

# Rahasia-Rahasia Wudhu

## Dari Segi Kesehatan

<http://amuslimblog.wordpress.com>

Be Best Generation with Learn Islam

ISI

- Berkumur
- Memasukan dan mengeluarkan air dari dan ke hidung
  - Membasuh wajah dan kedua telapak tangan
    - Membasuh kedua telapak kaki

**‘Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak mengerjakan sholat, 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 bertayamumlah 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.’ (QS. Al-Maidah : 6)**

Wudhu bukan hanya sekedar membersihkan anggota tubuh yang zhahir, juga bukan sekedar mensucikan tubuh secara teratur beberapa kali dalam sehari, tetapi pengaruh kejiwaan dan kemuliaan ruh yang dirasakan oleh seorang muslim setelah berwudhu lebih dalam dari sekedar apa yang diungkapkan oleh kata-kata, apalagi jika wudhu tersebut dilakukan dengan sempurna dan teliti.

Wudhu memiliki peranan besar dalam kehidupan seorang muslim. Wudhu menjadikan seorang muslim selalu tersadar, bersemangat dan bersinar.

Rasulullah saw bersabda,

**“Barang siapa yang berwudhu dan melakukan wudhunya dengan baik, maka dosa-dosanya akan keluar dari tubuhnya hingga dosa-dosa tersebut keluar dari bawah kukunya.” (HR. Muslim)**

**“Barangsiapa berwudhu dan menyempurnakan wudhunya dengan membasuh kedua tangan dan wajahnya, mengusap kepala dan kedua telinganya kemudian berdiri untuk melaksanakan sholat fardhu, maka dosa-dosanya yang dilakukan pada hari itu diampuni, dosa kedua kaki yang dipakai untuk berjalan, dosa kedua tangan yang dipakai untuk memegang, dosa kedua telinga yang dipakai untuk mendengar, dosa kedua mata yang dipakai untuk melihat dan keburukan yang terjadi pada dirinya.” (HR. Ahmad dan Abi Umamah)**



Tidak diragukan lagi bahwa membasuh anggota tubuh yang selalu terkena debu seperti tangan, kaki, dan wajah secara umum sangat penting untuk kesehatan. Anggota-anggota tubuh ini sepanjang hari terkena mikroba yang jumlahnya sangat banyak. Mikroba-mikroba tersebut siap menyerang tubuh melalui kulit di daerah-daerah yang terbuka. Ketika seseorang berwudhu, maka mikroba ini akan terkejut dengan gerakan-

gerakan wudhu yang menyapu bersih dari atas kulit. Apalagi jika wudhu tersebut dilakukan dengan sempurna dan dengan pijatan yang baik. Dengan demikian setelah berwudhu, maka tidak ada lagi bakteri yang tersisa di tubuh, kecuali yang Allah kehendak

## BERKUMUR

Berkumur dalam penelitian modern membuktikan bahwa berkumur dapat menjaga mulut dan tenggorokan dari radang dan menjaga gusi dari luka. Berkumur juga dapat menjaga dan membersihkan gigi dengan menghilangkan sisa-sisa makanan yang terdapat di sela-sela gigi setelah makan. Manfaat berkumur lainnya yang juga penting adalah menguatkan sebagian otot-otot wajah dan menjaga keseegarannya. Berkumur merupakan latihan penting yang diakui oleh pakar dalam bidang olahraga, karena berkumur jika dilakukan dengan menggerakkan otot-otot wajah dengan baik dapat menjadikan jiwa seseorang tenang.



## MEMASUKAN DAN MENGELUARKAN AIR DARI DAN KE HIDUNG

Membasuh Hidung dalam penelitian membuktikan bahwa kebanyakan orang yang berwudhu secara kontinyu, maka hidung mereka bersih dan bebas dari debu, bakteri dan mikroba. Tidak diragukan lagi bahwa lubang hidung merupakan tempat yang rentan dihinggapi mikroba dan virus, tetapi dengan membasuh hidung secara kontinyu dan melakukan *istinsyaq* (memasukan dan mengeluarkan air ke dan dari hidung di saat berwudhu), maka lubang hidung menjadi bersih dan terbebas dari radang dan bakteri, dan ini mencerminkan kesehatan tubuh secara keseluruhan. Proses ini dapat menjaga manusia akan bahaya pemindahan mikroba dari hidung ke anggota tubuh yang lain.

## **MEMBASUH WAJAH DAN KEDUA TELAPAK TANGAN**

Membasuh wajah dan kedua telapak tangan sampai ke siku memiliki manfaat yang sangat besar dalam menghilangkan debu dan mikroba, lebih dari membasuh hidung. Membasuh wajah dan kedua telapak tangan sampai ke siku juga dapat menghilangkan keringat dan permukaan kulit dan membersihkan kulit dari lemak yang dipartisi oleh kelenjar kulit, dan ini biasanya menjadi tempat yang ideal untuk berkembang biaknya bakteri.



## **MEMBASUH KEDUA TELAPAK KAKI**

Membasuh kedua telapak kaki dengan memijat secara baik dapat mendatangkan perasaan tenang dan nyaman, karena telapak kaki merupakan cerminan seluruh perangkat tubuh. Orang yang berwudhu seakan-akan memijat seluruh tubuhnya satu-persatu, padahal ia hanya membasuh kedua telapak kakinya dengan air dan memijatnya dengan baik. Ini merupakan salah satu rahasia timbulnya perasaan tenang dan nyaman yang dirasakan oleh seorang muslim setelah berwudhu.



### Foto:

1. <http://4.bp.blogspot.com/-uTY0LS3NRA8/T45KWwYYwhI/AAAAAAAAACEI/hHfayqFFjxo/s1600/wudhu.png>
2. [http://1.bp.blogspot.com/\\_KZXsLU0u1Vs/TAjqdOkiorI/AAAAAAAAABOs/zmakufxW3kw/s400/6-wudhu-membasuh-lengan-kiri.jpg](http://1.bp.blogspot.com/_KZXsLU0u1Vs/TAjqdOkiorI/AAAAAAAAABOs/zmakufxW3kw/s400/6-wudhu-membasuh-lengan-kiri.jpg)
3. [http://t0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcT7vAF1wb\\_9d9RfbrqcWLkli3wjuFQVf-n3-eyWRQ2rGmfngXj8uA](http://t0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcT7vAF1wb_9d9RfbrqcWLkli3wjuFQVf-n3-eyWRQ2rGmfngXj8uA)
4. <http://t0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcREolqhXcAYjnPXSn4K8VXNo9dNttSL110XWjTZiW3rQBHAixX8xQ>
5. [http://t0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTU-o9D0I3aMnz6rYIM\\_T6pTGQo-PG2cyXjKy6RUk\\_j2Li8EGGMmg](http://t0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTU-o9D0I3aMnz6rYIM_T6pTGQo-PG2cyXjKy6RUk_j2Li8EGGMmg)

### Profil Penulis:

Nama : Ngabdur Rohman  
Alamat : Jl. Cisit Baru no. 37, Dago, Bandung 40135, Jawa Barat  
Email : ngabdur\_r@yahoo.com  
Sekolah : Sekolah Bisnis dan Manajemen (SBM), ITB

Dapatkan Ebook Islami di:

<http://amuslimblog.wordpress.com>