

HIDROTERAPI WUDHU SEBAGAI MANFAAT KESEHATAN FISIK DAN MENTAL

Andika Saputra^{1*}

¹Sekolah Tinggi Ilmu Syariah (STIS) Darul Ulum Lampung, Indonesia

andikasaputra5088@gmail.com*

Abstrak

Wudhu merupakan ritual penyucian dalam Islam yang dilakukan sebelum beribadah, yang ternyata juga memiliki manfaat kesehatan yang signifikan dalam perspektif medis dan psikologis. Praktik ini dapat dikaji sebagai bentuk hidroterapi sederhana, karena kontak air dengan tubuh memberikan efek positif pada kesehatan fisik dan mental. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis manfaat hidroterapi wudhu bagi kesehatan fisik dan mental, serta bagaimana praktik ini dapat dijadikan sebagai solusi terapi mandiri yang terjangkau. Metodologi yang digunakan adalah studi literatur yang mencakup kajian teoritis dari penelitian ilmiah terkait wudhu dan manfaat hidroterapi pada kesehatan manusia, serta analisis reflektif mengenai pengalaman spiritual yang dirasakan oleh individu yang rutin berwudhu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa wudhu memiliki manfaat yang signifikan dalam meningkatkan sirkulasi darah, menjaga kebersihan kulit, merangsang titik refleksi pada kaki, serta menurunkan tingkat stres dan meningkatkan keseimbangan emosi. Dari segi spiritual, wudhu juga berfungsi untuk penyucian jiwa dan memperbaharui niat yang membawa dampak positif pada kesehatan mental. Dengan demikian, hidroterapi wudhu merupakan praktik yang tidak hanya memenuhi kebutuhan spiritual tetapi juga mendukung kesejahteraan fisik dan mental.

Kata Kunci: Hidroterapi Wudhu, Kesehatan Fisik, Kesehatan Mental, Manfaat Wudhu, Terapi Mandiri

Abstract

Wudu is a purification ritual in Islam performed before worship, which has been found to have significant health benefits from both medical and psychological perspectives. This practice can be examined as a form of simple hydrotherapy, as water contact with the body provides positive effects on physical and mental health. This study aims to analyze the health benefits of hydrotherapy wudu for physical and mental well-being, and how this practice can serve as an affordable self-therapy solution. The methodology used is a literature review, encompassing theoretical studies from scientific research related to wudu and the health benefits of hydrotherapy, along with reflective analysis of the spiritual experiences reported by individuals who perform wudu regularly. Results indicate that wudu offers significant benefits in enhancing blood circulation, maintaining skin cleanliness, stimulating reflex points on the feet, reducing stress levels, and promoting emotional balance. Spiritually, wudu serves as a means of soul purification and intention renewal, yielding positive impacts on mental health. Thus, hydrotherapy wudu is a practice that not only fulfills spiritual needs but also supports physical and mental well-being.

Keywords: Hydrotherapy Wudu, Physical Health, Mental Health, Benefits of Wudu, Self-Therapy

PENDAHULUAN

Hidroterapi wudhu adalah konsep yang mengaitkan praktik wudhu dalam Islam dengan prinsip-prinsip hidroterapi, atau terapi menggunakan air, yang telah dikenal manfaatnya dalam ilmu kesehatan. Wudhu sendiri merupakan aktivitas menyucikan diri dengan membasuh bagian tubuh tertentu, yang dilakukan sebelum menjalankan ibadah seperti salat. Aktivitas ini tidak hanya memiliki makna ritual dalam ajaran Islam, tetapi juga ternyata memberikan berbagai manfaat fisik dan mental. Mengaitkan wudhu dengan hidroterapi adalah pendekatan yang menyoroti potensi kesehatan di balik ritual ini, seiring dengan semakin banyaknya penelitian ilmiah yang meneliti efek positif dari penggunaan air pada tubuh manusia (Kusumawardani, 2021). Salah satu aspek hidroterapi wudhu yang paling bermanfaat adalah kemampuannya untuk meningkatkan sirkulasi darah. Membasuh wajah, tangan, dan kaki dalam wudhu merangsang peredaran darah di area-area tersebut, yang sering kali rentan mengalami ketegangan dan kelelahan akibat aktivitas sehari-hari. Dengan peredaran darah yang lebih lancar, oksigen dan nutrisi dapat lebih efektif tersebar ke seluruh tubuh, sehingga membantu dalam proses penyembuhan dan perbaikan sel-sel tubuh. Ini mirip dengan prinsip dalam hidroterapi, di mana air digunakan untuk merangsang tubuh dan memperbaiki kondisi fisik seseorang (Ramadhan & Rachman, 2015).

Selain itu, wudhu juga dikenal memiliki efek relaksasi yang dapat menenangkan sistem saraf. Kontak air dengan kulit memberikan sensasi yang menenangkan, mengurangi ketegangan otot, dan meredakan stres (Zainiyati, 2010). Efek relaksasi ini mirip dengan terapi air dingin atau kompres dingin yang banyak digunakan untuk menenangkan pikiran dan tubuh. Saat seseorang menjalankan wudhu, kontak air pada tubuhnya bisa menurunkan hormon kortisol yang berhubungan dengan stres, sehingga membuat pikiran lebih tenang dan tubuh lebih santai (Solihin, 2020). Manfaat ini sangat berharga di era modern di mana stres menjadi salah satu penyebab utama berbagai gangguan kesehatan. Dilihat segi kebersihan, wudhu juga berperan sebagai metode untuk menjaga kulit tetap sehat dan bersih. Membasuh wajah dan bagian tubuh lainnya secara rutin menghilangkan kotoran, debu, dan polutan yang dapat menumpuk pada permukaan kulit. Air yang digunakan dalam wudhu bekerja seperti terapi pembersihan alami, yang bermanfaat untuk menghindari jerawat dan menjaga kelembapan kulit. Dalam konteks kesehatan fisik, menjaga kebersihan kulit juga penting untuk mencegah masuknya bakteri dan patogen yang bisa menyebabkan penyakit kulit (Rahman & Shofiyah).

Efek pijatan ringan yang terjadi saat membasuh tubuh juga menjadi poin lain dalam hidroterapi wudhu. Membasuh telapak kaki, misalnya, merangsang titik-titik tertentu pada kaki yang berhubungan dengan organ-organ tubuh lainnya, sesuai dengan prinsip refleksologi. Dalam refleksologi, area tertentu pada kaki dipercaya memiliki hubungan dengan berbagai organ tubuh, sehingga dengan merangsang titik-titik ini, kesehatan organ-organ tersebut bisa turut terbantu (Adirinarso, 2023). Maka, membasuh kaki dalam wudhu bisa dianggap sebagai bentuk sederhana dari terapi refleksologi, yang manfaatnya telah diakui dalam berbagai terapi alternatif. Lebih jauh, berwudhu sebelum ibadah juga membantu meningkatkan fokus dan konsentrasi. Dalam ajaran Islam, wudhu merupakan persiapan untuk mendekati diri kepada Allah, dan secara psikologis, ritual ini mempersiapkan mental seseorang untuk beribadah. Berwudhu memiliki efek psikologis yang memperkuat niat dan menenangkan pikiran, menjadikan seseorang lebih siap dan fokus dalam menjalankan ibadahnya. Efek ini sejalan dengan manfaat terapi air, yang membantu mengurangi gangguan mental dan meningkatkan kapasitas kognitif (Mahanis, 2021).

Dilihat perspektif spiritual, wudhu juga menjadi sarana penyucian diri dari dosa-dosa kecil (Asiyah et al., 2019). Praktik ini diyakini dapat menghapuskan kesalahan-kesalahan kecil sehari-hari, yang berdampak pada ketenangan batin dan perasaan bersih secara spiritual. Rasa ketenangan dan keseimbangan batin ini kemudian berdampak pada kesehatan mental secara keseluruhan. Seiring berjalannya waktu, orang yang rutin

melakukan wudhu bisa merasakan kedamaian batin yang berkelanjutan, yang akhirnya bermanfaat untuk kesehatan mental mereka (Ahmad & Nurjannah, 2016). Konsep hidroterapi wudhu juga relevan dalam pengembangan gaya hidup sehat yang mudah diakses. Berbeda dengan terapi air profesional yang memerlukan peralatan khusus, wudhu bisa dilakukan dengan sangat sederhana dan bisa dijalankan kapan saja selama ada air yang bersih. Di era modern di mana banyak orang terjebak dalam rutinitas yang padat, wudhu menawarkan cara sederhana namun efektif untuk merawat kesehatan fisik dan mental. Aksesibilitas ini menjadi keuntungan besar, terutama bagi mereka yang membutuhkan solusi kesehatan yang praktis dan hemat biaya. Penelitian mengenai manfaat wudhu terhadap kesehatan juga semakin berkembang. Berbagai studi menunjukkan bahwa praktik ini berpotensi untuk meningkatkan kualitas hidup seseorang. Hasil-hasil penelitian ini memperkuat pentingnya menjalankan wudhu tidak hanya sebagai ritual ibadah, tetapi juga sebagai bagian dari perawatan diri yang bermanfaat bagi tubuh dan pikiran. Di masa depan, dengan semakin banyaknya bukti ilmiah yang mendukung, wudhu bisa menjadi inspirasi untuk pendekatan-pendekatan terapi baru yang berbasis air. Dengan segala manfaatnya, hidroterapi wudhu bukan hanya sebuah konsep yang menarik, tetapi juga sebuah jalan untuk menyatukan kesehatan spiritual dan kesehatan fisik dalam kehidupan sehari-hari (Kemuning & Khotimah, 2024).

Penelitian yang relevan dalam penelitian ini yakni penelitian yang ditulis oleh Jamaluddin berjudul "Pengaruh wudhu terhadap kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian". Penelitian ini menitik beratkan pada cara menghadapi kecemasan ujian melalui berwudhu terlebih dahulu (Adawiah et al., 2023). Penelitian selanjutnya ditulis oleh Eti Robiatul Adawiyah yang berjudul tentang "Implementasi Thaharah dalam Mengelola Hidup dan Berbudaya". Penelitian ini menekankan pada bersuci sangat dianjurkan agar dapat mampu mengelola kehidupan manusia dengan baik (Jamaludin dkk, 2022). Adapun perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian sekarang yakni penelitian sekarang menitik beratkan pada terapi wudhu sebagai manfaat kesehatan fisik dan mental. Dapat diidentifikasi bahwa penelitian ini sangatlah berbeda dengan penelitian sebelumnya.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yakni metode library riset. Penelitian ini berfokus pada kajian literatur yang tersebar diberbagai jurnal, koran, opini dan lainnya. Penelitian ini dilakukan dengan membaca dan mengkaji sumber literatur yang berupa buku dan jurnal ilmiah mengenai Implementasi thaharah dalam mengelola hidup bersih dan berbudaya (Sari & Asmendri, 2020). Melalui pengambilan data dengan menggunakan studi literatur dilaksanakan dengan cara mengumpulkan data-data yang akan dibutuhkan, kemudian mengklasifikasikan dan mendeskripsikan data secara sistematis, lalu menyajikan dalam bentuk deskriptif. Metode dan pendekatan ini akan menghasilkan penelitian yang lebih menekankan kepada makna daripada generalisasi (Laksmi, 2017). Teknik analisis data menggunakan Interaktif Analisis Model yaitu data collection, data reduction, data display, dan conclusion drawing/verification.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun hasil dan pembahasan yang ada dalam penelitian ini dapat disajikan secara lengkap dan komprehensif sebagai berikut:

1. Pandangan Islam Mengenai 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. 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. 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). (Hamzah, 2022) 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. 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. (Sari et al., 2018)

Pandangan Islam, wudhu memiliki nilai yang sangat penting dan mendalam, baik dari sisi ritual ibadah maupun dari aspek spiritual dan kesehatan. Wudhu, yang berarti membersihkan atau menyucikan diri, merupakan salah satu kewajiban bagi umat Islam sebelum melaksanakan ibadah tertentu, seperti salat, menyentuh Al-Qur'an, atau melakukan thawaf di sekitar Ka'bah. Wudhu bukan sekedar praktik pembersihan fisik, tetapi memiliki makna lebih dalam yang terkait dengan penyucian jiwa, kedisiplinan, dan kebersihan. Wudhu memiliki landasan yang kuat dalam ajaran Islam dan disebutkan dalam Al-Qur'an. Allah berfirman dalam Surah Al-Ma'idah ayat 6 yang memerintahkan umat Islam untuk membasuh wajah, tangan, mengusap kepala, dan membasuh kaki sebelum beribadah. Perintah ini menunjukkan bahwa wudhu merupakan bagian penting dari ibadah, yang bertujuan mempersiapkan diri secara fisik dan mental untuk menghadap Allah. (Tualeka, 2022) Selain itu, Nabi Muhammad SAW juga mencontohkan wudhu dalam sunnahnya, memperlihatkan bagaimana wudhu dijalankan dengan tepat dan dengan penuh kesadaran. Dalam Islam, wudhu memiliki makna spiritual yang mendalam, karena menjadi sarana penyucian yang melibatkan niat untuk membersihkan diri, bukan hanya secara fisik, tetapi juga secara rohani. (Sadiyah, 2023) Wudhu melambangkan penyucian diri dari dosa-dosa kecil, dan setiap tetes air yang jatuh diyakini dapat menghapuskan dosa-dosa ringan yang dilakukan oleh anggota tubuh tersebut. Dengan demikian, wudhu dianggap sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah dan menjaga kesucian hati dan jiwa sebelum melaksanakan ibadah. Hal tersebut juga mengidentifikasi bahwa wudhu bukan hanya sekedar rutinitas saja, namun lebih pada spiritualitas kepada Allah SWT. (Segara, 2022)

Islam menekankan pentingnya kebersihan sebagai bagian dari iman, dan wudhu adalah salah satu cara untuk menjaga kebersihan. Dengan berwudhu, seseorang bersiap untuk berkomunikasi dengan Allah dalam keadaan yang bersih dan suci. Kebersihan ini dianggap penting untuk menunjukkan penghormatan kepada Sang Pencipta. Dalam Islam, segala bentuk ibadah harus dilakukan dalam keadaan suci, sehingga wudhu menjadi simbol kedekatan antara hamba dan Tuhannya. Secara keseluruhan, dalam pandangan Islam, wudhu bukan hanya sekedar praktik kebersihan fisik, tetapi juga merupakan ritual spiritual yang memperkaya jiwa, memperkuat iman, dan menyiapkan mental sebelum beribadah. Wudhu adalah bukti bahwa Islam menekankan keseimbangan antara spiritualitas dan kesehatan fisik, serta menunjukkan bahwa segala aspek dalam Islam memiliki manfaat yang menyeluruh

bagi kehidupan manusia. Dengan berwudhu, seorang Muslim tidak hanya bersiap untuk berkomunikasi dengan Allah, tetapi juga merawat dirinya sendiri, baik fisik maupun rohani, dalam menjalani kehidupan sehari-hari. (Habibah et al., 2023)

2. Hidroterapi Wudhu

Hidroterapi wudhu adalah pendekatan yang mengaitkan praktik wudhu dalam Islam dengan konsep hidroterapi, yaitu penggunaan air sebagai media penyembuhan dan perawatan tubuh. Dalam Islam, wudhu adalah praktik membersihkan beberapa bagian tubuh sebelum melaksanakan ibadah tertentu, seperti salat. Perspektif kesehatan, wudhu memiliki kesamaan dengan hidroterapi dalam bagaimana air memberikan manfaat terhadap tubuh, baik dalam hal kebersihan, sirkulasi darah, maupun relaksasi mental. Hidroterapi umumnya melibatkan paparan air pada suhu tertentu untuk mengurangi stres, meningkatkan kesehatan kulit, dan memperlancar peredaran darah. Saat seseorang melakukan wudhu, air yang bersentuhan dengan tubuh di area tertentu dapat memberikan manfaat yang serupa. (Fauzi, 2021)

Dilihat dari sisi sirkulasi darah, membasuh wajah, tangan, dan kaki dalam wudhu dapat merangsang peredaran darah di area tersebut, yang sering kali tegang karena aktivitas sehari-hari. Stimulasi sirkulasi ini bermanfaat untuk mengoptimalkan aliran darah yang membawa oksigen dan nutrisi ke jaringan-jaringan tubuh. Dalam konsep hidroterapi, paparan air pada tubuh juga merangsang sistem kardiovaskular dan meningkatkan vitalitas tubuh. Rutin berwudhu dapat membantu tubuh tetap bugar dan memelihara kesehatan pembuluh darah, memberikan efek positif pada keseluruhan metabolisme tubuh dan mempercepat pemulihan dari cedera atau kelelahan. (Program Studi dkk., 2015)

Wudhu juga menawarkan efek relaksasi yang signifikan bagi sistem saraf, yang secara psikologis membantu menenangkan pikiran dan mengurangi stres. Ketika air bersentuhan dengan kulit, terutama air pada suhu yang nyaman, sistem saraf parasimpatis terangsang, yang berfungsi untuk menenangkan tubuh dan pikiran. Efek relaksasi ini mirip dengan hidroterapi air dingin atau air hangat yang biasa digunakan untuk terapi manajemen stres. Dengan berwudhu, tubuh mengalami penyegaran yang membuatnya lebih tenang, mengurangi ketegangan otot, serta menurunkan kadar hormon stres, seperti kortisol. Kondisi ini tidak hanya membantu menjaga ketenangan batin tetapi juga meningkatkan ketahanan tubuh terhadap stres jangka panjang. (Kemuning et al., 2024)

Secara higienis, wudhu adalah praktik pembersihan tubuh yang sangat efektif untuk menghilangkan debu, kotoran, dan bakteri yang menempel di kulit. Dalam hidroterapi, kebersihan adalah salah satu manfaat utama yang dihasilkan dari paparan air, terutama dalam membantu menghidrasi kulit dan menghilangkan racun yang menumpuk di pori-pori. Air yang digunakan untuk membasuh wajah dan tangan dalam wudhu membantu membersihkan pori-pori dan mencegah pertumbuhan bakteri penyebab jerawat dan infeksi. Manfaat ini sejalan dengan prinsip kesehatan kulit yang menekankan pentingnya menjaga kebersihan dan kelembapan alami kulit, yang sangat bermanfaat dalam menjaga elastisitas dan menghindari iritasi.

Tidak hanya bagi tubuh, hidroterapi wudhu juga memiliki dampak besar pada kesehatan mental seseorang. Kontak dengan air memiliki efek penyegaran yang dapat menyeimbangkan emosi dan membantu mengurangi kecemasan atau perasaan negatif. Penelitian menunjukkan bahwa rutinitas pembersihan tubuh seperti wudhu sebelum melakukan aktivitas ibadah dapat membantu meningkatkan fokus dan mempersiapkan mental untuk berkomunikasi dengan Tuhan. Dalam psikologi, ritual-ritual ini juga berfungsi sebagai bentuk *mindfulness*, di mana seseorang diajak untuk hadir sepenuhnya dalam

setiap tindakan, sehingga meningkatkan rasa tenang dan kontrol diri. Efek ini mirip dengan manfaat yang diberikan oleh terapi air dalam bentuk meditasi atau latihan pernapasan, yang semuanya mengarah pada perbaikan kondisi mental dan pengelolaan emosi.

Manfaat refleksologi pada telapak kaki dalam hidroterapi wudhu juga menjadi perhatian yang menarik. Dalam wudhu, kaki yang dibasuh terkena stimulasi pada titik-titik refleksi yang dipercaya berhubungan dengan organ-organ tubuh tertentu, seperti jantung, ginjal, dan hati. Prinsip ini mirip dengan refleksologi dalam hidroterapi, yang mempercayai bahwa stimulasi pada titik-titik tertentu pada kaki dapat memberikan efek positif pada kesehatan organ-organ tubuh yang berhubungan. Ini berarti bahwa berwudhu tidak hanya membersihkan kaki secara fisik, tetapi juga menstimulasi titik-titik refleksi yang membantu menjaga kesehatan organ dalam tubuh. (I Istikomah dkk., 2024)

Hidroterapi wudhu juga membantu membangun disiplin dalam menjaga kebersihan dan kesehatan secara rutin. Berwudhu lima kali sehari sebelum salat menunjukkan komitmen dalam menjaga kebersihan pribadi dan merupakan cara untuk menjaga kesehatan fisik secara berkesinambungan. Berbeda dengan terapi air biasa yang mungkin hanya dilakukan sesekali, wudhu yang dilakukan berulang kali dalam sehari memberikan manfaat jangka panjang pada kesehatan. Disiplin ini mencerminkan prinsip kebersihan dalam Islam yang memandang pentingnya *thaharah* atau kebersihan sebagai bagian integral dari kehidupan beriman. (Khalisah dkk., 2024)

Dilihat dari segi spiritualitas, hidroterapi wudhu menggabungkan pembersihan fisik dengan penyucian jiwa. Proses berwudhu yang dilakukan dengan niat yang ikhlas dan penghayatan mendalam diyakini bisa membersihkan seseorang dari dosa-dosa kecil. Secara psikologis, ritual ini memberikan ketenangan batin yang membantu meningkatkan hubungan antara individu dengan Allah. Ini sejalan dengan efek dari hidroterapi di mana air juga diyakini memiliki kemampuan untuk menyeimbangkan energi dan menyucikan pikiran. Kombinasi dari pembersihan fisik dan niat spiritual ini menunjukkan bagaimana hidroterapi wudhu menawarkan manfaat kesehatan holistik yang mencakup kesehatan fisik, mental, dan spiritual.

3. Hidroterapi Wudhu Sebagai Manfaat Kesehatan Fisik dan Mental

Hidroterapi adalah metode terapi yang memanfaatkan air untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan tubuh, baik fisik maupun mental. Jika dilihat dalam konteks Islam, praktik wudhu yang dilakukan sebelum melaksanakan ibadah utama seperti salat memiliki kesamaan konsep dengan hidroterapi. Wudhu bukan hanya sekadar ritual keagamaan, tetapi juga menjadi praktik penyucian yang berpotensi memberikan manfaat fisik, mental, dan spiritual. Membasuh anggota tubuh seperti wajah, tangan, kepala, dan kaki, wudhu bisa memberikan efek relaksasi, meningkatkan kebersihan, serta memengaruhi kesejahteraan mental. Wudhu pada hakikatnya bukan saja sebagai sarana pembersihan diri tapi juga memberikan terapi yang luar biasa bagi ketenangan jiwa. Percikan air wudhu pada beberapa anggota tubuh menghadirkan rasa damai sehingga pikiran dan tubuh menjadi rileks. (Amir, 2021)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Prof Leopold Werner Von Ehrenfels, Dia mengatakan bahwa pusat-pusat syaraf yang paling peka dari tubuh manusia ternyata berada di sebelah dahi, tangan dan kaki. Pusat-pusat syaraf tersebut sangat sensitif terhadap air segar. Jika bagian-bagian tersebut terbasuh air, maka akan tercipta kesegaran yang mencapai pusat saraf. Ketika seseorang melakukan wudhu pasti akan membasuh ketiga bagian tubuh tersebut. Hal ini akan menyebabkan terjaganya kesehatan dan kebugaran tubuh hingga seseorang tersebut tidak mudah mengalami stres. Masaru Emoto mengatakan bahwa kata-kata adalah getaran, dan ketika tubuh kita bersama semua air

yang terkandung di dalamnya terpapar pada kata-kata yang baik, kita akan sehat dan sejahtera. Air merupakan pengangkut utama yang mampu menangkap dan mengantarkan segala sesuatu dan segalanya, termasuk air yang diperdengarkan oleh kata-kata. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitiannya yang menunjukkan bahwa air yang dipaparkan kata-kata positif akan menghasilkan kristal yang berbentuk heksagonal yang cantik. Apabila kata-kata positif saja menghasilkan kristal yang cantik, tentulah niat dan do'a yang baik akan menghasilkan kristal yang lebih sempurna. Oleh karena itu, ketika air yang kita gunakan untuk berwudhu mendengarkan kata-kata positif (niat dan do'a) dari kita, maka air tersebut mengirimkan pesan ke dalam tubuh kita agar selalu dalam keadaan sehat. Air yang mengandung getaran ini mendorong ke luar getaran negatif yang berada dalam tubuh. Akibatnya metabolisme dalam tubuh menjadi sehat serta menjadikan fikiran terhindar dari stres. (Ailah, 2021)

Hidroterapi wudhu sebagai manfaat kesehatan fisik dan mental mencakup berbagai aspek yang mendukung kesejahteraan tubuh dan pikiran. Berikut merupakan manfaat utamanya yaitu:

a) Sirkulasi Darah

Hidroterapi menjadi salah satu alternatif yang dapat digunakan sebagai terapi dalam pengembangan kesehatan mental dan kesehatan fisik. Salah satu kesehatan fisik yakni mengalirnya atau sirkulasinya darah yang lancar dalam tubuh manusia. Efek percikan air yang dibasuhkan kedalam tubuh mengandung hal-hal positif yang dapat memberikan kesehatan pada tubuh manusia. Seperti Membasuh wajah, tangan, dan kaki dapat merangsang sirkulasi darah di area tersebut, meningkatkan aliran oksigen dan nutrisi, serta membantu menjaga kesehatan pembuluh darah. Membasuh area tubuh menstimulasi aliran darah. Dalam wudhu, bagian-bagian tubuh seperti wajah, tangan, dan kaki dibasuh dengan air, yang merangsang aliran darah di area-area tersebut. Peningkatan sirkulasi darah ini membantu tubuh dalam distribusi oksigen dan nutrisi ke jaringan-jaringan yang diperlukan, serta mempercepat proses penyembuhan. Sirkulasi darah yang lancar berperan penting dalam menjaga kesehatan organ tubuh, memperkuat daya tahan fisik, dan meningkatkan metabolisme.

b) Kebersihan Kulit

Wudhu membersihkan bagian tubuh yang sering terpapar kotoran dan bakteri, seperti wajah, tangan, dan kaki, sehingga dapat mengurangi risiko infeksi kulit. Pembasuhan kulit secara rutin dengan air bersih juga membantu menjaga pori-pori tetap bersih, mengurangi kemungkinan jerawat, dan menjaga kelembapan alami kulit. Dengan praktik kebersihan yang teratur, kulit menjadi lebih sehat, bersih, dan terlindungi dari berbagai infeksi. Hal ini mengidentifikasi bahwa terapi wudhu sebagai bentuk keberhasilan dalam mencegah infeksi dan menjaga kesehatan kulit dalam tubuh manusia. Kebersihan kulit akan terus terjaga sehingga mampu memberikan kesehatan fisik secara optimal pada tubuh manusia itu sendiri.

c) Refleksologi Kaki

Ketika membasuh kaki dalam wudhu, beberapa titik refleksi pada telapak kaki yang terkait dengan organ-organ tubuh terstimulasi. Menurut teori refleksologi, titik-titik di kaki berhubungan dengan kesehatan organ-organ dalam seperti ginjal, hati, dan jantung. Pembasuhan ini memberikan manfaat refleksologis sederhana yang membantu menjaga kesehatan organ-organ tubuh tersebut, berkontribusi pada kesejahteraan fisik secara keseluruhan. Hal tersebut mengidentifikasi bahwa wudhu bukan hanya sekedar ritualitas atau rutinitas seseorang. Wudhu sebagai stimulasi titik refleksi dalam menjaga dan merefleksikan untuk menjaga kesehatan organ tubuh manusia. Adanya wudhu manusia dapat mengola ginjal, hati dan jantung sesuai yang diharapkan. Hal ini menjadikan manusia sehat secara fisik dan akhirnya sehat secara mental.

- d) Relaksasi: Mengurangi stres melalui efek kontak air dengan kulit.

Wudhu berfungsi sebagai bentuk relaksasi karena air yang menyentuh kulit memberikan sensasi menenangkan. Sentuhan air yang dingin atau hangat pada kulit merangsang sistem saraf parasimpatis, yang dapat mengurangi stres dan ketegangan. Dengan berwudhu secara teratur, tubuh diberi kesempatan untuk merilekskan diri dari tekanan atau stres mental, sehingga menciptakan ketenangan yang meningkatkan kualitas hidup sehari-hari.

- e) Keseimbangan Emosi: Mengelola kecemasan dan meningkatkan suasana hati.

Praktik wudhu dapat membantu seseorang mengelola emosi dan menyeimbangkan perasaan, terutama saat dihadapkan pada situasi yang membuat cemas atau marah. Rutinitas membasuh wajah dan anggota tubuh lainnya menciptakan momen yang menenangkan, yang dapat membantu mengatur emosi dan memperbaiki suasana hati. Efek ini membuat wudhu berfungsi sebagai terapi untuk keseimbangan emosional, meningkatkan ketenangan batin.

Ketika seseorang mengalami stres, hormon kortisol dalam tubuh akan meningkat. Dengan melakukan wudhu yang baik dan benar akan menstimulasi hormon endorfin dalam tubuh. Hormon endorfin merupakan hormon yang membuat manusia menjadi rileks dan bahagia. Ketika pikiran dan tubuh kita terasa rileks maka jumlah hormon endorfin dalam tubuh kita akan meningkat. Di sisi lain hormon kortisol atau hormon yang menyebabkan stres dalam tubuh akan menurun. Untuk itu sangat di anjurkan bagi lansia untuk melakukan wudhu secara teratur. Dari uraian teori di atas dapat diketahui bahwa sebenarnya manusia mampu untuk mengurangi tingkat stresnya, yaitu dengan melakukan wudhu secara benar dan teratur. Dengan teratur melakukan wudhu kedepannya diharapkan manusia mampu untuk mengontrol tingkat stresnya secara mandiri.

KESIMPULAN

Hidroterapi wudhu adalah praktik yang bukan hanya memiliki nilai spiritual tetapi juga memberikan manfaat kesehatan fisik dan mental yang signifikan. Melalui rutinitas berwudhu, seseorang mendapatkan manfaat seperti perbaikan sirkulasi darah, menjaga kebersihan kulit, dan merangsang titik refleksi pada kaki yang mendukung kesehatan organ dalam. Di sisi mental, wudhu memberikan efek relaksasi, membantu mengurangi stres, meningkatkan keseimbangan emosi, dan mempersiapkan diri untuk beribadah atau melakukan aktivitas lainnya dengan lebih fokus. Dari perspektif spiritual, wudhu juga berfungsi sebagai cara untuk menyucikan jiwa, melatih disiplin dalam menjaga kebersihan, serta memperbaharui niat, yang memperkuat ketenangan batin dan kualitas hubungan dengan Tuhan. Dengan demikian, hidroterapi wudhu adalah praktik yang menyeluruh, mencakup aspek kebersihan, kesehatan, dan kesejahteraan yang terintegrasi dalam kehidupan sehari-hari seorang Muslim.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiah, Eti Robiatul, Ima Muslimatul Amanah, dan Yurna Yurna, "Implementasi Thaharah Dalam Mengelola Hidup Bersih Dan Berbudaya Ima Muslimatul Amanah," *Jurnal Pendidikan Berkarakter*, 1.4 (2023), 123–41 <<https://doi.org/10.51903/pendekar.v1i4.301>>
- Adirinarso, Dhipayasa, "Implementasi Pendidikan Karakter Siswa Melalui Kegiatan Pembiasaan Keagamaan Di Smp-pk Muhammadiyah Delanggu Klaten Tahun Pelajaran 2022/2023 Skripsi," *Nucl. Phys.*, 13.1

(2023), 104–16

- Ahmad, Muhammad Yusuf, dan Siti Nurjannah, “Hubungan Materi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam dengan Kecerdasan Emosional Siswa,” *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, 13.1 (2016), 1–17 <[https://doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2016.vol13\(1\).1509](https://doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2016.vol13(1).1509)>
- Amir, Nurul Annisa, “Metode terapi wudhu dalam mengurangi kecemasan menghadapi ujian Ma’had Al-Jamiah mahasiswa bimbingan konseling Islam IAIN Parepare,” *Skripsi IAIN Parepare*, 2021, 5–24
- Asiyah, Ahmad Walid, Abdul Aziz Mustamin, dan Adrian Topano, *Ilmu Alamiyah Dasar dalam Perspektif Islam*, penerbit Vanda Marcom, Bengkulu, 2019
- Fauzi, Fauzi, “Elaborasi Wudhu dalam Perspektif Lawn Tafsir al-ahkam: Kajian Pemahaman terhadap QS. Al-Maidah (5): 6,” *TAFSE: Journal of Qur’anic Studies*, 6.2 (2021), 253 <<https://doi.org/10.22373/tafse.v6i2.11325>>
- Habibah, Siti, Andini Eka Putri, dan Aisha Luthpia, “Pengaruh Wudhu Bagi Kesehatan Tubuh , Gigi , dan Mulut,” *Journal of Creative Student Research (JCSR)*, 1.5 (2023), 363–71
- Hamzah, Andi Abdul, “Problematika Wudhu(Studi Naskah Tafsir > R Al-Muni > R Karya Wahbah Al- Zuhri > Terhadap Qs Al-Ma > Idah / 5 : 6),” *Pappasang*, 4.1 (2022), 93–110
- Istikomah, I, S Anggraeni, S Diana, S Sumarni, dan R Rohayati, “Pengaruh Terapi Dzikir Dan Air Wudhu Terhadap Kualitas Tidur Pada Dan Kecemasan Pada Ibu Hamil,” *Jurnal Ners*, 8.1 (2024), 49–58
- Jamaludin, Devi Adia, Waras Budi Utomo, dan Karyadi, “Pengaruh Wudhu Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Mts Al-Hidayah Cinangka Depok,” *Journal of Nursing & Health*, 7.2 (2022), 136–49
- Kemuning, ANKDS, ... K Khotimah - : Islamic Guidance and, dan undefined 2024, “Dampak Dawamul Wudhu Bagi Psikis Manusia Menurut Pandangan Islam,” *Jurnal.Iainponorogo.Ac.Id*, 5.1 (2024), 64–81 <<http://jurnal.iainponorogo.ac.id/index.php/rosyada/article/view/9562>>
- Khalisah, Rainatul, Nur Oktavia Delima, Anita Anita, Diani Fitrah, Adzara Latifah, Rika Kisnarini, dkk., “Psikoedukasi: Wudhu sebagai Upaya Meregulasi Emosi bagi Pasien dengan Ketergantungan NAPZA,” *Jalujur: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3.2 (2024), 77–84 <<https://doi.org/10.18592/jalujur.v3i2.13821>>
- Kusumawardani, Diah, “Makna Wudhu dalam Kehidupan menurut Al-Qur’an dan Hadis,” *Jurnal Riset Agama*, 1.1 (2021), 107–18 <<https://doi.org/10.15575/jra.v1i1.14261>>
- Laksmi, Laksmi, “Teori Interaksionisme Simbolik dalam Kajian Ilmu Perpustakaan dan Informasi,” *Pustabilia: Journal of Library and Information Science*, 1.2 (2017), 1 <<https://doi.org/10.18326/pustabilia.v1i2.1-18>>
- Mahanis, Juni, “Peran Orang Tua Dan Guru dalam Membentuk Karakter Islami Peserta Didik (Telaah Surat Ali-Imran Ayat 159),” *TA’DIBAN: Journal of Islamic Education*, 1.1 (2021), 26–49 <<https://doi.org/10.61456/tjie.v1i1.11>>
- Mustabsyiratul Ailah, “Edukasi Tayamum Terhadap Distres Spiritual (Salat) Pada Tn.B Dengan Diagnosa Fraktur 1/3 Tibia Et Fibula Distal Di Ruang Baji Kamase RSUD Labuang Baji Kota Makassar,” *Pharmacognosy Magazine*, 75.17 (2021), 399–405
- Rahman, Muhammad Irfandi, dan Nida Shofiyah, “Relevansi Pemikiran Pendidikan Ibnu Sina Pada Pendidikan Masa Kini,” *TARBAWY: Indonesian Journal of Islamic Education*, 6.2 (2019), 142–56 <<https://doi.org/10.17509/t.v6i2.20640>>
- Ramadhan, Achmad Akbar, dan Mochammad Erwin Rachman, “Analisis Pengaruh Berwudhu Terhadap Perubahan Tekanan Darah Sesaat,” *Jurnal Ilmiah As-Syifaa*, 7.2 (2015), 121–29 <<https://doi.org/10.33096/jifa.v7i2.3>>

- Risqi Segara, Akrim, "Analisis Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Berdasarkan Kurikulum 2013 Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam," *Jurnal Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran: JPPP*, 3.2 (2022), 96–103 <<https://doi.org/10.30596/jppp.v3i2.9943>>
- Sadiyah, Nila, "Studi Takhrij dan Syarah Hadis : Esensi Wudhu dalam Hadis Riwayat Muslim No. 360," *e/-Sunnah: Jurnal Kajian Hadis dan Integrasi Ilmu*, 4.2 (2023), 140–52 <<https://doi.org/10.19109/elsunnah.v4i2.19823>>
- Sari, Dian Cita, Ayu Permata, dan Nova Relida, "Pengetahuan Hydroterapi Wudhu Terhadap Perkembangan Anak Di Puskesmas Kabun Rokan Hulu," *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 1.2 (2018), 138–45 <<https://doi.org/10.36341/jpm.v1i2.455>>
- Sari, Milya, dan Asmendri Asmendri, "Penelitian Kepustakaan (Library Research) dalam Penelitian Pendidikan IPA," *Natural Science*, 6.1 (2020), 41–53 <<https://doi.org/10.15548/nsc.v6i1.1555>>
- Solihin, Rahmat, "Akidah dan Akhlak dalam Perspektif Pembelajaran PAI di Madrasah Ibtidaiyah," *Ibriez : Jurnal Kependidikan Dasar Islam Berbasis Sains*, 2020 <<https://doi.org/10.21154/ibriez.v5i5.92>>
- Studi, Program, Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, D A N Ilmu, Universitas Islam, dan Negeri Syarif, "Pengaruh Wudhu Terhadap Kecemasan Saat Menghadapi Ujian Praktikum Pada Mahasiswi Keperawatan Uin Syarif Hidayatullah Jakarta," 2015
- Tualeka, M. Wahid Nur, "Manfaat Air Wudhu dalam Perspektif Islam dan Kesehatan," *Mas Mansyur*, 1.1 (2022), 46–60
- Zainiyati, Husniyatus Salamah, "Model Dan Strategi Pembelajaran Aktif (Teori dan Praktek dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam)," *CV. Putra Media Nusantara*, 2010, 1–232 <<https://core.ac.uk>>