu rata-rata air di wilayah gurun adalah berkisar 30-40°C, yang suhunya sama dengan rata-rata suhu air yang dianjurkan untuk digunakan mandi pada siang hari, tidak terlalu panas dan tidak juga dingin.

Kesimpulan

Sains membuktikan bahwa mandi merupakan kegiatan yang bermanfaat bagi tubuh, baik dalam kesehatan fisik luar maupun dalam, sebagai terapi kesehatan dan emosional. Adapun hadis mengenai anjuran mandi pada siang hari menjelang sholat jumat, maka hadis tersebut dapat diamalkan sesuai dengan kondisinya, yakni dengan menggunakan air yang suhunya sesuai dengan kondisi saat itu. Yakni dalam konteks ini pada umumnya siang hari adalah waktu dimana suhu udara meningkat, maka mandi yang dianjurkan adalah dengan menggunakan air yang hangat sekitar 30-40°C, sebab mandi pada siang hari menggunakan air yang dingin dapat menyebabkan beberapa bentuk gangguan pada tubuh. Yang mana, suhu air hangat yang disarankan untuk mandi pada siang hari adalah sama dengan rata-rata suhu air di wilayah gurun.

²⁷ "Hypothermia Prevention," MMWR, 1998, <https://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/00001319.htm>.

²⁸ "How to Prevent Leg Cramps," WebMD, 2023, <https://www.webmd.com/pain-management/video/video-how-to-treat-leg-cramps>.

²⁹ "High Blood Pressure," Heart.org, 2021, <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure>.



Referensi

- Agus, M Solahudin, and Agus Suyadi. "Ulumul Hadis." Bandung: CV Pustaka Setia, 2009.
- Al-Asqalani, Ahmad bin Muhammad bin Ali bin Hajar. *Fath Al-Bari Bi Syarh Shahih Al-Bukhari*. Mesir: Maktabah as-Salafiyah, 1970.
- American Academy of Dermatology Association. "How to Wash Your Face," 2022. <https://www.aad.org/public/everyday-care/skin-care-basics/care/face-washing-101>.
- Az-Zuhaili, Wahbah. *Fiqh Islam Wa Adillatuh*. 1st ed. Jakarta: Gema Insani, 2011.
- Becker, Bruce E, Kasee Hildenbrand, Rebekah K Whitcomb, and James P Sanders. "Biophysiologic Effects of Warm Water Immersion." *International Journal of Aquatic Research and Education* 3, no. 1 (2009): 4.
- Cawelti, John G. "The Concept Of Formula In The Study of Popular Literature." *Journal of Popular Culture* 3, no. 3 (1969): 381.
- Darmalaksana, Wahyudin. "Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka Dan Studi Lapangan." *Pre-Print Digital Library UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, 2020, 1–6.
- Fikri, Hamdani Khairul. "Fungsi Hadis Terhadap Al-Qur'an." *Tasamuh* 12, no. 2 (2015): 178–88.
- Glickman, Ellen L, Jeremiah Vaughan, Brittany Followay, Jacob E Barkley, and Hayden Gerhart. "The Effects Of Cold-Water Hand Immersion On Executive Function, Mood, And Memory In Normobaric Hypoxia: 917 Board# 96 May 31 2: 00 PM-3: 30 PM." *Medicine & Science in Sports & Exercise* 49, no. 5S (2017): 241.
- Hanbal, Ahmad bin. *Musnad Al-Imam Ahmad Bin HAnbal*. Edited by Syu'aib Al-Arnauth, Dkk. 'Adil Mursyid, and disempurnakan oleh Dr. Abdullah bin Abdul Muhsin At-Turki. 1st ed. Beirut: Muassasah ar-Risalah, 2001.
- Heart.org. "High Blood Pressure," 2021. <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure>.
- Hohenauer, Erich, Jan Taeymans, Jean-Pierre Baeyens, Peter Clarys, and Ron Clijsen. "The Effect of Post-Exercise Cryotherapy on Recovery Characteristics: A Systematic Review and Meta-Analysis." *PloS One* 10, no. 9 (2015): e0139028.
- Kelly, John S, and Ellis Bird. "Improved Mood Following a Single Immersion in Cold Water." *Lifestyle Medicine* 3, no. 1 (2022): e53.
- Malik, Ibnu Baththal Abu al-Hasan Ali bin Khalaf bin Abdul. *Syarah Shahih Al-Bukhari Libni Baththal*. Edited by Tahqiq Abu Yasir Tamim bin Ibrahim. 2nd ed. Riyadh: Maktabah ar-Rasyad, 2003.
- Matondang, Husnel Anwar. *Metode Takhrij Hadis*. Edited by Rosmaini, Adenan, and Abrar M. Dawud Faza. 2nd ed. Medan: Panji Aswara Press, 2019.
- Miskaya, Rahmat, Noor Said Ahmad, Umi Sumbulah, and Moh. Toriquddin. "KAJIAN HADIS PERSPEKTIF SUNI DAN SYIAH: Historisitas , Kehujahan Hadis , Parameter Kesahihan Hadis Dan Keadilan Sahabat." *Jurnal Studi Hadis Nusantara* 3, no. 1 (2021): 27–34.



- <https://doi.org/10.24235/jshn.v3i1.9010>.
- MMWR. "Hypothermia Prevention," 1998. <https://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/00001319.htm>.
- Parker, Romy, Zeenath Higgins, Zandiswa N P Mlombile, Michaela J Mohr, and Tarryn L Wagner. "The Effects of Warm Water Immersion on Blood Pressure, Heart Rate and Heart Rate Variability in People with Chronic Fatigue Syndrome." *South African Journal of Physiotherapy* 74, no. 1 (2018): 1–7.
- Ritonga, Asnil Aidah. "Maktabah Syamilah as an Information Seeking Tool for Higher Education in Islamic Studies." *Library Philosophy and Practice* 9, no. 1 (2021). <https://digitalcommons.unl.edu/libphilprac/6196/>.
- Sagala, Azan. "Takhrij Dan Metode-Metodenya." *Al-Ulum : Jurnal Pendidikan Islam* 2, no. 2 (2021): 327–46. <https://doaj.org/article/1e8aebf063e94d09a7eb93f04cf4b8fd>.
- Sulidar. "Urgensi Kedudukan Hadis Terhadap Alquran Dan Kehujjahannya Dalam Ajaran Islam." *Analytica Islamica* 2, no. 2 (2018): 335–51.
- Tasbih. "Kedudukan Dan Fungsi Hadis Sebagai Sumber Hukum Islam." *AL-FIKR* 14, no. 3 (2020): 331–41.
- WebMD. "How to Prevent Leg Cramps," 2023. <https://www.webmd.com/pain-management/video/video-how-to-treat-leg-cramps>.
- Xu, Xiao, Hong-yan Wang, Zhi-Wei Zhang, Hong Han, and Yue Wang. "Effect of Massage Therapy on Pulmonary Functions of Pediatric Asthma: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials." *European Journal of Integrative Medicine* 8, no. 2 (2016): 98–105.