

BAB II

TINJAUAN TEORI

A. Tinjauan Pustaka

Dalam penulisan penelitian ini, untuk menghindari penulisan berulang untuk membahas masalah yang sama dengan orang lain, maka dilaksanakan penggalian terhadap pustaka-pustaka yang membahas hal yang berhubungan dengan masalah dalam penelitian ini. Berikut beberapa pustaka yang dibahas, diantaranya sebagai berikut :

Pertama, penelitian Farah Fauziah Zulfa (2019) yang berjudul “*Manfaat Wudhu Terhadap Kesehatan dari Perspektif Hadist Nabi SAW (Suatu Kajian Hadist Tahlili)*”.¹ Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa wudhu yang dilakukan oleh orang-orang yang beriman bisa menghapuskan dosa, jika ia bisa menyikapinya dengan benar dan dapat meningkatkan kualitas iman. Kualitas dari hadist tersebut berkualitas *shahi* karena memenuhi syaratnya ialah, perawi yang *dabid*, bersambung sanad, terlepas dari *syaz* dan *illat*. Dari hasil penelitian peneliti tersebut berharap dan bisa merekomendasikan untuk masyarakat tentang hadist mengenai kesehatan, yaitu sarana yang baik untuk umat muslim dalam menjaga kesucian dan kebersihan diri baik dalam hal fisik dan psikis. Maka dari itu, Allah menjanjikan bahwa mengenai menghapus dosa untuk orang yang

¹Farah Fauziah Ulfa, *Manfaat Wudhu Terhadap Kesehatan dari Persepektif Hadist Nabi SAW (Suatu Kajian Hadist Tahlili)*, Skripsi Fakultas Ushuludin Filsafat dan Politik, (Makasar: UIN Alauudin, 2019). Diakses tanggal 23 November 2020 pukul 06.31.

mengerjakan wudhu dengan benar dan khushyuk, dan mengikuti sunnah Nabi SAW. Dari penelitian sebelumnya persamaan dengan penelitian ini ialah sama-sama meneliti tentang wudhu, sedangkan perbedaannya penelitian penulis berfokus pada manfaat terapi wudhu bagi kesehatan fisik dan psikis dalam buku *Dahsyatnya Terapi Wudhu* karya Muhammad Syafi’I el-Bantanie.

Kedua, Jurnal Vicky Oktaryanto, Risan Rusli, Ema Yudiana (2019) yang berjudul “*Peranan Terapi Wudhu Terhadap Kestabilan Emosi Klien Pusat Rehabilitasi Ar-Rahman Palembang*”.² Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terapi wudhu memiliki pengaruh terhadap kestabilan emosi pada klien Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar-Rahman Palembang, dengan nilai $p = 0.001$ ($p < 0.05$) dan nilai $t = 4.400$. Dari penelitian tersebut persamaan dengan penelitian penulis sama-sama meneliti tentang terapi wudhu, sedangkan perbedaannya terletak pada jenis penelitian yang penulis lakukan yaitu penelitian kepustakaan dan berfokus pada manfaat terapi wudhu bagi kesehatan fisik dan psikis dalam buku *Dahsyatnya Terapi Wudhu* karya Muhammad Syafi’I el-Bantanie.

Ketiga, jurnal Siti Zumrotun Mufidah, Setyawan, dan Maria Wisnu Kanita (2020) yang berjudul “*Pengaruh Terapi Wudhu Terhadap Kekuatan Otot Pasien Stroke Non Hemoragik di Area Kerja Puskesmas Sibela*”.

²Vicky Oktaryanto, Risan Rusli, dan Ema Yudiani, *Peranan Terapi Wudhu Terhadap Kestabilan Emosi Klien Pusat Rehabilitasi Ar-Rahman Palembang*, internet diakses dari <http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/psikis/article/download/4139/2668> pada tanggal 23 Nonember 2020 Pukul 06.24.

Surakarta".³ Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terapi wudhu bisa menambah kekuatan otot pada pasien stroke non hemoragik di area kerja Puskesmas Sibela Surakarta. Kesimpulan dari penelitian tersebut adalah bahwa terdapat pengaruh terapi wudhu terhadap kekuatan otot sebelumnya dan sesudah dilakukannya intervensi dengan p value ekstremitas kanan 0,000 dan p value ekstremitas kiri 0,001. Hal itu terbukti bahwa terapi wudhu memiliki pengaruh terhadap kekuatan otot pasien stroke non hemoragik di area kerja Puskesmas Sibela Surakarta. Dari penelitian di atas persamaan dengan penelitian ini sama-sama membahas terapi wudhu, sedangkan perbedaannya penelitian ini berfokus urgensi terapi wudhu bagi kesehatan fisik dan psikis dalam buku *Dahsyatnya Terapi Wudhu* karya Muhammad Syafi'i el-Bantanie.

Keempat, penelitian Kurniawan (2018) yang berjudul "*Terapi Wudhu untuk Mengurangi Rasa Minder saat Presentasi Pada Seorang Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya*".⁴ Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa saat pelaksanaan terapi wudhu dalam mengurangi rasa minder pada saat melaksanakan presentasi kepada mahasiswa bimbingan dan konseling Islam,

³Siti Zumrotun Muufidah, Setyawan, dan Maria Wisnu Kanita, *Pengaruh Terapi Wudhu Terhadap Kekuatan Otot Pasien Stroke Non Hemoragik di Area Kerja Puskesmas Sibela Surakarta*, internet, https://scholar.google.com/scholar?start=10&q=pengaruh+terapi+wudhu+terhadap+kekuatan+otot&hl=id&as_sdt=0,53d=gs_qabs&u=%23p, diakses pada tanggal 23 November 2020 pukul 06.27.

⁴Kurniawan, *Terapi Wudhu untuk Mengurangi Rasa Minder Saat Presentasi Pada Seorang Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya*, (Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2018).

Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, konselor yang memberikan pengarahan kepada konseli tentang bagaimana dan proses yang harus dilakukan dalam terapi wudhu. Isi dari proses pelaksanaan adalah konselor menjelaskan isi dari terapi wudhu. Setelah membaca doa bersama, konselor mengingatkan konseli lagi tentang rangkaian terapi wudhu agar saat pelaksanaan terapi wudhu konseli dapat memahami dan melaksanakan dengan benar dan baik, dan pemberian sugesti pada konseli, sehingga konseli memiliki keyakinan bahwa terapi wudhu ini dapat menyelesaikan masalah yang ada dalam diri. Pelaksanaan selanjutnya ialah konseli menerapkan hal yang diperoleh dari interpretasi peneliti sebelumnya. Usai menjalani terapi wudhu *alhamdulillah* atas izin Allah SWT, konseli yang awalnya merasa takut saat mengungkapkan pendapat, cemas, tidak yakin saat berpendapat, dadanya berdebar-debar, tangannya berkeringat, dan napas pendek. Berangsur-angsur menurun tingkat rasa takut, cemas, dan lain-lain dan dapat dapat melaksanakan presentasi dengan baik dan memuaskan. Penelitian tersebut sama-sama meneliti tentang terapi wudhu, sedangkan perbedaannya terletak pada jenis penelitian penulis yaitu penelitian kepustakaan dan berfokus pada manfaat terapi wudhu bagi kesehatan fisik dan psikis dalam buku *Dahsyatnya Terapi Wudhu* karya Muhammad Syafi'i el-Bantanie.

B. Kerangka Teori

1. Terapi Wudhu

a. Terapi

Therapy (dalam bahasa Inggris) bermakna pengobatan dan penyembuhan, dalam bahasa Arab terapi sama artinya dengan *al-istisyfa* yang berasal dari kata *syafa-yasfi-syifa* yang artinya menyembuhkan. Terapi adalah suatu proses untuk menyembuhkan seseorang dari penyakit yang dialaminya, baik penyakit psikis maupun mental yang mana dilakukan oleh ahlinya. Terapi harus dilakukan secara teratur, terprogram dengan baik dan berulang-ulang untuk tujuan memperbaiki diri agar jadi lebih sehat dan memperoleh kehidupan yang lebih baik. Dalam bidang medis, kata terapi dapat juga diartikan sebagai pengobatan⁵

Menurut Kartini Kartono yang mengatakan bahwa terapi ialah metode penyembuhan dari gangguan-gangguan kejiwaan. Sedangkan menurut Abdul Aziz Ahyadi bahwa terapi ialah perawatan dengan menggunakan alat-alat psikologis terhadap permasalahan yang berasal dari kehidupan emosional, dimana seorang ahli secara sengaja membuat hubungan profesional dengan pasien yang bertujuan

⁵Sattu Alang, *Manajemen Terapi Islam dan Prosedur Pelayannya*, Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Uin Alauddin Makassar, Volume 7, Nomor 1 Mei 2020. Diakses tanggal 30 September 2021 Pukul 08.16.

menghilangkan, menurunkan gejala-gejala yang ada, meningkatkan serta perkembangan kepribadian yang positif.⁶

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa terapi adalah upaya pengobatan, menyembuhkan yang dilakukan kepada seseorang untuk menyembuhkan baik penyakit fisik maupun psikis yang melalui bimbingan al-Qur'an dan Sunnah Rasulullah.

Model-model Psikoterapi dalam al-Qur'an dan Sunnah Rasul sebagai berikut:

- 1) Terapi keimanan, adalah keimanan murni melalui ibadah kepada Allah SWT. Keimanan seperti inilah yang membawa ketenangan dan petunjuk ke jalan kebenaran dan kebaikan.
- 2) Melalui Ibadah, menunaikan ibadah merupakan salah satu cara untuk menghapuskan dosa dan memperkuat ikatan seorang muslim kepada Allah. Dengan memperbanyak dan memperbaiki kualitas ibadah kepada Allah, maka akan muncul sebuah harapan bahwa Allah dapat mengampuni segala dosa. Salah satunya ialah shalat.
- 3) Melalui Puasa, puasa merupakan salah hal latihan dan didikan jiwa dan banyak mengandung terapi penyakit

⁶Arif Ainur Rofiq, *Terapi Islam dengan Strategi Thought Stopping dalam Mengatasi Hypochondriasi*, Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya, Vol. 02 No. 01 2012. Diakses tanggal 30 September 2021 pukul 08.22.

kejiwaan dan penyakit fisik, karena itu bagi seorang yang sakit fisik (selama sakit itu tidak berbahaya) lebih baik berpuasa, karena melalui puasa menjadikan fisik semakin kuat. Dan dengan berpuasa inilah seorang akan berlatih bersabar.

- 4) Melalui Haji, ibadah haji dapat melahirkan sifat-sifat yang mulia, seperti kebersamaan, kesatuan pandangan disamping mendekatkan diri dengan Allah. Haji merupakan pusat pelatihan bagi umat Islam, karena dalam ibadah haji seorang akan selalu mengingat Allah.
- 5) Melalui Istigfar dan Taubat, ucapan istigfar dan taubat kepada Allah, merupakan sesuatu yang sangat dianjurkan dalam ajaran Islam, karena pada dasarnya manusia pernah bersalah atau berdosa baik kecil ataupun besar.
- 6) Melalui Zikir, semua ibadah termasuk zikir pada hakikatnya merupakan usaha untuk mengingat Allah. Zikir atau mengingat Allah sangat dianjurkan dalam ajaran Islam, bahkan zikir, (shalat) adalah sebaik-baiknya ibadah.
- 7) Terapi dengan Doa, doa merupakan senjata yang ampuh bagi umat Islam, dan salah satu sarana dalam mengingat Allah. Orang yang berdoa kepada Allah merupakan orang

yang memiliki harapan dan keyakinan bahwa Allah akan mengabulkan doa dan harapannya.⁷

8) Terapi Wudhu

Rasulullah telah menegaskan betapa pentingnya wudhu, bahwa wudhu dapat menghapus dosa dan kesalahan-kesalahan. Allah menjadikan wudhu sebagai syarat sahnya shalat. Kemudian ditegaskan lagi oleh Rasulullah supaya bersungguh-sungguh dalam *istinsyaq* dan benar-benar yakin akan kebersihan anggota tubuh.⁸

b. Wudhu

Wudhu secara terminologi diambil dari kata *al-wadha'ah* yang berarti bersih, bagus. Sedangkan menurut istilah *syara'* wudhu berarti aktivitas bersuci atau membersihkan dengan menggunakan media air yang berhubungan dengan anggota tubuh, seperti muka, kedua tangan, kepala, dan kaki.⁹

Menurut Wahbah Al-Zuhaili, wudhu ialah membersihkan dan menyucikan anggota tubuh tertentu dengan menggunakan media air.

⁷Sattu Alang, *Manajemen Terapi Islam dan Prosedur Pelayannya*, Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Uin Alauddin Makassar, Volume 7, Nomor 1 Mei 2020. Diakses tanggal 30 September 2021 Pukul 08.16.

⁸Muhammad Harith bin Saat, *Model-Model Terapi Rasulullah (Studi Analisis Terhadap Ayat-Ayat Al-Qur'an dan Hadist-Hadist Rasulullah)*, Skripsi Program studi Bimbingan dan Konseling Islam Skripsi Program studi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh. Diakses pada tanggal 30 September 2021 pukul 08.20.

⁹Abdul Aziz Muhammad Azzam & Abdul Wahhan Sayyed Hawwas, *Fiqh Ibadah*, (Jakarta: Amzah, 2010), h. 33.

Adapun menurut istilah *syara'*, wudhu adalah membersihkan anggota tubuh tertentu melalui rangkaian aktivitas mulai dari niat, mencuci muka, tangan, menyapu kepala, dan kemudian membasuh kaki.¹⁰

Wudhu adalah suatu metode relaksasi yang dapat dijadikan rutinitas yang baik bagi umat muslim, dan sangat mudah untuk dilakukan setiap hari. Hakikatnya wudhu bukan hanya sebagai suatu hal pembersih diri akan tetapi juga dapat memberikan terapi yang sangat baik bagi kedamaian jiwa. Basuhan air wudhu yang membasahi anggota tubuh dapat membuat damai, tenang, dan tentram. Dengan sendirinya pikiran akan menjadi tunduk dengan rasa damai tersebut.¹¹

Terapi wudhu yang dimaksudkan merupakan terapi wudhu yang gerakannya mengikuti gerakan-gerakan wudhu yang sesuai dengan syarat, ketentuan rukun, sunnah, dan memenuhi teraupatik. Ketentuan teraupatik yang dimaksud adalah bahwa tidak hanya membasahi dan mencelupkan saja, tetapi dengan menekan dan menggosok secara halus tanpa menghilangkan ketentuan rukun, sunnah, dan gerakan-gerakan wudhu.

1) Syarat Wudhu

Ketika seseorang hendak melakukan wudhu, sebelum melaksanakan wudhu maka harus mengetahui terlebih dahulu

¹⁰Oan Hasanudin, *Mukjizat Berwudhu*, (Jakarta: Qultum Media, 2007), h. 15.

¹¹Muhammad Akrom, *Terapi Wudhu (Sempurna Shalat, Bersihkan Penyakit)*, (Yogyakarta: Mutiara Media, 2010), h. 3.

syarat-syarat wudhu itu sendiri. Sehingga akan dapat menemukan manfaat dan faedah dari wudhu. Menurut beberapa ulama fiqh, syarat-syarat wudhu di antaranya sebagai berikut :

a) Islam

Wudhu hanya wajib dilakukan oleh umat muslim. Orang non muslim yang mengerjakan wudhu, maka wudhu mereka itu tidak sah. Dalam surat Al-Maidah ayat 6 yang menjelaskan dan menjadi dasar hukum wajibnya berwudhu dengan menggunakan panggilan, “*Hai orang-orang yang beriman...*”.¹²

Dari hal tersebut, sangat jelas bahwa kewajiban berwudhu bagi umat muslim. Oleh karena itu, wudhu yang dikerjakan oleh orang nasrani, yahudi, dan penganut agama lainnya yaitu tidak sah. Mungkin mereka bisa mendapatkan manfaat wudhu pada segi kesehatan fisiknya saja, akan tetapi mereka tidak bisa mendapatkan manfaat wudhu bagi kesehatan psikis dan rohani.

b) Tamyiz

Tamyiz merupakan seseorang yang telah dapat membedakan antara yang yang baik dan buruknya tentang sesuatu hal menurut akal sehat. Seperti, apabila seorang anak

¹²Muhammad Akrom, *Terapi Wudhu (Sempurnakan Shalat, Bersihkan Penyakit)*, (Yogyakarta: Mutiara Media, 2010), h. 19.

yang sudah bisa membedakan bahwa berbohong adalah perbuatan yang buruk dan sedangkan jujur ialah perbuatan yang mulia, dari hal tersebut telah menunjukkan bahwa anak itu telah tamyiz. Usia anak yang memasuki masa tamyiz adalah usia tujuh tahun sedangkan paling lambat usia sepuluh tahun.

c) Tidak Sedang Berhadass Besar

Apabila ada seseorang yang sedang berhadass besar maka diharuskan untuk mengerjakan mandi janabat. Karena, wudhu tidak bisa menghilangkan *hadass* besar. Wudhu yaitu salah satu cara bersuci yang dapat menghilangkan *hadass* kecil. Sedangkan, salah satu hal yang dapat menghilangkan *hadass* besar ialah mandi janabat. Salah satu contoh orang yang sedang dalam kondisi berhadass besar yaitu keluar mani bagi kaum laki-laki, keluar darah haid, dan setelah berhubungan suami istri.

d) Menggunakan Air yang Suci dan Mensucikan

Wudhu sah apabila dalam melakukannya menggunakan air suci dan mensucikan. Yang dimaksud dengan air suci dan mensucikan ialah air yang dapat digunakan untuk bersuci dari *hadass* dan bisa konsumsi. Air suci dan mensucikan yaitu air laut, air sungai, air hujan, air dari mata air, air sumur, air es, dan air salju. Dalam fiqh Islam, air dibagi menjadi empat air,

yaitu air suci dan mensucikan, air suci tapi tidak mensucikan, air musyammas, dan air muntannajis.

- e) Tidak ada sesuatu yang dapat menghalangi air untuk sampai ke bagian tubuh (rambut/kulit) anggota wudhu.

Ketika melakukan wudhu, air harus membasahi kulit tubuh yang menjadi salah satu anggota wudhu. Oleh karena itu, tidak boleh ada sesuatu hal yang menghalangi air untuk sampai ke bagian tubuh yang menjadi anggota wudhu. Sesuatu hal yang dapat menghalangi air untuk sampai ke kulit tubuh, seperti kutek, cat, tato, dan oli. Jadi, jika di bagian tubuh terdapat hal-hal tersebut maka harus dihilangkan dan dibersihkan terlebih dahulu sebelum melakukan wudhu.¹³

2) Rukun/ Fardhu Wudhu

Menurut istilah *syara'*, fardhu yaitu suatu hal yang mendapatkan pahala apabila dikerjakan dan akan mendapatkan dosa apabila ditinggalkan. Dalam wudhu, ketika rukun wudhu ditinggalkan maka wudhu tersebut tidak sah. Berikut ini adalah fardhu/rukun wudhu :

¹³Muhammad Syafi'ie El-Bantanie, *Dahsyatnya Terapi Wudhu*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2010), h. 164-171.

a) Niat

Niat merupakan keinginan dalam hati terhadap suatu hal yang diikuti dengan tindakan. Niat wudhu ialah sesuatu ketetapan hati dalam mengerjakan wudhu sebagai pelaksanaan dari perintah Allah SWT. Landasan kefardhuan wudhu ialah hadis yang diriwayatkan oleh Umar bin Khatthab, bahwasannya Rasulullah bersabda : *“Sesungguhnya segala amal perbuatan tergantung niat dan sesungguhnya bagi setiap orang apa yang diniatkan”*.¹⁴

b) Membasuh Muka

Membasuh artinya membersihkan dengan menggunakan air ke anggota tubuh dengan menyeluruh. Sebagaimana menurut Wahbah Al-Zuhaili membasuh artinya mengalirkan air ke suatu yang berguna untuk membersihkan debu, kotoran dan lain-lain. Adapun batas wajah yang wajib di basuh oleh air ialah dari tempat tumbuhnya rambut kepala yang sewajarnya hingga ke bawah janggut, dan melintang antara kedua belah telinga.

c) Membasuh Kedua Tangan Sampai Siku

¹⁴Abdul Aziz Muhammad Azzam & Abdul Wahhan Sayyed Hawwas, *Fiqh Ibadah*, (Jakarta: Amzah, 2010), h. 36.

Tangan merupakan salah satu organ tubuh, dari ujung jari hingga siku. Sama halnya dengan siku, siku ialah persendian antara bagian bawah lengan dan pergelangan tangan. Oleh karena itu, kedua siku harus dibasuh.

Sebagaimana menurut Imam Asy-Syafi'i yang mengatakah bahwa : “Saya belum mengetahui ada seorang ulama yang mengingkari bahwa siku termasuk sesuatu yang wajib dibasuh. Jika orang yang sedang berwudhu buntung tangannya, maka ia cukup membasuh anggota tangannya yang masih tersisa beserta kedua siku. Sementara jika buntungnya di atas kedua tangan, maka ia cukup membasuh yang masih tersisa dari kedua siku tersebut. Dan jika buntungnya tidak menyiksakan sama sekali dari kedua siku, maka tidak wajib baginya membasuh tangan”.¹⁵

d) Menyapu Kepala

Menyapu merupakan melalukan tangan yang masih basah di atas anggota tubuh. Mengusap artinya membasahi, di kaum ulama terdapat adanya perbedaan pendapat terhadap sebagaimana seharusnya menyapu kepala. Menurut Syafi'I yang mengatakan bahwa menyapu kepala cukup sedikit saja, karena hal itu ialah bentuk mutlak dari menyapu. bagi siapa

¹⁵*Ibid.*, h. 36.

saja yang membasahi kepala sebagian saja maka dari hal tersebut sama saja ia sudah menyapu kepalanya. Bahkan untuk satu lembar rambut pun itu telah cukup. Sedangkan menurut Imam Maliki dan Ahmad, mereka berargumen bahwa harus menyapu kepala secara menyeluruh itu merupakan bentuk kehati-hatian, beserta kedua pelipis dan batasan-batasan rambut kepala. Abu Hanifah mengatakan bahwa wajib menyapu seperempat kepala, karena hal tersebut dilakukan dengan menggunakan tangan dan untuk skala biasanya yaitu seperempat kepala, hal ini karena Rasulullah pernah berwudhu dengan menyapu bagian ubun-ubunnya.

Pemahaman yang benar tentang hal tersebut ialah bahwa dari segi mutlak dalam QS. Al-Maidah ayat 6 tersebut memang tidak menjelaskan berapa banyaknya menyapu kepala pada saat berwudhu akan tetapi ayat ini mempunyai arti menyapu seluruh kepala. Dengan demikian, menyapu sebagian kepala baik sedikit atau banyak, hal itu diperbolehkan sepanjang masih dalam pengertian yang benar tentang masalah menyapu kepala.

e) Membasuh Kedua Kaki Sampai Mata Kaki

Dua mata kaki (*ka'bain*) merupakan dua tulang yang menonjol dari samping, tepatnya dipersendian antara betis dan

telapak kaki. Sesuai dengan kesepakatan umat berdasarkan nash Al-qur'an, hadist, dan sahabat tabi'in bahwa kaki wajib dibasuh.

Para ulama mengharuskan membasuh kaki sampai mata kaki, tidak cukup dengan hanya menyapu kaki dan pergelangan kaki. Mata kaki harus dibasuh sesuai dengan hadist yang dikisahkan oleh Abu Hurairah, Abdullah bin Umar, dan Aisyah RA bahwa Rasulullah SAW bersabda: “*Celaka dan diancam neraka tumit-tumit (yang tidak dibasuh)*”. (HR. Bukhori dan Muslim)

f) *Muwaalat* (Terus-menerus)

Muwaalat atau *al-faur* merupakan mengerjakan kaffiyat wudhu sekaligus, dan tidak dipisahkan oleh waktu atau kegiatan waktu lainnya. Menurut ulama Malikiyah dan Hanabilah bahwa alasan wajibnya melakukan *muwaalat* ialah karena melihat Nabi Muhammad SAW selalu *muwaalat* ketika berwudhu. Memang, beliau tidak pernah berwudhu selain dengan *muwaalat*. Konsekuensi dari orang yang tidak *muwaalat* ialah mengulang wudhu kembali. Namun, karena alasan seperti kehabisan air atau air yang terputus, pemisahan diperbolehkan untuk waktu yang singkat. ini karena Allah

SWT tidak memberikan beban, melainkan sesuai dengan kemampuannya.

g) Tertib

Tertib dalam melaksanakannya hukumnya adalah wajib. Artinya, ketika mendahulukan sebagian anggota tubuh dan memberhentikan yang lain tidak sesuai dengan urutan yang disebutkan oleh nash, maka wudhu tersebut tidak sah atau batal. Berwudhu menurut hadist dilakukan dengan tertib. Tidak ada suatu riwayat pun tentang berwudhu selain beliau melakukannya dengan tertib. Makna tertib disini telah tersusun menurut urutan dalam Al-qur'an.

h) Imam Malik Memberikan tambahan Rukun Wudhu dengan Mengurut/ Menggosok/ Melumur/ Memijit Anggota Tubuh yang Menjadi Bagian dari Anggota Wudhu.¹⁶

3) Sunnah Wudhu

Sunnah-sunnah wudhu ini ada banyak sekali, diantaranya adalah sebagai berikut :

a) Membaca Basmallah Ketika Hendak Berwudhu

Jika seseorang hendak mengerjakan wudhu, maka ia di sunnahkan untuk senantiasa selalu mengingat dan

¹⁶Oan Hasanuddin, *Mukjizat Berwudhu*, (Jakarta: Qultum Media, 2007), h. 29-37.

berzikir kepada Allah SWT dan memohon kepada-Nya agar terhindar dari godaan-godaan syaitan yang terkutuk.¹⁷

Sebagaimana sabda Nabi Muhammad SAW : *“Barang siapa mengingat Allah SWT ketika wudhu, niscaya disucikan oleh Allah, tubuhnya secara keseluruhan. Dan barang siapa tiada mengingat Allah ketika wudhu, niscaya tidak disucikan oleh Allah SWT dari tubuhnya selain yang kena air saja”*. (HR. Imam Daruquthni)

b) Membasuh Kedua Tangan Hingga Persendian Tangan (Sebelum Wudhu)

Menurut kebanyakan ulama, meski tidak bangun tidur hukumnya sunnah untuk hal membasuh kedua tangan sebanyak tiga kali sebelum hendak berkumur ketika berwudhu. Pasaunya, ulama yang mengkisahkan tata cara berwudhu Nabi Muhammad SAW menyebutkan bahwa beliau selalu mencuci telapak tangannya sebanyak tiga kali tanpa membatasinya untuk hanya bangun tidur. Membasuh kedua telapak tangan bagi orang yang bangun tidur ialah sunnah mu'akkadah. Sesuai dengan pesan hadist dari Abu Hurairah, bahwa Nabi Muhammad SAW bersabda,

¹⁷Muhammad Akrom, *Terapi Wudhu (Sempurnakan Shalat Bersihkan Penyakit)*, (Yogyakarta: Mutiara Media, 2010), h. 31.

إذا استيقظ أحدكم من نومِهِ، فلا يَغْمِسُ يَدَهُ فِي الْإِنَاءِ حَتَّى

يَغْسِلَهَا ثَلَاثًا . فَإِنَّهُ لَا يَدْرِي أَيْنَ بَاتَتْ يَدُهُ

Artinya: “Jika salah seorang kalian bangun dari tidurnya maka janganlah ia mencelupkan tangan dalam bak sebelum membasuh atau mencucinya tiga kali, sebab ia tidak tahu dimana saja tangan semalam” (HR. Bukhari no. 162, Muslim no. 278).¹⁸

Demikian itu, pendapat dari kalangan ulama mazhab Hambali yang berpendapat bahwa bagi orang yang baru terbangun dari tidur malamnya yang membatalkan wudhu maka wajib membasuh kedua telapak tangan.

Adapun yang menjadi masalah (*khilaf*) para *maistream* ulama dengan para ulama mazhab Hambali adalah pada hal: apabila seseorang yang ragu tentang kesucian kedua telapak tangan, seperti ketika setelah bangun tidur malam atau siang. Ketika ia yakin bahwa kedua telapak tangan benar dalam keadaan suci, maka membasuhi kedua telapak tangan hukumnya sunnah menurut pandangan dan kesepakatan para ulama. Begitupun jika ia yakin menpercayai najisnya kedua telapak tangan, maka

¹⁸Yulian Purnama, *Anjuran Mencuci Tangan Dalam Islam*, diakses dari <https://muslimah.or.id/11971-anjuran-mencuci-tangan-dalam-islam.html>, pada tanggal 04 Oktober 2021 19.30.

hukumnya wajib membasuhi kedua telapak tangan berdasarkan pandangan dan kesepakatan para ulama.

c) Berkumur dan Menghisap Air ke dalam Hidung

Dalam hal *istinsyaq* (berkumur), ada beberapa hal yang disunnahkan, misalnya dilakukan tiga kali, dahulukan yang kanan, mengeluarkan air dari hidung dengan tangan kiri, mengeluarkan air ketika selesai berkumur, mengeluarkan kembali air yang dihisap ke dalam hidung, optimal ketika berkumur dan dalam menghisap kembali air ke dalam hidung.

d) Bersiwak Ketika Hendak Berkumur

Bersiwak yaitu menggosok atau menyikat gigi dengan menggunakan kayu *ara* atau menggunakan sikat gigi untuk membersihkan sisa makanan yang menempel pada gigi sehingga dapat tetap terjaga kebersihan dan kesehatan gigi (mulut).

Walaupun demikian, niat ketika bersiwak ialah hanyalah sekedar melaksanakan anjuran agama, karena Allah SWT. Sehingga apa yang dilaksanakan (bersiwak)

dapat menjadi catatan amal ibadah kepada Allah SWT selain mendapatkan manfaat secara medisnya.¹⁹

e) Menyela-nyelai Jenggot

Menyela-nyelai jenggot, adalah menggosok-gosok jenggot, dari bagian bawah ke bagian atas setelah membasahi wajah tiga kali. Bagi yang memiliki jenggot tipis dan masih kelihatan kulitnya, maka hukumnya wajib menurut pandangan dan kesepakatan para ulama yang mengatakan bahwa air ke bagian bawah jenggot, karena hal ini juga termasuk yang disebut muka atau wajah. Ketika orang memiliki jenggot yang lebar dan tebal, maka cukup dengan menyela-nyelai rambut jenggotnya saja, dari bagian bawah ke bagian atas, sebagaimana yang telah dijelaskan di atas. Diriwayatkan dari Anas r.a bahwa ketika berwudhu Rasulullah SAW selalu mengambil air setelapak tangan, lalu memasukannya ke bawah rahangnya sambil menyela-nyelai jenggotnya dengan menggunakan air, sebagaimana Rasulullah bersabda, “*Beginilah Tuhan memerintahkanku*”.

¹⁹Muhammad Akrom, *Terapi Wudhu (Sempurnakan Shalat Bersihkan Penyakit)*, (Yogyakarta: Mutiara Media, 2010), h. 33.

f) Menyela-nyelai dan Menggosok Jari-jari Tangan dan Kaki

Menurut kalangan para ulama, bahwa disunnahkan dalam wudhu menyela-nyelai dan menggosok jari kedua tangan dan kaki. cara yang benar dalam menyela-nyelai dan menggosok jari tangan dan kaki ialah merajut-rajut jari, dengan menjadikan bagian luar jari-jari kedua tangan pada bagian dalam yang lainnya. Dan untuk jari-jari kedua kaki adalah dengan jari kelingking kaki yang kanan, dan diakhiri dengan jari kelingking yang kiri. Hal ini sangat mudah dan juga tetap menjaga memulai dari anggota bagian yang kanan.

g) Mendahulukan Anggota Wudhu Bagian Kanan

Dimulai dengan membasuh bagian yang kanan sebelum melakukan atau membasuh yang bagian kiri setiap dua anggota, tidak dianjurkan mensucikan keduanya secara bersamaan, seperti kedua kaki dan kedua tangan. Para ahli ilmu telah berjima' bahwasannya mendahulukan bagian sebelah kanan dalam wudhu hukumnya adalah sunnah. Dan siapapun yang memiliki pandangan yang berbeda mengenai hal tersebut maka akan kehilangan keutamaan (*fadhilah*), walaupun wudhunya tetap sah.

h) Mengulang Dua Tiga Kali dalam Membasuh

Jumhur para ulama sepakat bahwasannya basuhan yang pertama menyeluruh hukumnya adalah fardhu dalam anggota wudhu; wajah, kedua tangan dan kedua kaki. Jika mengulangnya dua tiga kali hukumnya adalah sunnah, sebagaimana hadist yang diriwayatkan dari Ibnu Abbas, beliau mengatakan bahwa:

تَوَضَّأَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَرَّةً مَرَّةً

Artinya : “*Rasulullah SAW berwudhu sekali-kali*” (HR. Bukhori. 157)²⁰

Demikian, dari Abdullah bin Zaid diriwayatkan bahwasanya Rasulullah SAW berwudhu dua kali-dua kali. Sedangkan dari Abdullah bin Abi Aufa diriwayatkan bahwa, “Aku melihat Rasulullah SAW berwudhu tiga kali-tiga kali.”

i) Mengusap Kedua Telinga

Menurut kalangan para ulama berpendapat bahwa kedua telinga termasuk bagian kepala, Rasulullah SAW mengusap kepala hanya satu kali. Dan juga bagian kepala

²⁰Islampedia Editor, *Wudhu Sekali Basuh atau Dua Kali Basuh*, 2018, diakses dari <https://konsultasisyariah.com/21999-hukum-berwudhu-dengan-sekali-basuh.html>, pada tanggal 04 Oktober 2021 pukul 19.30.

lainnya merupakan putih-putih yang terdapat di atas kedua telinga. Bagian ini wajib diusap bersamaan ketika mengusap kepala. Kesunnahannya ialah dengan mengusap bagian dalam telinga dengan kedua jari telunjuk, dan mengusap bagian luar dengan kedua ibu jari sebagai ketauladanan ajaran Rasulullah SAW.²¹

4) Hal-hal yang Membatalkan Wudhu

Beberapa hal yang bisa membatalkan wudhu, yaitu sebagai berikut:

- a) Keluar sesuatu dari dua jalan, depan (*qubul*) dan belakang (*dubur*) dalam keadaan sakit dan tidak sakit. Walaupun yang keluar itu adalah hal yang biasa misalkan buang air kecil, hal yang tidak lumrah misalkan kerikil, baik itu najis (tinja) dan tidak najis (kentut).
- b) Tidur nyenyak yang dapat menghilangkan kesadaran disertai dengan kondisi bokong di atas lantai. Hal ini sesuai dengan hadist dari Shafwan bin Assal r.a, beliau berkata bahwa: “*Rasulullah Saw memerintahkan kami ketika dalam perjalanan agar tidak melepas sepatu (khuff)*

²¹Abdul Aziz Muhammad Azzam & Abdul Wahhab Ayyed Hawwas, *Fiqh Ibadah*, (Jakarta: Amzah, 2010), h. 42-47.

kami selama tiga hari tiga malam hanya karena buang air besar, buang air kecil, dan tidur, kecuali karena jinabat.”

- c) Hilangnya akal seperti epilepsi, gila, mabuk atau karena mengkonsumsi obat-obatan baik itu sedikit atau banyak. Ketidaksadaran akibat hal-hal di atas dapat melebihi ketidaksadaran akibat tidur, dan hal ini telah disepakati oleh seluruh kalangan para ulama.
- d) Memegang Kemaluan Tanpa Penghalang.²²

2. Manfaat Wudhu Bagi Kesehatan Fisik dan Psikis

Pengertian kesehatan dalam bahasa Indonesia memiliki dua pengertian, “kesehatan dan sehat”. Kesehatan lebih menjelaskan mengenai mengenai sifat dari subjeknya, seperti kesehatan masyarakat, kesehatan manusia, kesehatan binatang, dan lain sebagainya. Sedangkan sehat menguraikan mengenai keadaan atau kondisi dari suatu subjek, seperti orang sehat, anak sehat, dan lain sebagainya. Menurut WHO yang menjelaskan bahwa dengan cakupan yang sangat luas, adalah kondisi yang sempurna baik secara mental, fisik, dan sosial, tidak hanya sekedar bebas dari berbagai penyakit, kelemahan atau cacat. Artinya dari pengertian tersebut orang yang tidak berpenyakit sekalipun belum bisa

²²Abdul Azziz Muhammad Azzam & Abdul Wahhan Sayyed Hawwas, *Fiqh Ibadah*, (Jakarta: Amzah, 2010), h. 52-56.

dinyatakan sehat. Karena dalam hal ini ia harus dapat dikatakan sehat sempurna baik secara mental, fisik dan sosialnya.²³

Jadi dapat disimpulkan bahwa kesehatan ialah suatu kondisi atau keadaan seseorang bisa semua organ tubuh dapat berfungsi dengan baik. Dalam hal ini, harus memenuhi aspek kesehatan, yaitu kesehatan mental, fisik, sosial maupun ekonomi yang bisa berjalan dengan baik.

Wudhu merupakan suatu proses mensucikan yang bisa dilakukan oleh seseorang untuk membasuh anggota-anggota wudhu yang dapat dilakukan sebanyak lima kali dalam sehari semalam. Wudhu juga mempunyai banyak sekali manfaat baik secara fisik dan juga psikis, diantaranya sebagai berikut:

a. Manfaat Wudhu Bagi Kesehatan Fisik

Allah SWT tidak hanya sekedar memerintahkan dan mensyariatkan suatu hal tanpa ada sebuah hikmah dan tujuannya dan telah terbukti kebenarannya. Maka menurut penelitian modern, yang menjelaskan bahwa manfaat wudhu bagi kesehatan fisik, adalah sebagai berikut:

²³Muhammad Afif dan Uswatun Khasanah, *Urgensi Wudhu dan Relevansinya Bagi Kesehatan (Kajian Ma'anil Hadist) dalam perspektif Imam Musbikin*, Jurnal Studi Hadist Volume 3 Nomor 2 Tahun 2018, ISSN 2460-755X E-ISSN 2476-9649, Diakses pada tanggal 24 Januari 2021 pukul 20.46, h. 220.

1) Wudhu sebagai Terapi Akupunktur

Di dalam tubuh manusia memiliki titik-titik akupunktur yang sangat beragam, mulai dari kepala hingga ke ujung kaki. Ketika titik-titik akupunktur ini mendapatkan stimulus hal tersebut akan menimbulkan efek yang baik bagi kesehatan tubuh. Stimulus ini bisa berupa tekanan, gosokan, basuhan, dan usapan.

Salah satu contoh, apabila ada seseorang yang membasuh kedua telapak tangan disertai dengan menyela-nyelai jari dan membasuh pergelangan tangan hingga ke siku. Maka hal itu sudah mengidentifikasi 95 titik akupunktur. Dan di sela-sela jari tangan dan kaki memiliki masing-masing titik akupunktur istimewa.

Penelitian yang dilakukan para ahli, bahwa pada anggota tubuh yang dibasuh atau dibersihkan dengan wudhu, ada sekitar 493 titik akupunktur yang dapat digunakan dalam mencegah penyakit dan penyembuhan penyakit. Ketika berwudhu, secara langsung dan tidak langsung titik tersebut akan terkena stimulus gosokan, usapan, basuhan, dan pijatan. Pijatan tersebut akan dihantarkan melalui titi *meridian* ke berbagai jaringan, sel, dan sistem organ tubuh. Sehingga dapat

menghasilkan regulasi sistem syaraf yang dapat berkerja dan membuat keseimbangan (*homeostatis*).²⁴

2) Wudhu dapat Menstimulus Titik Biologis pada Tubuh

Dr Magomedov adalah seorang asisten dalam sebuah lembaga *General Hygien and Ecology* (Kesehatan Umum dan Ekologi) Di Daghestan State Medical Academy. Beliau berpendapat bahwa wudhu bisa menstimulus atau merangsang irama tubuh dengan alami. Rangsangan tersebut bisa muncul pada seluruh tubuh, terkhusus pada bagian yang disebut *Biological Active Spots* (titik-titik aktif biologis). Berdasarkan penelitian, titik aktif biologis tersebut hampir sama dengan titik refleksologi Cina, yang memiliki perbedaan di waktunya.

Keistimewaan lainnya yaitu jika refleksologi Cina hanya sekedar dapat menyembuhkan penyakit, maka dengan melakukan wudhu hal tersebut sangat efektif dalam mencegah datangnya kuman dan berbagai bibit penyakit.

3) Wudhu sebagai Terapi *Hidromassage* (Pijat Air)

Berdasarkan ilmu pengetahuan modern, bahwa ada istilah *hidromassage* atau istilah pijat air yaitu media penyembuhan dengan memanfaatkan pijatan air. Bahkan telah

²⁴Syarifuddin El-Fikri, *Sehat dengan Wudhu*, (Jakarta: Republika Penerbit, 2019), h. 36-37.

dikenal dengan sebagai sebuah terapi yang menggunakan pijatan air.

Ketika melakukan wudhu, ketika membasuh muka dan tangan, maka pijatan air ini akan bisa memberikan efek yang positif pada bagian organ tubuh, seperti ginjal, usus, dan organ-organ reproduksi bahkan sistem syaraf. Misalkan jika membasuh kaki bagian kiri, hal tersebut akan berdampak positif pada kelenjar otak.

Dan jika seseorang membasuh bagian telinga dan memijat bagian tersebut, maka secara tidak langsung ia telah memijat titik-titik biologis yang berada pada daun telinga yang bisa mengurangi rasa sakit dan menurunkan tekanan darah.

4) Wudhu Mencegah Kanker Kulit

Menurut Mokhtar Salem dalam buku “*Prayers a Sport for the Body and Soul*” (Shalat: Olahraga untuk Jasmani dan Rohani), yang menguraikan bahwa dengan berwudhu bisa mencegah kanker kulit. Salah satu penyebab adanya kanker kulit ini adalah dari bahan-bahan kimia yang setiap hari digunakan dan terserap oleh kulit.

Salah satu cara yang bisa digunakan dalam mencegah kanker kulit yaitu dengan membersihkan setiap saat dan dilakukan secara rutin. Dengan melakukan wudhu setiap kali

akan hendak melaksanakan shalat merupakan salah satu antisipasi dalam mencegah kanker kulit.

Mokhtar Salem pun juga menjelaskan bahwa dengan membasuh wajah bisa mencegah timbulnya keriput di wajah dan bisa meremajakan sel-sel kulit wajah. Bukan hanya itu, wudhu juga dapat meremajakan selaput lendir yang menjadi gugus depan kekebalan tubuh.

5) Wudhu Mencegah Kesehatan Mulut dan Gigi

Sebelum melakukan wudhu, disunnahkan untuk menggosok gigi (bersiwak) terlebih dahulu dan berkumur-kumur. Dalam pandangan medis hal tersebut banyak memiliki manfaat bagi kesehatan mulut dan gigi, seperti dalam mencegah pembusukan gusi, menjaga kebersihan mulut, dan radang tenggorokan.

Penelitian mencatat dan membuktikan bahwa 90% orang menderita kerusakan gigi, dikarenakan kelalaian dalam menjaga kebersihan mulut. Bakteri yang ada di mulut bukan hanya dapat mengancam gusi dan gigi, tetapi bisa mengancam sistem pencernaan, hal ini disebabkan oleh air liur yang ditelan berasal dari mulut.

6) Wudhu Mencegah Penyakit Pernapasan dan Rongga Hidung

Salah satu alat pernapasan manusia adalah hidung, yang memiliki fungsi menghirup O₂. Di hidung terdapat bulu-bulu halus yang memiliki fungsi menyaring udara dari debu-debu dan kotoran dari luar. Walaupun demikian, bulu-bulu halus tersebut tidak cukup untuk menyaring debu-debu dan kotoran yang masuk ke hidung. Maka dari itu, ketika melakukan wudhu disunnahkan untuk menghirup air ke hidung (*istinsyaq*) dan mengeluarkannya kembali (*istinsar*), supaya kebersihan dan kesehatan hidup akan tetap terjaga dengan baik.

Sebuah penelitian menjelaskan bahwa hidung manusia terjaga dari debu dan berbagai macam kotoran selama 3 sampai 5 jam, hal ini berarti setelah lima jam hidung manusia akan kembali kotor. maka dari itu, melakukan wudhu dengan rutin dapat membuat hidung manusia selalu bersih dan sehat.

7) Wudhu Menjaga Hidung tetap Bersih dan Bersih

Muhammad Salim seseorang lulusan dari Fakultas Kedokteran Universitas Iskandariah dengan studinya “*Manfaat Medis Ibadah Wudhu*” menjelaskan bahwa cara berwudhu yang benar, ialah dengan dimulai dengan membasuh tangan setelah itu berkumur-kumur, setelah itu mengambil air ke hidung tiga kali dan seterusnya.

Muhammad salim dalam penelitiannya berhasil menganalisis kesehatan ratusan hidung, dari orang-orang yang teratus dalam berwudhuan shalat dan dari orang-orang yang sehat yang tidak berwudhu. Ia mengambil zat di hidung pada selaput lendir dan mengamati beberapa jenis kuman yang ada di hidung.

Sebagaimana sabda Rasulullah SAW, “*Sempurnakan wudhu, lakukan istinsyaq (menghirup air ke dalam lubang hidung) kecuali jika kamu sedang berpuasa*”.

8) Wudhu dapat Memperlancar Aliran Darah

Ketika air wudhu menyentuh dan membasahi anggota wudhu (tubuh), maka secara tidak langsung akan membuat darah bereaksi. Hal ini bisa bekerja lebih cepat dari sebelumnya dan darah akan mengalir sangat cepat keseluruh tubuh. Air wudhu yang membasahi anggota wudhu bisa menyebabkan normalisasi tubuh akibat dari bertemunya suhu panas dalam tubuh dengan dinginnya air wudhu. Maka dari itu, akan kelihatan sekali reaksinya ketika melakukan wudhu dengan menggunakan air dingin.

Dengan demikian, darah akan mengalir dengan sangat lancar keseluruh bagian tubuh, seperti kedua tangan, daerah

wajah, dan kaki. Termasuk juga pada bagian kulit yang akan membuat kelenjar kulit berkerja dengan baik.

9) Wudhu Mencegah Penyakit Ginjal dan Jantung

Ginjal memiliki fungsi untuk membuang zat-zat beracun melalui kencing (*urine*). Saat tugas tersebut dibantu oleh pembuluh darah yang berada di permukaan kulit, maka dari itu tugas dari ginjal akan berkurang. Hal ini berarti, dengan berwudhu yakni dapat mengurangi sedikit beban kerja ginjal dan dapat meminimalisir kemungkinan terkena penyakit ginjal.

Ketika seseorang hendak berwudhu jantung manusia secara tidak langsung akan bereaksi dan melakukan tugasnya untuk memompa darah dengan kuat untuk menuju tiga bagian anggota tubuh, sehingga dapat mengurangi beban kerja jantung. Apabila jantung bekerja dengan normal dan rileks, maka hal tersebut dapat mencegah terjadinya serangan jantung.

10) Wudhu Membersihkan Kulit dan Bakteri

Bagian-bagian tubuh yang terkena air wudhu merupakan bagian tubuh yang sering menjadi tempat bersinggahnya berbagai macam kuman penyakit. Dengan adanya kuman-kuman tersebut dapat menambah kuman-kuman yang sudah menempel di kulit manusia.

Apabila seseorang sedang wudhu, lalu ia membasuh kulitnya dengan menggunakan air, maka hal itu secara tidak langsung akan mempengaruhi keseimbangan pH pada kulit dan dapat menjaga kelembaban kulit serta membuat sel kulit menjadi normal kembali.

11) Wudhu dapat Membuat Kulit Wajah Tampak Cerah dan Bercahaya

Dengan melaksanakan wudhu setiap saat, artinya kita telah melakukan perawatan pada kulit, khususnya pada kulit wajah. Oleh karena itu, bisa membuat dan menjadikan wajah tampak sehat, bersih, dan cerah. Mencuci wajah biasa dengan membasuh muka ketika berwudhu, hal tersebut akan memiliki perbedaannya. Wudhu memiliki hikmah yang dahsyat dan memiliki daya *magic*.²⁵

b. Manfaat Wudhu bagi Kesehatan Psikis

Wudhu tidak hanya memiliki manfaat bagi kesehatan fisik saja, akan tetapi ia juga memiliki manfaat bagi kesehatan psikis, diantaranya adalah sebagai berikut:

1) Bisa meredakan rasa marah, Rasulullah SAW bersabda:

Artinya: *“Sesungguhnya kemarahan itu berasal dari setan. Sesungguhnya api itu akan padam dengan*

²⁵Muhammad Akrom, *Terapi Wudhu (Sempurnakan Shalat Bersihkan Penyakit)*, (Jakarta: Mutiara Media, 2010), h. 102-114.

air.oleh karena itu, apabila seseorang marah maka hendaklah dia berwudhu.” (HR. Ahmad; hadist Hasan)²⁶

- 2) Wudhu dapat menenangkan jiwa dan memudahkan dalam berkonsentrasi
- 3) Wudhu dapat mencegah datang stress
- 4) Wudhu dapat meningkatkan rasa percaya diri, sebagai orang yang bersih dan jika menjalankan ketaatannya kepada Tuhan, misalnya melaksanakan shalat dan membaca Al-qur'an.²⁷

²⁶Syahrudin El-Fikri, *Sehat dengan Wudhu*, (Jakarta: Republika Penerbit, 2019), h.149.

²⁷Lela dan Lukmawati, “Ketenangan”: *Makna Dawamul Wudhu (Studi Fenomenologi Pada Mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang)*, Jurnal Prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Raden Fatah Palembang, Volume. 1 Nomor 2 Desember 2015. Diakses pada tanggal 24 Januari 2021 pukul 17.54.