

## ANJURAN BERWUDHU SEBELUM TIDUR DALAM PERSPEKTIF HADIS

Novita Sari, Uswatun Hasanah, Adriansyah NZ.  
Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang  
[sarynovita71@gmail.com](mailto:sarynovita71@gmail.com)  
[uswatunhasanah\\_uin@radenfatah.ac.id](mailto:uswatunhasanah_uin@radenfatah.ac.id)  
[adriansyah\\_uin@radenfatah.ac.id](mailto:adriansyah_uin@radenfatah.ac.id)

### Abstract

This article is entitled "Recommended Ablution Before Sleeping in the Perspective of Hadith". Wudhu is an activity of washing certain parts of the body with the intention of cleaning and purifying. In today's modern era, sunnah practices seem to be ignored and forgotten, both in the form of his words and deeds. At this time not many Muslims know about the virtues of ablution before going to sleep as the Prophet ﷺ did. Most of them only do the routine of washing their face, feet and brushing their teeth without doing ablution before going to bed, even though there are many benefits that we can take from doing the sunnah ablution before going to bed. This study aims to determine the understanding of the hadith about ablution before going to bed and the wisdom of the sunnah. The method used is text review (*Library research*), with data sources from hadith books consisting of *Sahih al-Bukhari*, *Sahih Muslim*, *Sunan Abu Dawud* and *Jami' at-Tirmidzi*. The understanding of this hadith is that it is recommended to perform ablution before going to bed, the aim is that when sleeping in a state of purity in every condition, even though he is sleeping. The lesson from recommending ablution before going to bed is that doing ablution before going to bed has many benefits and a significant influence on human health, both physically and spiritually.

**Keywords:** Ablution, Understanding Hadith, Wisdom

### Abstract

Artikel ini berjudul "Anjuran Berwudhu Sebelum Tidur Dalam Perspektif Hadis". Wudhu merupakan aktivitas membasuh anggota tubuh bagian tertentu dengan maksud untuk membersihkan dan menyucikan. Di era modern saat ini, amalan-amalan sunnah seakan diabaikan dan terlupakan baik yang berbentuk perkataan maupun perbuatan beliau. Pada saat ini tidak banyak orang muslim yang mengetahui perihal keutamaan berwudhu sebelum tidur sebagaimana yang dilakukan oleh Rasulullah ﷺ. Kebanyakan dari mereka hanya melakukan rutinitas mencuci wajah, kaki serta menyikat gigi saja tanpa melakukan wudhu terlebih dahulu sebelum tidur, padahal ada banyak sekali manfaat yang bisa kita ambil ketika melakukan sunnah wudhu sebelum tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman hadis tentang berwudhu sebelum tidur dan hikmah dari sunnah tersebut. Metode yang digunakan adalah kajian teks (*Library reseach*), dengan sumber data dari kitab-kitab hadis yang terdiri dari kitab *Shahih al-Bukhari*, *Shahih Muslim*, *Sunan Abu Dawud* dan *Jami' at-Tirmidzi*. Pemahaman hadis ini yaitu dianjurkannya berwudhu terlebih dahulu sebelum hendak tidur tujuannya

adalah agar ketika tidur dalam keadaan suci pada setiap keadaannya, walaupun ia dalam keadaan tidur. Hikmah dari dianjurkannya berwudhu sebelum tidur, adalah karena dengan melakukan wudhu sebelum tidur mempunyai banyak manfaat dan pengaruh signifikan terhadap kesehatan manusia baik itu dari sisi jasmani maupun rohani.

**Kata Kunci:** Wudhu, Pemahaman Hadis, Hikmah

## **Pendahuluan**

Di era modern saat ini, amalan-amalan sunnah seakan diabaikan oleh orang muslim sendiri. Bahkan sebagian sunnah Nabi banyak yang terlupakan baik yang berbentuk perkataan maupun perbuatan beliau. Pada saat ini belum banyak masyarakat muslim yang mengetahui perihal keutamaan berwudhu sebelum tidur sebagaimana yang dilakukan oleh Rasulullah ﷺ. Kebanyakan dari mereka hanya melakukan rutinitas mencuci wajah, kaki serta menyikat gigi saja tanpa melakukan wudhu terlebih dahulu sebelum tidur. Padahal ada banyak manfaat yang bisa diambil ketika melakukan wudhu sebelum tidur.

Secara tidak sadar umat muslim telah menyepelekan sunnah wudhu sebelum tidur yang sebenarnya mempunyai banyak manfaat. Manfaat ini bukan hanya untuk rohani saja tapi manfaat yang berkaitan dengan jasmani juga yang akan diperoleh dengan melakukan wudhu sebelum tidur. Bahkan banyak hadis yang berbicara perihal keutamaan berwudhu dan didukung oleh penelitian khusus mengenai manfaat bagi umat Islam. Oleh karena itu, anjuran ini menjadi sunnah yang sangat baik buat dilakukan oleh masyarakat umat Islam.

Sebagaimana yang telah diketahui wudhu sangat berpengaruh bagi kesehatan, sebab wudhu bukan hanya sekedar untuk membersihkan anggota tubuh secara fisik saja. Akan tetapi gerakan-gerakan dalam berwudhu bisa memberikan relaksasi terhadap otot-otot kita yang lelah. Kesejukan air disetiap basuhan wudhu akan membersihkan diri kita serta semakin segar dan ringan dengan begitu tubuh akan rileks kembali. Berbicara mengenai Kesehatan bahwa Nabi dalam hadisnya sudah memberika perhatian yang mandalam terhadap masalah kesehatan insan yaitu kesehatan badan serta jiwa.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Yusuf al-Qardhawi, *As-Sunnah Sebagai Sumber Iptek dan Peradaban*, terj. Setiawan Budi Utomo, Jakarta, Pustaka Al-Kautsar, 1998, hlm. 183

Dapat dipahami bahwa betapa pentingnya ibadah wudhu sehingga banyak amalan-amalan yang apabila akan mengerjakannya harus berwudhu terlebih dahulu seperti wudhu sebelum tidur. Selain itu terkandung banyak sekali hikmah di dalamnya, yaitu dapat mengangkat derajat seseorang dihadapan Allah Swt, mencegah kanker kulit, dapat mengurangi serta menghilangkan kecemasan, depresi dan stres, yang membuat pikiran akan menjadi rileks dan badan tidak merasa capek. Jadi jika seseorang melakukan kegiatan berwudhu maka secara tidak langsung melakukan terapi untuk kesehatan dirinya. Dan secara ruhiyah wudhu akan menjadi pengingat untuk selalu beribadah kepada Allah Swt dan menghilangkan rasa malas.<sup>2</sup>

Dari penjelasan diatas peneliti bermaksud untuk meneliti hadis anjuran berwudhu sebelum tidur yang akan dikupas secara mendalam berdasarkan analisis ma'anil hadis. Juga manfaat wudhu dari sisi kesehatan dan hikmah yang dapat diambil dari hadis-hadis tersebut.

## **Pembahasan**

### **Wudhu**

Wudhu secara bahasa berasal dari kata *al-wadha'ah* yang berarti bersih dan cerah.<sup>3</sup> Menurut *syara'*, wudhu adalah membasuh, mengalirkan dan membersihkan dan mengusap bagian tubuh dengan menggunakan air pada setiap bagian dari anggota-anggota wudhu untuk menghilangkan hadas kecil sebagai syarat sah untuk melaksanakan shalat.<sup>4</sup>

Wudhu juga dapat diartikan sebagai aktivitas membasuh anggota tubuh bagian tertentu dengan maksud untuk membersihkan dan menyucikan.<sup>5</sup> Yang ditetapkan oleh *syara'* dari bagian-bagian anggota tubuh manusia dengan

---

<sup>2</sup> Mitra Sari Hidayati, *Hadits Tentang Anjuran Berwudhu Dalam Melaksanakan Aktifitas Diluar Shalat (Tela'ah Ma'anil Hadits)*, Skripsi, Fakultas Ushuludin, IAIN Walisongo Semarang, 2008, hlm. 6

<sup>3</sup> Saiful Anwar Al Batawy, *Rahasia Kedasyatan Air Wudhu*, Jakarta, Kunci Iman, 2012, hlm. 7 lihat juga di Ibnu Hajar al-Asqalani, Fathul Baari, *Penjelasan Kitab Shahih al-Bukhari*, Jakarta, Pustaka Azzam, 2002, hlm. 2

<sup>4</sup> Muhammad Syafi'ie el-Bantanie, *Dahsyatnya Terapi Wudhu*, Jakarta, PT Elex Media Komputindo, 2010, hlm. 162

<sup>5</sup> Wahbah al-Zuhaili, *Al-Fiqh al-Islami wa Adillatuhu*, Mesir, Daar al-Fikr, hlm. 359-360

menggunakan air, sebagai persiapan bagi seorang muslim untuk menghadap Allah swt.<sup>6</sup> Adapun bagian-bagian tubuh yang dimaksud adalah wajah atau muka, kedua tangan, kepala atau rambut, dan kedua kaki.<sup>7</sup>

Dalam pandangan Islam sendiri ibadah wudhu telah ada jauh sebelum Rasulullah ﷺ diangkat menjadi nabi dan rasul. Dapat diartikan bahwa wudhu merupakan bentuk syariat para nabi terdahulu. Rasulullah ﷺ sendiri berwudhu pertama kalinya pada saat permulaan pengangkatan beliau sebagai nabi dan rasul, yakni ketika malaikat Jibril mendatangi beliau dengan tujuan mengajarkan tata cara berwudhu, dan kemudian beliau shalat sunnah dua rakaat.

Wudhu yang dilakukan dengan sebaik-baiknya menurut tuntunan Rasulullah ﷺ akan mempunyai dampak luar biasa terhadap kejiwaan dan Kesehatan orang yang melakukannya. Sudah banyak kajian dan penelitian-penelitian yang dilakukan oleh para ulama dan para cendekiawan membuktikan itu semua.<sup>8</sup>

Ibadah wudhu bukan hanya dilakukan ketika seseorang hendak melaksanakan shalat, akan tetapi wudhu juga semestinya dilakukan saat melakukan kegiatan lainnya. Seperti berwudhu sebelum memegang al-Qur'an, berdzikir, thawaf, dan berwudhu sebelum tidur baik yang sedang junub ataupun haid bagi wanita. Disamping itu wudhu mengandung nilai ibadah yang sangat tinggi. Pada saat seseorang dalam keadaan suci, berarti ia dekat dengan Allah swt karena Allah akan dekat dan cinta pada orang-orang yang berada dalam keadaan suci.<sup>9</sup>

### **Identifikasi Hadis Berwudhu Sebelum Tidur**

Dalam penelitian ini menghimpun hadis-hadis yang diriwayatkan oleh Imam al-Bukhari, Imam Muslim, Imam Abu Dawud dan Imam at-Tirmidzi. Berikut ada 4 hadis membahas tentang berwudhu sebelum tidur:

1. Shahih al-Bukhari

---

<sup>6</sup> Syaikh Kamil Muhammad Uwaidah, *Fiqih Wanita*, Jakarta, PT Pustaka Kautsar, 1998, hlm. 41

<sup>7</sup> Muhammad Akrom, *Terapi Wudhu Sempurna Shalat Bersihkan Penyakit*, Yogyakarta, Mutiara Media, 2015, hlm. 17

<sup>8</sup> Moehari Kardjono, *Kedasyatan Wudhu Penghapus Dosa*, Yogyakarta, Percetakan Galangpress, 2009, hlm. 16

<sup>9</sup> Muhammad Akrom, *Terapi Wudhu Sempurna Shalat Bersihkan Penyakit...*, hlm. 58

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ مُقَاتِلٍ قَالَ أَخْبَرَنَا عَبْدُ اللَّهِ قَالَ أَخْبَرَنَا سُفْيَانُ عَنْ مَنْصُورٍ عَنْ سَعْدِ بْنِ عُبَيْدَةَ عَنْ الْبَرَاءِ بْنِ عَازِبٍ قَالَ قَالَ النَّبِيُّ ﷺ: إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ وُضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ ثُمَّ قُلْ اللَّهُمَّ أَسْلَمْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ اللَّهُمَّ آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أُرْسِلْتَ فَإِنْ مِتُّ مِنْ لَيْلَتِكَ فَأَنْتَ عَلَى الْفِطْرَةِ وَاجْعَلْهُنَّ آخِرَ مَا تَتَكَلَّمُ بِهِ قَالَ فَرَدَّدْتُهَا عَلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَلَمَّ بَلَغْتُ اللَّهُمَّ آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أُنزِلَتْ قُلْتُ وَرَسُولِكَ قَالَ لَا وَنَبِيِّكَ الَّذِي أُرْسِلْتَ.<sup>10</sup>

"Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Muqatil berkata, telah menggambarkan kepada kami 'Abdullah berkata, telah mengabarkan kepada kami Sufyan dari Manshur dari Sa'ad bin 'Ubaidah dari Al Bara' bin 'Azib berkata, "Nabi shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Jika kamu mendatangi tempat tidurmu maka wudhulah seperti wudhu untuk shalat, lalu berbaringlah pada sisi kanan badanmu dan ucaplah: allahumma aslamtu wajhii ilaika wa fawwadltu amrii ilaika wa alja 'tu zhahrii ilaika raghbatan wa rahbatan ilaika laa malja'a wa laa manjaa illaa ilaika allahumma aamantu bikitaabikalladzii anzalta wannabiyyikalladzii arsalta (Ya Allah, aku pasrahkan wajahku kepada-Mu, aku serahkan urusanku kepada-Mu, aku sandarkan punggungku kepada-Mu dengan perasaan senang dan takut kepada-Mu. Ya Allah, aku beriman kepada kitab-Mu yang engkau turunkan dan kepada Nabi-Mu yang Engkau urus). Jika kamu meninggal pada malammu itu, maka kamu dalam keadaan fitrah dan jadikanlah do'a ini sebagai akhir kalimat yang kamu ucapkan." Al Bara' bin 'Azib berkata, "Maka aku ulang-ulang do'a tersebut dihadapan Nabi ﷺ. Hingga sampai pada kalimat: allahumma aamantu bikitaabikalladzii anzalta (Ya Allah, aku beriman kepada kitab-Mu yang Engkau turunkan), aku ucapkan: wa rasuulika (dan rasul-Mu), beliau bersabda: "Jangan, tetapi wannabiyyikalladzii arsalta (dan kepada Nabi-Mu yang Engkau utus)."

حَدَّثَنَا مُسَدَّدُ حَدَّثَنَا مُعْتَمِرٌ قَالَ سَمِعْتُ مَنْصُورًا عَنْ سَعْدِ بْنِ عُبَيْدَةَ قَالَ حَدَّثَنِي الْبَرَاءُ بْنُ عَازِبٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ قَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ وُضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ, ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ وَقُلْ: اللَّهُمَّ أَسْلَمْتُ نَفْسِي إِلَيْكَ, وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ, وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ, رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ, لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ, آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أُنزِلْتَ, وَنَبِيِّكَ الَّذِي أُرْسِلْتَ, فَإِنْ مِتُّ مِتُّ عَلَى الْفِطْرَةِ, فَاجْعَلْهُنَّ آخِرَ مَا تَقُولُ, فَقُلْتُ: أَسْتَدْكُرُهُنَّ: وَبَرَ سُو لِكَ الَّذِي أُرْسِلْتَ, قَالَ. لا, وَنَبِيِّكَ الَّذِي أُرْسِلْتَ.<sup>11</sup>

<sup>10</sup> Al-Imam Ibnu Hajar al-Asqalani, *Fath al-Bukhari Syarah Shahih al-Bukhari*, Al-Azhar, Dar Al Bayan Al Arabi, No. 247, 2007, hlm. 68

<sup>11</sup> Al-Imam Ibnu Hajar al-Asqalani, *Fath al-Bukhari Syarah Shahih al-Bukhari*, Al-Azhar, Dar Al Bayan Al Arabi..., No. 6311, hlm. 141-142

"Telah menceritakan kepada kami musaddad telah menceritakan kepada kami Mu'tamir dia berkata; saya mendengar Manshur dari Sa'd bin Ubaidah dia berkata; telah menceritakan kepadaku al-Bara' bin Azib r.a dia berkata; Rasulullah ﷺ bersabda kepadaku: "Apabila kamu hendak tidur, maka berwudhulah sebagaimana kamu berwudhu untuk shalat. Setelah itu berbaringlah dengan miring ke kanan, dan ucapkanlah: *allahumma aslamtu nafsi ilaika wafawadltu amrii ilaika wa alja 'tu zhahrii ilaika rahbatan wa raghbatan ilaika laa malja'a wa laa manjaa minka illa ilaika amantu bikitaabika alladzii anzalta wannabiyyika alladzii arsalta.* ( Ya Allah ya Tuhanku, aku berserah diri kepada-Mu, aku serahkan urusanku kepada-Mu dan aku berlindung kepada-Mu dalam keadaan harap dan cemas, karena tidak ada tempat berlindung dan tempat yang aman dari adzab-Mu kecuali dengan berlindung kepada-Mu. Aku beriman kepada kita-Mu yang telah Engkau turunkan dan aku beriman kepada Nabi-Mu yang telah Engkau utus). Apabila kamu meninggal (pada malam itu) maka kamu mati dalam keadaan fitrah (suci). Dan jadikan bacaan tersebut sebagai penutup ucapanmu (menjelang tidur). Maka aku berkata; Apakah saya menyebutkan; Saya beriman kepada Rasul-Mu yang telah Engkau utus? Beliau menjawab: Tidak, namun saya beriman kepada Nabi-Mu yang Engkau utus."

## 2. Shahih Muslim

حَدَّثَنَا عُثْمَانُ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ وَإِسْحَاقُ بْنُ إِبْرَاهِيمَ - وَاللَّفْظُ لِعُثْمَانَ - (قَالَ إِسْحَاقُ: أَخْبَرَنَا وَقَالَ عُثْمَانُ: حَدَّثَنَا) جَرِيرٌ عَنْ مَنْصُورٍ, عَنْ سَعْدِ بْنِ عُبَيْدَةَ حَدَّثَنِي الْبَرَاءُ بْنُ عَازِبٍ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: إِذَا أَخَذْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ وَضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ, ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ ثُمَّ قُلْ: اللَّهُمَّ إِنِّي أَسَلْتُكَ وَجْهِي إِلَيْكَ وَفَوَضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ, وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ, رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ, لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنَاجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ, آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ, وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ وَجَعَلْتَهُنَّ مِنْ آخِرِ كَلَامِكَ فَإِنْ مِتُّ مِنْ لَيْلَتِكَ مِتُّ وَأَنْتَ عَلَى الْفِطْرَةِ قَالَ فَرَدَّدْتُهُنَّ فَقُلْتُ آمَنْتُ بِرَسُولِكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ قَالَ آمَنْتُ بِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ.<sup>12</sup>

"Telah menceritakan Usman bin Abi Saibah dan Ishaq bin Ibrahim ..... dan Ishak berkata: Dari al-Bara' bin Azib r.a, bahwasannya Rasulullah ﷺ telah bersabda, "Apabila kamu hendak tidur, maka berwudhulah sebagaimana kamu berwudhu untuk shalat. Setelah itu berbaringlah dengan miring ke kanan, lalu berdoalah, 'Ya Allah ya Tuhanku, aku berserah diri kepada-Mu, aku serahkan urusanku kepada-Mu dan aku berlindung kepada-Mu dalam keadaan aman dan bahaya, karena tidak ada tempat berlindung dan tempat yang aman dari adzab-Mu kecuali dengan berlindung kepada-Mu. Aku beriman kepada kitab-Mu yang telah Engkau turunkan dan aku beriman kepada Nabi-Mu yang telah Engkau utus.' Jadikan bacaan tersebut sebagai penutup ucapanmu menjelang tidur. Apabila kamu meninggal duni pada malam itu, maka kamu meninggal dalam kesucian diri

<sup>12</sup> Muslim bin al-Hajjaj al-Qusyairi an-Naisaburi, *Shahih Muslim*, Beirut, Lebanon, 2011, No. 2710, hlm 239

(fitriah). “ Al-Bara berkata: Saya mengulang-ngulang bacaan tersebut agar hafal dan saya ucapkan ‘Saya beriman kepada rasul-Mu yang telah Engkau utus’. Lalu Nabi Muhammad ﷺ berkata, “Ucapkanlah, ‘Saya beriman kepada Nabi-Mu yang telah Engkau utus.’”

### 3. Sunan Abu Daud

حَدَّثَنَا مُسَدَّدٌ حَدَّثَنَا مُعْتَمِرٌ قَالَ سَمِعْتُ مَنْصُورًا يُحَدِّثُ عَنْ سَعْدِ بْنِ عُبَيْدَةَ قَالَ حَدَّثَنِي الْبَرَاءُ بْنُ عَازِبٍ قَالَ قَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: إِذَا أَتَيْتَ مَضْحَعَكَ فَتَوَضَّأْ وَضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ, ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ وَقُلْ: اللَّهُمَّ أَسْلَمْتُ إِلَيْكَ وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ اللَّهُمَّ آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ قَالَ فَإِنْ مِتَّ عَلَى الْفِطْرَةِ, فَاجْعَلْهُنَّ آخِرَ مَا تَقُولُ, قَالَ الْبَرَاءُ فَقُلْتُ أَسْتَدْرِكُهُنَّ فَقُلْتُ وَبَرَ سُو لِكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ, قَالَ. لا, وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ.<sup>13</sup>

"Telah menceritakan kepada kami Musaddad berkata, telah menceritakan kepada kami al-Mu'tamir ia berkata: Aku mendengar Manshur menceritakan dari Sa'd bin Ubaidah ia berkata: telah menceritakan kepadaku al-Bara bin Azib ia berkata, "Rasulullah ﷺ bersabda kepadaku: "Jika engkau ingin tidur, maka berwudhulah seperti wudhu untuk sholat. Lalu tidurlah pada sisi sebelah kanan. Kemudian ketika ingin memejamkan mata maka bacalah: "Ya Allah aku pasrahkan diriku kepadamu dan aku serahkan segala urusanku kepadamu dan aku sandarkan pundakku kepadamu dengan penuh harapan dan kepercayaan. Tiada yang patut aku sandar dan harapkan kecuali kepadamu. Aku beriman kepada kitab yang Engkau turunkan (al-Qur'an) dan aku beriman kepada Nabi yang Engkau utus (Nabi Muhammad).

### 4. Sunan al-Tirmidzi

حَدَّثَنَا سُفْيَانُ بْنُ وَكَيْعٍ حَدَّثَنَا جَرِيرٌ عَنْ مَنْصُورٍ عَنْ سَعْدِ بْنِ عُبَيْدَةَ حَدَّثَنِي الْبَرَاءُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ إِذَا أَخَذْتَ مَضْحَعَكَ فَتَوَضَّأْ وَضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ, ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ ثُمَّ قُلْ: اللَّهُمَّ أَسْلَمْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ, وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ, رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ, لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ, آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ, وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ فَإِنْ مِتَّ فِي لَيْلَتِكَ مِتَّ عَلَى الْفِطْرَةِ قَالَ فَرَدَّدَهُنَّ لِأَسْتَدْرِكُهُنَّ فَقُلْتُ آ مَنْتُ بِرَسُولِكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ فَقَالَ قُلْ آمَنْتُ بِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ.<sup>14</sup>

<sup>13</sup> Abi Abdurrahman Syarafulhaq, Muhammad Asyrof as-Siddiki al-Azimi abawi, *Syarah Sunan Abi Daud*, Kairo, Sarikatul Kuddus, No. 5046, 2011

<sup>14</sup> Muhammad bin Isa al-Tirmidzi al-Salami, *Sunan al-Tirmidzi al-Maktabatusy Syaamilah, Beirut, Darul Ghorbi al-Islam*, t.th, Juz 5, No. hlm. 567. Abu Isa berkata hadis ini hasan shahih, dan telah diriwayatkan dari selain jalur ini dari al-Bara, dan kami tidak mengetahui sedikitpun dari berbagai riwayat yang menyebutkan wudhu kecuali dalam hadis ini.

"Telah menceritakan kepada kami Sufyan bin Waki menceritakan kepada kami, Jarir menceritakan kepada kami dari Manshur, dari Sa'ad bin Ubaidah telah menceritakan kepadaku: al-Bara' bahwa Rasulullah ﷺ bersabda, ". Lalu bacalah do'a ini, "Ya Allah pasrahkan diriku kepada-Mu, aku serahkan Apabila kamu berbaring di pembaringanmu, maka berwudhulah sebagaimana wudhu untuk shalat. Lalu berbaringlah di atas lambung sebelah kanan urusanku kepada-Mu, dan aku kembalikan punggungku kepadaMu, karena rasa cinta dan takut kepada-Mu. Tidak ada tempat dan kembali dan tempat keselamatan dari hukuman-Mu selain kepada-Mu. Aku beriman kepada kitab-Mu yang telah Engkau turunkan, dan Nabi-Mu yang telah Engkau utus.' Jika aku meninggal dunia pada malam-Mu (itu), maka engkau telah meninggal dunia dalam keadaan Islam. "al-Bara berkata, "Aku membaca kalimat itu berulang-ulang agar hafal. Aku kemudian berkata, 'Aku beriman kepada rasul-Mu yang telah engkau utus.' Katakanlah olehmu, Aku telah beriman kepada Nabi-Mu yang telah Engkau utus."

Dari hadis-hadis yang telah dipaparkan di atas diambil dari berbagai sumber kitab induk hadis yang merupakan referensi utama literatur Islam yang dikenal dengan *kutubus sittah*. Meskipun diriwayatkan dari berbagai jalur periwayatan yang berbeda, namun skema isi matan hadis-hadis tersebut mempunyai maksud yang sama baik teks hadis dari kitab Shahih al-Bukhari, Shahih Muslim, Sunan Abu Daud, dan Sunan at-Tirmidzi.

Dalam kajian hadis ditinjau dari segi kuantitas periwayatan, maka kajian hadis ini dapat digolongkan kepada dua macam, yaitu *mutawatir* dan *ahad*. Jika ditinjau dari segi kualitas, hadis yang tergolong *mutawatir*<sup>15</sup> tidak diperlukan lagi untuk diteliti sebab sudah diyakini validitas dan keorisinalitasannya oleh ulama hadis. Berbeda dengan hadis yang tergolong *ahad*,<sup>16</sup> masih diperlukan penelitian jika ingin dijadikan sebagai sumber ajaran Islam. Sebab, hanya hadis yang tergolong kualitas *maqbul* (berkualitas shahih dan hasan) yang dapat digunakan sebagai hujjah.<sup>17</sup>

Dapat dilihat bahwa dari jalur al-Bukhari dan Muslim, sanad hadis adalah *muttasil*, namun dari jalur Tirmidzi sanadnya hanya bernilai hasan, karena salah

---

<sup>15</sup> Mutawatir adalah hadis yang diriwayatkan oleh sejumlah besar orang yang menurut adat mustahil mereka bersepakat terlebih dahulu untuk berdusta. Sejak awal sanad sampai akhir sanad, pada setiap tingkatan (*Thabaqat*), Lihat pada Munzier Suparta, *Ilmu Hadis*, Jakarta, Rajawali Pers, 2016, hlm. 96

<sup>16</sup> Ahad adalah hadis yang diriwayatkan oleh satu, dua orang atau lebih, yang jumlahnya tidak memnuhi persyaratan hadis masyhur dan hadis mutawatir

<sup>17</sup> Sulidar, *Kedudukan Hadis Gharib Sebagai Hujjah Dalam Ajaran Islam*, *Jurnal Analytica Islamic*, Vol. 3, No. 2, 2014, hlm. 1



satu rawinya ada yang berkualitas *maqbul* yaitu Sufyan bin Waqi. Sedangkan dari jalur Abu Dawud, sanad hadisnya juga bernilai hasan karena Fatir bin Khalifah al-Mahzumi adalah *sadug*. Hadis-hadis tersebut tidak ada yang bertentangan satu sama lain dan semua hadis tersebut memberikan penjelasan dan makna bahwa Rasulullah ﷺ menganjurkan untuk berwudhu sebelum tidur.<sup>18</sup>

Berkenaan dengan hadis berwudhu sebelum tidur yang telah dipaparkan di atas hadis tersebut termasuk dalam hadis shahih, karena hadis tersebut dikeluarkan oleh 4 *mukharij*<sup>19</sup> dan diriwayatkan oleh 6 jalur sanad. Hadis tersebut diriwayatkan oleh Imam al-Bukhari dan Imam Muslim yang telah diketahui bahwa Imam hadis tersebut dikenal *mutasyaddid* dalam meriwayatkan hadis. Keshahihan ini juga didukung oleh kesepakatan ulama hadis bahwa hadis-hadis yang disepakati periwayatannya oleh Imam al-Bukhari dan Imam Muslim berada pada tingkatan tertinggi dan tidak diragukan keshahihannya.<sup>20</sup>

### **Pemahaman Ulama Hadis Mengenai Berwudhu Sebelum Tidur**

Imam an-Nawawi berpendapat tentang persoalan wudhu ketika hendak tidur ini bahwasannya di dalam hadis ini ada tiga sunnah yang disukai salah satunya adalah berwudhu ketika hendak tidur dan apabila seseorang masih dalam keadaan wudhu maka wudhu tersebut sudah cukup baginya, namun apabila ia belum mempunyai wudhu maka hendaklah ia berwudhu. Maksud dari hal ini adalah agar tidurnya dalam keadaan *thaharah* atau suci karena dikhawatirkan akan meninggal dunia pada malam itu, selain itu juga agar mimpinya lebih terjaga atau terhindar dari permainan setan dalam tidurnya.<sup>21</sup>

Menurut Imam an-Nawawi bahwasannya setiap aktivitas yang diawali dengan wudhu akan mendapatkan nilai lebih dan mendapatkan keuntungan tertentu

---

<sup>18</sup> Mar'atus Sholechan, *Posisi Tidur Dalam Tinjauan Hadis (Kajian Ma'anil Hadits)*, Skipsi, Fakultas Ushuluddin Dan Pemikiran Islam, UIN Raden Fathah Palembang, 2015, hlm. 73-74

<sup>19</sup> Mukharij adalah seorang yang menyebutkan suatu hadis dalam kitabnya dengan sanadnya, Lihat pada Abdul Majid Khon, *Ulumul Hadis*, Jakarta, Amzah, 2012, hlm. 114

<sup>20</sup> Mar'atus Sholechan, *Posisi Tidur Dalam Tinjauan Hadis (Kajian Ma'anil Hadits)*, Skipsi..., hlm. 64-65

<sup>21</sup> Muhammad Hasan Yusuf, *Resep Tidur Ala Nabi, Terj. Muhammad bin Ibrahim*, Solo, Qoula, 2008, Juz 2, hlm. 31

dari Allah Swt. Hal ini yang membuat Rasulullah ﷺ senantiasa menjaga wudhunya sekalipun dalam keadaan tidur.<sup>22</sup>

Jika dilihat dari redaksi hadits-hadits yang berkaitan dengan hadis anjuran berwudhu tersebut, maka terdapat tiga hal yang dapat dipahami dalam hadis yaitu:

**Pertama**, anjuran berwudhu sebelum tidur pada redaksi yang ada terdapat dua tujuan, yaitu: agar ketika orang tersebut meninggal, maka didalam keadaan fitrah, dan yang kedua adalah menjaga kebersihan tubuh. Dalam *syarah*<sup>23</sup> sunan Abu Dawud disebutkan bahwa berwudhu dilakukan bukan untuk lama atau tidaknya masa tidur, hal ini dilakukan ketika setiap tidur.

Berwudhu sebelum tidur merupakan sebuah kesunnahan atau anjuran dan bukan suatu hal yang wajib yang harus dilakukan. Terdapat perbedaan dari para ulama tentang permasalahan wudhu sebelum tidur ini, namun yang terpenting adalah sebelum tidur hendaknya memperhatikan kebersihan.<sup>24</sup> Makna yang terkandung dalam hadis-hadits tersebut hanyalah sebuah dalil tentang anjuran wudhu sebelum tidur namun terdapat dispensasi juga, ketika mata terasa ngantuk berat, maka diperbolehkan untuk tidak berwudhu.

Adapun hadis tentang berwudhu sebelum tidur dalam keadaan junub yang diriwayatkan oleh Imam al-Bukhari no. 287 yang berbunyi:

حَدَّثَنَا قُتَيْبَةُ، قَالَ: حَدَّثَنَا اللَّيْثُ، عَنْ نَافِعٍ، عَنِ ابْنِ عُمَرَ، أَنَّ عُمَرَ بْنَ الْخَطَّابِ سَأَلَ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ أَيْرَفُدَّ أَحَدُنَا وَهُوَ جُنُبٌ؟ قَالَ: نَعَمْ إِذَا تَوَضَّأَ أَحَدُكُمْ، فَلْيَرْفُدْ وَهُوَ جُنُبٌ.<sup>25</sup>

*“Telah menceritakan kepada kami Qutaibah berkata, telah menceritakan kepada kami al-Laits dan Nafi dari Ibnu Umar bahwa bin al-Khaththab bertanya kepada Rasulullah ﷺ, “Apakah boleh seorang dari kami tidur dalam keadaan dia junub?” Rasulullah ﷺ menjawab: “Ya, jika salah seorang dari kalian berwudhu, maka hendaklah ia tidur meskipun dalam keadaan junub.”*

---

<sup>22</sup> Rakit Prabowo, *Sehari Bersama Nabi: Mengulik Kebiasaan Sehari-Hari Bersama Rasulullah Secara Medis*, Yogyakarta, Kata Hati, 2012, hlm. 191

<sup>23</sup> Syarah adalah suatu upaya memperjelas dan mengomentari hadis-hadits tertentu yang sudah tersusun dalam kitab hadis sebelumnya. Lihat pada Neneng Nurhasanah dkk, *Metodelogi Studi Islam*, Jakarta, Amzah, 2018, hlm. 164

<sup>24</sup> Al-Alamah Abi al-Tayyib Muhammad Shams al-Haq al-Azim Abadi, *Awn al-Ma'bud Sharh Sunan Abu Dawud*, vol. 1, Madinah, al-Maktabah al-Salafiyah, 1388 H, hlm. 389-390

<sup>25</sup> Abu Abdillah Muhammad bin Ismail bin Ibrahim bin al-Mughirah al-Bukhari, *Al-Jami' as-Shahih / al-Maktabatusy Syaamilah*, Juz 1, Kairo, Darul Sya'b, 1987, juz 2, hlm. 27

Ibnu Hajar al-Asqolani berpendapat dibolehkannya tidur bagi orang yang junub dalam keadaan berwudhu, karena ia masih terjaga diantara wudhu dan tidurnya. Dan dalam hal ini sangat dianjurkan tidur dalam keadaan suci, walaupun bersuci tersebut masih dalam bentuk wudhu yang hanya menghilangkan hadas kecil. Hal ini juga memberikan pengertian bahwa tidak harus mensegerakan mandi bagi orang dalam keadaan junub yang hendak tidur, akan tetapi ia harus berwudhu terlebih dahulu sebelum tidur dan mandi apabila ia hendak mengerjakan shalat.

Dalam hal ini yang dimaksud berwudhu sebelum tidur adalah bersuci secara lahir, karena bisa jadi ia meninggal dunia sedangkan dirinya masih berlumuran dosa. Namun menurut at-Thawykata berwudhu disini, ialah membersihkan kemaluan, bukan berwudhu sebagaimana berwudhu untuk shalat.<sup>26</sup>

Sedangkan di dalam Bidayatul Mujahid yang diterjemahkan dalam Bahasa Indonesia yaitu Analisa fiqih para mujtahid, para ulama berbeda pendapat menurut jumbuh ulama, jika seseorang hendak tidur dalam keadaan junub maka disunnahkan berwudhu dan hukumnya tidak wajib, sedangkan menurut ulama Zhahiri wajib berwudhu karena berdasarkan hadis shahih yang diriwayatkan oleh Imam al-Bukhari Rasulullah ﷺ bersabda, “*berwudhulah dan cucilah zakarmu, kemudian tidurlah.*”<sup>27</sup>

**Kedua**, disunnahkannya tidur menghadap ke kanan. Nabi mengajarkan posisi tidur yang paling baik adalah bertumpuh pada sisi kanan tubuh atau menghadap kanan. Karena Nabi menyukai mengerjakan sesuatu dengan anggota badan sebelah kanan karena tidur dengan posisi miring ke kanan lebih mempercepat untuk terbangun.<sup>28</sup>

Tidur dengan miring ke kanan akan membuat posisi jantung menggantung pada posisi sebelah kanan sehingga tidak akan menyulitkan sirkulasi darah. Ibnu al-Jauzi berkata bahwa posisi tidur yang demikian ini “miring ke kanan”, menurut

---

<sup>26</sup> Teungku Muhammad Hasbi As-Shiddieqy, *Koleksi Hadis-Hadis Hukum*, Semarang, Pustaka Rizki Putra, 2001, hlm. 208

<sup>27</sup> Mitra Sari Hidayati, *Hadits Tentang Anjuran Berwudhu Dalam Melaksanakan Aktifitas Diluar Shalat (Tela'ah Ma'anil Hadits)*, Skripsi, Fakultas Ushuludin, IAIN Walisongo Semarang, 2008, hlm. 33

<sup>28</sup> Muhammad Hasan Yusuf, *Resep Tidur Ala Nabi, Terj. Muhammad bin Ibrahim*, Solo, Qoula, 2008, Juz 13, hlm. 68

analisa ahli kedokteran lebih baik bagi tubuh dan mulailah tidur dengan menghadap ke sisi kanan lalu setelah itu boleh berbalik ke sebelah kiri.<sup>29</sup>

Posisi tidur miring ke kanan lalu menekukan sedikit kakinya merupakan tidur yang paling ideal dan memberikan relaksasi yang dibutuhkan bagi tubuh dan jiwa, hal ini dikaitkan dengan janin di dalam Rahim yang mampu bertahan dalam beberapa bulan.<sup>30</sup> Selain itu Ibnu al-Qayyim juga menerangkan bahwa Nabi tidur dengan berbaring ke sisi kanan dan beliau meletakkan tangan kanannya di bawah pipi kanan.<sup>31</sup>

Dan tidur terburuk adalah tidur dalam posisi terlentang. Posisi ini hanya diperkenankan untuk beristirahat dan bukan untuk tidur. Namun dibandingkan dengan tidur terlentang tidur dengan posisi tengkurap adalah posisi tidur yang paling buruk.<sup>32</sup>

**Ketiga**, dari hadis di atas yang terakhir disunnahkannya membaca do'a dengan Lafadz " اللهم اسلمت وجهي اليك وفوضت امري اليك .... " yang mana ini di ucapkan ketika hendak tidur. Jika mengacu pada redaksi dari hadis ini maka terdapat dua macam doa yang bisa dipanjatkan sebelum tidur. Yaitu, bisa dengan membaca doa tersebut, namun jika terjadi sesuatu yang menyebabkan terlupakannya doa tersebut atau karena terlalu panjang, maka Nabi memberikan alternatif doa yang lebih ringkas. Namun dalam beberapa hadis-hadis yang lain terdapat banyak ragam tentang doa yang bisa dibaca ketika hendak tidur.

Tujuan doa yang termuat dalam readaksi-redaksi hadis tersebut adalah, bahwa dengan doa tersebut akan menjaga seseorang dari tidurnya, dan merupakan sebuah nasihat Nabi kepada umatnya agar menjadikan doa tersebut sebagai penutup dari kehidupan dunia ataupun kondisi terjaga menuju tidur.

---

<sup>29</sup> Ibnu Hajar al-Asqalani, *Fathul al-Bari Syarah Kitab Shahih al-Bukhari*, Terj. Amiruddin, Jakarta, Pustaka Azzam Anggota IKPDKI, 2004, hlm. 1379

<sup>30</sup> Ahmad Syawqi Ibrahim, *Misteri Tidur, Rahasia Kesehatan, Kepribadian Dan Keajaiban Lain di Balik Tidur Anda*, Jakarta, Zaman, 2013, hlm. 91-92

<sup>31</sup> Mar'atus Sholechan, *Posisi Tidur Dalam Tinjauan Hadis (Kajian Ma'anil Hadits)...*, hlm. 60-61

<sup>32</sup> Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *Zaad al-Ma'ad*, Terj. Kathur Suhadi, Jakarta, Pustaka Azzam, 2000, hlm. 241

Namun, dalam kitab Tafsir Ibnu Badis dijelaskan bahwa Allah telah menetapkan suatu hukum bahwa orang-orang yang pergi ke tempat tidur dan mengingatkan cahaya dari wajahnya, kebersihan pada dirinya, keinginan dan kekaguman, mendapatkan perlindungan dari Allah di malam hari maka sebaiknya mereka berwudhu sebelum tidur dan menjaga wudhunya. Agar menghindarkan dirinya dari kejahatan saat dia terbangun dari tidurnya.<sup>33</sup>

Setelah menelaah hadis diatas peneliti mendefinisikan bahwa banyak amalan-amalan yang disunnahkan oleh Rasulullah ﷺ yang dapat dikerjakan salah satunya dengan berwudhu, karena itu dapat terjaga dari kebersihan badan serta terjaga kesucian dan juga untuk menambahkan pahala dari Allah dan selalu terjaga keimanan kita kepada-Nya.

### **Hikmah-Hikmah Dalam Sunnah Berwudhu Sebelum Tidur**

Dengan berkembangnya zaman telah banyak penelitian yang dilakukan berkaitan dengan wudhu sebelum tidur ini. Dari berbagai penelitian diketahui bahwa manfaat yang dapat diperoleh dengan wudhu sebelum tidur yakni:

#### **1. Manfaat bagi Kesehatan Jasmani**

Sudah banyak sekali penelitian tentang manfaat wudhu bagi kesehatan yang diteliti oleh para ahli kesehatan. Salah satunya adalah Prof Leopold Werner von Ehrenfels, seorang psikiater sekaligus neurolog. Ia menemukan bahwa dalam wudhu dapat merangsang pusat syaraf dalam tubuh manusia. Karena keselarasan air dengan wudhu dan titik-titik syaraf, kondisi tubuh senantiasa akan sehat.

Wudhu juga sebagai pelindung yang sangat efektif bagi lapisan kulit bagian luar dari serangan-serangan mikroba yang akan masuk ke dalam tubuh sehingga meminimalisasi terjadinya berbagai penyakit.<sup>34</sup>

Menurut Dr. Magomedov, asisten pada lembaga *General Hygiene dan Ecology (Kesehatan umum dan Ekologi)*. Wudhu dapat menstimulasi dan merangsang irama tubuh alami, khususnya pada titik biologis. Sebab seseorang

---

<sup>33</sup> Abd al-Humaid Muhammad bin Badis al-Sanhaji, *Tafsir Ibnu Badis Fi Majalis al-Tadhkir min Kalam al-Hakim al-Khabir*, Vol 1, Lebanon, Dar al-Kutub al-Alamiyah, 1995, hlm. 206

<sup>34</sup> Saiful Anwar Al Batawy, *Rahasia Kedasyatan Air Wudhu*, Jakarta, PT Niaga Swadaya, 2012, hlm. 40

yang melakukan wudhu, terdapat 61 dan 65 titik refleksi merupakan bagian-bagian yang terkena basuhan air wudhu. Titik tersebut merupakan saraf yang berhubungan dengan organ-organ tubuh manusia yang sering kali dapat menimbulkan penyakit yang berbahaya, seperti ginjal, jantung, paru-paru, darah tinggi, dan kanker.<sup>35</sup>

Dengan refleksi inilah kemudian yang akan membawa perubahan yang baik terhadap kondisi kesehatan seorang. Untuk itu ketika seseorang sering melakukan wudhu, secara tidak langsung seseorang tersebut sebenarnya tengah melakukan terapi refleksi yang sangat bermanfaat dan mempunyai pengaruh yang cukup signifikan terhadap kesehatan manusia.<sup>36</sup>

Ulama fiqih juga menjelaskan hikmah wudhu sebagai bagian dari upaya untuk memelihara kebersihan fisik dan rohani. Daerah yang dibasuh dalam air wudhu seperti tangan, daerah muka termasuk mulut, dan kaki memang paling banyak bersentuhan dengan benda-benda asing, termasuk kotoran. Karena itu, wajar kalau daerah itu yang harus dibasuh, sebab penyakit kulit umumnya sering menyerang permukaan kulit yang terbuka dan jarang dibersihkan, seperti di sela-sela jari tangan, kaki, leher, belakang telinga, dan lainnya. Karena itu, Mochtar Salem memberi saran agar anggota tubuh yang terbuka senantiasa dibasuh atau dibersihkan dengan menggunakan air.<sup>37</sup>

Mokhtar Salem dalam bukunya *Prayers a Sport for the Body and Soul* menemukan bahwa wudhu bisa mencegah kanker kulit. Jenis kanker ini lebih banyak disebabkan oleh bahan-bahan kimia yang setiap hari menempel dan terserap oleh kulit. Apabila dibersihkan dengan air terutama saat wudhu, bahan kimia itu akan larut. Selain itu, wudhu juga menyebabkan seseorang menjadi tampak lebih muda karena air yang membasuh wajah ketika berwudhu akan dapat meremajakan sel-sel kulit wajah dan membantu mencegah timbulnya keriput.<sup>38</sup>

---

<sup>35</sup> Jamal Muhammad Elzaky, *Buku Induk Mukjizat Kesehatan Ibadah*, terj. Dedi Slamet Riyadi, Jakarta, Zaman, 2011, hlm. 51

<sup>36</sup> Rakit Prabowo, *Sehari Bersama Nabi: Mengulik Kebiasaan Sehari-Hari Bersama Rasulullah Secara Medis* hlm. 192-193

<sup>37</sup> Hasan bin Ahmad Hammam, *Terapi dengan Ibadah*, Ahli Bahasa: Syahirul Alim al-Adib, Solo, PT Aqwam, 2008, hlm. 289

<sup>38</sup> M. Wahid Nur Tualeka, *Manfaat Air Wudhu Dalam Perspektif Islam dan Kesehatan*, Jurnal Mas Mansyur, Universitas Muhammadiyah Surabaya, t.tp, hlm. 57

## 2. Manfaat Wudhu bagi Kesehatan Rohani

Tidur dengan keadaan tubuh yang suci setelah berwudhu akan memberikan ketenangan bagi jiwa dan kenyamanan pada anggota tubuh karena pada malam hari hormon kortisol mengalami penurunan. Berwudhu sebelum tidur akan menyiapkan tubuh untuk beristirahat lebih baik dan lebih sehat.<sup>39</sup>

Ulama tasawuf menjelaskan hikmah wudhu dengan menjelaskan bahwa daerah-daerah yang dibasuh air wudhu memang daerah yang paling sering berdosa. Kita tidak tahu apa yang pernah diraba, dipegang dan dilakukan tangan kita. Banyak pancaindera tersimpul di bagian muka. Rasulullah ﷺ menyatakan, wajah orang yang berwudhu itu akan senantiasa bercahaya. Rasul akan mengenalinya nanti pada hari kiamat karena bekas wudhu. *“umatku nanti kelak pada hari kiamat bercahaya muka dan kakinya karena bekas wudhu.”*

Walaupun wudhu belum batal, disunnahkan pula memperbaharuiinya. Oleh ahli tasawuf, diterangkan pula hikmah wudhu itu. Mencuci muka artinya mencuci mata, hidung mulut, dan lidah, kalau tadinya pernah berbuat dosa ketika melihat, berkata, dan makan. Mencuci tangan dengan air seakan-akan membasuhi tangan yang terlanjur berbuat salah, membasuh kaki dan lain-lain demikian pula. Mereka memperbuat hikmah-hikmah itu meskipun dalam hadis dan dalil tidak ditemukan.

Hal ini bertujuan agar manusia jangan membersihkan lahirnya saja, sementara batinnya masih tetap kotor. Hati yang masih tamak, loba, dan rakus, kendati sudah berwudhu, maka wudhunya lima kali sehari semalam itu berarti tidak berbekas dan tidak diterima oleh Allah Swt, dan sholatnya pun tidak akan mampu menjauhkan dirinya dari perbuatan fahksya' (keji) dan mungkar (dibenci).<sup>40</sup>

Dari penjelasan tersebut peneliti menyimpulkan bahwa pentingnya melakukan aktifitas berwudhu sebelum tidur ini karena terdapat banyak hikmah dan mafaat yang bisa diambil dari sunnah berwudhu sebelum tidur tersebut baik untuk kesucian hati dan jiwa maupun untuk kesehatan tubuh.

---

<sup>39</sup> Jamal Muhammad Elzaky, *Buku Induk Mukjizat Kesehatan Ibadah...*, hlm. 142

<sup>40</sup> Saiful Anwar Al Batawy, *Rahasia Kedasyatan Air Wudhu...*, hlm. 44-46

## **Kesimpulan**

Pemahaman hadis tentang berwudhu sebelum tidur ini merupakan dianjurkannya berwudhu terlebih dahulu apabila hendak tidur yang tujuannya adalah agar ketika tidur dalam keadaan suci dan bersih dari hadas pada setiap keadaannya, walaupun ia dalam keadaan tidur. Hikmah dari dianjurkannya berwudhu sebelum tidur adalah karena dengan melakukan wudhu sebelum tidur mempunyai banyak manfaat dan pengaruh signifikan terhadap kesehatan manusia baik itu dari sisi jasmani maupun rohani.

## **Daftar Pustaka**

- Abadi, Al-Alamah Abi al-Tayyib Muhammad Shams al-Haq al-Azim, *Awn al-Ma'bud Sharh Sunan Abu Dawud*, vol. 1, Madinah, al-Maktabah al-Salafiyah, 1388 H
- Akrom, Muhammad, *Terapi Wudhu (sempurna Shalat, Bersihkan Penyakit)*, Yogyakarta, Mutiara Media, 2015
- Al Batawy, Saiful Anwar, *Rahasia Kedasyatan Air Wudhu*, Jakarta, Kunci Iman, 2012
- Al-Asqalani, Al-Imam Ibnu Hajar, *Fath al-Bukhari Syarah Shahih al-Bukhari*, Al-Azhar, Dar Al Bayan Al Arabi, No. 247, 2007
- al-Asqalani, Ibnu Hajar, *Fathul al-Bari Syarah Kitab Shahih al-Bukhari*, Terj. Amiruddin, Jakarta, Pustaka Azzam Anggota IKPDKI, 2004
- Al-Asqalani, Ibnu Hajar, Fathul Baari, *Penjelasan Kitab Shahih al-Bukhari*, Jakarta, Pustaka Azzam, 2002
- Al-Batawy, Saiful Anwar, *Rahasia Kedasyatan Air Wudhu*, Jakarta, PT Niaga Swadaya, 2012
- Al-Jauziyah, Ibnu Qayyim, *Zaad al-Ma'ad*, Terj. Kathur Suhadi, Jakarta, Pustaka Azzam, 2000
- Al-Qardhawi, Yusuf, *As-Sunnah Sebagai Sumber Iptek dan Peradaban*, terj. Setiawan Budi Utomo, Jakarta, Pustaka Al-Kautsar, 1998
- Al-Zuhaili, Wahbah, *Al-Fiqh al-Islami wa Adillatuhu*, Mesir, Daar al-Fikr
- As-Shiddieqy, Teungku Muhammad Hasbi, *Koleksi Hadis-Hadis Hukum*, Semarang, Pustaka Rizki Putra, 2001
- El-Bantanie, Muhammad Syafi'ie, *Dahsyatnya Terapi Wudhu*, Jakarta, PT Elex Media Komputindo, 2010



- Elzaky, Jamal Muhammad, *Buku Induk Mukjizat Kesehatan Ibadah*, terj. Dedi Slamet Riyadi, Jakarta, Zaman, 2011
- Fuad bin Abdul Aziz asy-Syulhub, *Kumpulan Kultum Setahun Jilid 2*, Jakarta, PT Darul Falah, 2008
- Fuad bin Abdul Aziz asy-Syulhub, *Ringkasan Kitab Adab*, Jakarta, Darul Falah, 2008
- Hasan bin Ahmad Hammam, *Terapi dengan Ibadah*, Ahli Bahasa: Syahirul Alim al-Adib, Solo, PT Aqwam, 2008
- Hidayati, Mitra Sari, *Hadits Tentang Anjuran Berwudhu Dalam Melaksanakan Aktifitas Diluar Shalat (Tela'ah Ma'anil Hadits)*, Skripsi, Fakultas Ushuludin, IAIN Walisongo Semarang, 2008
- Ibrahim, Ahmad Syawqi, *Misteri Tidur, Rahasia Kesehatan, Kepribadian Dan Keajaiban Lain di Balik Tidur Anda*, Jakarta, Zaman, 2013
- Kardjono, Moehari, *Kedasyatan Wudhu Penghapus Dosa*, Yogyakarta, Percetakan Galangpress, 2009
- Khon, Abdul Majid, *Ulumul Hadis*, Jakarta, Amzah, 2012
- Matheer, Mukhsin, *Rahasia Butiran Air Wudhu*, Jakarta, Lembar Langit Indonesia, 2014
- Muhammad bin Isa al-Tirmidzi al-Salami, *Sunan al-Tirmidzi al-Maktabatusy Syaamilah, Beirut, Darul Ghorbi al-Islam, t.th, Juz 5*
- Muhammad, Abd al-Humaid bin Badis al-Sanhaji, *Tafsir Ibnu Badis Fi Majalis al-Tadhkir min Kalam al-Hakim al-Khabir, Vol 1, Lebanon, Dar al-Kutub al-Alamiyah, 1995*
- Muhammad, Abi Abdillah bin Ismail Ibnu al-Mugirah bin Bardizbah al-Bukhari al-Ja'fi, *Shahih al-Bukhari, Juz 1, Beirut, Dar al-Fikr, t.tp.*
- Muhammad, Abu Abdillah bin Ismail bin Ibrahim bin al-Mughirah al-Bukhari, *Al-Jami' as-Shahih / al-Maktabatusy Syaamilah, Juz 1, Kairo, Darul Sya'b, 1987*
- Muslim bin al-Hajjaj al-Qusyairi an-Naisaburi, *Shahih Muslim, Beirut, Lebanon, 2011*
- Nurhasanah, Neneng dkk, *Metodelogi Studi Islam*, Jakarta, Amzah, 2018
- Prabowo, Rakit, *Sehari Bersama Nabi: Mengulik Kebiasaan Sehari-Hari Bersama Rasulullah Secara Medis*, Yogyakarta, Kata Hati, 2012
- Sholechan, Mar'atus, *Posisi Tidur Dalam Tinjauan Hadis (Kajian Ma'anil Hadits)*, Skripsi, Fakultas Ushuluddin Dan Pemikiran Islam, UIN Raden Fathah Palembang, 2015

- Sulidar, *Kedudukan Hadis Gharib Sebagai Hujjah Dalam Ajaran Islam*, *Jurnal Analytica Islamic*, Vol. 3, No. 2, 2014
- Suparta, Munzier, *Ilmu Hadis*, Jakarta, Rajawali Pers, 2016
- Syarafulhaq, Abi Abdurrahman, Muhammad Asyrof as-Siddiki al-Azimi abawi, *Syarah Sunan Abi Daud*, Kairo, Sarikatul Kuddus, No. 5046, 2011
- Tualeka, M. Wahid Nur, *Manfaat Air Wudhu Dalam Perspektif Islam dan Kesehatan*, *Jurnal Mas Mansyur*, Universitas Muhammadiyah Surabaya, t.tp.
- Uwaidah, Syaikh Kamil Muhammad, *Fiqih Wanita*, Jakarta, PT Pustaka Kautsar, 1998
- Yusuf, Muhammad Hasan, *Resep Tidur Ala Nabi*, Terj. Muhammad bin Ibrahim, Solo, Qoula, 2008