

Menggali makna doa wudhu dalam perspektif medis

Annahdiya Rafiul Hanifah¹, Falih Satria Pradana², Shafa Ananti Praja³

Program Studi Farmasi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

e-mail: 250703110237@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

Wudhu, doa, kesehatan, spiritualitas, medis.

Keywords:

Wudhu, prayer, health, spirituality, medical.

ABSTRAK

Wudhu merupakan salah satu syarat sah shalat yang tidak hanya memiliki makna spiritual, tetapi juga mengandung hikmah kesehatan. Makalah ini bertujuan untuk mengkaji makna doa-doa wudhu dalam perspektif medis, serta menjelaskan keterkaitan antara ritual ibadah dengan kesehatan fisik dan mental. Melalui studi literatur, ditemukan bahwa praktik wudhu memberikan manfaat medis, di antaranya mencegah penularan penyakit melalui kebersihan anggota tubuh yang dibasuh, menjaga kesehatan mulut, kulit, serta mendukung relaksasi saraf. Di sisi lain, doa yang dibacakan saat wudhu berfungsi sebagai sugesti positif yang berperan dalam menurunkan stres, meningkatkan ketenangan jiwa, serta memperkuat keseimbangan psikologis. Integrasi antara wudhu dan doa menunjukkan konsep kesehatan holistik dalam Islam, yang menyatukan dimensi jasmani, rohani, dan spiritual. Dengan demikian, kajian ini menegaskan bahwa ajaran Islam tidak hanya bernilai ibadah, tetapi juga sejalan dengan prinsip kedokteran modern dalam menjaga kualitas hidup manusia.

ABSTRACT

Ablution (wudu) is one of the requirements for valid prayer, possessing not only spiritual significance but also health benefits. This paper aims to examine the meaning of ablution prayers from a medical perspective and explain the relationship between ritual worship and physical and mental health. Through a literature review, it was found that the practice of ablution offers medical benefits, including preventing the transmission of disease through the cleanliness of the washed body parts, maintaining oral and skin health, and promoting nervous relaxation. Furthermore, the prayers recited during ablution serve as positive suggestions that play a role in reducing stress, increasing mental peace, and strengthening psychological balance. The integration of ablution and prayer demonstrates the holistic concept of health in Islam, which unites the physical, spiritual, and spiritual dimensions. Thus, this study confirms that Islamic teachings are not only of worship value but also align with the principles of modern medicine in maintaining the quality of human life.

Pendahuluan

Doa wudhu memiliki makna yang mendalam baik secara spiritual maupun medis. Dalam Islam, wudhu bukan sekadar syarat sah ibadah, tetapi juga bentuk latihan menjaga kebersihan dan kesehatan tubuh. Dari sisi medis, pembasahan bagian tubuh seperti tangan, wajah, mulut, hidung, kepala, dan kaki membantu menghilangkan kotoran serta mikroorganisme yang menempel. Aktivitas ini dapat menurunkan risiko infeksi dan menjaga keseimbangan kulit agar tetap sehat. Ketika seseorang membasuh wajah dan anggota tubuh dengan air bersih, terjadi stimulasi pada saraf dan pembuluh darah yang dapat melancarkan peredaran darah. Proses tersebut juga memberikan efek relaksasi yang membantu menurunkan stres dan ketegangan. Doa yang dibacakan saat berwudhu memberikan ketenangan batin, yang secara psikologis turut memperkuat



This is an open access article under the CC BY-NC-SA license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

sistem imun tubuh. Dengan demikian, wudhu dan doa yang menyertainya menjadi simbol harmonisasi antara kebersihan jasmani dan rohani. Pandangan medis ini menunjukkan bahwa ajaran agama telah sejak lama menanamkan nilai-nilai kesehatan yang relevan dengan prinsip hidup bersih dan seimbang.

Latar Belakang

Umat Islam memiliki standar tersendiri terkait dengan kebersihan dan kesucian diri yang diatur oleh syariat Islam. Bersuci atau dalam bahasa Arab disebut thaharah memiliki empat tahap. Tahapan pertama yakni menyucikan badan dari hadas, najis-najis dan kotoran-kotoran. Untuk membersihkannya dianjurkan untuk mandi, bersiwak atau bercukur, tergantung pada kotoran yang akan dibersihkan. Kebersihan dan kesucian ini menjadi salah satu syarat sahnya pelaksanaan ibadah terutama ibadah wajib seperti salat fardu. Dalam QS. al-Ma'idah/5: 6, Allah SWT secara tersirat memerintahkan manusia untuk mensucikan diri terlebih dahulu sebelum melaksanakan shalat. Mempersiapkan hati, jiwa dan membersihkan fisik karena akan menghadap Allah SWT dalam sholat melalui bacaan dan doa Wudhu (M. Amiruddin, 2014) yang diajarkan Imam An-Nawawi rhm (w. 676 H) dalam *Adzkar*. Semoga tercapai maksud firman-Allah SWT:

Terjemahan: “Wahai orang-orang yang beriman, apabila kamu berdiri hendak melaksanakan salat, maka basuhlah wajahmu dan tanganmu sampai ke siku serta usaplah kepalamu dan (basuh) kedua kakimu sampai kedua mata kaki. Jika kamu dalam keadaan junub, mandilah. Jika kamu sakit, dalam perjalanan, kembali dari tempat buang air (kakus), atau menyentuh perempuan, lalu tidak memperoleh air, bertayamu lah dengan debu yang baik (suci); usaplah wajahmu dan tanganmu dengan (debu) itu. Allah tidak ingin menjadikan bagimu sedikit pun kesulitan, tetapi Dia hendak membersihkan kamu dan menyempurnakan nikmat Nya bagimu agar kamu bersyukur”. (Al-Ma'idah/5:6).

Dalil tersebut menunjukkan keagungan wudhu dalam pelaksanaan ibadah. Dalam praktiknya, Nabi Muhammad shallallahu “alaihi wa sallam memberikan contoh mulai dari tahapan wudhu, jumlah air yang sebaiknya digunakan, jenis air yang digunakan, anggota badan yang dibasuh beserta dengan frekuensinya Segala hal yang diperintahkan oleh Allah akan selalu membawa hikmah tersendiri bagi yang melaksanakan termasuk pada wudhu. Di samping mensucikan dari hadas, terdapat beberapa hadis yang menyebutkan keutamaan wudhu. Wudhu yang dilakukan oleh tiap umat Islam setiap harinya tentu memberikan efek pada tubuh terutama bagian anggota tubuh yang dibasuh (M. Amiruddin, 2023; Djuddah et al., 2024)

Wudhu merupakan salah satu praktik ibadah yang memiliki makna mendalam dalam ajaran Islam, tidak hanya berfungsi sebagai syarat sahnya shalat, tetapi juga sebagai simbol penyucian diri secara lahir dan batin. Dari sudut pandang kesehatan, wudhu memberikan kontribusi penting terhadap kebersihan dan pencegahan penyakit karena melibatkan proses pencucian anggota tubuh yang sering terpapar kuman dan debu . Praktik wudhu merupakan tradisi hidup bersih dan sehat yang telah diajarkan Islam jauh sebelum berkembangnya konsep modern tentang sanitasi dan higienitas (Isroqunnajah, 2020). Aktivitas seperti mencuci tangan, berkumur, serta membasuh wajah dan kaki tidak hanya bernilai spiritual, tetapi juga berdampak positif terhadap

kesehatan fisik, terutama dalam mencegah penularan penyakit infeksi yang disebabkan oleh kontak langsung dengan lingkungan(Nuryana & Sabani, 2025).

Selain aspek kebersihan, wudhu juga diyakini berkontribusi pada kesehatan mental. Kegiatan ini dapat memberikan efek relaksasi dan meningkatkan konsentrasi sebelum melaksanakan ibadah shalat. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa aktivitas berwudhu mampu menurunkan tingkat stres serta meningkatkan rasa tenang karena adanya stimulasi pada saraf-saraf tertentu di wajah dan anggota tubuh lainnya. Dengan demikian, wudhu tidak hanya bermakna ritual spiritual, tetapi juga memiliki nilai ilmiah yang dapat dikaji dari perspektif medis.

Di sisi lain, doa-doa yang dibacakan saat wudhu juga memiliki kedudukan penting dalam memberikan sugesti positif kepada seseorang. Doa mampu membentuk pola pikir sehat, menumbuhkan kesabaran, serta menghadirkan ketenangan jiwa yang pada akhirnya berdampak pada kesehatan psikologis (Ningsih, 2022). Oleh karena itu, mengkaji makna doa-doa wudhu dalam perspektif medis menjadi penting, agar dapat menjelaskan hubungan antara ritual ibadah dengan kesehatan fisik maupun mental.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apa makna doa-doa wudhu dalam perspektif medis?
2. Bagaimana hubungan antara praktik wudhu dengan kebersihan & kesehatan tubuh?
3. Apa manfaat doa dalam wudhu terhadap kesehatan mental?
4. Bagaimana relevansi doa-doa wudhu dengan konsep kesehatan holistik Islami ?

Rumusan masalah ini penting agar kajian memiliki arah yang jelas dan dapat menjawab tujuan dari penulisan makalah. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa wudhu dan doa memiliki hubungan yang erat dengan aspek medis, baik dari segi kebersihan maupun kesehatan psikologis (Ningsih, 2022).

Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah:

1. Menjelaskan makna doa-doa wudhu dalam perspektif medis.
2. Mendeskripsikan hubungan praktik wudhu dengan kebersihan & kesehatan tubuh.
3. Menguraikan manfaat doa-doa wudhu terhadap kesehatan mental.
4. Mengkaji relevansi doa-doa wudhu dengan kesehatan holistik dalam perspektif Islam.

Dengan tujuan tersebut, diharapkan penelitian ini mampu memberikan kontribusi dalam pengembangan pemahaman mengenai integrasi antara praktik ibadah dan kesehatan. Penelitian serupa juga telah banyak menekankan pentingnya kajian interdisipliner yang menghubungkan ilmu agama dengan ilmu kesehatan.

Tinjauan Pustaka

Kajian tentang wudhu tidak hanya terbatas pada aspek ibadah, tetapi juga banyak dikaji dari perspektif kesehatan. Wudhu berperan penting dalam menjaga kebersihan tubuh, khususnya pada anggota badan yang sering terpapar kotoran seperti tangan, wajah, mulut, dan kaki. Praktik wudhu yang dilakukan secara rutin dapat mengurangi risiko penyakit infeksi dan menjaga kesehatan kulit. Hal ini menunjukkan bahwa wudhu memiliki relevansi medis yang signifikan, sejalan dengan konsep kebersihan dalam ilmu kesehatan masyarakat(Aulia, 2021).

Selain aspek kebersihan, manfaat psikologis dari praktik wudhu dan doa dapat memberikan efek relaksasi, menurunkan ketegangan emosional, serta meningkatkan ketenangan batin(Zaleha et al., 2025). Aktivitas mencuci anggota tubuh tertentu merangsang sistem saraf parasimpatik yang berperan dalam mengurangi stres. Hal ini diperkuat dengan doa-doa wudhu yang menjadi bentuk sugesti positif bagi individu, sehingga berkontribusi terhadap kesehatan mental.

Peran doa dalam wudhu yang dapat meningkatkan keseimbangan psikologis (Zaleha et al., 2025). Doa-doa wudhu mampu menumbuhkan rasa syukur, kesabaran, serta pola pikir positif yang berdampak pada kesehatan jiwa. Doa tidak hanya dipandang sebagai ritual spiritual, tetapi juga sebagai faktor penting dalam membangun kesehatan holistik yang mencakup dimensi fisik, mental, dan spiritual.

Dari tinjauan pustaka tersebut, dapat disimpulkan bahwa wudhu dan doa memiliki landasan ilmiah yang kuat untuk diteliti dalam perspektif medis. Wudhu berkontribusi pada kebersihan fisik, sementara doa memperkuat aspek psikologis. Integrasi keduanya menunjukkan bahwa praktik ibadah dalam Islam tidak terlepas dari nilai-nilai kesehatan yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Pembahasan

Makna Wudhu dalam Islam

Wudhu merupakan salah satu bentuk thaharah (penyucian) yang memiliki kedudukan penting dalam ajaran Islam. Secara fiqh, wudhu adalah syarat sahnya shalat, sebagaimana ditegaskan dalam Al-Qur'an surah Al-Maidah ayat 6 yang memerintahkan umat Islam untuk berwudhu sebelum menunaikan shalat. Hal ini menunjukkan bahwa wudhu bukan hanya ritual ibadah, tetapi juga bentuk persiapan diri seorang muslim dalam menyongsong perjumpaan dengan Allah.



Sumber: <https://bincangsyariah.com/hukum-islam/ibadah/doa-setelah-wudhu-dari-hadis-shahih/>

Selain itu, wudhu memiliki dimensi spiritual yang mendalam. Ia menjadi simbol penyucian diri lahir dan batin, yang tidak hanya membersihkan anggota tubuh dari kotoran, tetapi juga menyucikan hati dari sifat-sifat tercela (Asrofik et al., 2025). Wudhu dapat dipandang sebagai sarana self purification yang menghubungkan dimensi jasmani dan rohani, sehingga seorang muslim memasuki ibadah shalat dengan keadaan suci secara total. Dengan demikian, wudhu bukan sekadar rutinitas teknis, melainkan juga ritual transendental yang memiliki hikmah mendalam.

Lebih jauh, dalam perspektif sufistik, wudhu dipahami sebagai langkah awal menuju kedekatan dengan Allah. Setiap basuhan diyakini mengandung makna simbolik tertentu, misalnya mencuci wajah sebagai upaya membersihkan pandangan, membasuh tangan sebagai penyucian dari perbuatan salah, dan membasuh kaki sebagai pembersihan jalan hidup (Munawwir, 2020). Dengan demikian, makna wudhu melampaui dimensi fisik, yakni menjadi jalan spiritual menuju penyempurnaan ibadah dan kedekatan dengan Sang Pencipta.

Doa-Doa Wudhu dan Relevansinya

Dalam tradisi Islam, wudhu tidak hanya dilakukan dengan membasuh anggota tubuh, tetapi juga disertai dengan doa-doa tertentu pada setiap tahapannya. Doa-doa tersebut berfungsi sebagai bentuk penghayatan spiritual, sehingga aktivitas fisik dalam berwudhu diiringi dengan kesadaran batiniah. Menurut Sulaiman (2018), doa dalam wudhu memiliki nilai sugestif yang dapat membentuk kepribadian muslim menjadi lebih positif, karena setiap bacaan mengandung harapan akan kebersihan jiwa dan pengampunan dosa.

Misalnya, ketika membasuh wajah, doa yang dipanjatkan berkaitan dengan memohon agar wajah bercahaya pada hari kiamat. Doa tersebut memiliki makna simbolik sekaligus psikologis, karena menumbuhkan optimisme dan keyakinan diri. Demikian juga pada saat membasuh tangan, doa mengandung permohonan agar amal perbuatan diterima oleh Allah. Hal ini menjadi pengingat agar seorang muslim senantiasa berusaha melakukan perbuatan baik dalam kehidupan sehari-hari (Asrofik et al., 2024)

Selain itu, doa-doa wudhu juga memberikan relevansi dalam perspektif kesehatan mental. Doa yang dibaca dengan penuh kesadaran mampu menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan ketenangan jiwa. Dengan kata lain, doa berperan sebagai self talk positif yang memengaruhi kondisi psikologis individu. Oleh karena itu, doa-doa dalam wudhu bukan sekadar bacaan ritual, melainkan juga sarana pembentukan keseimbangan psikologis yang berimplikasi pada kesehatan mental.

Dengan demikian, doa-doa wudhu memiliki relevansi ganda, yakni sebagai ibadah yang meneguhkan spiritualitas sekaligus sebagai faktor pendukung kesehatan mental. Hal ini menunjukkan bahwa dalam Islam, ibadah tidak hanya bernilai transendental tetapi juga memiliki manfaat praktis bagi kehidupan manusia, termasuk dalam bidang kesehatan.

Perspektif Medis tentang Wudhu

Wudhu pada dasarnya merupakan praktik kebersihan yang memiliki manfaat medis signifikan. Proses mencuci tangan, berkumur, membasuh wajah, dan membersihkan kaki dapat mengurangi jumlah mikroorganisme yang menempel pada kulit sehingga mencegah penularan berbagai penyakit. Kegiatan mencuci tangan dan wajah yang dilakukan berulang kali setiap hari melalui wudhu terbukti efektif menurunkan risiko infeksi saluran pernapasan dan pencernaan (Habibah et al., 2023; Mar'atussholikhah et al., 2025). Hal ini sejalan dengan prinsip kesehatan modern yang menekankan pentingnya *hand hygiene* dalam pencegahan penyakit menular.

Selain itu, praktik berkumur dalam wudhu juga memiliki manfaat medis. Kegiatan ini dapat membersihkan rongga mulut dari sisa makanan dan bakteri, sehingga berkontribusi dalam menjaga kesehatan gigi dan gusi. (Lestari, 2025). Hal ini membuktikan bahwa ibadah wudhu selaras dengan prinsip kedokteran gigi modern yang menekankan pentingnya kebersihan oral (Avicenna et al., 2025).

Dari sisi fisiologis, wudhu juga memberikan efek positif bagi sistem peredaran darah dan saraf. Air yang mengenai wajah, tangan, dan kaki mampu merangsang saraf sensorik, sehingga menimbulkan efek relaksasi dan meningkatkan sirkulasi darah perifer . Efek ini dapat membantu tubuh menjadi lebih segar dan meningkatkan konsentrasi sebelum melaksanakan ibadah shalat. Oleh karena itu, wudhu tidak hanya bermanfaat dalam konteks kebersihan, tetapi juga dalam mendukung kesehatan tubuh secara umum.

Dengan demikian, perspektif medis menunjukkan bahwa wudhu adalah salah satu bentuk preventive medicine yang diwariskan dalam ajaran Islam. Melalui kebersihan tubuh dan stimulasi fisiologis, wudhu berkontribusi pada peningkatan kesehatan masyarakat, sekaligus membuktikan adanya keselarasan antara ajaran agama dan ilmu kesehatan modern(Kholiq & Supriani, 2025).

Perspektif Medis tentang Doa

Doa merupakan salah satu praktik spiritual yang memiliki pengaruh besar terhadap kesehatan mental maupun fisik. Dalam perspektif medis, doa dapat dipandang sebagai salah satu bentuk terapi psikologis yang membantu individu menghadapi stres, kecemasan, dan tekanan hidup. Penelitian Harahap (2019) menunjukkan bahwa doa berperan sebagai coping mechanism yang efektif, karena mampu memberikan rasa tenang, menurunkan tekanan emosional, serta meningkatkan ketahanan mental seseorang.

Selain fungsi psikologis, doa juga berdampak pada kondisi fisiologis tubuh. Aktivitas berdoa yang dilakukan dengan penuh kekhusukan terbukti mampu menurunkan tekanan darah, memperlambat detak jantung, dan meningkatkan kualitas tidur. Penelitian yang dilakukan oleh (Rosyadah et al., 2024) menjelaskan bahwa doa berpengaruh terhadap sistem saraf otonom dengan cara mengaktifkan saraf parasimpatis, sehingga tubuh mengalami relaksasi yang mendukung proses penyembuhan alami. Hal ini memperkuat pemahaman bahwa doa memiliki manfaat ilmiah yang sejalan dengan prinsip kedokteran modern.

Lebih lanjut, doa juga berperan dalam menjaga kesehatan holistik yang mencakup fisik, mental, dan spiritual. Doa dapat membangun sugesti positif pada individu, seperti rasa syukur, optimisme, dan harapan. Sugesti ini berdampak pada pelepasan hormon endorfin yang dapat meningkatkan suasana hati serta memperkuat sistem kekebalan tubuh. Dengan demikian, doa bukan hanya aktivitas spiritual, melainkan juga sarana penguatan diri secara medis.

Dengan adanya penelitian-penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa doa merupakan praktik spiritual yang memiliki relevansi kuat dengan dunia medis. Doa membantu menjaga keseimbangan psikologis, memberikan ketenangan fisiologis, serta mendukung kesehatan holistik.

Integrasi Spiritualitas dan Kesehatan

Islam memandang kesehatan sebagai suatu kesatuan utuh yang mencakup dimensi jasmani, rohani, dan spiritual. Dalam konteks ini, wudhu dan doa merupakan dua praktik ibadah yang saling melengkapi dalam menjaga keseimbangan tubuh dan jiwa. Wudhu berfungsi sebagai bentuk kebersihan fisik yang dapat menstimulasi sistem fisiologis tubuh, sementara doa berperan memberikan ketenangan batin serta penguatan spiritual. Keseimbangan antara kebersihan melalui wudhu dan ketenteraman melalui doa mencerminkan konsep kesehatan holistik dalam ajaran Islam (Nashichuddin et al., 2021).

Pentingnya penerapan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari sebagai langkah preventif untuk mencegah penyakit. Melalui kegiatan edukatif seperti penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan, masyarakat diajak membiasakan diri menjaga kebersihan tubuh dan lingkungan sebagai bagian dari tanggung jawab moral dan spiritual. Hal tersebut menunjukkan bahwa Islam tidak hanya menekankan aspek ibadah ritual, tetapi juga mengajarkan prinsip pencegahan (preventive care) yang selaras dengan konsep kesehatan modern(Rofiki & Famuji, 2020).

Lebih lanjut, doa dan spiritualitas memiliki peran penting dalam membangun ketahanan psikologis seseorang semenjak dini dan remaja soleh-solehah harapan berkelanjutan bagi agama, bangsa, negara bahkan dunia (M. Amiruddin, 2024). Seperti dijelaskan oleh Rahmat (2019), pelaksanaan ibadah dengan penuh kekhusukan dapat menurunkan kadar hormon kortisol yang berkaitan dengan stres, sehingga tubuh menjadi lebih kuat terhadap penyakit (Shalsabillah et al., 2025). Kartika (2020) juga menambahkan bahwa pasien dengan dukungan spiritual yang baik cenderung memiliki proses penyembuhan lebih cepat. Dengan demikian, integrasi antara wudhu, doa, dan perilaku hidup bersih menjadi bukti bahwa Islam dan ilmu kesehatan berjalan seiring dalam membentuk keseharian manusia yang sehat secara fisik, mental, dan spiritual sehingga pantas menjadi manusia yang unggul, tangguh dan berprestasi di atas dunia dan kehidupan setelah wafat.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil pembahasan, kesimpulan yang dapat diambil melalui penelitian ini adalah bahwa doa-doa wudhu memiliki makna yang luas, baik dari segi spiritual maupun medis. Doa-doa tersebut berfungsi sebagai sugesti positif yang dapat

memengaruhi kesehatan mental dengan cara menenangkan jiwa, menumbuhkan rasa syukur, serta meningkatkan optimisme individu.

Praktik wudhu terbukti memiliki kontribusi nyata terhadap kesehatan fisik. Proses mencuci anggota tubuh seperti tangan, wajah, mulut, dan kaki mampu mencegah penyebaran penyakit menular serta meningkatkan kebersihan personal. Selain itu, wudhu juga memberikan efek fisiologis berupa stimulasi saraf dan sirkulasi darah yang menimbulkan rasa segar dan meningkatkan konsentrasi. Doa dalam wudhu juga berperan penting dalam menjaga kesehatan mental. Bacaan doa yang dilakukan dengan penuh kesadaran dapat mengurangi tingkat stres, menurunkan kecemasan, serta memberikan ketenangan psikologis. Hal ini menjadikan doa sebagai bagian dari terapi spiritual yang bermanfaat bagi kesehatan jiwa.

Secara keseluruhan, integrasi antara wudhu dan doa mencerminkan konsep kesehatan holistik dalam Islam, di mana kebersihan fisik berpadu dengan kekuatan spiritual untuk menciptakan keseimbangan jasmani dan rohani. Hal ini membuktikan bahwa ajaran Islam sejalan dengan prinsip kedokteran modern yang menekankan aspek preventif dan keseimbangan hidup.

Saran

Kajian tentang doa-doa wudhu dalam perspektif medis masih memerlukan penelitian yang lebih mendalam, terutama melalui pendekatan empiris di bidang kedokteran dan psikologi. Oleh karena itu, penulis menyarankan agar penelitian selanjutnya melibatkan uji klinis maupun studi psikologis yang dapat memperkuat bukti ilmiah mengenai manfaat wudhu dan doa. Selain itu, umat Islam diharapkan dapat lebih menghayati doa-doa dalam wudhu, bukan hanya sebagai bacaan ritual, tetapi juga sebagai sarana memperkuat kesehatan mental dan spiritual. Dengan demikian, praktik ibadah dapat benar-benar berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup manusia.

Daftar Pustaka

- Amiruddin, M. (2014). *Akselerasi Bahasa Arab Maba Perguruan Tinggi Agama Islam berbasis Bacaan Sholat* (A. Amiruddin & N. L. Amalia (eds.); 1st ed.). Tulungagung: STAIN Tulungagung Press. <https://repository.uin-malang.ac.id/19968/>
- Amiruddin, M. (2023). *Menyehatkan Tamu Allah dengan Power of Thaharah*. UIN Maulana Malik Ibrahim. <https://repository.uin-malang.ac.id/23064/>
- Amiruddin, M. (2024). Reflecting on the Achievement of Arabic Language Competency`Ibadi and al-Qur-ani in Indonesian Islamic Religious Universities. In S. Ariawan, K. Arizona, E. Muliadi, E. Fadli, N. Fauza, R. Iswati, & R. Khaer (Eds.), *Proceedings of The 2nd International Conference on Islamic Education and Science Development (ICONSIDE)* (pp. 126–137). Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Mataram, Indonesia. <http://repository.uin-malang.ac.id/23207/>
- Asrofik, A., Sutaman, S., & Amiruddin, M. (2025). Urgensi Kajian Bulughul-Maram Dan Ratib Al-Haddad. *Easta Journal of Innovative Community Services*, 3(02), 56–75. <https://doi.org/10.58812/ejincs.v3i02>
- Asrofik, Rahmawati, I., Rozak, A. K., & Amiruddin, M. (2024). Kebudayaan Kesehatan Islam: Tinjauan Sejarah dan Relevansinya dalam Kesehatan Masyarakat

- Kontemporer. *Ameena Journal*, 2(3), 280–297.
- Aulia, A. G. (2021). Kebersihan dan Kesehatan Lingkungan menurut Hadis. *Jurnal Riset Agama*, 1(1), 187–196.
- Avicenna, D. F., Setyawan, A. D., Kamiila, A. S., Amiruddin, M., & Liizzah, A. (2025). Tinjauan ilmiah dan Islam terhadap perawatan gigi : Studi komparatif hadis dan medis. *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ)*, 3(5), 19–31. <http://repository.uin-malang.ac.id/24153/>
- Djuddah, S. M., Abubakar, A., & Mahfudz, M. (2024). Wudhu dalam tinjauan Islam, kesehatan jasmani dan psikis. *Jurnal Ushuluddin: Media Dialog Pemikiran Islam*, 26(1).
- Habibah, S., Putri, A. E., & Luthpia, A. (2023). Pengaruh Wudhu Bagi Kesehatan Tubuh, Gigi, dan Mulut. *Journal of Creative Student Research*, 1(5), 363–371.
- Isroqunnajah, I. (2020). *Puasa dan wudhu: tradisi hidup sehat dan bersih*.
- Kholid, A., & Supriani, N. (2025). FIQH KESEHATAN & KEDOKTERAN MODERN. PENERBIT KBM INDONESIA.
- Lestari, W. Y. (2025). Pentingnya Menjaga Kesehatan Gigi dan Mulut. *Traz Media Publishing*, 1(01).
- Mar'atusholikhah, S., Amiruddin, M., & Jadidah, N. (2025). Urgensi Istinsyaq dalam Bahasa Hadist dan Medis. *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ)*, 3(5), 1–11. <https://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/article/view/18125>
- Nashichuddin, A., Susanti, N., Listiyana, A., Toifah, N., Amiruddin, M., Ria, R. D. A., Rachmawati, E., Novianto, M. R., Kusuma, Y. I., Dewi, T. J. D., & Annisa, R. (2021). *Pedoman Integrasi Islam Sains Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan* (N. Toifah, A. Listiyana, & N. Susanti (eds.); 1st ed.). <https://repository.uin-malang.ac.id/21908/>
- Ningsih, Y. (2022). Dampak Doa Bagi Kesehatan Mental Pada Pemuda Muslim. *Proceeding Conference on Da'wah and Communication Studies*, 1, 1–10.
- Nuryana, T., & Sabani, D. M. (2025). MEMAHAMI TRANSFORMASI SPIRITAL SANTRI SCABIES DAN DINAMIKA PERSONAL HYGIENE PADA SPIRITALITAS THAHARAH. *Al-Mutafaqqih: Journal of Islamic Education*, 1(1), 15–28.
- Rofiki, I., & Famuji, S. R. R. (2020). Kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan untuk membiasakan PHBS bagi warga Desa Kemantran. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(4), 628–634.
- Rosyadah, D., Safitri, N. G., & Fauziah, S. (2024). Pengaruh Praktik Berdoa Terhadap Ketenangan Mental. *Jurnal Ilmiah Psikologi Dan Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 399–418.
- Shalsabilah, N. R., Aulia, A. P., Amiruddin, M., 'Inayatullah, M., & Amiruddin, A. (2025). Holistic study : The influence of tahajjud prayer on cortisol hormone and spiritual dimensions. *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ)*, 3(7), 785–792. <https://repository.uin-malang.ac.id/24489/>
- Zaleha, S., Risnawati, R., & Yusrianto, E. (2025). Analisis Pengaruh Wudhu Terhadap Relaksasi dan Stres: Studi Integrasi Agama dan Ilmu Psikologi. *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Thariqah*, 10(1), 65–83.