

Internalisasi nilai-nilai wudlu dalam kacamata kedokteran maupun tasawuf sebagai respon *living sunnah* masa kini

Fadel Muhammad Muhtadillah

Program Studi Hukum Tata Negara, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

e-mail: fadd.hammad443@gmail.com

Kata Kunci:

wudlu; kedokteran;
tasawuf; living sunnah

Keywords:

wudu; medical; sufism;
living sunnah

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi internalisasi nilai-nilai wudlu dari perspektif kedokteran dan tasawuf sebagai respon terhadap konsep Living Sunnah masa kini dan mengkaji nilai-nilai spiritual dan kesehatan dari praktik wudlu, serta bagaimana nilai-nilai ini dapat diinternalisasi dalam kehidupan sehari-hari sebagai bagian dari Living Sunnah. Sejarah wudlu sebagai salah satu praktik wajib dalam Islam mencakup aspek spiritual dan kebersihan fisik yang telah dijalankan

sejak masa Nabi Muhammad (ﷺ). Urgensi wudlu terletak pada kemampuannya untuk membersihkan jiwa dan raga, mempersiapkan individu untuk beribadah, serta menjaga kesehatan. Dari perspektif tasawuf, wudlu tidak hanya membersihkan tubuh tetapi juga menyucikan hati dan pikiran, mendekatkan diri kepada Allah (ﷻ). Dalam kacamata kedokteran, wudlu memiliki manfaat kesehatan seperti meningkatkan kebersihan pribadi, mencegah penyakit kulit, dan mendukung sistem imun. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan teknik studi literatur dan wawancara mendalam. Studi literatur meliputi analisis teks-teks klasik dan kontemporer tentang wudlu dalam Islam, sementara wawancara mendalam dilakukan dengan ahli tasawuf dan medis untuk mendapatkan perspektif yang komprehensif. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang pentingnya wudlu dalam kehidupan modern, serta bagaimana praktik ini dapat mendukung kesehatan fisik dan spiritual secara harmonis.

ABSTRACT

This study aims to explore the internalization of the values of wudhu from the perspectives of medicine and Sufism as a response to the concept of Living Sunnah in the present day and to examine the spiritual and health values of the practice of wudhu, as well as how these values can be internalized in daily life as part of Living Sunnah. The history of wudhu as one of the obligatory practices in Islam encompasses both spiritual and physical cleanliness aspects that have been practiced since the time of the Prophet Muhammad (ﷺ). The urgency of wudhu lies in its ability to cleanse the soul and body, prepare individuals for worship, and maintain health. From a Sufism perspective, wudhu not only cleanses the body but also purifies the heart and mind, bringing one closer to Allah (ﷻ). From a medical standpoint, wudhu has health benefits such as enhancing personal hygiene, preventing skin diseases, and supporting the immune system. The research method used is a qualitative approach with literature study and in-depth interview techniques. The literature study includes the analysis of classical and contemporary texts about wudhu in Islam, while in-depth interviews are conducted with Sufi and medical experts to obtain comprehensive perspectives. The results of this study are expected to provide a deeper understanding of the importance of wudhu in modern life and how this practice can harmoniously support physical and spiritual health.



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

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

Pendahuluan

Islam merupakan agama yang menjadi satunya agama yang akan diterima disisi Allah daripada agama-agama lainnya pada zaman sekarang. Agama yang diamanahkan untuk disebarluaskan oleh Nabi agung akhir zaman, Nabi Muhammad SAW, untuk menyelamatkan ideologi dan keyakinan umat-umatnya dari ketersesatan tauhid atau pengesaan Allah SWT. Islam yang dibawa Nabi Muhammad ajaran-ajarannya mencakup banyak hal yang digarisbesarkan menjadi tiga, yakni islam, iman, dan ihsan. Islam yakni ajaran yang berlaku pada amal-amal lahiriah, iman yang berlandaskan pada keyakinan-keyakinan, dan ihsan berjalan pada gerak dari hati.

Membahas tentang ajaran islam yang berorientasi pada tingkah laku lahiriyah seorang hamba, maka tidak luput dari adanya ilmu fiqh yang mengatur setiap tindakan manusia agar sesuai dengan syariat yang dibuat oleh Allah dan Rasul-Nya. Fiqh menyajikan berbagai ajaran yang bersinggungan pada berbagai segi dan lapisan kehidupan yang dijalani umat muslim. Baik dari yang beridentik kepada ibadah hingga hubungan social antar umat, bahkan pidana-pidana atas kriminalitas yang dilakukan muslim. Dalam hal *ubudiyyah* tak luput dari pembahasan yang paling banyak ditemui diawal pembahasan kitab-kitab klasik karya ulama terdahulu, yakni kitab kuning atau *Tuots*.

Wudlu dalam segi fiqh mengatur bagaimana agar wudlu tersebut terlaksana sesuai denagn apa yang syariat inginkan hingga menjadikan wudlu tersebut dihukumi sah oleh syariat. Akan tetapi, disatu sisi yang lain, Tasawuf pun juga memberikan perhatian khusus terhadap perilaku wudlu ini. Tasawuf memberikan gambaran tata cara wudlu yang berhubungan dengan hati seorang muslim tersebut ketika melaksanakan serangkaian proses wudlu tersebut. Pun juga ilmu kedokteran dan kesehatan memberikan porsi sendiri dalam memahami wudlu dari segi manfaatnya terhadap diri muslim itu sendiri.

Pembahasan

Internalisasi Makna Wudhu dalam Fiqh

Kalimat wudhu itu diserap dari kata arab *wadla'a- yadla'u-wudlu'an* (Munawwir, 1997) yang berarti bersih dan baik. Wudhu bagi shalat itu membuat bersih orang yang melakukan berwudhu (Ayyub, 2003). Wudhu merupakan sebuah kegiatan yang diperintah oleh Allah Swt sesuai dengan isi Al-Qur'an sebagai suatu cara bersuci bagi muslim.

Menurut pandangan syariat, wudhu ialah dengan membasuh, mengalirka dan membersihkan dengan menggunakan air-air kepada bagian-bagian dari anggota tubuh. Wudhu untuk membersihkan hadats kecil. Selain itu, ada pula yang mendefenisikan wudhu sebagai aktivitas membersihkan anggota-anggota tubuh tertentu melalui suatu rangkaian agenda yang dimulai dengan niat, membasuh wajah, membasuh kedua tangan dan kaki serta mengusap kepala. Secara praktis, wudhu merupakan gerakan membasuh dan atau mengusap anggota badan (Djuddah et al., 2024)

Dimana disebutkan pada Surat al-Maidah ayat 06, dimana Allah berbunyi:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ ۚ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا ۚ وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَمَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ يَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ ۗ إِنَّهُ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهَّرَكُمْ وَلِيَعْلَمَ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

Artinya: "Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak melaksanakan solat, maka basuh wajah dan tanganmu sampai dengan siku, dan usap kepalamu dan (basuh) kakimu sampai dengan kedua mata kaki, dan jika kamu junub maka mandilah, dan jika kamu sakit atau dalam perjalanan atau kembali dari tempat buangair atau menyentuh seorang perempuan, lalu kamu tidak memperoleh air, maka bertayammumlah dengan tanah yang baik (bersih); sapulah mukamu dan tanganmu dengan tanah itu. Allah tidak hendak menyulitkan kamu, tetapi Dia hendak membersihkan kamu dan menyempurnakan nikmat-Nya bagimu, supaya kamu bersyukur."

Hakikat thaharah, khususnya wudhu itu mengandung dua segi kebersihan antara lain: *Pertama*, kebersihan lahiriyah. Kebersihan ini berupa mencuci bagian tubuh manusia dari segala bentuk kotoran maupun najis yang bertujuan sebagai pelaksanaan syarat dalam melakukan ibadah seperti ketika membaca al-Quran dan juga untuk mendirikan sholat. *Kedua*, kebersihan batiniyah yaitu sesuatu yang ditimbulkan oleh pengaruh dari wudhu yang bersifat bathiniyah terhadap manusia berupa penghapusan dari dosa anggota-anggota tubuh (Kusumawardani, 2021).

Selain itu, kebanyakan sisi-sisi refleksi pada anggota wudhu, maksudnya anggota tubuh yang sering melakukan berbagai gerakan, kegiatan, kegunaan sehingga ketika kita melakukan wudhu tidaklah hanya sebatas simbol ritual yang dilakukan sebelum sholat, karena banyak manfaat di balik agenda ritual tersebut jika kita melakukannya dengan benar. Bahkan ada satu ahli Thariqah menerangkan bahwa wudlu, mandi, dan tayammum sekaligus dapat menghilangkan segenap unsur-unsur non-lahiriyah didalam diri manusia. Air atau debu yang digunakan bersuci tidak hanya membersihkan kotor-kotor fisik, tetapi secara simbolistik, hal tersebut membersihkan jiwa, pemikiran, dosa yang menyangkut hadats kecil dan besar, baik yang dilakukan anggota-anggota badan manusia maupun yang terbersit dalam pikiran dan jiwa. Anggota tubuh yang harus dibersihkan ketika berwudhu telah dijelaskan langsung di dalam Firman Allah Swt.

Pensyariatan Wudhu dalam Perspektif Tasawuf

Seperti yang telah dituturkan oleh Imam al-Qusayri di kitab *l'anattud Tholibin* bahwasanya anggota tubuh yang wajib dibasuh ketika kita berwudhu adalah anggota badan yang melaksanakan dosa. Seperti dijelaskan berikut:

Pertama, orang yang sedang berwudhu dan yang menjadi pokok dalam bersuci adalah membasuh wajah. Kenapa disyariatkannya membasuh wajah yang paling utama bahkan dalam tayammum juga, karena tidak lepas dari daerah sekitar wajah itu terkumpulnya panca indera yang paling rawan dalam melakukan dosa dan juga di dalam isi kepala yaitu pikiran-pikiran negatif. Dari mulai bagaimana mata memandang hal yang diharamkan, mulut berkata yang tidak diperbolehkan, dan hidung yang membau perkara-perkara yang jijik dan kotor.

Kedua, selanjutnya mulut yang dalam pensyariatan wudhu kita disuruh untuk membersihkannya dengan cara berkumur. Dan mulut merupakan panca indera yang rawan melakukan berbagai kemaksiatan seperti sudah banyak orang yang menjadi korban setiap harinya karenanya baik berupa makian, amarah, dan sebagainya.

Ketiga, kemudian mata yang dapat saja melihat atau mengintip objek yang sesungguhnya dilarang. Hal ini sudah mencakup pensyariatan dalam membasuh wajah.

Keempat, kedua tangan. Demikian pula pensyariatan membasuh kedua tangan. Yang disitu mengapa diperintahkan syariat seperti itu karena kita tidak tahu apa saja yang pernah kita pegang-pegang, remas-remas, tuding-tuding atau dipukul oleh tangan kita.

Kelima, serta perintah syariat wudhu pada pembersihan telinga yang terkadang kita lebih sering menggunakan untuk mendengarkan musik yang mengajak kita untuk melupakan Tuhan, mendengarkan berbagai gunjingan, lebih banyak mengikuti seruan dari syaitan daripada seruan ilahi dan hal-hal yang tidak berfaedah lainnya.

Keenam, dan yang terakhir pembasuhan kedua kaki. Karena kaki merupakan anggota badan yang membawa kita melangkah kemana saja dan rawannya ialah apabila kedua kaki kita melangkah di tempat-tempat bahkan kaki juga bisa untuk menyakiti seseorang.

Pada intinya yang paling tahu tentang apa yang dilakukan anggota badan atau tubuh adalah kita dan tuhan, karena sesuatu hal apapun hakikatnya wujud sebagai perlawanan dalam menjaga hawa nafsu. Wajar saja apabila anggota badan tersebut yang diperintahkan oleh Tuhan untuk disucikan.³ Dan ternyata para Ahli Thariqoh di saat berwudhu selalu berdoa saat anggota wudhunya dibasuh atau diusap, supaya terselamatkan dari api neraka dan memberi tanda cahaya terang pada hari kebangkitan di akhirat kelak. Rasulullah SAW bersabda: “Seluruh anggota tubuh yang selalu dibasuh air wudhu akan menampilkan cahaya terang benderang, sehingga menjadi suluh (obor) yang dapat menerangi jalan padang mahsyar bagi mereka orang yang tidak pernah terkenal oleh air wudhu, ia hanya akan meraba-raba dalam kegelapan.”

Dan berikut doa panjatan dalam gerakan wudhu:

Pertama, saat membasuh telapak tangan, berdoa:

اَللّٰهُمَّ اَحْفَظْ يَدَيَّ مِنْ مَعَاصِيكَ كُلِّهَا

Artinya: Ya Allah, jagakanlah kedua tanganku dari semua perakuan maksiat.

Kedua, saat berkumur, disunnahkan berdoa di dalam hati:

اَللّٰهُمَّ اَعِنِّيْ عَلَى ذِكْرِكَ وَشُكْرِكَ، اَللّٰهُمَّ اسْقِنِيْ مِنْ حَوْضِ نَبِيِّكَ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَأْسًا لَا اَظْمَأُ بَعْدَهُ اَبَدًا

Artinya: Ya Allah, tolonglah aku (untuk bisa selalu) mengingat dan bersyukur pada-Mu. Ya Allah, beri aku minuman dari telaga Kausar Nabi Muhammad, yang begitu menyegarkan hinggaku tidak merasa haus selamanya.

Ketiga, ketika membersihkan lubang hidung, tepatnya pada saat menghirup air ke dalam hidung, maka dalam hati berdoa:

اللَّهُمَّ أَرِحْنِي رَائِحَةَ الْجَنَّةِ، اللَّهُمَّ لَا تَحْرِمْنِي رَائِحَةَ نَعِيمِكَ وَجَنَّتِكَ

Artinya: Ya Allah, (izinkanlah) aku mencium wewangian surga. Ya Allah, jangan halangi aku mencium wangi nikmat-nikmat-Mu dan wangi surga-surga-Mu.

Sedangkan ketika mengeluarkan air dari lubang hidung, berdoa:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ رَوَائِحِ النَّارِ وَسُوءِ الدَّارِ

Artinya: Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari busuknya bau neraka, dan dari buruknya tempat kembali.

Keempat, saat membasuh wajah, berdoa:

اللَّهُمَّ بَيِّضْ وَجْهِي يَوْمَ تَبْيِضُ وُجُوهُ وَتَسْوَدُ وُجُوهُ

Artinya: Ya Allah, putihkan wajahku dihari ketika para wajah memutih dan menghitam.

Kelima, saat membasuh tangan kanan, berdoa:

اللَّهُمَّ أَعْطِنِي كِتَابِي بِيَمِينِي وَحَاسِبْنِي حِسَابًا يَسِيرًا

Artinya: Ya Allah, berikanlah kitab amalku (kelak di akhirat nanti) pada tangan kananku, dan hisablah aku dengan hisab yang ringan

Sedangkan saat membasuh tangan kiri, berdoa:

اللَّهُمَّ لَا تُعْطِنِي كِتَابِي بِشِمَالِي وَلَا مِنْ وَرَاءِ ظَهْرِي

Artinya: Ya Allah, jangan engkau berikan kitab amalku (kelak di akhirat) pada tangan kiriku, dan jangan pula diberikan dari balik punggungku

Keenam, saat mengusap kepala, berdoa:

اللَّهُمَّ حَرِّمْ شَعْرِي وَبَشْرِي عَلَى النَّارِ وَأَظْلِنِي تَحْتَ عَرْشِكَ يَوْمَ لَا ظِلَّ إِلَّا ظِلُّكَ

Artinya: Ya Allah, halangi rambut dan kulitku dari sentuhan api neraka, dan naungilah aku dengan naungan singgasana-Mu, pada hari ketika tak ada lagi naungan selain naungan dari-Mu

Ketujuh, saat mengusap telinga, berdoa:

اللَّهُمَّ اجْعَلْنِي مِنَ الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ

Artinya: Ya Allah, jadikanlah aku orang-orang yang mampu mendengarkan ucapan dan mampu mengikuti apa yang terbaik dari perkataan tersebut.

Kedelapan, saat membasuh kaki kanan berdoa:

اللَّهُمَّ اجْعَلْهُ سَعْيًا مَشْكُورًا وَدَنْبًا مَغْفُورًا وَعَمَلًا مُتَقَبَّلًا، اللَّهُمَّ ثَبِّتْ قَدَمِي عَلَى الصِّرَاطِ يَوْمَ تَرُلُ فِيهِ الْأَقْدَامُ

Artinya: Ya Allah, jadikan (segenap langkahku) sebagai usaha yang disyukuri, sebagai penyebab terampunnya dosa dan sebagai amal diterima. Ya Allah, mantapkan telapak

kakiku saat melintasi jembatan shirathal mustaqim, kelak di hari ketika banyak telapak kaki yang tergelincir.

Kemudian pada saat membasuh kaki kiri berdoa:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ أَنْ تَنْزِلَ قَدَمِي عَنِ الصِّرَاطِ يَوْمَ تَنْزِلُ فِيهِ أَقْدَامُ الْمُنَافِقِينَ

Artinya: Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu, dari tergelincir saat melintas jembatan shiratal mustaqim, kelak dihari ketika banyak telapak kaki orang munafik yang tergelincir.

Malaikat pun diperintahkan untuk mengidentifikasi siapa di antara mereka yang taat, yaitu cahaya terang pada anggota badan yang dibasuh air wudhu. Oleh karena itu, bagi kita selalu berwudhu atau menjaga wudhu, maka anggota tubuh yang dibasuh air wudhu kelak akan memiliki cahaya abadi pada hari kiamat. Kita yang hanya kadang-kadang berwudhu juga bercahaya, kadang muncul dan menghilang. Oleh sebab itu, sungguh sangat disayangkan bila seseorang yang tidak dapat mengambil kesempatan untuk mendapatkan cahaya tersebut.

Berangkat dari keterangan tersebut maka kiranya dapat di simpulkan bahwa orang yang menjaga wudhu “*daim al-wudhu*” atau selalu dalam keadaan berwudhu memiliki keistiwaaan yang sangat luar biasa, baik itu di dunia maupun kelak di akhirat dan bahkan kaalangan ulama’ melarang untuk mengeringkan air wudhu dengan kain karena seperti itu sama saja menghilangkan nilai-nilai sisa ibadah.

Pemahaman dan perkembangan wudhu lebih dalam mengungkapkan bahwa wudhu memiliki banyak aspek, dan kesibukan serta aktivitas manusia di seluruh dunia menyita banyak waktu, tenaga, dan emosi. Bagi mereka yang meluangkan waktu untuk bersuci, menangani urusan duniawi membantu mereka melepaskan pikiran yang menguras emosi, waktu, dan kesibukan. Pembersihan memberikan waktu dan kesempatan untuk kembali berpikir jernih dan bentuk konsentrasi lainnya (seperti halnya solat).

Nilai-nilai Wudlu dari Perspektif Kedokteran dan Kesehatan

Berikut adalah beberapa manfaat wudhu bagi kesehatan :

Pertama, cucilah tangan pada saat berwudhu untuk menghilangkan kotoran pada tangan. Tentu saja mencuci tangan saat mandi sangat membantu menghilangkan debu dan kuman serta berbagai jenis kuman yang ada di sekitar kita. Banyak penyakit yang sering diderita masyarakat, seperti penyakit kulit dan diare akibat tangan yang kotor. Manfaat lain dari membasuh tangan hingga kesiku-siku saat mandi adalah menghapus keringat di permukaan kulit dan menghapus minyak yang dikeluarkan oleh kelenjar kulit. Biasanya tempat ini merupakan tempat ideal bagi bakteri untuk berkembang (Afif, 2016).

Kedua, berkumur. Berkumur dapat membantu menghilangkan bau tak sedap di mulut. Selain itu dapat mencegah berbagai penyakit seperti demam, pilek, sakit gigi, dan penyakit periodontal. Periodontal merupakan penyakit gusi yang berwarna merah, nyeri tekan, bengkak, dan sering berdarah. Berkumur saat pembersihan juga dapat membantu membersihkan tenggorokan dari berbagai bakteri dan jamur, serta partikel makanan yang di gigi.

Ketiga, membersihkan hidung. Membersihkan hidung biasa disebut istishak, yaitu menuangkan air ke dalam hidung dan mengalirkannya. Ini membantu mencegah sinusitis, atau peradangan pada rongga di sekitar hidung. Menurut ilmu kedokteran, sebagian besar penyakit disebabkan oleh mikroorganisme yang menyerang hidung dan tenggorokan dan menyebar ke bagian tubuh lain sehingga menimbulkan penyakit. Mereka juga memiliki bulu-bulu halus di dalam hidungnya yang membantu menyaring kotoran saat bernapas. Dengan membersihkan hidung saat mencuci, Anda juga menghilangkan kotoran yang menempel di hidung dan mencegahnya masuk ke paru-paru.

Keempat, mencuci muka. Mencuci muka dengan air selama pembersihan akan mencegah munculnya jerawat secara tiba-tiba, yang terutama tidak dapat dihindari bagi orang dengan kulit kering atau berminyak. Paparan panas, seperti di pantai, mudah menimbulkan jerawat. Oleh karena itu, dengan membasuh muka menggunakan air maka kulit wajah tidak akan terlalu kering, tidak berminyak, dan kotoran-kotoran yang menempel di kulit akan ikut terangkat. Dan air bilasan pada wajah dapat menyegarkan kulit wajah dan juga memberikan efek pada mata, sehingga mata lebih segar dan tidak mudah lelah, menyembuhkan sakit mata dan menguatkan mata.

Kelima, mengusap kepala. Menyeka kepala akan membersihkan rambut dan membuat kepala terasa segar. Hal ini dapat menurunkan tekanan darah tinggi dan sakit kepala (Habibah et al., 2023). Sakit kepala memang disebabkan oleh tekanan mental, namun bisa juga disebabkan oleh panasnya sinar matahari yang menerpa kita. Mencuci kepala saat mandi membuat Anda merasa segar dan memiliki efek terapi tidak langsung karena memiliki efek pijat kepala. Selain itu, mencuci kepala memiliki efek positif pada jantung Anda. Pasalnya, saat tubuh terkena air dingin, jantung mampu memompa darah melalui tiga arteri sehingga menormalkan suhu tubuh. Air cucian menjadi semakin dingin (Mansyur, 2022).

Keenam, mengusap kedua telinga. Untuk menyeka telinga saat mencuci, masukkan jari telunjuk ke dalam liang telinga dan putar hingga mencapai lipatan telinga, lalu gosok bagian belakang telinga dengan ibu jari dan usap kedua telinga secara bersamaan. Ini akan membantu menghilangkan kotoran, debu, dll. Bakteri yang ada di sela-sela telinga membantu menjaga kulit tetap bersih dan melindungi dari penyakit kulit. Menggosok telinga juga dapat menghilangkan rasa sakit dan menurunkan tekanan darah. Menggosok telinga juga dapat meningkatkan kualitas pendengaran dan memori karena merupakan terapi tidak langsung.

Ketujuh, membasuh kedua kaki. Mencuci kaki saat berwudhu memiliki banyak manfaat bagi kesehatan, antara lain dengan Menghilangkan keringat dan kotoran yang menumpuk di kaki dan sela-sela jari kaki, mencegah tumbuh jamur, melemaskan otot dan saraf kaki dan melindungi kuku dari jamur. Selain itu, manfaat mencuci dengan air juga dapat melindungi kita dari bakteri tidak menyenangkan. Menurut penelitian psikiater dan ahli saraf asal Austria, Profesor Leopold Werner von Ehrenfels, ada kekhususan saat seseorang mandi. Bagian tubuh yang paling sensitif terhadap air tawar adalah tangan, kaki, dan dahi. Pembersihan ketiga area tersebut secara tidak langsung membangunkan dan menstimulasi sistem saraf pusat.

Kesimpulan dan Saran

Bahwasannya ibadah wudlu dalam islam yang disyariatkan guna membersihkan diri dari hadats segi fiqh ternyata bisa diarahkan sudut pandanganya terhadap kacamata tasawuf bahkan sisi kedokteran dan Kesehatan. Dalam pemahamannya ini, tasawuf memberikan penjelasan terkait bagaimana pembasuhan wajah, tangan, rambut, hingga kaki itu memiliki makna tersendiri dalam ilmu tasawuf, baik dari segi bagaimana doa yang dipanjatkan hingga bagaimana menginternalisasi makna dalam pembasuhan anggota tersebut. Dalam segi kedokteran dan kesehatan, pembasuhan anggota badan yang dikenai wudlu ini memiliki banyak manfaat dan fungsi. Manfaat ini terkait dengan adanya rangsangan yang diterima oleh anggota badan yang dibasuh oleh air-air wudlu, mulai dari pelembaban pigmen kulit hingga menghindari penyakit-penyakit yang muncul dipermukaan kulit.

Artikel ini memanglah singkat dan kurang dalam menjabarkan wudlu ditinjau dari segi tasawuf maupun kesehatan. Mengutip beberapa ahli yang meneliti dan ulama yang mendogmakan ajaran-ajarannya, bahwa wudlu memanglah syariat islam yang memiliki banyak manfaat dari berbagai segi. Alangkah baiknya bila pembaca yang budiman berkenan memberikan saran terhadap tulisan-tulisan yang tersaji.

Daftar Pustaka

- Afif, M. (2016). Urgensi Wudhu dan Relevansinya Bagi Kesehatan (Kajian Ma ' anil Hadits) dalam Perspektif Imam Musbikin. *Jurnal Studi Hadis*, 3(2), 215–230. <https://journal.iainkudus.ac.id/index.php/riwayah/article/download/3746/pdf>
- Ayyub, S. H. (2003). *FIKIH IBADAH*. Pustaka al-Kautsar. <https://staia.ac.id/wp-content/uploads/2021/11/Fikih-Ibadah-PDFDrive-.pdf>
- Djuddah, S. M., Abubakar, A., & Mahfudz, M. (2024). Wudhu dalam tinjauan islam, kesehatan jasmani dan psikis. *Jurnal Ushuluhuddin*, 26(1), 134–143. <https://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/alfikr/article/download/44461/19402/>
- Habibah, S., Putri, A. E., & Luthpia, A. (2023). Pengaruh Wudhu Bagi Kesehatan Tubuh, Gigi, dan Mulut. *Journal of Creative Student Research (JCSR)*, 1(5). <https://ejurnal.politeknikpratama.ac.id/index.php/jcsr/article/download/2724/2576/7328>
- Kusumawardani, D. (2021). Makna Wudhu dalam Kehidupan menurut Al-Qur'an dan Hadis. *Jurnal Riset Agama*, 1(April), 107–118. <https://staia.ac.id/wp-content/uploads/2021/11/Fikih-Ibadah-PDFDrive-.pdf>
- Mansyur, M. (2022). Manfaat Air Wudhu Islam dan Kesehatan Mas Mansyur. *Jurnal Mas Mansyur*, 1(1), 46–60. <https://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/MasMansyur/article/download/13151/4881>
- Munawwir, A. W. (1997). *Kamus Al-Munawwir: Indonesia-Arab*.