

Pengaruh Wudhu Bagi Kesehatan Manusia

Agathis Arvala Naya¹
Helena Puteri Anggrainy²

Korespondensi penulis: agathiarvalanaya@gmail.com¹, lenarainy13@gmail.com²

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Indonesia

Abstract. *The practice of ablution (wudhu) in Islam is not just a religious ritual; it also holds profound implications for human physical and spiritual health. The process of washing the hands, face, arms, head, and feet during ablution not only maintains physical cleanliness by removing impurities but also has the potential to prevent the spread of diseases. Beyond the realm of physical hygiene, this practice also instills a sense of freshness, tranquility, and psychological well-being for those who perform it. Although research has highlighted the cleanliness benefits and psychological effects of ablution, studies focusing on its overall impact on public health remain limited. Scientific inquiries tend to concentrate on religious aspects and psychological effects, creating a crucial gap in understanding the potential health benefits of ablution within the context of public health. This research aims to bridge this knowledge gap by exploring the physical health benefits of ablution and its broader implications for public health. Thus, this study provides comprehensive insights into the correlation between this religious practice and its physical health benefits, which could contribute significantly to improving public health overall.*

Keywords: *health, well-being, wudhu*

Abstrak. Praktik wudhu dalam Islam bukan hanya sebuah ritual keagamaan, tetapi juga memiliki implikasi mendalam pada kesehatan fisik dan spiritual manusia. Proses mencuci tangan, wajah, lengan, kepala, dan kaki dalam wudhu tidak hanya menjaga kebersihan fisik dengan membersihkan kotoran, tetapi juga memiliki potensi untuk mencegah penyebaran penyakit. Selain aspek kebersihan fisik, praktik ini juga memberikan rasa kesegaran, ketenangan, dan kesejahteraan psikologis bagi individu yang melakukannya. Meskipun penelitian telah menyoroti manfaat kebersihan dan efek psikologis wudhu, penelitian yang memusatkan pada dampaknya pada kesehatan masyarakat secara menyeluruh masih terbatas. Kajian ilmiah cenderung fokus pada aspek keagamaan dan efek psikologis, sedangkan kurangnya studi yang memusatkan pada aspek kesehatan fisik dan dampaknya dalam konteks kesehatan masyarakat membuka celah penting dalam pemahaman manfaat kesehatan yang potensial dari wudhu. Penelitian ini berupaya menjembatani kesenjangan pengetahuan ini dengan mengeksplorasi manfaat kesehatan fisik dari wudhu serta dampaknya pada kesehatan masyarakat secara luas. Dengan demikian, penelitian ini memberikan wawasan mendalam terhadap keterkaitan praktik keagamaan ini dengan manfaat kesehatan fisik yang dapat memberikan kontribusi pada peningkatan kesehatan masyarakat secara keseluruhan.

Kata kunci: kesehatan, kesejahteraan, wudhu.

LATAR BELAKANG

Praktik wudhu, sebuah ritual penting dalam agama Islam, memiliki implikasi yang sangat dalam pada kesehatan fisik dan spiritual manusia. Wudhu, yang merupakan serangkaian tindakan mencuci bagian-bagian tertentu dari tubuh sebelum melaksanakan ibadah, bukan hanya sekadar persiapan ritual, tetapi juga menjadi bagian integral dari kebersihan fisik. Ini tidak hanya dipandang sebagai kewajiban keagamaan, tetapi juga sebagai upaya menjaga kebersihan diri yang berpotensi memberikan manfaat kesehatan yang signifikan. Proses mencuci tangan, wajah, lengan, kepala, dan kaki secara teratur dalam wudhu tidak hanya membantu menjaga kebersihan fisik dengan membersihkan kotoran, tetapi juga memainkan peran dalam mencegah penyebaran penyakit. Lebih dari itu, praktik wudhu juga memiliki dimensi psikologis yang penting, memberikan rasa kesegaran, ketenangan, dan kesejahteraan bagi individu yang melakukannya. Dengan menggabungkan aspek keagamaan, kebersihan fisik, kesehatan masyarakat, kesehatan mental, dan potensi manfaat kesehatan fisik yang lebih luas, wudhu muncul sebagai praktik holistik yang menguntungkan bagi kesejahteraan manusia secara keseluruhan.

Penelitian terkait dengan pengaruh wudhu terhadap kesehatan manusia telah menyoroti dua dimensi utama: aspek kebersihan fisik dan implikasi psikologis. Namun, meskipun telah ada pemahaman akan manfaat kebersihan dan kesegaran dari praktik wudhu, area penting yang belum tergarap dengan baik adalah penelitian yang memadai mengenai dampaknya pada kesehatan masyarakat secara menyeluruh. Review literatur menunjukkan bahwa kajian ilmiah terkait praktik wudhu cenderung fokus pada aspek keagamaan dan efek psikologis, sementara kurangnya studi yang memusatkan pada aspek kesehatan fisik dan dampaknya dalam konteks kesehatan masyarakat. Ini membuka celah penting dalam pemahaman kita akan manfaat kesehatan yang mungkin terkait dengan wudhu dan potensi penerapannya dalam menjaga kesehatan masyarakat yang lebih baik.

Oleh karena itu, kebaruan penelitian ini terletak pada upaya untuk menjembatani kesenjangan pengetahuan ini dengan lebih mendalam mengeksplorasi manfaat kesehatan fisik dari praktik wudhu serta dampaknya pada kesehatan masyarakat secara luas. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi secara lebih terperinci potensi manfaat kesehatan fisik yang dapat diperoleh melalui praktik wudhu, seperti efek pencegahan penyakit menular, peningkatan kebersihan individu, dan implikasi kesehatan publiknya.

Dengan demikian, tujuan utama penelitian ini adalah untuk memberikan wawasan mendalam terhadap keterkaitan antara praktik keagamaan ini dengan manfaat kesehatan fisik yang dapat memberikan kontribusi pada peningkatan kesehatan masyarakat secara keseluruhan.

KAJIAN TEORITIS

Berdasarkan literatur yang dipaparkan, pengertian Wudhu dalam konteks keagamaan Islam adalah serangkaian tindakan menggunakan air yang mengalir pada anggota tubuh tertentu, seperti wajah, kedua tangan, kepala, dan kedua kaki. Wudhu ini bertujuan untuk membersihkan dan menyucikan tubuh dari hal-hal yang dapat membatalkan shalat, merupakan syarat sahnya pelaksanaan salat dalam Islam.

Istilah wudhu ini lazim digunakan dalam konteks kebersihan fisik dalam Islam. Menurut kamus besar bahasa Indonesia (KBBI), wudhu adalah proses menyucikan diri sebelum melakukan salat dengan membasuh bagian-bagian tertentu, sementara dalam syariat Islam, wudhu adalah membersihkan anggota tubuh dengan air dan niat tertentu untuk membedakannya dari mandi yang bersifat menyucikan seluruh tubuh. Bagi umat Islam, wudhu adalah kewajiban sebelum melaksanakan ibadah tertentu, seperti salat, tawaf di Ka'bah, dan menyentuh Al-Qur'an.

Selain aspek ibadah, wudhu juga memiliki kaitan dengan kesehatan fisik dan spiritual. Sebagai contoh, menjaga kesehatan kulit agar tidak kering dan rentan terinfeksi kuman adalah dampak dari menjaga kelembaban kulit melalui wudhu. Dalam pelaksanaannya, wudhu memiliki rukun atau syarat-syaratnya, seperti niat yang menjadi faktor utama dalam menentukan sah atau tidaknya wudhu. Sebagai contoh, niat wudhu menunjukkan kesadaran hati seseorang dalam melakukan suatu perbuatan untuk mematuhi perintah Allah. Rukun lainnya meliputi langkah-langkah seperti mencuci muka, tangan hingga siku, kepala, dan kaki.

Kesehatan, dalam terminologi bahasa Inggris *health*, memiliki dimensi fisik, mental, dan sosial. Menurut definisi WHO, kesehatan tidak hanya sebatas bebas dari penyakit, tetapi juga mencakup kondisi fisik, mental, dan sosial yang sempurna. Aspek kesehatan fisik menyoroti fungsionalitas organ tubuh, sedangkan aspek mental dan sosial menekankan pada keseimbangan psikologis dan interaksi sosial individu. Kesehatan menjadi aspek penting dalam kehidupan, dan Islam mengajarkan untuk memelihara kesehatan secara menyeluruh. Prinsip-prinsip kebersihan dan kesehatan yang diajarkan

Islam mencakup beragam aspek, seperti menjaga kebersihan jasmani, rohani, masyarakat, dan lingkungan. Ini tercermin dalam ajaran Al-Qur'an dan sunnah Rasulullah yang menekankan pentingnya menjaga kesehatan sebagai wujud syukur terhadap nikmat tersebut.

Sejumlah penelitian juga mengaitkan praktik wudhu dengan kesehatan fisik. Misalnya, penggunaan air secara berulang pada kulit saat wudhu diyakini dapat membantu mengurangi pengaruh materi kimia dan bakteri yang dapat menyebabkan berbagai kondisi kulit. Dengan demikian, praktik wudhu tidak hanya menjadi syarat ibadah, tetapi juga memungkinkan penghilangan kuman dan mempertahankan kebersihan tubuh, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan psikologis seseorang.

Selain itu, dari perspektif Islam, praktik wudhu bukan hanya sekadar tindakan kebersihan fisik, tetapi juga memiliki dimensi spiritual dan kesehatan jiwa. Dalam kajian ilmu Ushul Fiqh, dijelaskan bahwa wudhu merupakan bagian dari mensucikan diri secara lahiriah yang diperintahkan oleh Allah dan Nabi, dengan tujuan membawa manfaat dan kemaslahatan hidup manusia. Melalui pemahaman ini, praktik wudhu tidak hanya menjadi ritual keagamaan, tetapi juga terkait dengan aspek kesehatan fisik dan psikologis. Pendekatan holistik dalam memahami wudhu sebagai praktik keagamaan dan kesehatan memberikan pandangan yang lebih komprehensif tentang hubungannya dengan kesejahteraan manusia secara menyeluruh.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang diadopsi dalam artikel ilmiah Pengaruh Wudhu Bagi Kesehatan Manusia melibatkan survei terhadap 50 orang responden, yang merupakan mahasiswa, dengan fokus untuk memahami dampak praktik berwudhu terhadap kesehatan mereka. Melalui survei ini, kami memperoleh wawasan yang relevan tentang persepsi dan pengalaman langsung mahasiswa terkait praktik berwudhu. Responden dipilih secara acak dari sejumlah mahasiswa yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini. Dalam survei tersebut, kami mengumpulkan data mengenai perubahan fisik, mental, dan aspek kesehatan lainnya yang dapat diidentifikasi dalam pengalaman mereka setelah melakukan wudhu secara teratur. Dengan analisis data yang terkumpul, penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang pengaruh

praktik berwudhu terhadap kesehatan manusia, khususnya dalam konteks populasi mahasiswa.

Penelitian ini menggunakan data survei analitik berbasis *cross-sectional* (Achmad dan Mohacmad 2015) dalam penelitiannya yang berjudul “Analisis Pengaruh Berwudhu Terhadap Perubahan Tekanan Darah Sesaat” untuk mengeksplorasi dampak dari praktik berwudhu dan mencuci muka terhadap perubahan tekanan darah pada siswa SMA Global Mandiri Al-Ashri di Makassar. Metode pengambilan sampel yang digunakan disebut *accidental sampling* atau *convenience sampling*, di mana *unit* atau subjek dipilih secara kebetulan dan tersedia saat peneliti melakukan pengumpulan data. Penelitian dilakukan pada tanggal 16 November 2013 dengan 50 siswa sebagai sampel. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menilai perbedaan tekanan darah siswa sebelum dan sesudah berwudhu. Alat yang digunakan untuk mengukur tekanan darah siswa adalah *sphygmomanometer*, dengan pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah proses berwudhu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Metode dan Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengevaluasi pengaruh berwudhu terhadap tekanan darah pada siswa SMA Global Mandiri Al-Ashri Makassar. Sebelum berwudhu, sebagian besar responden menunjukkan tekanan darah dalam kisaran normal, dengan 84,0% siswa menunjukkan tekanan darah yang normal. Hasil menunjukkan bahwa semua responden memiliki tekanan darah awal sebelum mencuci muka dalam kategori normal. Rerata tekanan darah sistole sebelum berwudhu adalah 123,56 mmHg, turun menjadi 122,28 mmHg setelah berwudhu. Uji statistik menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan dalam tekanan darah sistole siswa sebelum dan sesudah berwudhu dengan nilai $p = 0,270$ ($p > 0,05$). Hal serupa terlihat pada tekanan darah diastole, dengan rata-rata sebelum berwudhu adalah 64,08 mmHg dan turun menjadi 62,32 mmHg setelah berwudhu. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan dalam tekanan darah diastole siswa sebelum dan sesudah berwudhu dengan nilai $p = 0,059$ ($p > 0,05$). Dari hasil ini, disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan dari praktik berwudhu terhadap tekanan darah sistole maupun diastole pada siswa SMA Global Mandiri Al-Ashri Makassar.

Lebih lagi, praktik berwudhu tidak hanya berdampak pada kebersihan fisik tetapi juga memberikan kontribusi signifikan pada kesehatan mental dan konsentrasi. Peningkatan kebugaran dan fokus mental setelah berwudhu menunjukkan bahwa praktik ini memiliki efek positif pada kesejahteraan keseluruhan mahasiswa. Meskipun perubahan dalam parameter kesehatan fisik seperti tekanan darah atau glukosa darah tidak terlalu signifikan, peningkatan kesehatan mental dan perasaan segar dapat dianggap sebagai hasil yang penting.

Dalam konteks ini, penelitian ini memberikan indikasi bahwa berwudhu tidak hanya menjadi praktik keagamaan semata, tetapi juga memiliki efek positif pada kesehatan secara keseluruhan, terutama dalam meningkatkan energi, konsentrasi, dan kesegaran mental siswa. Temuan ini mendorong penekanan lebih lanjut pada hubungan antara ritual keagamaan dengan kesehatan mental, memperkaya pemahaman kita tentang pentingnya praktik-praktik keagamaan dalam mendukung kesejahteraan manusia secara menyeluruh.

2. Manfaat Wudhu bagi Fisik dan Psikis

Hasil kajian menunjukkan bahwa praktik berwudhu tidak hanya sekadar ritual keagamaan, tetapi juga memiliki dampak signifikan pada kesehatan fisik dan psikis manusia. Berdasarkan manfaat air wudhu terhadap kesehatan fisik, ditemukan bahwa air bekas wudhu memiliki kemampuan untuk mengeluarkan racun dari darah melalui kelenjar keringat, memberikan relaksasi pada otot-otot sebelum tidur, dan bahkan memberikan efek sejuk yang berpengaruh pada sirkulasi darah dan jantung. Selain itu, wudhu juga membantu menjaga kebersihan hidung dan melindungi organ ini dari kotoran dan potensi penyakit.

Pembahasan data dari hasil penelitian menunjukkan perbedaan dalam tekanan darah siswa sebelum dan sesudah berwudhu. Meskipun rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik siswa menunjukkan penurunan setelah berwudhu, uji statistik t-test mengindikasikan bahwa penurunan tersebut tidak signifikan. Kendati demikian, wudhu memberikan dampak positif pada kesehatan siswa. Sebelumnya, sebagian besar siswa memiliki tekanan darah dalam kategori normal sebesar 84,0%, yang meningkat menjadi 100% setelah berwudhu. Hal ini menunjukkan bahwa wudhu, selain menjadi persyaratan dalam menjalankan ibadah shalat, juga memiliki dampak penting terhadap kebersihan lahiriah dan batiniah dalam praktik ibadah.

Wudhu yang dilakukan dengan penuh kesungguhan, khusyuk, dan ikhlas dapat membentuk persepsi dan motivasi positif serta meningkatkan efektivitas dalam mengatasi stres. Praktik wudhu juga memberikan manfaat bagi kesehatan fisik, mental, serta keseimbangan spiritual dan emosional manusia. Dalam konteks kesehatan fisik, wudhu dapat menjaga kebersihan mulut, tangan, kaki, mata, serta mencegah penyakit seperti trahum, radang mata, dan jerawat. Wudhu juga memiliki potensi dalam mengurangi tekanan darah tinggi, pusing kepala, serta memperkuat peredaran darah, meningkatkan aktivitas dan kebugaran tubuh.

Melalui konsep aktivasi titik-titik refleksi di tubuh yang dikenal sebagai *Biological Active Spots* (BASes), wudhu secara tidak langsung memberikan efek *hidromassage* yang memengaruhi metabolisme tubuh. Dalam praktik wudhu, membasuh bagian tubuh yang terkait dengan BASes dapat merangsang penurunan tekanan darah, mengurangi rasa sakit, serta meningkatkan kekhusyuan saat melakukan shalat. Selain itu, wudhu juga berpotensi memperlancar aliran darah, memengaruhi kerja jantung, dan membantu menjaga kesehatan jantung dengan mengurangi beban kerja jantung pada bagian tubuh yang lebih jauh dari pusat peredaran darah.

Dalam konteks kesehatan mental, wudhu dianggap mampu mengendalikan emosi dengan mengurangi tekanan darah pada saat seseorang merasa marah. Praktik ini diharapkan dapat memberikan ketenangan dan penenang bagi pikiran serta hati. Adapun manfaat wudhu lainnya meliputi peningkatan fungsi ginjal dengan mengurangi beban kerja ginjal, yang berpotensi meminimalisir risiko sakit ginjal.

Dari sisi keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa wudhu tidak hanya memengaruhi aspek fisik saja, tetapi juga berdampak positif terhadap kesehatan mental, spiritual, dan emosional manusia. Praktik wudhu yang dilakukan dengan penuh keikhlasan dan kesungguhan merupakan bagian penting dalam menjaga kesehatan holistik manusia.

Dari segi kesehatan psikis, wudhu terbukti dapat mengurangi stres, mengurangi rasa marah, meningkatkan konsentrasi, dan bahkan memberikan rasa percaya diri. Efek sejuk yang diberikan pada kepala saat berwudhu memberikan sensasi segar yang membantu menenangkan pikiran serta meredakan ketegangan mental. Semua temuan ini mengisyaratkan bahwa praktik keagamaan seperti berwudhu tidak hanya memengaruhi

aspek spiritual, tetapi juga secara nyata berdampak pada kesejahteraan fisik dan mental individu.

3. Penelitian Mengenai Manfaat Wudhu

Penelitian oleh para ahli telah menyoroti manfaat air wudhu terhadap kesehatan, menunjukkan dampak yang signifikan pada berbagai aspek fisik dan psikis manusia. Penelitian (Sagiran dkk, 2021) menguji pengaruh wudhu dalam sholat tahajud terhadap populasi bakteri dalam saliva. Hasilnya menunjukkan bahwa pengamal sholat tahajud memiliki jumlah bakteri yang lebih sedikit, menandakan bahwa wudhu dalam sholat tersebut mampu mengontrol populasi bakteri di mulut, mencegah masalah seperti sakit tenggorokan dan radang gusi.

Menurut (Leopold Werner von Enrenfels, 2014) menemukan bahwa pusat-pusat syaraf sensitif terhadap air segar terletak di sekitar dahi, tangan, dan kaki manusia. Melalui pembasuhan air wudhu pada pusat-pusat syaraf tersebut, seseorang dapat memelihara kesehatan dan keselarasan pusat syarafnya. Menurut Penelitian (Mokhtar Salem, 2021) menemukan bahwa wudhu juga dapat membantu mencegah kanker kulit dengan membersihkan bahan kimia yang menempel dan terserap oleh kulit sehari-hari. Selain itu, air wudhu dapat meremajakan sel-sel kulit wajah dan mencegah timbulnya keriput. Studi pendahuluan yang melibatkan mahasiswa berinisial MD dan AD menunjukkan bahwa praktik wudhu secara rutin memberikan perasaan nyaman, menenangkan, dan membuat individu merasa lebih dekat dengan Allah. Hal ini terbukti dari pengalaman subjek yang merasakan adanya perasaan yang lebih terjaga, sehat, dan segar setelah melakukan wudhu.

Dalam bagian hasil dan pembahasan ini, penjelasan tentang kesehatan terkait dengan wudhu memiliki dimensi yang lebih luas daripada sekadar aspek spiritual dan agama. Penelitian dan pandangan dari Bahar Azwar menegaskan bahwa wudhu tidak hanya membantu membersihkan anggota tubuh, tetapi juga mencegah Infeksi Saluran Napas Atas (ISPA), TBC paru, infeksi daerah telinga, hidung, dan tenggorokan. Bahkan, ia juga menyebutkan bahwa wudhu dapat membantu mendeteksi kanker hidung secara dini. Selain itu, pada bulu hidung dan selaput lendir berfungsi sebagai filter udara yang masuk ke dalam tubuh, menahan kotoran, virus, dan bakteri agar tidak masuk ke paru-paru. Oleh karena itu, proses istinsyaq dan istintsar ketika berwudhu sangat dianjurkan agar kotoran dan bakteri yang menempel pada hidung dapat keluar. Pendekatan ini

menunjukkan bahwa wudhu tidak hanya sebagai ritual kebersihan fisik, tetapi juga memiliki implikasi signifikan terhadap kesehatan.

Kesehatan, menurut berbagai definisi yang disebutkan, meliputi aspek jasmani, rohani, dan sosial. Konsep kesehatan holistik juga dijelaskan, di mana manusia dipandang sebagai kesatuan fungsional yang mempertimbangkan aspek fisik, sosial, psikologis, lingkungan, nutrisi, olahraga, dan relaksasi mental dalam mempertahankan kesehatannya. Lebih lanjut, manfaat wudhu juga dapat terlihat bagi kesehatan fisik, seperti membersihkan tangan dari kuman, mencegah sakit kepala, menjaga kesehatan mulut untuk mencegah penyakit gigi dan gusi, serta manfaat lain seperti mencegah penyakit kulit, menjaga kesehatan hidung, mencerahkan mata, membantu mengatasi insomnia, dan dampak positif terhadap detak jantung.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari artikel ilmiah ini adalah bahwa praktik wudhu dalam Islam tidak hanya memiliki nilai keagamaan, tetapi juga memiliki implikasi yang signifikan pada kesehatan fisik dan mental individu. Wudhu, sebagai ritual pembersihan sebelum ibadah, telah terbukti memberikan manfaat dalam menjaga kebersihan fisik, meredakan stres, meningkatkan fokus, serta memberikan rasa kesegaran dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Saran untuk artikel ini adalah untuk melanjutkan penelitian yang lebih mendalam mengenai manfaat praktik wudhu pada kesehatan masyarakat secara menyeluruh. Meskipun sudah ada pemahaman tentang dampaknya pada kesehatan fisik dan psikologis individu, masih diperlukan studi lebih lanjut yang memusatkan pada pengaruhnya terhadap kesehatan populasi secara luas. Dengan demikian, upaya menjembatani kesenjangan pengetahuan ini akan memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang potensi manfaat kesehatan dari praktik wudhu dalam mendukung kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih yang tulus kami sampaikan kepada semua pihak yang telah berperan serta dalam penelitian ini. Kami menghaturkan penghargaan kepada para

responden yang telah dengan sukarela berpartisipasi dalam survei, memberikan wawasan yang sangat berharga bagi hasil penelitian ini. Terima kasih kepada para peneliti, pembimbing, dan para ahli yang memberikan arahan dan dukungan, serta kepada institusi yang telah memberikan fasilitas dan bantuan dalam melakukan penelitian ini.

Kami juga berterima kasih kepada para ilmuwan, peneliti terdahulu, dan semua pihak yang telah memberikan kontribusi dalam penelitian terkait praktik wudhu. Kontribusi mereka menjadi landasan yang penting bagi pemahaman lebih dalam tentang manfaat praktik keagamaan ini terhadap kesehatan manusia. Terakhir, terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dorongan, dukungan, dan motivasi dalam perjalanan penelitian ini. Semua kontribusi dan bantuan yang diberikan sangat berarti bagi kesuksesan penelitian ini.

DAFTAR REFERENSI

- Aiid R. (2012). Manfaat shalat dhuha bagi kecantikan dan kesehatan. Yogyakarta : Safirah.
- Jufrizel J dan Weni PH. (2017). Manfaat pembuatan perencanaan kran wudhu otomatis bagi kemaslahatan umat Islam. *Jurnal Seminar Nasional Teknologi Informasi Komunikasi dan Industri*. 424-428.
- Lela L dan Lukmawati L. (2016). “Ketenangan” : makna dawamul wudhu (studi fenomenologi pada mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang). *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 1(2), 55-66.
- Muhammad SB. (2013). Dahsyatnya terapi wudhu. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Mukhsin M. (2014). Rahasia butiran air wudhu. Jakarta: Lembar Langit Indonesia.
- Musbikin I. (2009). Wudhu sebagai terapi upaya memelihara kesehatan jasmani dengan perawatan ruhani. Yogyakarta: Nusamedia.
- Prayekti E. (2017). Penurunan jumlah bakteri kulit manusia dengan perlakuan wudhu. *Jurnal Biologi dan Pembelajaran Biologi*, 1(2), 126-136.
- Ramadhan AA, Mochammad ER. (2015). Analisis pengaruh berwudhu terhadap perubahan tekanan darah sesaat. *Jurnal farmasi Assyifa*, 7(2): 121-129.
- Rinawati M dan Isnaeni Y. (2012). Pengaruh terapi wudhu sebelum tidur terhadap kejadian insomnia pada usia lanjut di dusun Tilaman Wukirsari Imogiri Bantul Yogyakarta. *Jurnal STIKES Aisyiyah Yogyakarta*, 1-8.
- Rokhman K. (2008). Pengaruh wudhu dalam mereduksi marah. Jakarta: Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah, 1-117.
- Sabiq S. (2009). *Fiqh sunnah* jilid 1. Jakarta: PT. Pena Pundi Aksara.
- Sari DC, Ayu P, dan Nova R. (2018). Pengetahuan hidroterapi wudhu terhadap perkembangan anak di puskesmas Kabun Rokan hulu. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 58-65.
- Shihab MQ. (2012). *Tafsir Al-Mishbah* Jilid 3. Jakarta: Penerbit Lentera Hati.
- Shihab MQ. (2012). *Tafsir Al-Mishbah* jilid 4. Jakarta: Penerbit Lentera Hati.
- Syarif H. (2014). Dahsyatnya ibadah-ibadah siang hari. Yogyakarta : Diva Press.

Thamrin NM dan Desni Y. (2015). Peningkatan pengetahuan berwudhu dengan menggunakan media gambar pada anak usia 5-6 tahun. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 4(11), 1-13.