

## **Makna Wudhu dalam Kehidupan menurut Al-Qur'an dan Hadis**

**Diah Kusumawardani**

Department of Hadith Science, Faculty of Usuluddin  
UIN Sunan Gunung Djati Bandung  
[diahkusumawardani90188@gmail.com](mailto:diahkusumawardani90188@gmail.com)

### **Abstract**

The purpose of this study is to discuss the meaning of ablution in life according to the Qur'an and the hadith of the Prophet. This research method uses a qualitative type through literature study with content analysis. The results and discussion of this study include general views on ablution, the arguments of the Qur'an and hadith about ablution, and the influence of ablution in life. This study concludes that by performing ablution according to the guidance taught by the Prophet Muhammad and living every washing and ablution movements as well as the motivation from within to maintain ablution so as to make all subjects able to overcome obstacles and challenges. This research is expected to have benefits for enriching the treasures of Islamic knowledge.

Keywords: Hadith, Guidance, Wudhu

### **Abstrak**

Tujuan penelitian ini membahas makna wudhu dalam kehidupan menurut Al-Qur'an dan hadis Nabi. Metode penelitian ini menggunakan jenis kualitatif melalui studi pustaka dengan analisis isi. Hasil dan pembahasan penelitian ini meliputi pandangan umum tentang wudhu, dalil Al-Qur'an dan hadis tentang wudhu, dan pengaruh wudhu dalam kehidupan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa dengan berwudhu sesuai dengan tuntunan yang diajarkan oleh Rasulullah Saw dan menghayati setiap basuhan dan gerakan-gerakan wudhu serta adanya motivasi dari dalam diri untuk tetap mempertahankan wudhu sehingga membuat semua subjek mampu mengatasi hambatan dan tantangan. Penelitian ini diharapkan memiliki manfaat bagi pengayaan khazanah pengetahuan Islam.

Kata kunci: Hadis, Tuntunan, Wudhu

## **Pendahuluan**

Wudhu merupakan perintah langsung dari Allah Swt yang tertulis di dalam Al-Qur'an sebagai salah satu cara bersuci sebelum melaksanakan sholat. Namun jika dikaji dari dimensi syariat, tata cara berwudhu yang diajarkan Rasulullah Saw ternyata mengandung hikmah dan rahasia-rahasia yang tersembunyi di dalamnya. Penelitian-penelitian terdahulu telah membuktikan bahwa berwudhu yang sesuai dengan tuntunan yang diajarkan oleh Rasulullah Saw ternyata dapat memberikan manfaat terhadap fisik dan psikis manusia (Lela, ketenangan, 2016). Wudhu sendiri mengandung dua aspek kebersihan; yakni kebersihan lahir berupa pencucian bagian tubuh manusia, dan kebersihan batin yang ditimbulkan oleh pengaruh wudhu kepada manusia berupa pembersihan dari kesalahan dan dosa yang dilakukan oleh anggota-anggota tubuh (Afif m. , 2018). Manfaat cara wudhu terhadap kesehatan adalah membersihkan berbagai kotoran, virus, dan bakteri yang berada di telinga, hidung, mulut dan gigi, serta dapat mempermudah regenerasi selaput lendir sehingga dapat mencegah berbagai penyakit yang masuk melalui telinga, hidung dan mulut, baik penyakit ringan maupun penyakit yang serius. Selain itu, kebanyakan titik refleksi berada pada anggota wudhu. Sehingga kita menjalankan wudhu tidak hanya sebatas ritual yang dilakukan sebelum sholat, karena banyak manfaat di balik ritual tersebut jika kita melakukannya dengan benar (Afif m. , 2018).

Sejumlah pakar telah melakukan penelitian berkenaan dengan wudhu sebagaimana dalam tinjauan pustaka penelitian ini. Antara lain Lela, L; Lukmawati, L. (2016), Judul "Ketenangan: Makna Dawamul Wudhu (Studi Fenomenologi Pada Mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang)." Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi. Hasil pembahasan artikel ini menyatakan bahwa berwudhu yang sesuai dengan tuntunan yang diajarkan oleh Rasulullah Saw dapat memberikan manfaat terhadap fisik dan psikis manusia. Artikel ini menyimpulkan bahwa dalam menjalani dawamul wudhu, subjek perubahan yang dirasakan bukan hanya dari fisik dan psikis saja, melainkan sisi ruhiyahnya. Karena membawa ketenangan dan rasa nyaman dalam hidup (Lela, ketenangan, 2016). Mukhsin (2014), Judul "Rahasia butiran air wudhu: menurut Al - Qur'an dan As-Sunnah." Jakarta: Lembar Langit Indonesia. Hasil pembahasan buku ini mengatakan terdapat dalil Al-Qur'an dan As-Sunnah yang memerintahkan untuk berwudhu karena begitu penting dan agungnya perkara wudhu ini sampai-sampai dikatakan bahwa tidak sah sholat seseorang tanpa berwudhu (Afif M. , 2018). Afif, M; Khasanah, U (2018), Judul "Urgensi Wudhu dan Relevansinya Bagi Kesehatan (Kajian Ma'anil Hadis) dalam Perspektif Imam Musbikin." Penerbit IAIN Kudus. Artikel ini membahas tentang bagaimana kita memahami sebuah hadis dengan menggunakan kajian Ma'anil Hadis dengan tujuan untuk

mengetahui bagaimana kualitas hadis tentang wudhu yang ditinjau dari aspek sanad dan matannya. Dan untuk mengetahui bagaimana pemahaman hadis (fiqh al-hadis) tentang urgensi wudhu dan relevansinya bagi kesehatan dalam perspektif Imam Musbikin (Maheer, 2014).

Berbagai penelitian terdahulu berharga dalam penyusunan kerangka berfikir penelitian ini. Wudhu merupakan perintah langsung dari Allah Swt yang tertulis di dalam Al-Qur'an sebagai salah satu cara bersuci sebelum melaksanakan sholat (Lela, ketenangan, 2016). Wudhu adalah menggunakan air untuk anggota tubuh tertentu untuk menghilangkan hal-hal yang dapat menghalangi seseorang untuk melaksanakan sholat atau ibadah yang lain (Maheer, 2014). Perintah melaksanakan wudhu ini bersamaan dengan perintah mengerjakan shalat. Oleh karena itu, ulama sepakat bahwa wudhu merupakan syarat sahnya shalat (Afif M. , 2018). Dalam Al-Qur'an surah Al-Maidah ayat 6 dan hadis yang diriwayatkan oleh At-Tirmidzi, Abu Dawud, dan An Nasa'i dengan derajat shohih (Maheer, 2014). Dalam Risalatul Mu'awamah dijelaskan, seharusnya kamu selalu memperbaiki wudhumu disetiap sholat fardhu dan usahakan dengan sungguh-sungguh untuk selalu suci (Lela, ketenangan, 2016). Para ulama telah sepakat bahwa tidak sah sholat seorang muslim tanpa bersuci, jika dia mampu untuk melakukannya (Maheer, 2014). Tata cara berwudhu yang diajarkan Rasulullah Saw ternyata mengandung hikmah dan rahasia-rahasia yang tersembunyi di dalamnya (Lela, ketenangan, 2016). Penelitian-penelitian terdahulu telah membuktikan bahwa berwudhu yang sesuai dengan tuntunan yang diajarkan oleh Rasulullah Saw ternyata dapat memberikan manfaat terhadap fisik dan psikis manusia (Lela, ketenangan, 2016). Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan baik individu, kelompok ataupun masyarakat yaitu lingkungan (environment), yang mencakup lingkungan fisik, sosial, budaya, politik, ekonomi dan sebagainya (Lela, ketenangan, 2016).

Berdasarkan paparan di atas, penulis berusaha menyusun formula penelitian, yaitu rumusan masalah, pertanyaan penelitian, dan tujuan penelitian (Darmalaksana, 2020). Rumusan masalah penelitian ini adalah terdapat makna wudhu dalam kehidupan menurut Al-Qur'an dan Hadis. Pertanyaan utama penelitian ini adalah bagaimana makna wudhu dalam kehidupan menurut Al-Qur'an dan Hadis. Sedangkan pertanyaan terperinci yaitu bagaimana pandangan umum tentang wudhu, bagaimana dalil Al-Qur'an dan hadis tentang wudhu, dan bagaimana pengaruh wudhu dalam kehidupan. Tujuan penelitian ini yakni membahas makna wudhu dalam kehidupan menurut Al-Qur'an dan Hadis. Penelitian ini diharapkan memiliki manfaat bagi pengayaan khazanah pengetahuan Islam.

## **Metode Penelitian**

Metode penelitian ini merupakan jenis kualitatif melalui studi pustaka dengan analisis isi (Darmalaksana, 2020).

## **Hasil dan pembahasan penelitian**

Hasil dan pembahasan penelitian di bawah ini.

### **1. Pandangan Umum tentang Wudhu**

Islam mengajarkan umatnya untuk menjaga kesehatan dalam hal apapun, baik kesehatan lahir maupun batin. Salah satu contohnya yaitu dengan cara berwudhu. Wudhu menurut bahasa artinya bersih, indah dan bagus. Menurut *syara'*, wudhu ialah membasuh, mengalirkan dan membersihkan dengan menggunakan air pada setiap bagian dari anggota-anggota wudhu untuk menghilangkan hadast kecil (Akrom, Terapi Wudhu : Sempurna Shalat, Bersihkan Penyakit, 2010). Adapun menurut *syara'*, wudhu adalah membersihkan anggota tubuh tertentu melalui suatu rangkaian aktivitas yang dimulai dengan niat, membasuh wajah, kedua tangan dan kaki serta menyapu kepala (Hasanuddin O. , 2007). Menurut Sayyid Sabiq, definisi wudhu adalah kegiatan bersuci dengan menggunakan air. Anggota badan yang disucikan di dalam wudhu adalah wajah, kedua tangan, kepala dan kedua kaki (Abdullah). Sedangkan menurut Abu Sangkan, wudhu adalah ibadah zikir yang merupakan sarana pembersihan jiwa, yang dimulai dari sisi paling luar (fisik) sampai ke dalam rohaninya. Dalam *Risalatul Mu'awamah* dijelaskan, seharusnya kamu selalu memperbaiki wudhumu di setiap sholat fardhu dan usahakan dengan sungguh-sungguh untuk selalu suci (tidak mengandung hadast). Abu Sangkan menjelaskan bahwa wudhu merupakan prosesi ibadah yang dipersiapkan untuk membersihkan jiwa agar mampu melakukan hubungan komunikasi dengan Allah yaitu shalat. Secara praktis, wudhu merupakan wujud dari gerakan-gerakan membasuh dan atau mengusap anggota tubuh. Wudhu adalah praktik melemaskan otot-otot tertentu dari kontraksi atau ketegangan. Gerakan-gerakan wudhu mengajarkan harmonisasi dan kelenturan, dua hal yang sangat menyehatkan tubuh fisik kita (Muhyidin, 2007). Oleh karena itu dalam melakukan gerakan-gerakan dan basuhan-basuhan wudhu upayakan untuk menjaga kesadaran agar jiwa tetap hadir kepada Allah agar tujuan penyucian jiwa melalui wudhu tersebut dapat tercapai sehingga dapat memberikan terapi bagi jiwa agar menjadi bersih dan tenang (Sangkan, 2013).

Wudhu atau bersuci dari hadas (kotoran batin) wajib dilakukan ketika hendak melakukan shalat, thawaf (mengelilingi Ka'bah) dan menyentuh kitab suci Al-Qur'an. Selain waktu-waktu yang wajib untuk berwudhu, dianjurkan pula berwudhu sebelum berdzikir, menjelang tidur (termasuk bagi yang sedang junub ataupun haid bagi wanita), dan sebelum mandi wajib. Dianjurkan untuk refreshing (tajdid) wudhu yaitu pengulangan

wudhu atau wudhu kembali walaupun masih dalam keadaan suci, sehingga refreshing wudhu hanya bersifat penyegaran menjelang sholat serta menambah pahala. Lebih baik mengambil air wudhu sebelum berhias, memasak, berkendara, menemui tamu dan semua kegiatan yang baik. Terutama bagi pelajar yang sedang dalam proses pembelajaran (Aziz, 2016). Seseorang yang mengalami kesulitan dalam berwudhu maka dianjurkan untuk bertayamum, yaitu mengusapkan debu pada muka dan dua tangan untuk tujuan bersuci sebagai ganti wudhu atau mandi.

## **2. Dalil Al-Qur'an dan Hadis tentang Wudhu**

Allah Swt telah memerintahkan berwudhu sesuai dengan firman-Nya dalam Al-Qur'an Surat Al-Maidah ayat 6, yang artinya : Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak mengerjakan shalat, maka basuhlah mukamu dan tanganmu sampai dengan siku, dan sapulah 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 buang air (kakus) atau menyentuh 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 nikmatNya bagimu, supaya kamu bersyukur.

Syarat wudhu menurut Seadie adalah keutamaan-keutamaan atau perbuatan-perbuatan yang dipenuhi sebelum melakukan suatu pekerjaan, tanpa memenuhi ketentuan atau perbuatan tersebut, suatu pekerjaan tidak sah. Rukun wudhu terdiri dari niat, membasuh muka, membasuh kedua tangan sampai siku, mengusap sebagian kepala atau rambut kepala, membasuh kedua kaki telapak kaki sampai mata kaki, tertib (sesuai dengan urutan), dan doa setelah wudhu (Nuraini, 2015).

Selain di dalam Al-Qur'an, perintah berwudhu juga ditegaskan dalam Hadis. Diriwayatkan dari Abu Dawud, Tirmidzi dan Nasa'i. Dari Ibnu Abbas, telah bersabda Rasulullah saw: "Hanyalah aku diperintah berwudhu' apabila aku hendak sholat (Hadis ini dishahihkan oleh Muh. Nashiruddin Albany dalam "Sahih Jaami'us Shaghiir, No. 2333) (Rahim, 2010). Daripada itu, terdapat hadis tentang kutamaan berwudhu. Telah meriwayatkan kepada kami Yahya bin Ayyub dan Qutaibah dan Ibnu Hujrin Jami'an dari Isma'il bin Ja'far berkata Ibnu Ayyub telah meriwayatkan kepada kami Isma'il, telah meriwayatkan kepadaku al-Ala' dari Bapaknya dari Abu Hurairah bahwasanya Rasulullah SAW bersabda: "Maukah kalian aku beritahukan tentang sesuatu yang dengan Allah akan menghapuskan dosa-dosa kalian dan meninggikan derajat kalian? Para sahabat menjawab: Mau ya Rasulullah. Kemudian beliau pun berkata: yaitu, dengan cara menyempurnakan wudhu dari hal-hal yang bersifat makruh, banyak melangkahkan menuju masjid dan menunggu waktu

shalat setelah shalat (tahiyatul masjid). Yang kemudian itu adalah ikatan (perjanjian) ikatan (perjanjian)" (Hidayati, Hadis tentang Anjuran berwudhu, 2008). Sejalan dengan ini perlu dinukil firman Allah Swt dalam Qur'an surah An-Nisa ayat 40.

Wudhu berperan sebagai pembersih noda-noda dan penambah amal kebajikan. Allah Swt berfirman berkenaan dengan kezaliman umat manusia dalam Qur'an surah Al-Ahzab ayat 72. Dalam hadis juga ditegaskan dari sahabat Anas bin Malik yang artinya: "Setiap anak cucu Adam pasti melakukan kesalahan. Dan sebaik-baik mereka yang melakukan kesalahan adalah yang selalu bertaubat kepada-nya" (HR. Ibnu Majah, Ahmad, ad-Darimiy).

Wudhu berperan besar dalam mereduksi (mengurangi) rasa marah, sebagaimana sabda Rasulullah Saw: "Sesungguhnya marah itu dari syetan dan sesungguhnya syetan diciptakan dari api. Dan sesungguhnya api itu dipadamkan dengan air. Maka jika seseorang dari kalian sedang marah, maka berwudhulah" (HR. Abu Daud) (Lela, ketenangan, 2016).

Rasulullah Saw telah mengajarkan bahwa wudhu merupakan keutamaan yang besar: "Sesungguhnya Allah tidak menganiaya seseorang walaupun sebesar zarrah, dan jika ada kebajikan sebesar zarrah, niscaya Allah akan melipat gandakannya dan memberikan dari sisi-Nya pahala yang besar" (Hidayati, Hadis tentang anjuran berwudhu, 2008).

Berkaitan dengan hal di atas, bagian ini dirasa penting untuk mengemukakan hadis-hadis tentang keharusan berwudhu, menyempurnakan wudhu, dan hikmah wudhu. Hadis keharusan berwudhu. Artinya : Dari Ibnu Umar Sesungguhnya aku mendengar Rasulullah saw bersabda: "Allah tidak akan menerima sholat (orang) yang tidak bersuci dan tidak menerima shadaqah dari hasil penipuan (khianat)" (HR. Muslim I:160) (Rahim, 2010). Hadis perintah untuk menyempurnakan wudhu. Artinya : Dari Abu Hurairah r.a., telah bersabda Rasulullah saw: "Maukah aku tunjukkan kepada kalian beberapa hal yang dengan itu Allah akan menghapus dosa-dosa dan mengangkat derajat kalian? Mau Ya Rasulullah , ujar mereka. Sabda beliau: yaitu menyempurnakan wudhu' ketika dalam keadaan sulit, sering melangkah menuju ke Masjid (untuk sholat berjama'ah), dan menunggu sholat (berikutnya) sesudah selesai mengerjakan sholat), yang demikian itu adalah perjuangan (ribath), perjuangan (sekali lagi), perjuangan.) Sholat Maghrib Isya sambil dzikrullah (pen.) mempertahankan pos jaga digaris terdepan" (Sahih Muslim I:151) (Rahim, 2010). Hadis tentang hikmah wudhu. Artinya : "Telah meriwayatkan kepada kami Yahya bin Bukair berkata telah meriwayatkan kepada kami Al-Laytsu dari Khalid dari Sa'id dari Abi Hilal

dari Nu'aim al-Mujmiru berkata : “Sesungguhnya umatku akan dipanggil pada hari kiamat nanti dalam keadaan dahi, kedua tangan, kedua kaki mereka bercahaya, karena bekas wudhu” (Hidayati, Hadis tentang anjuran berwudhu, 2008). Artinya : “Dari Abu Hurairah ia berkata: aku mendengar Rasulullah Saw bersabda: Sesungguhnya umatku akan datang pada hari kiamat nanti dalam keadaan dahi, kedua tangan, kedua kaki mereka bercahaya, karena bekas wudhu. Barang siapa diantara kamu yang mampu memperpanjang cemerlangnya, kerjakanlah” (Mutafaq ‘Alaih, lafadznya ada di muslim) (Hidayati, Hadis tentang Anjuran berwudhu, 2008).

Adapun rukun wudhu beserta dalil yang menyertainya di bawah ini:

a. Niat

Artinya: Dari Umar, bahwa Rasulullah shallallahu alaihi wasallam bersabda: "Semua perbuatan tergantung niatnya, dan (balasan) bagi tiap-tiap orang (tergantung) apa yang diniatkan; barangsiapa niat hijrahnya karena Allah dan Rasul-Nya, maka hijrahnya adalah kepada Allah dan Rasul-Nya. Barangsiapa niat hijrahnya karena dunia yang ingin digapainya atau karena seorang perempuan yang ingin dinikahinya, maka hijrahnya adalah kepada apa dia diniatkan" (HR. Bukhari) [ No. 54 Fathul Bari] Shahih (Kastolani, 2021).

b. Membasuh muka

Artinya: Merupakan kebiasaan (Nabi shallallahu ‘alaihi wasallam) jika beliau akan berwudhu, beliau mengambil segenggam air kemudian beliau basuhkan (ke wajahnya) sampai ke tenggorokannya kemudian beliau menyela-nyela jenggotnya”. Kemudian beliau mengatakan, “Demikianlah cara berwudhu yang diperintahkan Robbku kepadaku” (HR. Abu Dawud) (Lufaefi, 2020).

c. Membasuh kedua tangan

Artinya: “...Kemudian beliau membasuh tangannya yang kanan sampai siku sebanyak tiga kali, kemudian membasuh tangannya yang kiri sampai siku sebanyak tiga kali...” (HR. Muttafaun Alaihi) (Lufaefi, 2020).

d. Menyapu kepala

Artinya: “Kemudian beliau membasuh mengusap kepala dengan tangannya,(dengan cara) menyapunya ke depan dan ke belakang. Beliau memulainya dari bagian depan kepalanya ditarik ke belakang sampai ke tengkuk kemudian mengembalikannya lagi ke bagian depan kepalanya” (HR. Muttafaun Alaihi) (Lufaefi, 2020).

e. Membasuh kedua kaki

Artinya: "...Kemudian beliau membasuh kedua kakinya hingga dua mata kaki..."(HR. Muttafaqun Alaihi) (Lufaefi, 2020).

f. Tertib

Dalam Qur'an surah Al-Maidah ayat 6 (Lufaefi, 2020).

Sunnah-sunnah wudhu meliputi beberapa, yaitu: 1) Jika mengenakan cincin, disunnahkan menggerakkan cincin itu saat membasuh tangan. Abu Rafi'i r.a. mengatakan bahwa Rasulullah saw menggerak-gerakan cincinnya saat wudhu (H.R. Ibnu Majah dan Daruquthni); 2) Menggosok sudut mata. Abu Awanah r.a mengatakan bahwa Rasulullah saw menggosok (membersihkan) kedua sudut matanya saat wudhu (HR. Ahmad, Ibnu Majah dan Daruguthu); 3) Menggosok-gosok anggota wudhu. Abdullah bin Zaid mengatakan bahwa Nabi saw berwudhu dengan menggosok setiap bagian wudhunya (Fiqih Syafi'iyah 1: 50); 4) Melembihkan basuhan hingga bagian yang melebihi batas wajib. Abu Hurairah r.a. meriwayatkan bahwa Rasulullah saw. Bersabda, "Wajah kalian akan bercahaya di hari kiamat kelak oleh kesempurnaan wudhu. Maka, barang siapa diantara kalian mampu, hendaklah melebihi ghurrah dan tahjil-nya" (HR. Bukhari dan muslim); 5) Membasuh tumit hingga basah. Abu Hurairah r.a meriwayatkan bahwa suatu hari, Nabi saw melihat seorang laki-laki yang wudhu tanpa membasuh tumitnya, lalu berkata, "Siksa nerakalah bagi orang yang tidak membasuh tumitnya" (HR. Bukhari dan muslim); 6) Tidak berkata selama wudhu jika tidak terlalu penting; dan 7) Berdoa setelah wudhu. Umar r.a. Meriwayatkan bahwa Nabi saw bersabda "Apabila ada salah seorang diantara kalian berwudhu, lalu menyempurnakan wudhunya dan membaca: *Asyhadu an la ilaha illallah wa asyhadu anna muhammadan rasulullah*, maka baginya akan dibagikan pintu surga yang delapan tempat ia memasukinya semua dia" (HR. Muslim (Fiqih Syafi'iyah 1: 51). Dalam hadis riwayat Tirmidzi, setelah syahadatain itu ada tambahan kalimat *AllahummaJalni min at-tawwabin waj'alani min al-mutathahirin* (Ya Allah, jadikanlah aku bagian dari orang-orang yang bertaubat dan orang-orang yang suci)" (Hidayati, Hadis tentang Anjuran berwudhu, 2008).

### 3. Pengaruh Wudhu dalam Kehidupan

Wudhu begitu banyak sekali jika dikembangkan lebih dalam, begitu pula dengan kesibukan manusia di dunia yang begitu menguras waktu dan emosi. Seseorang yang meluangkan waktu untuk berwudhu akan membantunya meninggalkan fikiran- fikiran yang menguras emosi, waktu serta kesibukan yang mengurus urusan duniawi. Wudhu memberikan waktu untuk memulai kembali fikiran jernih dan konsentrasi yang lain (seperti sholat). Keutamaan wudhu adalah sebagai berikut: a) Allah SWT

mencintai orang-orang yang bersih; b) Sesungguhnya gurrah dan tahjil (cahaya akibat wudhu yang nampak pada wajah, kaki dan tangan) merupakan alamat atau tanda khusus bagi umat Nabi Muhammad SAW pada hari kiamat kelak; c) Wudhu dapat menghapuskan dosa-dosa dan kesalahan-kesalahan; dan d) Wudhu mampu mengangkat derajat seseorang (Wijayakusuma, 1997).

Wudhu memiliki makna begitu besar bagi umat manusia. Selain memiliki makna yang begitu besar, wudhu juga memiliki manfaat yang tidak kalah besar juga. *Pertama*, wudhu itu mensucikan. Syarat sah sholat adalah kesucian tubuh dari hadas, baik hadas besar maupun kecil. Hadas besar disucikan dengan mandi wajib, sedangkan hadas kecil disucikan dengan istinja dan ritual bersuci yang wajib dikerjakan sebelum sholat yakni wudhu. *Kedua*, wudhu itu membersihkan. Keseluruhan rangkaian wudhu mencerminkan pendidikan kebersihan. Begitu berartinya hingga ada sebuah semboyan: "Kebersihan adalah sebagian dari iman." Kebersihan yang dimaksudkan adalah kesucian dalam kehidupan sehari-hari baik kesucian lahir (kesehatan tubuh) maupun kesucian rohani (moral agama). Siklus kehidupan tercakup semua dalam makna gerakan wudhu mulai dari niat dan diakhiri dengan mencuci kaki. *Ketiga*, wudhu itu menyegarkan. Wudhu juga meresap molekul-molekul air yang bersinggungan langsung dengan bagian-bagian tertentu, juga memiliki banyak titik syaraf yang berhubungan langsung dengan organ-organ internal tubuh manusia (contohnya kulit kepala). Sehingga menyebabkan badan segar kembali karena sifat air yang menimbulkan kesejukan. Ion-ion molekul air yang mengandung oksigen membantu pemenuhan kebutuhan kulit akan oksigen baru, sehingga kulit menjadi cerah, segar dan sehat (Wijayakusuma, 1997).

Manfaat wudhu bagi kesehatan psikis meliputi beberapa hal. *Pertama*, mereduksi (mengurangi) rasa marah, sebagaimana sabda Rasulullah Saw: "Sesungguhnya marah itu dari syetan dan sesungguhnya syetan diciptakan dari api. Dan sesungguhnya api itu dipadamkan dengan air. Maka jika seseorang dari kalian sedang marah, maka berwudhulah" (HR.Abu Daud).

Hadis di atas memang termasuk dalam golongan hadis yang lemah, namun beberapa penelitian membuktikan bahwa wudhu dapat mereduksi (mengurangi) rasa marah, karena ketika marah pembuluh darah kita menyempit dan menyebabkan tekanan darah semakin tinggi. Air adalah sesuatu yang bagus untuk merelaksasikan pembuluh darah tersebut agar kembali membesar dan tekanan darah normal kembali (Hidayatullah, 2014).

*Kedua*, wudhu dapat membantu pikiran berkonsentrasi dan menenangkan jiwa. Saat berwudhu, kita diwajibkan mengusap kepala dengan air. Ini akan memberikan efek sejuk pada kepala kita, sehingga pikiran kita menjadi tenang. Dengan pikiran yang tenang, kita lebih

mampu untuk mengkonsentrasikan pikiran kita. Para ahli syaraf (neurologist) telah membuktikan bahwa air wudhu yang mendinginkan ujung-ujung syaraf jari tangan dan jari-jari kaki memiliki pengaruh untuk memantapkan konsentrasi (Bantanie, 2010).

*Ketiga*, wudhu dapat menghindarkan reaksi stress. Rehatta, menyatakan bahwa wudhu yang dijalankan dengan penuh kesungguhan, khusyu, tepat, ikhlas dan kontinu dapat menumbuhkan persepsi dan motivasi positif dan mengefektifkan *coping*. Respon emosi positif (*positive-thinking*), dapat menghindarkan reaksi stres (Hasanuddin O. , 2007).

*Keempat*, memberikan rasa percaya diri sebagai orang yang "bersih" dan sewaktu-waktu dapat menjalankan ketaatannya kepada Tuhan, seperti mendirikan sholat atau membaca mushaf al-Qur'an (Hidayatullah, 2014).

Akrom menjelaskan manfaat wudhu bagi kesehatan fisik, antara lain sebagai berikut: 1) Mencegah kanker kulit; 2) Mencegah penyakit pernapasan (ISPA) dan penyakit rongga hidung; 3) Menjaga hidung tetap bersih dan sehat; 4) Memperlancar aliran darah dan menormalkan suhu tubuh; 5) Membantu meringankan fungsi ginjal dan jantung sehingga dapat mencegah penyakit ginjal dan jantung; 6) Membersihkan kulit dari bakteri dan menyeimbangkan pH kulit menjadi normal; dan 7) Membuat kulit tampak cerah dan bercahaya (Akrom, Terapi Wudhu, 2010).

Ada pula beberapa manfaat tiap-tiap gerakan wudhu (Afif m. , 2018). *Pertama*, berkumur, yakni menghilangkan bau mulut, mencegah penyakit flu, menjaga kesehatan gigi, dan Pencegahan dini dari penyakit periodontitis. *Kedua*, istinsyāq (memasukkan air ke dalam hidung serta mengeluarkannya saat wudhu). Dengan melakukan istinsyaq sebanyak tiga kali di saat berwudhu, maka mikroba dan bakteri yang berada di dalam lubang hidung akan ikut keluar. Seperti yang sudah diketahui, bahwa kebanyakan penyakit disebabkan mikroba yang masuk melalui hidung dan tenggorokan, kemudian pindah ke dalam tubuh sehingga timbullah penyakit. *Ketiga*, membasuh wajah dengan air ketika wudhu, juga akan dapat mencegah munculnya jerawat pada diri seseorang. Jerawat terkadang muncul secara tiba-tiba dan tidak dapat dihindari, terutama bagi mereka yang berjenis kulit wajah kering dan berminyak. Sehingga begitu terkena panas terik seperti di pantai, jerawat pun langsung muncul.

*Keempat*, membasuh tangan ketika wudhu akan menghilangkan kotoran yang ada pada tangan. Yang demikian ini tentu sangat besar sekali manfaatnya dalam rangka untuk menghilangkan debu, mikroba ataupun berbagai macam bibit penyakit. *Kelima*, mengusap kepala ketika wudhu bermanfaat mengurangi tekanan darah tinggi atau hipertensi dan pusing kepala. Manfaat lain yang bisa dirasakan dari wudhu, terutama ketika menyapu kepala adalah membuat rambut menjadi lebih bersih dan terasa segar. *Keenam*, membasuh kedua telinga berguna untuk menghilangkan debu yang menempel, atau kotoran dari udara yang menumpuk dan

menempel, pada zat lilin yang dikeluarkan oleh telinga. *Ketujuh*, membasuh kaki, dimana di antara sunnah wudhu adalah membersihkan sela-sela antara jari-jari kaki dengan jari-jari tangan untuk menghilangkan keringat dan kotoran yang menumpuk di dalamnya.

### **Kesimpulan**

Dari pembahasan mengenai manfaatnya wudhu dalam kehidupan kita sehari-hari dapat diambil kesimpulan bahwa dengan berwudhu sesuai dengan tuntunan yang diajarkan oleh Rasulullah Saw dan menghayati setiap basuhan dan gerakan-gerakan wudhu serta adanya motivasi dari dalam diri untuk tetap mempertahankan wudhu sehingga membuat semua subjek mampu mengatasi hambatan dan tantangan. Berwudhu itu banyak sekali manfaat, bukan hanya kebutuhan ketika akan melaksanakan ibadah (sholat) tetapi berbagai manfaat pula untuk jasmani dan rohani kita. Terlebih jika kita dapat menjaga wudhu tersebut maka akan terhindar dari berbagai hal-hal negatif atau perbuatan setan, misal menahan dari rasa amarah dan juga akan mendapatkan ketenangan. Yang dimaknai ketenangan di sini yaitu sebagai adanya perasaan nyaman, damai, tenteram, bahagia karena dapat terjaga dan terhindar dari hal-hal yang negatif, terhindar dari amarah yang berlebihan, perasaan gundah dan sikap tergesa-gesa serta adanya perasaan tenang karena mendapat kemudahan untuk beribadah setiap saat. Diharapkan penelitian ini memiliki implikasi manfaat bagi pengembangan khazanah pengetahuan Islam. Bagaimana pun penelitian ini diakui memiliki keterbatasan dalam beberapa hal yakni penyusunan kerangka berpikir dalam konsep berwudhu menurut hadis, penggunaan jenis penelitian, dan penerapan analisis yang lebih tepat. Sehingga dibutuhkan penelitian lebih lanjut, khususnya penelitian hadis tematik mengenai wudhu yang ditopang dengan metode yang lebih tepat. Penelitian ini merekomendasikan pentingnya berwudhu dan menjaganya karena banyak sekali manfaat di dalamnya baik itu jasmani dan rohani.

### **Daftar Pustaka**

- Abdullah, S. b.-H. (t.thn.). *Risalatul Mu'awamah : diterjemahkan oleh Ihsan dan H. Ainul Khoerry Suchaimi*. Surabaya: AlHidayah.
- Afif, m. (2018). riwayat. *Urgensi Wudhu dan Relevansinya Bagi Kesehatan*, 215-230.
- Akrom, M. (2010). *Terapi Wudhu : Sempurna Shalat, Bersihkan Penyakit*. Yogyakarta: Mutiara Media.
- Akrom, M. (2010). *Terapi Wudhu. Dalam sempurna sholat, bersihkan penyakit*. Jogjakarta: Mutiara Media.
- Aziz, M. A. (2016). *Sukses Belajar Melalui Terapi Shalat*. UIN Sunan Ampel press, 10-11.

- Bantanie, M. S. (2010). *Dahsyatnya terapi Wudhu*. Jakarta: Media Quanta.
- Darmalaksana. (2020). Formula penelitian pengalaman kelas menulis. *Jurnal kelas menulis UIN Sunan Gunung Djati Bandung*.
- Darmalaksana, W. (2020). Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka Dan Studi Lapangan. *Pre-Print Digital Library UIN Sunan Gunung Djati Bandung, -*.
- Hasanuddin, O. (2007). *Mukjizat Berwudhu untuk penyembuhan dan pencegahan penyakit*. Jakarta: Qultum Media.
- Hidayati, M. S. (2008, July). Hadis tentang anjuran berwudhu. *Tela'ah Ma'ani al-Hadis*, hal. 14.
- Hidayati, M. S. (2008). Hadis tentang anjuran berwudhu. *Tela'ah Ma'ani Al-Hadis*, hal. 16.
- Hidayati, M. S. (2008, July). Hadis tentang Anjuran berwudhu. *Tela'ah Ma'ani al-Hadis*, hal. 13-14.
- Hidayatullah, S. (2014). *dahsyatnya ibadah-ibadah siang hari*. Jogjakarta: Diva Press.
- Kastolani. (2021, Februari Rabu). *Khazanah*. Diambil kembali dari Hadis tentang Niat dan 3 Keutamaan serta Pengertiannya: <https://www.inews.id/lifestyle/muslim/hadis-tentang-niat#:~:text=Dari%20Umar%2C%20bahwa%20Rasulullah%20shalla%20llahu,kepada%20Allah%20dan%20Rasul%2DNya>.
- Lela, L. (2016). ketenangan. *makna dawamul wudhu*, 55-66.
- Lufaefi. (2020, Desember Rabu). *Ibadah*. Diambil kembali dari Syarat-syarat dan Rukun Wudhu, Lengkap dengan Dalilnya: <https://akurat.co/syarat-syarat-dan-rukun-wudhu-lengkap-dengan-dalilnya?page=3>
- Maheer, M. (2014). rahasia butiran air wudhu. Dalam *rahasia butiran air wudhu* (hal. 5-12). jakarta: Lembar Langit Indonesia.
- Muhyidin, M. (2007). *Misteri Energi Wudhu, Keajaiban Fadhilah Energi Wudhu terhadap kekuatan fisik, Emosi dan Hati Manusia*. Jogjakarta: Diva Press.
- Nuraini. (2015). Peningkatan Pengetahuan Berwhudu Dengan Menggunakan Media Gambar Pada Anak Usia 5-6 Tahun.
- Rahim, A. (2010, November Kamis). *cara wudhu Rasulullah* . Diambil kembali dari Sifat wudhu Nabi SAW: <https://www.tribunnews.com/tribunners/2010/11/04/cara-wudhu-rasulullah>
- Sangkan, A. (2013). *Pelatihan Shalat Khusyuk (Shalat Sebagai Meditasi Tertinggi Dalam Islam)*. Jakarta: Yayasan Shalat Khusyuk.
- Wijayakusuma, H. (1997). *Hikmah Sholat Untuk Pengobatan dan Kesehatan*. Bandung: Pustaka Kertini.