

# Menjaga Kesehatan dan Merawat Kecantikan dengan Berwudhu

written by Harakatuna



**Harakatuna.com.** - Siapa yang tidak menginginkan tubuh sehat, wajah yang cantik atau ganteng?. Tentu tidak ada satupun orang yang tidak menginginkannya. Kesehatan, cantik dan ganteng adalah dambaan bagi setiap orang. Acapkali orang-orang berbondong-bondong datang ke dokter kecantikan dengan menggelontorkan sejumlah uang untuk memiliki wajah yang glowing. Maka, tidak heran apabila berbagai macam prodak kecantikan atau perawatan turut dicoba baik kaum perempuan maupun laki-laki.

Kepemilikan wajah glowing akan tetapi memiliki gangguan kesehatan jasmani atau rohanipun menjadi sesuatu yang tidak menarik. Sehingga, merawat kesehatan tubuh adalah hal utama yang harus dijaga dan dirawat setiap harinya. Maka dari

Beragam macam cara ditempuh untuk menjaga kesehatan, mulai dari mengonsumsi makan-makan yang bergizi, berolahraga, dan lain sebagainya. Aktivitas-aktivitas tersebut merupakan bagian dari menjaga kesehatan jasmani. Apabila hendak menjaga kesehatan rohani maka perlu menempuh aktivitas-aktivitas lain, dan tentunya memerlukan waktu khusus agar keduanya tercapai.

Misalkan, ketika seseorang hanya fokus untuk menjaga [kesehatan jasmani](#), tentu kebutuhan rohani cenderung terabaikan dan begitu pula sebaliknya, sehingga perlu keseimbangan dan cara yang ideal agar kedua kebutuhan tersebut terpenuhi secara optimal yang sesuai dengan syariat.

Sebagaimana yang diketahui bahwa sejatinya agama Islam adalah agama komplit, dari berbagai macam sisi terdapat penjelasannya yang menjadi jawaban atas setiap kebutuhan umatnya. Namun, yang terjadi permasalahan yaitu terkadang ketersediaan yang ada tidak banyak disadari bahkan diketahui oleh umat Islam itu sendiri. Padahal, dibalik hal itu Allah telah menyiapkan manfaat yang sangat besar selain pahala yaitu kesehatan yang menyatu rangkaian ibadah, seperti berwudhu.

Berwudhu merupakan hal wajib yang harus dilakukan oleh setiap umat Islam sebelum melakukan [ibadah](#) baik wajib maupun sunnah, seperti hendak melaksanakan salat, thawaf, i'tikaf, dan membaca atau memegang Alquran. Bahkan tidak akan diterimanya ibadah seseorang sebelum berwudhu terlebih dahulu. Oleh karena itu, berwudhu memiliki posisi penting dalam rangkaian beribadah kepada Allah. Sebagaimana yang telah disampaikan oleh Nabi Muhammad sebagai berikut:

“Sholat salah seorang di antara kalian tidak akan diterima, ketika masih berhadats sampai dia berwudhu.” (HR. Bukhari no. 6954 dan Muslim no. 225).

Berwudhu dapat menghilangkan hadats kecil, sehingga dapat menyucikan seseorang sebelum melaksanakan ibadah. Hal ini juga selaras dengan firman Allah di dalam Q. S Al-Maidah ayat 6.

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

Artinya:

“Wahai orang-orang yang beriman! Apabila kamu hendak melaksanakan salat, maka basuhlah wajahmu dan tanganmu sampai ke siku, dan sapulah kepalamu dan (basuh) kedua kakimu sampai ke kedua mata kaki. Jika kamu junub, maka mandilah. Dan jika kamu sakit atau dalam perjalanan atau kembali dari tempat

*buang air (kakus) atau menyentuh perempuan, maka jika kamu tidak memperoleh air, maka bertayamumlah dengan debu yang baik (suci); usaplah wajahmu dan tanganmu dengan (debu) itu. Allah tidak ingin menyulitkan kamu, tetapi Dia hendak membersihkan kamu dan menyempurnakan nikmat-Nya bagimu, agar kamu bersyukur.”*

Berwudhu selain menjadi kewajiban yang harus dilaksanakan sebelum melaksanakan ibadah, juga dapat mendatangkan manfaat bagi kesehatan tubuh atau jasmaniah. Berwudhu dikupas dari segi kesehatan memiliki segudang manfaat bagi kesehatan organ-organ tubuh manusia. Berikut ini merupakan manfaat dari berwudhu dalam bidang kesehatan:

### 1. Mencegah dari Penyakit

Berwudhu merupakan salah satu tindakan untuk mencegah penyakit. Aktivitas padat dalam sehari semalam dan bersentuhan dengan berbagai macam benda rawan untuk timbul berbagai macam penyakit. Kelalaian atau kemalasan untuk membersihkan bagian-bagian tubuh seperti tangan waja dan yang lainnya menyebabkan kuman hinggap dan bersarang ditempat-tempat yang kotor tersebut, sehingga bakteri tersebut mudah berkembang biak di dalam tubuh. Salah satu penyakit yang rawan menyerang tubuh manusia adalah penyakit kulit.

Namun, melalui berwudhu ini dapat mencegah tubuh terserang penyakit kulit dan terjaga kesehatannya. Mokhtar Salem dalam bukunya yang berjudul *Prayers, A Sport for The Body and Soul* menyatakan bahwa berwudhu dengan baik dan benar dapat mencegah penyakit kanker kulit.

### 2. Memperkuat Otot-otot Wajah

*Di dalam berwudhu terdapat aktivitas berkumur setelah membersihkan telapak tangan. Gerakan berkumur-kumur ini dapat menguatkan otot-otot area wajah, menjaga bibir dari dehidrasi sehingga tidak kering dan pecah-pecah.*

### 3. Menjaga Kesehatan Pusat Saraf Tubuh

4. *Airindya Bella menyatakan bahwa arean dahi, tangan, dan kaki merupakan area pusat saraf manusia. Pusat-pusat saraf tersebut merupakan bagian-bagian yang menjadi titik fokus dari wudhu dan sangat sensitive terhadap air segar.*

Psikiater dan neurolog asal Austria, Profesor Leopold Werner von Ehrenfels, menyatakan bahwa ia kagum terhadap manfaat dari berwudhu. Bahkan, karena takjub setelah melakukan penelitiannya tersebut ia menyatakan diri untuk memeluk agama Islam dan mengganti nama beliu dengan Baron Omar Rolf von Ehrenfels. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Baron tersebut, ditemukan bahwa air segar yang digunakan untuk tersebut dapat membangkitkan pusat-pusat saraf di wajah, tangan, kaki, dan dan daun telinga.

#### 4. Meningkatkan Konsentrasi

Para pakar saraf (neurologis) membuktikan bahwa berwudhu dapat meningkatkan konsentrasi. Air yang menyentuh titik-titik syaraf dari ujung-ujung syaraf tangan dan kaki menjadikan badan teras rileks.

#### 5. Menjaga Kesehatan Pernapasan dan Kelancaran Peredaran Darah

Di dalam aktivitas berwudhu terdapat gerakan Istinsyaq atau memasukkan air ke rongga hidung. Manfaat yang dapat diperoleh dalam hal ini yaitu menjaga kebersihan rongga hidung yang menjadi saluran pernapasan manusia. Apabila alat-alat pernapasan tersebut terjaga kebersiahnnya maka dapat menimbulkan dampak selanjutnya yaitu memperlancar peredaran darah. Darah, yang sehat berasal dari aktivitas pernapasan yang sehat pula maka saling berkesinambungan antara kebersihan dan kesehatan organ-organ pernapasan dengan peredaran darah manusia.

Asisten di sebuah lembaga Kesehatan Umum dan Ekologi di Dagestan State Medical Academy, Dr Magomedov, menyimpulkan bahwa dengan berwudhu seluruh peredaran darah yang terkena wudhu akan menjadi lancar. Ia menyampaikan bahwa pada tubuh yang merupakan bagian dari area wudhu merupakan titik-titik aktif biologis atau disebut dengan biological active spot. Titik-titik ini mendapatkan sentuhan dan perawatan sedikitnya lima kali dalam sehari yang setiap kali berwudhu membantu pengaktifan sel-sel tubuh. Bayangkan saja dalam satu hari setiap muslim berwudhu paling sedikit adalah lima kali sebagaimana jumlah dari sholat wajib, lalu bagaimana dengan wudhu-wudhu tambahan untuk melaksanagn sholat sunnah atau sengaja berwudhu untuk menjaga kesucian tubuh setiap saat. Tentulah manfaat dan juga pahala sangat besar bukan?.

So, berwudhu merupakan merupakan upaya ideal untuk menjaga kesehatan

tubuh dan selain berlomba-lomba menjemput pahala ibadah Allah Subhannahuwata'ala. Dengan demikian, mari menjaga wudhu, menjaga kesehatan, merawat kecantikan dan meraih pahala dari dzat pemberi nikmat sehat. Happy healthy.

**Yulia Mayasari** , *Mahasiswa Pendidikan Agama Islam UIN Walisongo Semarang, Mahasantri Monashmuda Institute, Peraih BMC Award Kategori Mahasiswa Berprestasi Angkatan 2019*