

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Biografi Penulis Buku *Dahsyatnya Terapi Wudhu*

Muhammad Syafi'ie el-Bantanie lahir di Serang pada hari senin, 27 Dzulqa'dah 1404 H, pada 12 Desember 1983 M. Ia menyelesaikan pendidikan sarjananya di Universitas Islam Negeri (UIN) Syarif Hidayatullah Jakarta pada 7 Juli 2005 dengan Yudisium *cumlaude*, dan dianugerahi sebagai Wisudawan Terbaik. Ia dikenal sebagai ustadz, motivator, pengusaha, dan pengajar di salah satu Perguruan Tinggi Islam Swasta di Jakarta. Ia diamanahi mengampu program-program pendidikan Dompot Dhuafa sebagai Direktur Dompot Dhuafa Pendidikan. Ia juga merupakan Founder Yayasan Sahabat Remaja dan Ekselensia Tahfizh School.¹

Ia memiliki seorang istri yang bernama Aan Munawarah dan memiliki 4 orang anak yaitu Nasywa Aqeela Mazaya el-Humayra, Shifr Muhammad Mumtaz Asy'Syafi'i, Nadhira Adzkia Syahida, dan Shifr Muhammad Miqdad Asy-Syafi'i.²

Sejak belajar di Madrasah Aliyah (MA), ia telah belajar di bidang penulisan. Debutnya di dunia menulis diawali dengan meraih juara pertama Lomba Puisi di MAN 2 Serang, dengan judul puisinya "Wajah".

¹Muhammad Syafi'ie el-Bantanie, *Setangkai Inspirasi Kehidupan*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2020), h.68.

²*Ibid*, h. 5.

Menulis untuknya adalah panggilan jiwa dan cara hidup. Penulis muda yang produktif ini telah menulis dan menerbitkan buku. Beberapa diantaranya adalah *Bidadari Dunia* (Qultum Media), *The Power of Financial Quotient* (Sahabat Sejati), *Mukjizat Al-Fatihah* (Qultum Media), *Dahsyatnya Syukur* (Qultum Media), *Tobat Sebelum Terlambat* (Qultum Media), *Cara Nyata Mempercepat Pertolongan Allah* (Wahyu Media), *Shalat Tolak Miskin* (Elex Media), *Shalat Tarik Jodoh* (Elex Media), *Dahsyatnya Terapi Wudhu dan Keajaiban Berpikir Positif* (Wahyu Media).³ *Terapi Mencerdaskan Hati, Wanita Dambaan Surga, Menjadi Muslim Milyarder Modal Iman, Lima Langkah Jitu Munajat Magnet Rezeki, Sabar Tanpa Batas Syukur Tiada Ujung, Curahan Hati Perempuan, Pacarmu Belum Tentu Jodohmu*.⁴ *Sepercik Motivasi Kehidupan, Setangkai Inspirasi Kehidupan, selaksa Hikmah Kehidupan, Shalat Tarik Jodoh, Menjadi Bunda yang Dirindukan*.

Dia ingin sekali menulis lebih dari seratus buku sepanjang hidupnya sebagai warisan intelektual bagi anak dan cucunya di masa depan. Pemenang *Agro Media Scholaship Writing Programme* ini sedang menikmati kegiatan menulis, ceramah, seminar, mengajar, dan pelatihannya.

Ia berkeinginan untuk mendirikan *Iqra Indonesia Islamic Boarding School*, yang merupakan lembaga pendidikan gratis bagi kelompok yang

³Muhammad Syafi'ie El-Bantanie, *Dahsyatnya Terapi Wudhu*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2010), h. 201.

⁴Muhammad Syafi'ie El-Bantanie, *Dia Tak Ingin Kau Menangis*, (Jakarta: WahyuQolbu, 2015), h. 153.

kurang mampu dan sebagai sarana untuk membangun generasi muda muslim yang baik. Dia cukup yakin suatu hari nanti mimpinya itu akan menjadi kenyataan.⁵

B. Bibliografi

Judul : Dahsyatnya Terapi Wudhu
Penulis : Muhammad Syafi'ie el-Bantanie
Penerbit : PT Elex Media Komputindo
Tahun Terbit : 2010
Tebal buku : 216 halaman
ISBN : 6020416348, 978-070-277987-5
Harga Buku : Rp. 36.300

Dalam buku *Dahsyatnya Terapi Wudhu* karya Muhammad Syafi'ie el-Bantanie menjelaskan dengan rinci mengenai terapi wudhu dan manfaatnya bagi tubuh manusia dan psikis. Daftar isi buku tersebut membahas, seperti salam persembahan buku, kata pengantar, daftar isi, bab I kedahsyatan wudhu, bab II hikmah dan manfaat wudhu, bab III Spritualitas Wudhu, bab IV saat yang tepat untuk berwudhu, bab V kaifiyat wudhu, daftar pustaka, dan tentang penulis buku tersebut.

⁵Muhammad Syafi'ie El-Bantanie, *Dahsyatnya Terapi Wudhu*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2010), h. 202.

Sebagai muslim tentu sudah terbiasa berwudhu. Biasa melakukan wudhu sebelum melaksanakan shalat. karena, suci dari hadas (berwudhu) merupakan salah satu syarat sah melaksanakan shalat. jadi sedikitnya kita melakukan wudhu lima kali sehari semalam dengan ansumsi setiap kali shalat, harus berwudhu. Tidak menggunakan satu kali berwudhu untuk dua shalat. buku ini mencoba mengkaji keutamaan, hikmah, dan manfaat wudhu bagi diri, jiwa, dan kehidupan. Buku tersebut juga menjelaskan bahwa wudhu sebagai sebuah pelatihan pembentukan karakter yang paripurna dan aplikatif. Wudhu memiliki keutamaan yang besar. Wudhu ialah salah satu sarana dalam memperoleh pengambunan dari segala dosa, memperoleh kebaikan, pahala berlipat ganda, nikmat dan karunia, mengangkat derajat, dan kemudahan masuk surga. Wudhu juga memiliki manfaat yang besar untuk kesehatan fisik, ia merupakan sebuah terapi untuk menjaga kesehatan tubuh. Selain itu, wudhu juga sarana dalam pembentukan karakter dan melatih kecerdasan, emosional dan spritual. Dengan memahami syariat wudhu dengan baik, menyempurnakan dalam pelaksanaan wudhu, dan mengaplikasikan nilai-nilai wudhu dalam kehidupan sehari-hari secara konsisten, Insya Allah akan dapat memetik keutamaan, hikmah, dan manfaat wudhu.⁶

⁶Gramedia, Buku *Dahsyatnya Terapi Wudhu* oleh Muhammad Syafi'ie el-Bantanie, diakses dari <https://ebooks.gramedia.com/id/buku/dahsyatnya-terapi-wudhu>, pada Tanggal 29 Sptember 2021 pukul 12:06.

C. Pembahasan dan Hasil

1. Konsep Terapi Wudhu

Wudhu merupakan aktivitas bersuci dengan menggunakan air yang berhubungan dengan empat bagian anggota tubuh, yaitu wajah, kedua tangan, kepala, dan kaki.⁷ Wudhu merupakan ibadah yang penuh makna, hikmah, dan manfaat. Hal ini tidak hanya untuk membersihkan debu dan kotoran pada tubuh, tetapi juga menjadi salah satu syarat untuk melaksanakan shalat. Namun, itu adalah terapi dalam menyucikan jiwa dari semua kesalahan dan dosa, sarana untuk mendapatkan karunia dan hikmah, meningkatkan derajat, dan kemudahan masuk surga.

Dalam ajaran agama Islam, ibadah wudhu ialah salah satu bentuk cara bersuci (*thaharah*), yang memiliki peran yang sangat penting dalam kewajiban melaksanakan wudhu, yang sebanding lurus dengan kewajiban shalat. Dengan kata lain, untuk mencapai kesempurnaan dalam shalat, seseorang harus terlebih dahulu menyelesaikan ibadah wudhunya. Hal ini karena wudhu dan shalat merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan.

Rasulullah selalu menekankan pentingnya ibadah wudhu, yang dapat menghapus dosa dan kesalahan. Rasulullah SAW bersabda:

⁷Abdul Aziz Muhammad Azzam & Abdul Wahhan Sayyed Hawwas, *Fiqh ibadah*, (Jakarta: Amzah, 2010), h. 33.

إِذَا تَوَضَّأَ الْعَبْدُ الْمُسْلِمُ أَوْ الْمُؤْمِنُ فَغَسَلَ وَجْهَهُ خَرَجَ مِنْ وَجْهِهِ كُلُّ خَطِيئَةٍ نَظَرَ
إِلَيْهَا بِعَيْنَيْهِ مَعَ الْمَاءِ أَوْ مَعَ آخِرِ قَطْرِ الْمَاءِ فَإِذَا غَسَلَ يَدَيْهِ خَرَجَ مِنْ يَدَيْهِ كُلُّ خَطِيئَةٍ
كَانَ بَطَشَتْهَا يَدَاهُ مَعَ الْمَاءِ أَوْ مَعَ آخِرِ قَطْرِ الْمَاءِ فَإِذَا غَسَلَ رِجْلَيْهِ خَرَجَتْ كُلُّ خَطِيئَةٍ
مَشَتْهَا رِجْلَاهُ مَعَ الْمَاءِ أَوْ مَعَ آخِرِ قَطْرِ الْمَاءِ حَتَّى يَخْرُجَ نَقِيًّا مِنَ الذُّنُوبِ

Artinya: “Apabila seorang hamba muslim atau mukmin berwudhu, kemudian dia membasuh wajahnya maka akan keluar dari wajahnya bersama air itu atau bersama tetesan air yang terakhir. Kesalahan yang telah dilakukan dengan pandangan kedua matanya. Apabila dia membasuh kedua tangannya maka akan keluar dari kedua tangannya bersama air itu atau bersama tetesan air yang terakhir, segala kesalahan yang dia lakukan dengan kedua tangannya. Apabila dia membasuh kedua kakinya maka akan keluar bersama air atau bersama tetesan air yang terakhir, segala kesalahan yang dia lakukan dengan kedua kakinya, sampai akhirnya dia akan keluar dalam keadaan bersih dari dosa-dosa”. (HR. Muslim)⁸

Oleh karena itu, sempurnakan dan perbaiki wudhu yang dilakukan setiap kali hendak melaksanakan shalat. dengan menyempurnakan dan memperbaiki wudhu, diharapkan dosa-dosa akan terhapus dan jiwa menjadi bersih dan siap menghadap Allah SWT.

Ahmad Syauqy Ibrahim adalah salah satu dokter dari Royal Saudi Arabian Physicians Association di London dan konsultan penyakit dalam dan penyakit jantung, yang terbukti secara ilmiah. Ia menjelaskan, merendam anggota badan dalam air dapat memulihkan tubuh yang lemah, mengurangi kejang syaraf, otot akan menjadi lebih rileks, mengurangi

⁸Abu Hamzah al-Washithiyah, *The True Power of Wudhu (Di Balik Keanean dan Keajaiban Wudhu)*, (Yogyakarta: Media Insani Pustaka, 2007), h. 48.

detak jantung dan nyeri otot, serta meredakan kecemasan dan insomnia (sulit tidur).⁹

Pandangan di atas, diperkuat oleh dokter zhong dari Universitas of Toronto dan dokter Liljenquist dari Northwestern Iniversity. Air itu mengandung kekuatan magis (luar biasa), bahkan membasuhkan air ke muka dan tangan (berwudhu), yang merupakan cara efektif untuk merilekskan (merelaksasikan tubuh dan meredam emosi).¹⁰

Dalam bukunya yang berjudul *Dahsyat Terapi Wudhu*, Muhammad Syafi'ie el-Bantanie mengatakan bahwa wudhu bukan hanya untuk menghilangkan debu dan kotoran dari tubuh, tetapi juga syarat sah melaksanakan shalat, wudhu merupakan sarana pembentukan karakter, melatih intelektual, spritual, dan emosional, dan juga merupakan sarana pengobatan dan terapi alami yang terbukti secara ilmiah dapat menjaga kesehatan tubuh dan mencegah berbagai penyakit.¹¹

Sejalan dengan pemikiran Oan Hasanuddin yang menyatakan bahwa media yang digunakan dalam melaksanakan wudhu adalah air. Air adalah penyembuh untuk membersihkan, mendinginkan, dan *syifa'* (terapis). Air sangat banyak sekali manfaatnya bagi kesehatan. ini dapat digunakan sebagai media obat dan air itu sendiri dapat digunakan sebagai media

⁹Mukhsin Matheer, *Kedahsyatan Manfaat Air Wudhu*, (Jakarta: La Tahzan, 2015), h. 17.

¹⁰Syahrudin El-Fikri, *Sehat dengan Wudhu*, (Jakarta: Republika, 2019), h. 10.

¹¹Muhammad Syafi'ie el-Bantanie, *Dahsyatnya Terapi Wudhu*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2010), h. 8.

pengobatan. Amin Ruwaihah secara rinci mengatakan peran air dalam berbagai perawatan dalam bukunya *Al-Taddwi bi al-Ma'*. Termasuk pengobatan rematik dan berbagai penyakit kulit seperti kudis, eksim, jerawat, terbakar sinar matahari dan bisul.¹²

Dari penjelasan di atas artinya bahwa wudhu bisa digunakan sebagai terapi oleh siapa saja yang melaksanakannya, artinya jika wudhu dilakukan sesuai dengan rukun, sunnah, dan memenuhi teraupatik. Teraupatik yang dimaksud ialah bahwa saat melakukan wudhu tidak hanya membersihkan dan membasahi anggota wudhu, tetapi juga dengan memberikan tekanan secara halus, tidak meninggalkan rukun, sunah, dan gerakan wudhu. Dan telah dibuktikan, wudhu dapat memulihkan tubuh yang lemah, mengurangi kejang syaraf, otot akan jadi rileks, dan meredakan kecemasan dan insomnia.

Maka dari itu bagi umat muslim kerjakan wudhu dengan baik dan benar, jangan asal-asalan dalam mengerjakan wudhu sekedar hanya menggururkan kewajibannya saja sebagai salah satu syarat untuk melaksanakan shalat. Akan tetapi, pelajarilah dan pamilah wudhu dengan sebenarnya sehingga bisa memetik hikmah, keutamaan, dan manfaat wudhu bagi kesehatan fisik dan psikis yang sudah terbukti secara ilmiah. Allah tidak semata-mata memerintahkan sesuatu jikalau bukan berakibat maslahat untuk manusia bila dilakukan, begitupun sebaliknya

¹²Oan Hasanuddin, *Mukjizat Berwudhu*, (Jakarta: Qultum Media, 2007), h. 2.

Allah tidak semata-mata melarang untuk melakukan sesuatu jikalau bukan berakibat kemaslahatan bila ditinggalkan. Sama halnya dengan wudhu jika dikerjakan dengan baik dan benar yang memiliki banyak sekali manfaat bagi tubuh yang belum banyak diketahui sebelumnya.

Dalam penerapan terapi wudhu ketika hendak melaksanakan shalat, dalam buku *Dahsyatnya Terapi Wudhu* karya Muhammad Syafi'ie el-Bantanie menjelaskan tentang tata cara melaksanakan terapi wudhu dapat diuraikan, sebagai berikut:

- a. Memulai berwudhu dengan membaca “*Bismillahirrahmanirrahiim*” seraya membasuh kedua telapak tangan hingga ke pergelangan tangan. Hubungkan jiwa kepada Allah dan rasakan bahwa sedang dalam melakukan pembersihan jiwa hingga muncul perasaan tenang, damai, dan juga sejuk di dalam dada.
- b. Berkumur tiga kali, merupakan upaya membersihkan mulut yang adalah bagian dari proses pembersihan jiwa.
- c. Menghisap air ke hidung dan mengeluarkannya kembali tiga kali. Lakukan dengan perlahan dan rasakan dengan perasaan, tidak tergesa-gesa sehingga jiwa tetap terhubung (dzikir) kepada Allah.
- d. Membasuh wajah secara menyeluruh tiga kali. Sadarilah bahwa anda sedang melakukan proses pembersihan diri dan

hubungkan jiwa kepada Allah. Dengan hal ini akan membuat perasaan sangat hening dan peka terhadap getaran ketersambungan semakin kuat kepada Allah (*khusyuk*).

- e. Membasuh kedua tangan hingga sampai ke siku tiga kali. Mulailah dengan mendahulukan tangan kanan sebanyak tiga kali, selanjutnya membasuh tangan kiri tiga kali juga.
- f. Mengusap kepala sebanyak tiga kali. Boleh mengusap sebagian kepala dan juga boleh mengusap seluruh bagian kepala.
- g. Mengusap kedua telinga sebanyak tiga kali. Dengan kedua ibu jari mengusap telinga bagian luar sedangkan kedua jari telunjuk mengusap telinga bagian luar.
- h. Membasuh kedua kaki hingga sampai ke mata kaki. Memulai dengan mendahulukan kaki bagian kanan sebanyak tiga kali, selanjutnya baru membasuh kaki bagian kiri sebanyak tiga kali. Lakukanlah semua gerakan wudhu dengan benar dan rileks, tidak tergesa-gesa, agar jiwa tetap tersambung kepada Allah dan getaran kehusyukkan dalam melakukan wudhu tersebut akan terjaga sampai melakukan shalat.
- i. Tutup dan sempurnakan pelaksanaan wudhu dengan berdoa kepada Allah, dengan membaca doa sebagai berikut:

أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ

مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ. اللَّهُمَّ اجْعَلْنِي مِنَ التَّوَّابِينَ وَاجْعَلْنِي مِنَ

الْمُتَطَهِّرِينَ، وَجْعَلْنِي مِنْ عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ

Artinya: “Aku bersaksi bahwa tiada Tuhan selain Allah Yang Maha Esa, tiada sekutu bagi-Nya dan aku bersaksi bahwa Nabi Muhammad adalah hamba-Nya dan rasul-Nya. Ya Allah jadikanlah aku termasuk golongan orang-orang yang bertaubat dan termasuk golongan orang-orang yang membersihkan diri.” (HR. Muslim, Tirmidzi, dan Nasa’i).¹³

Dari penjelasan di atas sudah dijelaskan dengan rinci tentang melaksanakan terapi wudhu dengan benar. Yaitu ketika melaksanakan wudhu harus dimulai dengan mengingat Allah dengan membaca *Basmallah* dan menyempurnakan pelaksanaan wudhu dengan berdoa sehingga wudhu yang dilakukan bisa memunculkan rasa tenang, tentram, dan damai dalam diri sebagai upaya dalam membersihkan jiwa. Mungkin hal ini, tidak pernah disadari sebelumnya. Wudhu yang dilakukan dengan benar, dan sempurna dapat menyehatkan dan mencegah seseorang dari berbagai macam penyakit.

2. Urgensi Terapi Wudhu Bagi Kesehatan Fisik dan Psikis

Wudhu adalah ibadah yang terkesan kecil, mudah, dan ringan.

Padahal, wudhu memiliki manfaat yang besar bagi kesehatan manusia.

¹³Muhammad Syafi’ie El-Bantanie, *Dahsyatnya Terapi Wudhu*, (Jakarta: PT Elex Media Komutindo, 2010), h. 191-196.

Karena melalui wudhu, orang akan terlihat sehat, bersih dan segar. Meskipun dianggap mudah, wudhu memiliki manfaat dan keutamaan yang besar bagi pengamalnya, baik secara fisik, spritual, dan mental.

Secara jasmani, orang yang sering melaksanakan wudhu akan mendapatkan manfaat dan pahala di sisi Allah kelak secara fisik, orang yang melakukan wudhu secara teratur dan benar akan mendapatkan manfaat tubuh yang sehat, karena jika dia membasuhnya dengan air lima kali sehari, tubuh akan terlepas dari segala macam kotoran dan debu terutama anggota wudhu. Secara psikis, orang yang sering berwudhu bisa mengendalikan amarah, mudah berkonsentrasi, dan mengurangi stres.¹⁴

Hubungan antara ibadah wudhu dan kesehatan badan sangat tergantung pada tata cara wudhu itu sendiri. Artinya semakin sempurna (baik dan benar) wudhu seseorang, dan memperbaiki wudhu berdasarkan ajaran Nabi Muhammad, maka wudhu ini akan meningkatkan manfaat kesehatan tubuh manusia. Salah satu aspek kesehatan bagi wudhu adalah sebagai berikut:

a. Mencuci tangan dan menyela-nyela jari

Dengan menggosok dan menekan air pada permukaan kulit, dapat merangsang pertumbuhan sel-sel tubuh yang rusak. Oleh karena itu, mencuci tangan dan membersihkan jari-jari sambil

¹⁴*Ibid.*, h. 3.

menekan kulit, agar semua peredaran darah menjadi lancar. Itu juga dapat merangsang dan menumbuhkan dan memperkuat kulit.

b. Berkumur-kumur

Dengan berkumur-kumur dalam berwudhu bisa menghilangkan bau mulut, menyegarkan mulut, dan meningkatkan fungsi organ wajah. Dari segi psikologi dan kejiwaan, berkumur dan membersihkan lidah mengandung hikmah untuk melindungi mulut dan lidah dari perkataan yang tidak baik, berbohong, tidak jujur, mencela dan menghina orang lain.

Menurut Ahmad Salim Baduweilan dalam kitab *At-tadawi bi Ash-Shalah*, bahwa berkumur dan menggosok gigi saat akan berwudhu tentunya akan menghilangkan bau mulut.¹⁵

c. Menghirup air ke dalam hidung

Ketika wudhu, adalah sunnah untuk menghirup air dari hidung dan menghembuskan lewat mulut. Cara ini merupakan pencegahan yang efektif untuk ISPA dini (Infeksi Saluran Pernapasan Akut), TBC, dan kanker. Setiap orang membersihkan hidungnya, sinusitis, flu (pilek dan flu), bronkitis, dan bakteri lainnya akan hilang.

¹⁵Mukhsin Matheer, *Kedahsyatan Manfaat Air Wudhu*, (Jakarta:La Tahzan, 2015), h. 75.

d. Mencuci muka

Mencuci muka dengan air bersih saat mencuci muka akan merangsang titik-titik akupunktur di wajah, yang sangat bermanfaat bagi kesehatan. orang yang sering mencuci wajahnya ketika berwudhu, wajahnya akan terlihat bersih dan cerah.

e. Mencuci Tangan sampai Siku

Ketika umat Islam mencuci tangan dan meratakannya hingga siku. Dengan cara ini, berbagai penyakit dapat dengan mudah disembuhkan dan dicegah. Manfaatnya untuk memperkuat kulit dan otot, melancarkan peredaran darah, dan mencegah berbagai penyakit.

f. Mengusap Kepala

Mengusap dan membasahi kepala tiga kali, yang mengandung hikmah dan manfaat kesehatan yang luar biasa. Kepala yang sering dibasahi akan terasa lebih segar dan bisa menyegarkan pikiran. Hati yang panas dan emosi yang meluap dapat didinginkan dengan membasuh kepala.

g. Membasuh Telinga

Mencuci kedua telinga membantu menghilangkan debu atau kotoran yang menempel di udara dan menempel pada zat lilin yang dikeluarkan oleh telinga. Penumpukan ini dapat menyebabkan gangguan pendengaran, dan jika menyebar ke bagian dalam akan

mengganggu keseimbangan tubuh, karena telinga bagian dalam merupakan pusat keseimbangan tubuh.¹⁶ Menurut penelitian pada telinga dan dau telinga, terdapat titik-titik saraf tempat pembuluh darah (vaskularisasi). Ada ratusan titik-titik biologis di telinga yang bisa menurunkan tekanan darah dan menghilangkan rasa sakit.

h. Mencuci Kaki sampai Tumit

Dalam pijat refleksi, kaki memegang peran penting. Karena semua sistem saraf dan sel-sel tubuh di kaki dideteksi dengan memijat atau menekan titik-titik akupunktur di kaki, banyak penyakit yang dapat disembuhkan. Mulai dari penyakit jantung, penyakit liver, diabetes, kanker, penyakit ginjal, hingga penyakit luar seperti mata, telinga, hidung, dan pegal-pegal.¹⁷

Wudhu merupakan cara yang efektif untuk menjaga kebersihan diri. Kesehatan erat kaitannya dengan kebersihan. Seseorang yang selalu menjaga kebersihan dirinya, insya Allah kesehatannya akan terjaga. Ilmu kedokteran membuktikan bahwa wudhu semacam ini memiliki banyak manfaat bagi kesehatan. manfaat wudhu bagi kesehatan fisik adalah sebagai berikut:

¹⁶Muhammad Alif & 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, EISSN 2476-6949, diakses pada tanggal 16 Maret 2021 pukul 06.58.

¹⁷Syahrudin El-Fikri, *Sehat dengan Wudhu*, (Jakarta: Republika, 2019), h.42-85.

a. Menstimulus Titik-Titik Biologis Tubuh

Ada titik-titik saraf yang saling berhubungan di dalam tubuh manusia. Seperti saraf ujung jari terhubung ke empedu, hati, dan jantung. Saat wudhu, berikan sentuhan dan memijat sambil membasuh bagian tubuh tertentu (anggota wudhu). Ini memiliki efek positif pada kesehatan tubuh.

Dr. Magomedov, peneliti di *Institute of General Hygiene and Ecology of Dagestan State Academy of Medical Sciences*, menjelaskan bahwa wudhu dapat merangsang ritme alami tubuh. Rangsangan tersebut muncul di seluruh tubuh. Terkhusus pada daerah yang disebut dengan *Biological Active Spots* (Titik-titik Aktif Biologis).¹⁸

Mencuci muka akan memberikan efek positif ginjal, usus, sistem saraf, dan sistem reproduksi. Mencuci kaki memiliki efek positif pada kelenjar pituitari (kelenjar yang berfungsi mengatur sekresi hormon) di otak, yang bertugas untuk mengatur fungsi endokrin. Membasuh telinga dan memijat bagiannya dapat menurunkan tekanan darah dan menghilangkan rasa sakit. Begitupun dengan anggota wudhu lain yang terkena air wudhu juga memiliki efek positif pada

¹⁸Muhammad Akrom, *Terapi Wudhu (Sempurnakan Shalat Bersihkan Penyakit)*, (Yogyakarta: Mutiaara Media, 2010), h. 104.

tubuh. Oleh karena itu, sempurnakan dan perbaiki dengan benar wudhu yang dilakukan.

b. Menjaga kesehatan gigi dan mulut

Saat berwudhu, disunnahkan untuk berkumur-kumur. Secara medis, hal ini sangat bermanfaat untuk kebersihan mulut dan kesehatan agar terhindar dari berbagai bakteri, sehingga dapat mencegah radang gusi. Menurut penelitian, 90% kerusakan gigi disebabkan oleh kelalaian dalam menjaga kebersihan dan kesehatan mulut. Salah satunya penelitian dari yang dilakukan oleh para dokter gigi dari *Academy of General Denistry*, Amerika Serikat, yang menyatakan bahwa “mulut kering menjadi pemicu terjadinya radang gusi dan kurangnya air liur akibat mulut kering mengakibatkan menempelnya plak pada gigi dan gusi sehingga memperbesar kemungkinan terjadi radang gusi. Artinya dengan berkumur dalam berwudhu telah menjaga kesegaran mulut yang dapat mencegah radang gusi.¹⁹

Inilah manfaat berkumur ketika berwudhu untuk menjaga kebersihan dan kesehatan mulut. Oleh karena itu, berkumurlah dengan benar ketika berwudhu untuk

menyempurnakan upaya dalam menjaga kebersihan gigi dan mulut.

c. Menjaga Kesehatan Hidung dan Mencegah Penyakit Saluran Pernapasan (ISPA)

Hidung merupakan bagian tubuh yang berfungsi untuk menghirup oksigen saat bernafas. Oleh karena itu, hidung menjadi pintu masuk bakteri dan kuman untuk masuk ke dalam tubuh manusia melalui udara yang di hirup manusia. Maka dari itu ketika berwudhu disuruh menghirup air ke dalam hidung (*istinsyaq*) dan menghembuskannya (*istinsyar*) lagi tiga kali. Demikian kebersihan dan kesehatan hidung tetap terjaga dengan baik.

Penelitian dilakukan oleh Muhammad Salim, seorang dokter dan peneliti lulusan Fakultas Kedokteran Universitas Iskandariyah. Muhammad Salim melakukan penelitian mengenai manfaat wudhu bagi kesehatan. Dari hasil penelitian tersebut, menurut analisis Salim bahwa lubang hidung orang yang tidak melakukan wudhu memudar dan berminyak, ada kotoran dan debu di hidung, serta permukaannya yang terlihat

lengket dan gelap. Orang yang sering melakukan wudhu, permukaan rongga hidung terlihat halus dan bebas dari debu.²⁰

Oleh karena itu, jika sedang berwudhu lakukan *istinsyaq* dan *istinsyar* dengan benar. Jangan melakukan *istinsyaq* dan *istinsyar* sembarangan karena tidak termasuk rukun wudhu. Padahal, menghirup air ke dalam hidung dan menghembuskannya saat berwudhu memiliki banyak manfaat untuk kesehatan.

d. Menjaga Kesehatan dan Kecerahan Wajah

Di era sekarang ini, banyak wanita yang menghabiskan uang karena hanya ingin pergi ke salon kecantikan, SPA, dan perawatan cantik lainnya. Karena mereka berpikir bahwa dengan pergi ke salon kecantikan dan menggunakan kosmetik, mereka bisa mendapatkan wajah yang cerah.

Padahal, setiap kali berwudhu hal tersebut dapat membuat kulit wajah terawat dengan baik. Mencuci wajah dengan menghilangkan debu dan kotoran di wajah serta membuat wajah kembali berseri. Mencuci wajah biasa dengan mencuci wajah saat berwudhu hal itu memiliki perbedaan yang

²⁰Saiful Anwar Al Batawy, *Rahasia Kedahsyatan Air Wudhu*, (Jakarta: Kunci Iman, 2012), h. 43.

dapat terlihat. Wudhu memiliki magis dan hikmah yang luar biasa.²¹

e. Melancarkan Peredaran Darah

Berwudhu secara teratur dapat meningkatkan aliran darah. Ketika permukaan kulit tubuh sebagai salah satu anggota wudhu terkena air wudhu, suhu akan menjadi normal, karena pertemuan suhu panas dan suhu air dingin. Ini bisa mendinginkan tubuh dan membuat sirkulasi darah lancar. Dengan lancarnya peredaran darah maka kerja jantung akan terbantu.

Asy-Syathi menjelaskan bahwa wudhu sangat bermanfaat bagi tubuh karena dapat memperlancar peredaran darah, meningkatkan pergerakan jantung, menambah jumlah sel darah merah, meningkatkan kadar oksigen, mengaktifkan sirkulasi internal, dan meningkatkan CO₂ yang dikeluarkan.²²

f. Mencegah Kanker Kulit

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan Mohktar Salem, ia menjelaskan dalam bukunya *Prayers a Sport for the Body and Soul*, bahwa wudhu dapat mencegah kanker kulit. Jenis kanker ini terutama disebabkan oleh bahan kimia yang

²¹Muhammad Akrom, *Terapi Wudhu (Sempurnakan Shalat Bersihkan Penyakit)*, (Jakarta: Mutiara Media, 2010), h. 114.

²²Mukhsin Matheer, *Kedahsyatan Manfaat Air Wudhu*, (Jakarta: La Tahzan, 2015), h. 16..

melekat dan diserap oleh kulit setiap hari. Mokhtar Salem juga menjelaskan bahwa mencuci muka dapat meremajakan kulit wajah dan mencegah kerutan. Selain itu, wudhu juga dapat meremajakan selaput lendir yang berperan penting dalam pertahanan tubuh.²³

Artinya dengan berwudhu telah dapat mencegah kanker kulit dan terlindungi dari virus, kuman, dan berbagai bakteri yang masuk ke dalam tubuh. Melakukan wudhu tiap kali hendak melaksanakan shalat merupakan pencegahan yang sudah sangat baik.

g. Memudahkan Pikiran dalam Berkonsentrasi

Pada saat berwudhu, diharuskan untuk membasahi kepala karena ini dapat memberikan efek sejuk pada kepala, sensasi sejuk ini akan terus mengalir ke dalam pikiran, sehingga menenangkan pikiran dan memudahkan untuk berkonsentrasi. Ahli saraf (neurolog) telah membuktikan bahwa air wudhu yang mendinginkan ujung saraf jari tangan dan kaki memiliki efek dalam meningkatkan pikiran berkonsentrasi.

²³*Ibid.*, h. 17.

h. Wudhu sebagai *Hidro Therapy*

Hasil penelitian yang dilakukan Masaru Emoto, yang kemudian ditulis dalam buku *The True Power of Water*, menjelaskan bahwa air dapat merespon perlakuan yang diterimanya. Air yang tidak diolah dengan baik, seperti kata-kata makian dan kata-kata kasar, akan merubah struktur air dan menjadi tidak teratur. Air dengan struktur tidak beraturan adalah air berkualitas rendah.²⁴

Pada saat melakukan wudhu, ketika membasuh tangan sampai pergelangan tangan, disunnahkan untuk membaca *Bismillahirrahmanirrahiim* untuk memulai wudhu. Bacaan *Bismillah* tersebut disebutkan di awal berwudhu akan membuat struktur air menjadi lebih baik, dan bentuk heksagonal. Dengan kata lain, air yang digunakan untuk wudhu akan memberikan manfaat kesehatan. Dari segi akupuntur, terdapat ratusan titik akupuntur pada anggota tubuh yang menjadi anggota wudhu merupakan reseptor, yang memberikan rangsangan berupa basuhan, menggosok, dan memijat saat berwudhu. Setidaknya 493 titik akupuntur yang ditemukan pada anggota tubuh yang terkena air wudhu.

²⁴Muhammad Syafi'ie el-Bantani, *Dahsyatnya Terapi Wudhu*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2010), h. 53-64.

Oleh karena itu, jika berwudhu dilakukan minimal lima kali sehari. Dengan kata lain, hal ini telah merangsang titik-titik akupuntur yang ditemukan pada tubuh, yang merupakan anggota wudhu. Hal ini juga membuktikan bahwa wudhu dapat menjadi terapi untuk menjaga kesehatan tubuh dan mencegah datangnya berbagai penyakit.

Maka dapat disimpulkan dari penjelasan di atas bahwa manfaat wudhu bagi kesehatan fisik adalah dapat menstimulus titik-titik biologis tubuh, menjaga kesehatan gigi dan mulut, menjaga kesehatan hidung dan mencegah penyakit saluran pernapasan, menjaga kesehatan dan kecerahan wajah, memperlancar aliran darah, mencegah kanker kulit, memudahkan pikiran dalam berkonsentrasi, dan wudhu sebagai *hidro therapy*.

Dalam bukunya *Dahsyat Terapi Wudhu* Karya Muhammad Syafi'ie el-Bantanie menjelaskan bahwa wudhu seperti ini tidak hanya baik untuk kesehatan fisik, tetapi juga baik untuk kesehatan psikis manusia. Manfaat wudhu bagi kesehatan psikis, ialah untuk mengendalikan amarah. Kemarahan ini adalah bagian dari sifat manusia. Namun, kemarahan ini harus ditempatkan pada tempat yang tepat. Ini seperti ketika dianiaya atau disakiti oleh orang lain. Imam Al-Ghazali menjelaskan bahwa marah adalah salah satu *Al-Muhlikat*

(perusak). Hati merupakan pengendali segala tindakan, tetapi ketika amarah ini menutup telinga, kekuatan hati akan hilang.²⁵

Menurut para psikolog, khususnya ajaran islam, alasan untuk mengendalikan amarah, melampiaskan amarah, dan menenangkan jiwa bukanlah alasan bagi jiwa., inilah pentingnya mengendalikan amarah. Saat gugup atau marah, telinga biasanya menjadi merah dan panas, sehingga dapat menyeka bagian dalam telinga dengan air untuk mengatasi masalah ini, yang termasuk dalam wudhu. Memijat telinga juga memiliki manfaat untuk meredakan emosi.²⁶ Nabi Muhammad SAW bersabda: *”Sesungguhnya kemarahan itu berasal dari setan. Sesungguhnya setan itu berasal dari api. Dan sesungguhnya api itu hanya padam dengan air. Oleh karena itu, apabila seseorang marah maka hendaklah di berwudhu.”* (HR. Ahmad; Hadis Hasan)²⁷

Namun dalam jurnal penelitian yang ditulis oleh Lela dan Lukmawati yang menjelaskan bahwa manfaat wudhu bagi secara psikis sebagai berikut:

- a. Dapat Mereduksi (mengurangi) rasa marah, penelitian telah membuktikan bahwasannya wudhu bisa mereduksi

²⁵Muhammad Syafi'ie el-Bantanie, *Dahsyatnya Terapi Wudhu*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2010), h. 70.

²⁶Ifrosin, *Berobat dengan Wudhu dan Shalat*, (Bandung: Mu'jizat Group, 2011), h. 25.

²⁷Syahrudin El-Fikri, *Sehat dengan Wudhu*, (Jakarta: Republika Penerbit, 2019), h. 149.

rasa marah, karena saat marah pembuluh darah akan menyempit dan dapat menyebabkan tekanan darah semakin tinggi. Air merupakan sesuatu yang sangat bagus digunakan dalam merelaksasikan pembuluh darah supaya tekanan darah bisa kembali normal.

- b. Wudhu bisa membantu pikiran mudah berkonsentrasi dan menenangkan jiwa. Ketika berwudhu, diwajibkan untuk mengusap kepala dengan menggunakan air. Hal ini akan memberikan efek yang sejuk pada kepala, sehingga pikiran yang damai dan tenang, akan mampu memudahkan untuk berkonsentrasi. Para ahli syaraf (*Neurologist*) telah membuktikan penelitian mereka bahwasannya air wudhu dapat mendinginkan ujung-ujung syaraf jari tangan dan jari kaki mempunyai pengaruh yang bagus dalam memantapkan konsentrasi.
- c. Wudhu biasa menghindari reaksi stress. Seorang ahli Rehatta, mengatakan bahwa wudhu yang dilakukan dengan ikhlas, tepat, khusyu', dan secara berkelanjutan bisa menimbulkan persepsi, mengefektifkan *coping* dan motivasi positif. *Positive thinking*, bisa menghindari stress. Wudhu bisa menjadi sarana menurunkan temperatur dalam setiap kegiatan yang menimbulkan eskalasi stress.

- d. Menumbuhkan rasa percaya diri sebagai orang yang bersih dan bisa mengerjakan ketaatannya kepada Tuhan, misal membaca Al-Qur'an dan mendirikan shalat.²⁸

Artinya ketika seseorang melaksanakan wudhu maka secara tidak langsung akan merangsang (menstimulus) dan mengefektifkan sistem kerja saraf. Rangsangan tersebut akan berdampak positif pada kinerja saraf pusat yang berada di otak.²⁹ Hal tersebutlah yang membuat ketika seseorang telah melakukan wudhu akan merasa lebih segar. Kesegaran tubuh inilah yang dapat meminimalisir ketegangan jiwa, rasa khawatir, marah, dan penyakit kejiwaan lainnya.

Sebagaimana yang sudah dijelaskan sebelumnya bahwa manfaat wudhu menurut Muhammad Syafi'ie el-Bantanie bahwa urgensi dari wudhu untuk kesehatan psikis adalah untuk merendahkan amarah saja hanya ada satu manfaat. Sedangkan dari penelitian Muhammad Alif dan Uswatun Khasanah menerangkan jika manfaat wudhu ini memiliki manfaat untuk kesehatan psikis itu ialah dapat mereduksi amarah, memudahkan dalam berkonsentrasi, wudhu dapat menghindari reaksi stress, dan menambah kepercayaan diri. Artinya

²⁸Lela 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, h. 55-56. Diakses pada tanggal 24 Januari 2021 pukul 17.54.

²⁹Sholeh Gysmar, *Terapi Wudhu : Kiat Sehat, Murah dan Berkah melalui Hidroterapi dan Pijat Refleksi*, (Surakarta: Nuun, 2010), h. 60.

dari penjelasan tersebut bahwa di dalam buku yang penulis gunakan hanya menjelaskan beberapa saja tentang masalah manfaat wudhu bagi kesehatan psikis, sedangkan dalam penelitian yang telah dilakukan oleh Muhammad Alif dan Uswatun Khasanah menjelaskan secara menyeluruh tentang beberapa manfaat yang didapatkan untuk kesehatan psikis.

Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa manfaat wudhu bagi kesehatan psikis yaitu dapat meredakan amarah, wudhu dapat menenangkan jiwa dan memudahkan dalam berkonsentrasi, wudhu dapat mencegah stres, dan dapat meningkatkan kepercayaan diri.

Berdasarkan hal tersebut, terlihat bahwa pentingnya (*urgent*) terapi wudhu ini bagi kesehatan fisik dan psikis manusia adalah dalam menstimulus titik-titik biologis tubuh, menjaga kesehatan gigi dan mulut, menjaga kesehatan hidung dan mencegah penyakit saluran pernapasan, menjaga kesehatan dan kecerahan wajah, memperlancar aliran darah, dapat mencegah kanker kulit, memudahkan pikiran untuk berkonsentrasi, dan wudhu sebagai *hidro therapy*, dan juga dapat mengendalikan amarah. Wudhu memiliki keutamaan yang sangat luar biasa, wudhu ialah salah satu sarana dalam memperoleh ampunan dari segala kesalahan dan dosa, mendapatkan kebaikan, pahala, karunia dan hikmat, meningkatkan derajat, dan memudahkan masuk surga.

Maka dengan telah mengetahui urgensi terapi wudhu bagi kesehatan fisik dan psikis ini, maka diharapkan kepada semua umat Islam untuk dapat melakukan wudhu dengan baik dan benar sesuai yang diajarkan Rasulullah SAW. Jika wudhu ini dilakukan dengan baik dan benar dapat menjaga kesehatan tubuh dan mencegah datangnya penyakit, dan dapat dijadikan rutinitas yang baik dalam keseharian umat muslim dan dapat dijadikan sebagai pedoman dalam melakukan wudhu.

