

SEKOLAH TINGGI ILMU TARBIYAH (STIT) MUMTAZ KARIMUN

**NILAI -NILAI PENDIDIKAN WUDHU DALAM
KEHIDUPAN SEHARI-HARI BERBASIS AL-QUR'AN
DAN HADITS**

¹Alhamida, ²Dinda Putri Hasanah, ³Royhana Safitri, ⁴Srimei Ulfani, ⁵Wismanto

^{1,2,3,4,5}Universitas muhammadiyah Riau (UMRI)

¹alhamidaaja@gmail.com, ²dhindaputri512@gmail.com, ³royhanasafitri5@gmail.com,
⁴srimeiulfani18@gmail.com, ⁵wismanto29@umri.ac.id.

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk membahas tentang pentingnya wudhu dalam kehidupan sehari-hari menurut Al-qur'an dan hadist. Metode penelitian ini menggunakan tipe kualitatif melalui penelitian dokumen dengan analisis isi. Hasil dan pembahasan penelitian ini meliputi pandangan umum tentang wudhu, dalil-dalil Al-qur'an dan hadist tentang wudhu, serta dampak wudhu dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini menyimpulkan bahwa dengan melaksanakan wudhu sesuai petunjuk yang diajarkan nabi Muhammad SAW dan mengamati setiap Gerakan wudhu serta memiliki motivasi diri untuk tetap wudhu, maka semua orang dapat mengatasi hambatan dan tantangan. Kajian ini diharapkan dapat turut memperkaya khazanah ilmu keislaman.

Kata kunci: Hadist, Tuntunan, Wudhu

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 subject able to overcome obstacles and challenges. This research is expected to have benefits for enriching the theasures of Islamic knowledge.

Keywords: Hadith, Guidance, Wudhu

PENDAHULUAN

Wudhu merupakan perintah langsung dari Allah SWT yang tertulis dalam Al-Qur'an sebagai sarana menyucikan diri sebelum menunaikan shalat (Karim, 2021; Kusumawardani, 2021; Syandi, 20 C.E.). Namun jika dilihat dari sudut pandang syariah, tata cara bersuci yang diajarkan Nabi Muhammad SAW ternyata mengandung rahasia dan hikmah yang tersembunyi. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mandi sesuai petunjuk yang diajarkan Nabi Muhammad ternyata dapat membawa manfaat fisik dan psikis bagi manusia. Wudhu sendiri mengandung dua aspek kebersihan yaitu kebersihan lahiriah berupa membasuh anggota tubuh manusia dan kebersihan batin akibat pengaruh mandi pada diri seseorang berupa pembersihan dari kesalahan dan dosa yang dilakukan anggota tubuh tersebut (Clodia, 2019; Dr. H Khairil Anwar, 2021; Faridah, 2022; Jamal & Dalimunthe, 2021).

Manfaat pembersihan bagi kesehatan adalah membersihkan banyak kotoran, virus dan bakteri pada telinga, hidung, mulut dan gigi, serta dapat memperlancar regenerasi

SEKOLAH TINGGI ILMU TARBIYAH (STIT) MUMTAZ KARIMUN

selaput lendir sehingga mencegah masuknya berbagai penyakit melalui telinga, hidung dan mulut penyakit ringan dan juga penyakit berat. Selain itu, sebagian besar poin-poin tersebut dapat ditemukan di antara anggota tubuh dalam wudhu. Oleh karena itu, wudhu yang kita lakukan tidak hanya sekedar kewajiban yang dilakukan sebelum shalat, karena banyak manfaat di balik kewajiban tersebut jika kita melakukannya dengan benar. Hasil yang dibahas dalam beberapa artikel menunjukkan bahwa mandi sesuai petunjuk yang diajarkan Nabi Muhammad SAW dapat membawa manfaat fisik dan psikis bagi manusia. Artikel ini menyimpulkan bahwa dengan menjalani pembersihan dawaumul, perubahan yang dirasakan tidak hanya secara fisik dan psikis, tetapi juga spiritual. Karena mendatangkan kedamaian dan rasa nyaman dalam hidup. Terdapat dalil-dalil dalam Al-Quran dan As-Sunnah yang memerintahkan mandi karena urusan mandi itu begitu penting bahkan dikatakan wajibnya seseorang shalat tanpa mandi adalah tidak sah. Bersuci merupakan perintah langsung dari Allah SWT yang tertulis dalam Al-Quran sebagai cara menyucikan diri sebelum shalat dengan berwudhu menggunakan air pada bagian tubuh tertentu untuk menghilangkan unsur-unsur yang dapat menghalangi seseorang untuk melaksanakan shalat atau bentuk ibadah lainnya. Tata cara pelaksanaan wudhu bertepatan dengan tata cara pelaksanaan shalat. Oleh karena itu, ulama sepakat bahwa wudhu merupakan syarat sahnya shalat (Elza Dwi Putri, 2019; Mohamad Amzarul, 2022; Tualeka, 2022). Dalam Al-Qur'an surah Al-Maidah ayat 6 dan hadist yang diriwayatkan oleh At-Tirmidzi, Abu Dawud, dan An Nasa'i dengan derajat shohih Dalam Risalatul Mu'awamah dijelaskan, seharusnya kamu selalu memperbaiki wudhumu disetiap sholat fardhu dan usahakan dengan sungguh-sungguh untuk selalu suci. Para ulama telah sepakat bahwa tidak sah sholat seorang muslim tanpa bersuci, jika dia mampu untuk melakukannya. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan baik individu, kelompok ataupun masyarakat yaitu lingkungan (environment), yang mencakup lingkungan fisik, sosial, budaya, politik, ekonomi dan sebagainya.

Berdasarkan paparan di atas, penulis berusaha menyusun formula penelitian, yaitu rumusan masalah, pertanyaan penelitian, dan tujuan penelitian. 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 Hadits. Sedangkan pertanyaan terperinci yaitu bagaimana pandangan umum tentang wudhu, bagaimanadalil 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. Metode kualitatif merupakan metode yang focus pada pengamatan yang mendalam. Oleh karenanya penggunaan metode kualitatif dalam penelitian dapat menghasilkan kajian atas suatu fenomena yang lebih komprehensif. Menurut maleong, metode kualitatif adalah sebuah penelitian ilmiah yang bertujuan untuk memahami suatu fenomena dalam kontak social secara alami dengan mengedepankan proses interaksi komunikasi yang mendalam antara peneliti dengan fenomena yang ingin dibahas. Penelitian kualitatif bertujuan untuk menemukan informasi sedetail-detailnya. Semakin mendalam data yang diperoleh, maka semakin bagus kualitas penelitian tersebut.

SEKOLAH TINGGI ILMU TARBIYAH (STIT) MUMTAZ KARIMUN**HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN
PANDANGAN UMUM TENTANG WUDHU**

Islam mengajarkan umatnya untuk menjaga kesehatan dalam segala bidang, baik jasmani maupun Rohani. Salah satu contohnya adalah dengan melakukan wudhu (Nursyamsiyah & Huda, 2023; Rahman, 2020; Syandi, 20 C.E.). Secara bahasa, wudhu berarti bersih, indah, dan baik. Menurut syara', proses bersuci itu meliputi pencucian, pembilasan dan pembersihan dengan menggunakan air pada setiap bagian anggota tubuh yang dibersihkan untuk menghilangkan hadast kecil dan besar. Menurut hukum syariah, wudhu meliputi pembersihan bagian tubuh tertentu melalui serangkaian kegiatan yang diawali dengan niat, membasuh muka, anggota tubuh, dan menyapu kepala, pengertian wudhu adalah mensucikan diri sebelum shalat dengan membasuh muka, tangan mengusap kepala dan membasuh kaki (Kurmanengsih, 2022; Lara, 2022; Syahminan & Mahfuzh, 2022; Taman & Kanak, 2023).

Pembersihan adalah suatu bentuk mencuci atau menyeka bagian tubuh. Purgings merupakan suatu metode relaksasi otot-otot tertentu ketika terjadi kejang atau ketegangan. Gerakan mandi mengajarkan keselarasan dan kelenturan, dua hal yang sangat baik bagi tubuh kita. Maka pada saat melakukan gerak dan wudhu, usahakan tetap menjaga kesadaran agar jiwa tetap hadir di sisi Allah sehingga tujuan mensucikan jiwa melalui wudhu dapat tercapai sehingga dapat memberikan terapi pada jiwa agar menjadi lebih bersih dan tenang. Wudhu atau bersuci dari hadast besar dan kecil hukumnya 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. Barangsiapa merasa kesulitan dalam bersuci, maka hendaknya ia melakukan tayamum, yaitu menyeka debu pada wajah dan tangan untuk bersuci, bukan mandi atau berendam.

DALIL AL-QUR'AN DAN HADITS 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.*

Adapun salah satu syarat sah berwudhu adalah Air yang digunakan untuk bersuci dari hadast dan najis adalah air yang bersih (Adawiah et al., 2023; Amari, 2023; Indasari & Sriwijaya, 1997; Mashadi, 2022), orang yang berwudhu merupakan orang yang mumayyiz. Rukun wudhu terdiri dari niat, membasuh muka, membasuh kedua tangan

SEKOLAH TINGGI ILMU TARBIYAH (STIT) MUMTAZ KARIMUN

sampai siku, mengusap sebagian kepala atau rambut kepala, membasuh kedua kaki telapak kaki sampai mata kaki, tertib (sesuai dengan urutan), dan doa setelah wudhu.

Selain di dalam Al-Qur'an, perintah berwudhu juga ditegaskan dalam Hadis Diriwayatkan oleh Abu Dawud, Tirmidzi dan Nasa'I Menurut Nabi Ibnu Abbas Rasulullah SAW, bersabda: "hanyalah aku diperintahkan berwudhu apabila aku ingin shalat (hadits ini telah dibuktikan oleh Muh Nashiruddin Albany dalam "Sahih Jaami'us Shaghiir , No 2333) Dari sinilah muncul hadits tentang keutamaan wudhu. Diriwayatkan kepada kami oleh Yahya bin Ayyub dan Qutaibah dan Ibnu Hujrin Jami'an dari Isma'il bin Ja'far mengatakan bahwa Ibnu Ayyub meriwayatkan kepada kami Isma'il, meriwayatkan kepada saya al-Ala' dari bapaknya dari Abu Hurairah bahwa Rasulullah SAW bersabda: "Maukah kamu aku ceritakan kepadamu tentang sesuatu yang bersama-sama dengan Allah akan menghapus dosa-dosamu dan meninggikan derajatmu?"

Para sahabat menjawab: kami menginginkannya ya Rasulullah Kemudian beliau bersabda: yaitu dengan menyempurnakan wudhu dari hal-hal yang makruh, dengan banyak berjalan menuju masjid dan menunggu waktu shalat setelah shalat (tahiyatul masjid). Yang terakhir itu adalah mengikat (perjanjian) mengikat (perjanjian)". Demikian pula perlu mengutip firman Allah SWT pada ayat 40 Surat An-Nisa.

Amalan Wudhu sebagai penghilang noda dan penambah amal sholeh. Allah Swt berbicara tentang kekejaman terhadap umat manusia dalam ayat 72 surat Al-Ahzab dalam Al-Quran Dalam hadits tersebut juga dibenarkan oleh sahabatnya Anas bin Malik yang artinya: "*Setiap keturunan Adam pasti melakukan kesalahan Dan orang yang paling baik keburukannya adalah orang yang senantiasa bertaubat kepadanya*" (HR Ibnu Majah, Ahmad, ad-Darimiy). Wudhu berperan penting dalam meredam amarah, sebagaimana sabda Nabi SAW: "*Sesungguhnya amarah itu berasal dari setan dan sesungguhnya setan itu terbuat dari api*" Dan *sesungguhnya api dapat dipadamkan dengan air. Maka jika salah seorang diantara kalian sedang marah maka berwudhulah*" (HR Abu Daud)

Rasulullah SAW mengajarkan bahwa wudhu adalah suatu keutamaan yang besar: "*Sesungguhnya Allah tidak menganiyayah seseorang, walaupun kesalahannya sebesar biji zarah, dan jika ada keutamaan sebesar biji zarah, niscaya Allah akan melipat gandakannya dan memberinya pahala yang besar*" Sehubungan dengan hal tersebut di atas, bagian ini dipandang penting untuk menyajikan hadis-hadis tentang wajibnya wudhu, selesainya wudhu, dan hikmah wudhu.

Hadits tentang perlunya bersuci Artinya: Dari Ibnu Umar Sesungguhnya aku mendengar Rasulullah bersabda: "Allah tidak akan menerima doa (seseorang) yang tidak bersuci dan tidak akan menerima sedekah melalui tipu muslihat kebohongan (pengkhianatan)" (HR Muslim I: 160). Hadits memerintahkan selesainya wudhu Artinya: Dari Abu Hurairah r.a, Rasulullah SAW, bersabda: "Haruskah aku tunjukkan kepadamu hal-hal tertentu yang dengannya Tuhan akan menghapus dosamu dan meningkatkan derajatmu?? Ya, Rasulullah, kata mereka Rasulullah bersabda: yaitu menyempurnakan wudhu dalam keadaan sulit, rutin ke mesjid (sholat berjamaah) dan menunggu salat (selanjutnya) setelah selesai salat), itu perjuangan (ribath), perjuangan (sekali lagi perjuangan). Sholat Maghrib Isya sambil dzikrullah mempertahankan pos jaga digaris terdepan" (Sahih Muslim I:151)

Adapun rukun wudhu serta dalil-dalil penyertanya dibawah ini:

A. Niat

Artinya: *Diriwayatkan Umar, Rasulullah SAW, bersabda: "Setiap perbuatan tergantung niat dan (pahala) masing-masing orang (sub Apa niatnya; barangsiapa berniat berhijrah karena Allah dan Rasul-Nya, maka hijrahnya adalah karena Allah*

SEKOLAH TINGGI ILMU TARBIYAH (STIT) MUMTAZ KARIMUN

dan Rasul-Nya, Barang siapa yang niat hijrahnya demi kemaslahatan dunia yang hendak digapainya, atau demi wanita yang hendak dinikahinya, maka hijrahnya adalah untuk apa yang dia niatkan” (HR Bukhari) [No 54 Fathul Bari] Sahih (Kastolani, 2021).

B. Mencuci muka

Artinya: Ada kebiasaan (Nabi Muhammad SAW), jika hendak membaptis, mengambil segenggam air dan membasuh (wajah) hingga mencapai wajah tenggorokannya lalu memotong janggutnya Lalu beliau berkata: “Inilah tata cara mandi yang diperintahkan Tuhanku kepadaku” (HR Abu Dawud) (Lufaei, 2020).

C. Cucilah kedua tangan

Artinya: “...Kemudian dia membasuh tangan kanannya sampai ke siku sebanyak tiga kali, kemudian dia membasuh tangan kirinya sampai ke siku sebanyak tiga kali...” (HR Muttafaqun Alaihi).

D. Usap kepala

Artinya: “Kemudian dia membasuh dan mengusap kepala dengan kedua tangannya, menyapukannya ke depan dan ke belakang Dia mulai dari kepala bagian depan, digerakan ke arah belakang leher, kemudian digerakan ke depan” kepalanya” (HR Muttafaqun Alaihi) (Lufaei, 2020).

E. Membasuh kedua kaki

Artinya: “...Kemudian dibasuhnya kedua kaki sampai mata kaki...” (HR Muttafaqun Alaihi)

f. Tertib

Dalam Qur'an surah Al-Maidah ayat 6 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 Muhammad SAW melakukan pembersihan dengan memijat seluruh bagiannya (Fiqh Syafi'iyah 1: -50)
- 4) Mencuci wajah secara berlebihan melebihi batas yang disyaratkan Abu Hurairah r.a mengatakan bahwa Nabi muhammad saw bersabda “Wajahmu akan bersinar di Hari Kebangkitan berkat wudhumu yang sempurna,” katanya Oleh karena itu barang siapa di antara kalian yang mampu hendaknya memperbanyak ghurrah dan tahjilnya” (HR Bukhari dan Muslim)
- 5) Cuci tumit sampai basah Abu Hurairah r.a meriwayatkan bahwa pada suatu hari Rasulullah melihat seorang laki-laki mandi tanpa mencuci tumitnya, lalu bersabda: “Siksa nerakalah bagi orang yang tidak mencuci tumitnya” (HR Bukhari dan Muslim);
- 6) Jangan berbicara selama proses wudhu jika tidak terlalu penting; dan

SEKOLAH TINGGI ILMU TARBIYAH (STIT) MUMTAZ KARIMUN

- 7) Berdoa setelah wudhu Umar r.a Diriwayatkan bahwa Nabi muhammad saw, bersabda: “Jika salah satu dari kalian berwudhu, maka selesaikan wudhunya dan membaca: Ashhadu an la ilaha illallah wa ashhadu anna muhammadan rasulullah, maka pintu akan dibagikan kepada dia surga itu ada delapan tempat yang dimasukinya masing-masing surga” (HR Muslim (Fiqih Syafi’iyyah 1: 51). Dalam hadits riwayat Tirmidzi, setelah syahadat, ada tambahan ayat Allahumma Jalni min at -tawwabin wa- j 'alani min al-mutathahirin (Ya Allah, jadikanlah aku termasuk orang-orang yang bertaubat dan suci)” (Hidayati, Hadits anjuran bersuci, 2008).

PENGARUH WUDHU DALAM KEHIDUPAN

Banyak sekali keluhan kesah jika dikembangkan lebih dalam, seperti halnya aktivitas manusia di dunia yang menguras waktu dan emosi. Seseorang yang meluangkan waktu untuk wudhu akan membantunya melepaskan pikiran-pikiran yang menguras emosi, waktu, dan pengelolaan urusan duniawi. Wudhu membutuhkan waktu untuk memulai kembali dengan pikiran jernih dan tujuan yang berbeda (seperti shalat).

Keutamaan bersuci adalah sebagai berikut:

- a) Allah SWT menyukai orang yang suci;
- b) Sesungguhnya gurrh dan tahjil (cahaya suci yang tampak pada wajah, kaki dan tangan) merupakan sapaan atau tanda khusus bagi umat Nabi Muhammad SAW pada hari kiamat;
- c) Wudhu dapat menghapus dosa dan kesalahan; dan d) Wudhu dapat meningkatkan derajat seseorang.

Wudhu mempunyai arti yang besar bagi kemanusiaan. Selain memiliki arti yang begitu besar, wudhu juga memiliki manfaat yang tak kalah pentingnya. Pertama, pembersihan adalah pemurnian Syarat sahnya shalat adalah sucinya jenazah hadas, besar dan kecil. Hadas besar disucikan dengan mandi wajib, sedangkan hadas kecil disucikan dengan istinja dan harus dilakukan ritual penyucian sebelum shalat yaitu berwudhu.

Kedua, wudhu adalah penyucian Keseluruhan rangkaian wudhu mencerminkan pendidikan Kesehatan. Begitu bermaknanya hingga ada semboyan: “Kebersihan Sebagian dari Iman” kebersihan yang dimaksud adalah kesucian dalam kehidupan sehari-hari, baik lahiriah (kesehatan jasmani) maupun batin (moralitas agama). Siklus kehidupan bersifat menyeluruh terhadap gerakan bersuci mulai dari niat hingga membasuh kaki Ketiga, wudhu mendatangkan perasaan segar Wudhu juga menyerap molekul air yang bersentuhan langsung dengan bagian tertentu, juga memiliki banyak titik saraf yang terhubung langsung dengan organ dalam tubuh manusia (misalnya kulit kepala). Hal ini membantu tubuh terasa segar kembali berkat sifat airnya yang sejuk ion dari molekul air yang mengandung oksigen membantu memenuhi kebutuhan oksigen baru kulit, sehingga kulit menjadi cerah, awet muda dan sehat.

Manfaat wudhu bagi kesehatan mental meliputi beberapa hal :

Pertama, mereduksi (mengurangi) rasa marah, sebagaimana sabda Rasulullah: “Sesungguhnya kemarahan itu berasal dari setan dan sesungguhnya setan diciptakan dari api kamu marah,wudhulah” (HR Abu Daud) Hadits di atas sebenarnya tergolong hadits dhaif, namun beberapa penelitian membuktikan bahwa wudhu dapat meredakan (mengurangi) rasa marah, karena ketika kita marah, pembuluh darah kita tersumbat, menyempit dan menyebabkan peningkatan tekanan darah Air bermanfaat untuk merelaksasi pembuluh darah sehingga kembali melebar dan tekanan darah kembali normal

Kedua wudhu dapat membantu pikiran berkonsentrasi dan menenangkan jiwa Saat

SEKOLAH TINGGI ILMU TARBIYAH (STIT) MUMTAZ KARIMUN

proses wudhu, kita harus menyeka kepala kita dengan air Hal ini akan memberikan efek mendinginkan kepala sehingga membuat pikiran kita menjadi tenang. Dengan pikiran yang tenang, kita bisa lebih memfokuskan pikiran. 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.

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.

Keempat, memberikan rasa percaya diri sebagai pribadi yang “suci” dan mampu menunaikan ketaatan kepada Tuhan kapan saja, seperti shalat atau membaca Al-Quran. Akrom menjelaskan manfaat wudhu bagi kesehatan jasmani, antara lain sebagai berikut: 1) Mencegah kanker kulit; 2) Mencegah penyakit pernafasan (ISPA) dan penyakit rongga hidung; 3) Jaga kebersihan dan kesehatan hidung; 4) Memperlancar peredaran darah dan menormalkan suhu tubuh; 5) Membantu menurunkan fungsi ginjal dan jantung untuk mencegah penyakit ginjal dan jantung; 6) Membersihkan kulit dari bakteri dan menyeimbangkan pH kulit ke tingkat normal; dan 7) Menjadikan kulit cerah dan bercahaya.

Setiap gerakan wudhu juga memiliki beberapa kelebihan Pertama-tama, berkumur membantu menghilangkan bau mulut, mencegah masuk angin, menjaga kesehatan mulut dan mencegah periodontitis dini.

Kedua, *istinsyaq* (menuangkan air ke hidung dan membilasnya saat mandi) Dengan melakukan *istinsyaq* sebanyak tiga kali selama proses pembersihan, bakteri dan mikroba yang ada di lubang hidung akan 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. Tentunya hal ini sangat bermanfaat dalam menghilangkan debu, bakteri atau berbagai pathogen.

Kelima, menggosok kepala saat mandi membantu menurunkan tekanan darah dan sakit kepala. Manfaat lain yang bisa didapat dari keramas, terutama saat keramas, adalah menjadikan rambut lebih bersih dan segar.

Keenam, mencuci kedua telinga akan membantu menghilangkan kotoran di udara yang menempel pada kotoran yang keluar dari telinga.

Ketujuh, mencuci kaki, bagian dari ritual wudhu, melibatkan pembersihan sela-sela jari kaki dan jari tangan untuk menghilangkan keringat dan kotoran yang terkumpul di dalamnya.

NILAI-NILAI PENDIDIKAN DALAM WUDHU'

Wudhu' yang benar yang sesuai dengan sunnah N p tentunya memiliki nilai-nilai tersendiri di dalam Islam, karena Allah Subhanahu Wa Taala sendiri yang memerintahkannya agar kita melakukan hal tersebut. Sesuatu yang datangnya dari zat yang maha bersih kepada kita agar kita melakukan sesuatu yang bersih pula maka faedah dan manfaatnya tidak perlu diragukan lagi. Sidikitnya perkara-perkara yang dapat kita lihat dari

SEKOLAH TINGGI ILMU TARBIYAH (STIT) MUMTAZ KARIMUN

sudat pandang pendidikan, nilai-nilai yang terkandung di dalamnya adalah : (1) Islam mengajar kepada ummatnya agar bersuci dulu (berwudhu', jika diperlukan mandi) sebelum menghadap kepada Rabbmu (Allah Subhanahu Wa Taala I). (2) Islam mengajarkan menjaga kebersihan demi kesehatan kita juga. Tidak ada satu agamapun selain Islam yang menganjurkan bersuci sampai lima kali dalam sehari sebelum menghadap kepada Rabbnya. (3) Islam mengajarkan bagaimana kita disiplin menjaga kebersihan agar terhindar dari azab kubur dan azab neraka. Dan masih banyak yang lainnya lagi.

Kita patut bersyukur bahwa negara kita memerintahkan agar pendidikan kita sudah waktunya dilakukan berbasis karakter sejak tahun 2013. Didalamnya terkandung nilai-nilai keislaman yang sangat kental yang dapat mengarahkan anak-anak bangsa kepada perbuatan karakter baik dengan indikator beriman kepada Allah Subhanahu Wa Taala I. Diantaranya ada karakter religius (Isnaini, Bidin, Susanto, et al., 2023; Isnaini, Bidin, Wahyu Susanto, et al., 2023; KEMENDIKNAS, 2011; Muslim et al., 2023; Sri Indriyani, NerianiDzakirah Nur AssyifaMaya Wulan sari, 2023; Syukri, Abdul Rouf, Wismanto, 2023), karakter disiplin (Rusli Ibrahim, Asmarika, Agus Salim, Wismanto, n.d.), karakter jujur (Elbina Saidah Mamla, 2021; Muslim et al., 2023), karakter gotong royong (Ranam et al., 2021), karakter peduli sesama (Muhamadi & Hasanah, 2019; Muin, 2022; Sari, 2016) dan lainnya.

Tentunya untuk menerapkan pendidikan karakter ini diperlukan manajemen sekolah yang bagus (Deprizon, Radhiyatul Fithri, Wismanto, Baidarus, 2022; Hamzah, Tuti Syafrianti, Bambang Wahyu Susanto, Wismanto, 2022; Mardhiah, Amir Husin, Muhammad Imaaduddin Masjunaidi, 2022; Riska Syafitri, Miskun, Erfina, Rusli Ibrahim, 2022; Syukri, Abdul Rouf, Wismanto, 2023), guru yang menguasai keilmuannya (Asmarika, Amir Husin, Syukri, Wismanto, 2022; Asmarika, Syukri, Mohd. Fikri Azhari, Mardhiah, 2022; Fitri et al., 2023; Rusli Ibrahim, Asmarika, Agus Salim, Wismanto, n.d.; Susanto & Lasmiadi, A. Muallif, Wismanto, 2023; Wismanto, Alhairi, Lasmiadi, A Muallif, 2023; Wismanto, n.d.; Wismanto et al., 2023), sumber daya manusianya (Junaidi, Zalisman, Yusnimar Yusri, Khairul Amin, 2021; Khairul Amin, Imam subaweh, Taupik Prihatin, Yusnimar Yusri, 2022),(Sumarno, 2022) dukungan pemerintah termasuk yayasan serta orang tua siswanya (Amir Husen, Umar Natuna, M. Ridho Hidayat, Zalisman, 2023).

KESIMPULAN

Dari pembahasan manfaat wudhu dalam kehidupan kita sehari-hari, dapat disimpulkan bahwa dengan melaksanakan wudhu sesuai petunjuk yang diajarkan Nabi Muhammad SAW dan memperhatikan setiap gerakan wudhu, serta mempunyai motivasi internal untuk terus melakukan wudhu sehingga semua orang dapat mengatasi hambatan dan tantangan, wudhu mempunyai banyak manfaat, tidak hanya diperlukan pada saat melaksanakan ibadah (sholat), namun juga mempunyai banyak manfaat yang berbeda-beda bagi tubuh dan jiwa kita. Selain itu, jika kita bisa menjaga kesucian kita, kita akan terhindar dari banyak hal negatif atau tindakan setan, seperti mengendalikan amarah dan menenangkan diri. Yang kami maksud dengan kata tenang di sini adalah perasaan nyaman, tenteram, bahagia karena bisa tetap waspada dan terhindar dari hal-hal negatif, terhindar dari amarah yang berlebihan, rasa tidak enak dan sikap tergesa-gesa serta rasa tenang karena mendapat kemudahan dalam beribadah selalu. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan implikasi yang bermanfaat bagi pengembangan khazanah ilmu pengetahuan Islam, Namun penelitian ini diakui memiliki keterbatasan dalam beberapa aspek, yaitu pengembangan kerangka pemikiran tentang konsep bersuci menurut hadis, penggunaan jenis penelitian, dan penerapan analisis yang lebih tepat. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut khususnya penelitian tematik terhadap hadis-hadis terkait bersuci,

SEKOLAH TINGGI ILMU TARBIYAH (STIT) MUMTAZ KARIMUN

berdasarkan metode yang lebih tepat Penelitian ini merekomendasikan pentingnya melakukan pembersihan dan menjaganya karena memberikan banyak manfaat, baik fisik maupun mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiah, R. E., Amanah, M. I., Yurna, Adawiah, E. R., Madani, I., Sukabumi, N., Barat, J., & Yurna, Y. (2023). Implementasi Thaharah Dalam Mengelola Hidup Bersih Dan Berbudaya Ima Muslimatul Amanah. *Jurnal Pendidikan Berkarakter*, 1(4), 123–141.
- Amari, R. O. (2023). *No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title*. 31–41.
- Amir Husen, Umar Natuna, M. Ridho Hidayat, Zalisman, W. (2023). *Upaya Pemerintah dalam Meningkatkan Kualitas “Guru Profesional” dalam Menghadapi Pendidikan di Era Disrupsi*. 12, 241–251.
- Asmarika, Amir Husin, Syukri, Wismanto, R. (2022). Mengasah Kemampuan softskills dan hardskills calon guru SD/MI pada metode microteaching melalui pengembangan media visual mahasiswa PGMI UMRI. *Jurnal Hikmah: Jurnal Pendidikan Islam*, 11, 282–300.
- Asmarika, Syukri, Mohd. Fikri Azhari, Mardhiah, W. (2022). *PERAN GANDA GURU KELAS DALAM MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SISWA DI SDIT AL-HASAN KEC. TAPUNG KAB KAMPAR*. 11, 301–308.
- Clodia, C. (2019). Al-Ghazali Dalam Kitab Ihya ' Ulumuddin Fakultas Tarbiyah Dan Tadris Institut Agama Islam Negeri (Iain) Bengkulu Tahun 2021. *Tharah*.
- Deprizon, Radhiyatul Fithri, Wismanto, Baidarus, R. (2022). Mitra PGMI : Sistem Perencanaan Manajemen Pendidikan di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 2 (MIN 2) Pekanbaru. *Mitra PGMI : Jurnal Kependidikan MI*, 8, 100–110.
- Dr. H Khairil Anwar, M. A. (2021). *POKOK POKOK AJARAN ISLAM Penulis*. 1–77.
- Elbina Saidah Mamla, W. (2021). Tafsir Maudhu'i Tentang Konsep Pendidikan Karakter Jujur Dalam al-Qur'an. *At-Thullab*, 1(2), 16.
- Elza Dwi Putri. (2019). *Pengertian : Jurnal Pendidikan Indonesia (PJPI)*.
<https://doi.org/10.00000/pjpi.v1n12023>
- Faridah, S. (2022). Psikologi Ibadah Menyingkap Rahasia Ibadah Perspektif Psikologi. In *Jakarta: Amzah*.
- Fitri, A., Nursikin, M., & Amin, Khairul, W. (2023). Peran Ganda Guru Pendidikan Agama Islam dalam Membimbing Siswa Bermasalah di SD Islam Al-Rasyid Pekanbaru. *Journal on Education*, 5(3), 9710–9717.
- Hamzah, Tuti Syafrianti, Bambang Wahyu Susanto, Wismanto, R. T. A. E. (2022). *Peran Kepala Sekolah Dalam Meningkatkan Manajemen Mutu Pendidikan Di Sekolah Dasar Islam Al-Rasyid Pekanbaru*. 4(6), 1734–10351.
- Indasari, D., & Sriwijaya, P. N. (1997). *MEMPERAKTEKKANTATAcara BERWUDHU YANG BENAR*. 8–12.

SEKOLAH TINGGI ILMU TARBIYAH (STIT) MUMTAZ KARIMUN

- Isnaini, M., Bidin, I., Susanto, B. W., & Hudi, I. (2023). *Pendidikan Karakter Religius Dalam Pembelajaran Pancasila dan Kewirausahaan Pada Mahasiswa Calon Guru MI / SDIT*. 05(04), 11539–11546.
- Isnaini, M., Bidin, I., Wahyu Susanto, B., & Hudi, I. (2023). Pendidikan Karakter Religius Dalam Pembelajaran Pancasila dan Kewirausahaan Pada Mahasiswa Calon Guru MI/SDIT. *Journal on Education*, 5(4), 11539–11546.
- Jamal, K., & Dalimunthe, D. B. (2021). Implementasi Wudu' Sebagai Solusi Wabah Perspektif Tafsir. *Jurnal An-Nur*, 10(2), 62–67.
- Junaidi, Zalisman, Yusnimar Yusri, Khairul Amin, W. (2021). Pengembangan Manajemen Sumber Daya Manusia di Lembaga Pendidikan Islam. *AL-FAHIM: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 3(2), 131–146. <https://doi.org/10.54396/alfahim.v3i2.183>
- Karim, H. A. (2021). Menilik Pengelolaan dan Pelaksanaan Ibadah sebagai Sarana Psikoterapi dalam Islam. *Al Irsyad, Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 12(1), 15–36.
- KEMENDIKNAS. (2011). Character Education Implementation Guide Book. *The Ministry of National Education*, 14–16.
- Khairul Amin, Imam subaweh, Taupik Prihatin, Yusnimar Yusri, W. (2022). *KEMAMPUAN SUMBER DAYAMANUSIA DALAMMENINGKATKAN KUALITAS MANAJEMEN LEMBAGA PENDIDIKAN ISLAMDI ERA DISRUPSI 1*Khairul. 11, 204–226.
- Kurmanengsih. (2022). Upaya Meningkatkan Pemahaman Berwudhu Siswa Melalui Penggunaan Multimedia Interaktif (PTK) di Kelas 2 SDN Joglo 05 Pagi Kembangan, Jakarta Barat. *Tesis, 2019920021*, 1–199.
- Kusumawardani, D. (2021). Makna Wudhu dalam Kehidupan menurut Al-Qur'an dan Hadis. *Jurnal Riset Agama*, 1(1), 107–118. <https://doi.org/10.15575/jra.v1i1.14261>
- Lara. (2022). No Title2005–2003, 8.5.2017, הארץ, הכי קשה לראות את מה שבאמת לנגד העינים.
- Mardhiah, Amir Husin, Muhammad Imaaduddin Masjunaidi, W. (2022). *IKHTIAR KEPALAMIS RAUDHATUL MUSHALLIN TANJUNG UNGGAT DALAMMENINGKATKAN EKSISTENSI MADRASAH YANG DIPIMPINNYA MELALUI PERBAIKAN MANAJEMEN*. 11(2), 285–294.
- Mashadi, I. (2022). Pendidikan dan pengetahuan hidup bersih dan sehat dalam perspektif islam. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dan Keislaman*, 2(1), 1–60.
- Mohamad Amzarul. (2022). *SHALAT BAGI PETUGAS MEDIS YANG BERPAKAIAN PERSONAL PROTECTIVEEQUIPMENT (PPE) SEMASA PANDEMICCOVID-19 (Studi Perbandingan pendapat Empat Mazhab (Vol. 19)*.
- Muhamadi, S., & Hasanah, A. (2019). Penguatan Pendidikan Karakter Peduli Sesama Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Relawan. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 16(1), 95–114. <https://doi.org/10.14421/jpai.2019.161-06>
- Muin, R. D. A. (2022). *Pendidikan Karakter Dan Relevansinya Terhadap Nilai-Nilai Pendidikan Islam*. 4.

SEKOLAH TINGGI ILMU TARBIYAH (STIT) MUMTAZ KARIMUN

- Muslim, Yusri, Y., Syafaruddin, Syukri, M., & Wismanto. (2023). Manajemen Kepala Sekolah Dasar Islam dalam Mengembangkan Pendidikan Karakter Religius di Era Disrupsi (Studi kasus di SD Islam Al Rasyid Kota Pekanbaru). *Journal of Education*, 05(03), 10192–10204.
- Nursyamsiyah, S., & Huda, H. (2023). *Penguatan Pemahaman Keislaman di Era Digitalisasi bagi Aisyiyah Kabupaten Jember Strengthening Islamic Understanding in The Era of Digitalization for Aisyiyah Jember District Jurnal Agama Islam | 102*. 3(2), 101–109.
- Rahman, A. Y. (2020). Implementasi Spirit Keilmuwan Wahyu Memandu Ilmu Dalam Bidang Pendidikan Jasmani. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 6(1), 1–13.
- Ranam, S., Muslim, I. F., & Priyono, P. (2021). Implementasi Pendidikan Karakter Di Pesantren Modern El-Alamia Dengan Memberikan Keteladanan Dan Pembiasaan. *Research and Development Journal of Education*, 7(1), 90. <https://doi.org/10.30998/rdje.v7i1.8192>
- Riska Syafitri, Miskun, Erfina, Rusli Ibrahim, W. (2022). *Manajemen Pembiayaan Pendidikan Berbasis “ Subsidi Silang ” Pada SDIT Imam Asy-Syafii*. 11(2), 274–284.
- Rusli Ibrahim, Asmarika, Agus Salim, Wismanto, A. (n.d.). *Peran Guru dalam Membentuk Karakter Disiplin Peserta Didik Madrasah Ibtidaiyah Al Barokah Pekanbaru*. 4(1), 1082–1088.
- Sari, Y. M. (2016). Pembinaan Toleransi Dan Peduli Sosial Dalam Upaya Memantapkan Watak Kewarganegaraan (Civic Disposition) Siswa. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, 23(1), 15–26. <https://doi.org/10.17509/jpis.v23i1.2059>
- Sri Indriyani, NerianiDzakirah Nur AssyifaMaya Wulan sari, W. (2023). *Korelasi Kedudukan dan Fungsi Sunnah Sebagai Sumber Hukum dengan Pembentukan Karakter Religius Peserta Didik*. 1(2), 123–135.
- Sumarno. (2022). Manajemen Sumber Daya Manusia (MSDM) Di Sma Ar Rahmah Putri Islamic Boarding School Malang. *Jurnal Mumtaz*, 2(2), 132–149.
- Susanto, B. W., & Lasmiadi, A. Muallif, Wismanto, A. Z. (2023). *Strategi Guru Pendidikan Agama islam dalam membentuk akhlak berkomunikasi peserta didik*. 12, 327–337.
- Syahminan, A., & Mahfuzh, T. W. (2022). Konseling Islam Dengan Terapi Wudhu Untuk Mengurangi Gangguan Tidur Pada Siswa SMP Islam Nurul Ihsan. *Syams: Jurnal Kajian Keislaman*, 3(2), 221–227. <https://doi.org/10.23971/js.v3i2.6123>
- Syandi, O. A. (20 C.E.). *Wudhu dan Kesehatan*. 1–11.
- Syukri, Abdul Rouf, Wismanto, K. A. R. Q. (2023). Manajemen kepala Madrasah Ibtidaiyah dalam menumbuhkan pendidikan karakter religius pada era digital. *Jurnal on Education*, 6(1), 13. <https://doi.org/10.29210/146300>
- Taman, D. I., & Kanak, K. (2023). *PENGENALAN WUDU PADA ANAK DI TAMAN KANAK – KANAK UMEGA*.
- Tualeka, M. W. N. (2022). Manfaat Air Wudhu dalam Perspektif Islam dan Kesehatan.

SEKOLAH TINGGI ILMU TARBIYAH (STIT) MUMTAZ KARIMUN

Mas Mansyur, 1(1), 46–60.

Wismanto, Alhairi, Lasmiadi, A Mualif, A. (2023). *Aktualisasi Peran Guru Aqidah Akhlak dalam Mengembangkan Karakter Toleransi Peserta didik Pada Sekolah Dasar Islam Ar-Rasyid Pekanbaru. 4(4), 1625–1633.*

Wismanto. (n.d.). *Urgensi Guru PAI Dalam Pembentukan Akhlak Siswa Di Era Disrupsi-Parafrase.*

Wismanto, W., Yanti, N., Yapidus, Y., Pranata, H., & Deprizon, D. (2023). Pengembangan Bahan Ajar Mata Kuliah Aqidah untuk Mahasiswa Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Universitas Muhammadiyah Riau. *Mitra PGMI: Jurnal Kependidikan MI, 9(1), 16–27.* <https://doi.org/10.46963/mpgmi.v9i1.820>