

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah mendeskripsikan dan menelaah dengan lebih mendalam tentang urgensi terapi wudhu bagi kesehatan fisik dan psikis studi buku *Dahsyatnya Terapi Wudhu* karya Muhammad Syafi'ie el-Bantanie, maka uraian dalam bab-bab ini merupakan kesimpulan dari keseluruhan pembahasan dari bab-bab sebelumnya dan bisa penulis katakan bahwa terapi wudhu memiliki banyak sekali manfaat bagi kesehatan fisik dan psikis manusia.

Kesimpulan yang bisa diambil dari hasil penelitian penulis ini adalah sebagai berikut :

1. Konsep terapi wudhu menurut Muhammad Syafi'ie el-Bantanie yang menjelaskan bahwa wudhu merupakan terapi untuk menyucikan jiwa dari segala dosa dan kesalahan dan juga terapi alami yang telah terbukti secara ilmiah dapat menjaga kesehatan tubuh dan dapat mencegah berbagai penyakit.
2. Pentingnya (*urgent*) terapi wudhu bagi kesehatan fisik adalah menstimulus titik-titik biologis tubuh, menjaga kesehatan gigi dan mulut, mencegah penyakit pernapasan (ISPA) dan menjaga kesehatan dan kecerahan muka, memperlancar aliran darah, mencegah kanker kulit,

mudah berkonsentrasi, dan sebagai *hidrotherapy*. Terapi wudhu yang *urgent* bagi kesehatan psikis adalah untuk mengendalikan amarah.

B. Saran

Ada beberapa saran yang dapat dijadikan perhatian khusus dari penelitian kedepannya yang terkait dengan penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

1. Mahasiswa khususnya yang berada di jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam, penulis berharap supaya mereka bisa memahami dan mengimplementasikannya ke dalam kehidupan sehari-hari, karena terdapat banyak sekali manfaat yang didapatkan jika bisa mengamalkan wudhu dengan benar.
2. Bagi para peneliti diharapkan agar penelitian kedepannya bisa menjelaskan dan menggali lebih mendalam, sehingga pembahasan penelitian mengenai urgensi terapi wudhu bagi kesehatan fisik dan psikis ini dapat menjadi sempurna.
3. Bagi umat muslim, penulis berharap supaya mereka bisa mengerjakan wudhu dengan sebenarnya dan tidak asal-asalan atau hanya untuk menggugurkan kewajiban wudhu saja. Karena dalam wudhu ini memiliki banyak sekali manfaat bagi kesehatan fisik dan psikis.