

e-ISSN 3025-8030 : p-ISSN 3025-6267

Vol. 1, No. 3, 2024



Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat
AMPOEN
Akselerasi Merdeka Belajar dalam Pengabdian Orientasi Masyarakat



Diterbitkan oleh:
Universitas Serambi Mekkah - Banda Aceh

JURNAL AMPOEN

Vol. 1, No. 3, 2024

Halaman: 198-207

PENINGKATAN KUALITAS WUDHU DENGAN FOKUS PADA KESADARAN AKAN KEBERSIHAN SPIRITUAL DAN KESEHATAN PADA SISWA SMA N.1 MATAULI

Siti Kholidah Marbun¹, Ira Novita Sari²

¹)Program Studi Studi Agama-Agama, Sekolah Tinggi Agama Islam Barus, Kabupaten
Tapanuli Tengah

²) Program Studi Sejarah Peradaban Islam, Sekolah Tinggi Agama Islam Barus,
Kabupaten Tapanuli Tengah

Artikel di Jurnal AMPOEN

Tersedia di : <https://jurnal.serambimekkah.ac.id/index.php/ampoen>

DOI : <https://doi.org/10.32672/ampoen.v1i3.1135>

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini

APA : Marbun, S. K., & Ira Novita Sari. (2024). Peningkatan Kualitas Wudhu dengan Fokus pada Kesadaran akan Kebersihan Spiritual dan Kesehatan pada Siswa SMA N.1 Matauli. *Jurnal Akselerasi Merdeka Belajar Dalam Pengabdian Orientasi Masyarakat (AMPOEN): Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(3), 198–207. <https://doi.org/10.32672/ampoen.v1i3.1135>

Lainnya Kunjungi : <https://jurnal.serambimekkah.ac.id/index.php/ampoen>

Jurnal Akselerasi Merdeka Belajar dalam Pengabdian Orientasi Masyarakat (**Jurnal AMPOEN**): *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat* dengan Visi “*Berdaya melalui Abdi, Merdeka dalam Publikasi*” sebagai platform bagi para pengabdi, peneliti, praktisi, dan akademisi untuk berbagi pengetahuan, pengalaman, dan hasil layanan yang berkontribusi terhadap pengembangan masyarakat di Indonesia. Berisi hasil-hasil kegiatan pengabdian dan pemberdayaan masyarakat berupa penerapan berbagai bidang ilmu diantaranya pendidikan, ekonomi, agama, teknik, teknologi, pertanian, sosial humaniora, komputer, kesehatan dan lain sebagainya.

Semua artikel yang diterbitkan dalam jurnal ini dilindungi oleh hak cipta dan dilisensikan di bawah Lisensi Creative Commons 4.0 International License (**CC-BY-SA**) atau lisensi yang setara sebagai lisensi optimal untuk publikasi, distribusi, penggunaan, dan penggunaan ulang karya ilmiah.





PENINGKATAN KUALITAS WUDHU DENGAN FOKUS PADA KESADARAN AKAN KEBERSIHAN SPIRITUAL DAN KESEHATAN PADA SISWA SMA N.1 MATAULI

**Siti Kholidah Marbun¹,
Ira Novita Sari²**

¹)Program Studi Studi Agama-
Agama, Sekolah Tinggi Agama
Islam Barus, Kabupaten Tapanuli
Tengah

²) Program Studi Sejarah Peradaban
Islam, Sekolah Tinggi Agama Islam
Barus, Kabupaten Tapanuli Tengah

***Korespodensi:**

Email :

kholidahmarbun12@gmail.com

iranovitasari10795@gmail.com

Riwayat Artikel

Penyerahan : 08/02/2024

Diterima : 09/02/2024

Diterbitkan : 12/02/2024

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Masjid Hidayatullah yang beralamat di Jl. Ki Hajar Dewantara No. 1, Kecamatan Pandan, Kabupaten Tapanuli Tengah, Provinsi Sumatera Utara Pada Tanggal 15 s/d 16 Desember 2023. Sasaran dari kegiatan ini adalah Siswa SMA N. 1 Matauli Pandan. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah pelatihan dan praktik langsung (demonstrasi) dengan beberapa tahapan. *Pertama*, tahap persiapan meliputi koordinasi tim pengabdian Masyarakat bersama guru-guru MGMP. *Kedua*, melakukan survey untuk mengumpulkan data awal tentang permasalahan yang dialami oleh siswa SMA N. 1 Matauli Pandan yang berkaitan dengan wudhu dan tayammum. *Ketiga*, menyiapkan materi pelatihan. *Keempat*, tahap pelaksanaan meliputi pelatihan. Pelatihan dilakukan dengan ceramah atau memberikan materi dan tanya jawab serta praktik langsung (demonstrasi) dan diakhiri dengan tahapan evaluasi kegiatan. Hasil dari kegiatan ini telah sesuai dengan target yang ditentukan yaitu para Siswa SMA N. 1 Matauli telah memahami dalil Alquran dan Hadis tentang berwudhu dan manfaat wudhu terhadap kesehatan sehingga mereka dapat mengaplikasikan wudhu dengan benar sesuai dengan dalil Alquran dan Hadis.

Kata Kunci: Pelatihan Siswa, Wudhu, Kesehatan.

Abstract

This community service activity was carried out at the Hidayatullah Mosque which is located in Pandan, North Sumatra Province from 15 to 16 December 2023. The target of this activity was SMA N. 1 Matauli Pandan students. The method used in this community service is training and direct practice (demonstration), with several stages. First, the preparation stage includes coordinating the Community Service team with MGMP teachers. Second, conduct a survey to collect initial data about the problems experienced by SMA N. 1 Matauli Pandan students related to ablution and tayammum. Third, prepare training materials. Fourth, the implementation stage includes training. Training is carried out by lectures or providing material and questions and answers as well as direct practice (demonstration) and ends with the activity evaluation stage. The results of this activity are in accordance with the specified target, namely that the students of SMA N.1 Matauli have understood the propositions of the Koran and Hadith regarding ablution and the health benefits of ablution so that they can apply ablution correctly in accordance with the propositions of the Koran and Hadith.

Keywords: Student training, Wudhu, Health, Tayammum.



PENDAHULUAN

Islam sebagai agama yang sangat menganjurkan kepada pemeluknya untuk selalu menjaga kebersihan baik kebersihan dirinya maupun kebersihan sekitarnya, menjaga kebersihan lahir dan luar dapat dilakukan dengan berbagai cara, akan tetapi untuk membersihkan batin dari hadas baik itu hadas besar maupun hadas kecil dilakukan sesuai dengan apa yang telah digariskan Tuhan melalui Nabinya. Ketika seorang hamba yang hendak berhubungan dengan Allah harus dalam keadaan bersih, baik bersih secara lahir dari segala macam najis maupun bersih secara batin atau jiwanya dari hadas besar dan hadas kecil.

Salah satu bentuk bersuci (*thaharah*) yang sangat penting dalam Agama Islam adalah ibadah wudhu. Hal tersebut untuk mencapai kesempurnaan dalam ibadah shalat, seseorang harus menyelesaikan dan menyempurnakan wudhunya terlebih dahulu, karena ibadah wudhu berbanding lurus dengan ibadah shalat. Hal ini karena ibadah wudhu dan shalat merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan satu sama lainnya. Oleh karena itu, untuk mendapatkan shalat yang sempurna, yang baik serta dapat diterima (*sah*) secara syar'i maka kewajiban yang harus ditunaikan dan dijalankan terlebih dahulu bagi kaum muslim adalah berwudhu yakni dengan membasuh muka, membasuh kedua tangan, membasuh kepala, dan membasuh kedua kaki. (Akrom, 2010)

Berdasarkan survey yang dilakukan oleh tim pengabdian kepada masyarakat dan informasi dari guru-guru MGMP, bahwasanya Siswa SMA N. 1 Matauli Pandan masih kurang pemahaman tentang praktik ibadah wudhu dan tayamum, serta belum bisa membedakan rukun wudhu dan sunnah wudhu. Oleh karena itu, pembimbingan tentang wudhu dan manfaatnya bagi kesehatan khususnya kesehatan spiritual perlu dilakukan untuk meningkatkan kesadaran dalam beragama sehingga menumbuhkan sikap religiusitas dalam diri seseorang khususnya siswa SMA N. 1 Matauli.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini merupakan bidang pengabdian kepada masyarakat dengan metode pelaksanaan yang dilakukan adalah pemberian pelatihan berupa metode demonstrasi kepada Siswa SMA N. 1 Matauli Pandan.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan dengan tahapan:

1. Tahapan pertama adalah rapat koordinasi tim pengabdian kepada masyarakat bersama guru-guru MGMP SMA N. 1 Matauli dengan memantapkan program dan rencana kegiatan dan pembagian tugas masing-masing tim.



Gambar 1: Rapat persiapan tim pengabdian kepada Masyarakat Bersama guru-guru MGMP SMA N. 1 Matauli Pandan.

2. Tahapan kedua adalah melakukan survei untuk mengumpulkan data awal tentang siswa/i yang beragama Islam dan permasalahan-permasalahan yang dialami mereka yang berkaitan dengan wudhu di SMA N. 1 Matauli Pandan.
3. Tahapan ketiga adalah persiapan materi oleh tim pengabdian kepada Masyarakat tentang Wudhu Dan Tayammum Dengan Fokus Pada Kesadaran Akan Kebersihan Spiritual Dan Kesehatan.

4. Bagian pelaksanaan kegiatan yaitu pemberian materi oleh tim pengabdian kepada Masyarakat kepada Siswa SMA N. 1 Matauli Pandan.
5. Bagian Penutupan yang dilanjutkan dengan kegiatan tanya jawab (diskusi) dan Evaluasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pelatihan

Tim Pengabdian kepada masyarakat melakukan pelatihan terlebih dahulu dengan metode ceramah, kemudian dilanjutkan dengan diskusi atau tanya jawab tentang materi wudhu kepada para Siswa SMA N. 1 Matauli Pandan dan Fokus Pada Kesadaran Akan Kebersihan Spiritual dan Kesehatan. Dalam kegiatan pelatihan dengan menggunakan metode demonstrasi dengan mempraktikkan secara langsung kepada para Siswa SMA N. 1 Matauli Pandan menggunakan media youtube tata cara wudhu dan tayamum sesuai tuntunan Alquran dan Hadist.



Gambar 2: Penyampaian Materi Wudhu kepada Siswa SMA N. 1 Matauli Pandan

2. Kegiatan Praktek Langsung tentang berwudhu

Setelah tim memberikan materi tentang berwudhu, kegiatan selanjutnya adalah para siswa SMA N. 1 Matauli Pandan melaksanakan praktek

berwudhu yang langsung dipandu oleh tim pengabdian. Sebelum siswa SMA N. 1 Matauli Pandan memulai kegiatan berwudhu, tim pengabdian mengulang materi yang telah diberikan pada pertemuan sebelumnya. Selain itu, tim pengabdian berusaha untuk mengetahui apakah para siswa telah memahami dan siap untuk melakukan praktik berwudhu. Selanjutnya, tim pengabdian membantu setiap siswa SMA N. 1 Matauli Pandan untuk praktik wudhu secara langsung. Praktik wudhu dilaksanakan di Masjid Hidayatullah.

Berdasarkan praktik wudhu yang telah dilakukan, tim pengabdian menemukan bahwa para siswa sudah mampu mempraktekkan cara berwudhu dengan benar dan sesuai dengan tujuan pengabdian. Selain itu, siswa telah dapat membedakan dan menjelaskan kembali materi tentang rukun, sunnah, dan manfaat wudhu bagi kesehatan. Dimana sebelum kegiatan pengabdian ini dilaksanakan, tim pengabdian menemukan sebagian besar siswa ketika berwudhu masih ada bagian-bagian dari rukun wudhu belum teraplikasikan dengan baik sesuai Alquran dan sunnah.



Gambar 3: Sesi tanya jawab tentang wudhu Bersama Siswa SMA N. 1 Matauli Pandan.

3. Pembahasan

a. Pengertian wudhu

Secara bahasa kata wudhu (الوضوء) dalam bahasa Arab berasal dari kata al-wadha'ah (الوضاءة). Kata ini bermakna an-Nadhafah (النضافة) yaitu kebersihan, (Ajib, 2019) indah dan bagus. Menurut syara', wudhu adalah membasuh, mengalirkan, dan membersihkan dengan menggunakan air pada setiap bagian dari anggota-anggota wudhu untuk menghilangkan hadas kecil. Wudhu juga dapat diartikan sebagai aktivitas membasuh bagian tertentu yang ditetapkan oleh syara' dari bagian-bagian anggota tubuh manusia dengan menggunakan air, sebagai persiapan bagi seorang muslim untuk menghadap Allah SWT dan berniat hanya semata-mata karena Allah SWT. Adapun bagian-bagian tubuh yang dimaksud adalah wajah atau muka, kedua tangan, kepala atau rambut, dan kedua kaki. (Akrom, 2010)

Pengertian secara bahasa Al-Imam Ibnul Atsir Al-Jazariy rahimahullah (seorang ahli bahasa) menjelaskan bahwa jika dikatakan wudhu (الوضوء), maka yang dimaksud adalah air yang digunakan berwudhu. Bila di katakana wudhu (الوضوء), maka yang di inginkan disitu adalah perbuatan. Jadi wudhu adalah perbuatan, sedangkan wadhu' adalah air wudhu. (Siregar, 2023)

Wudhu merupakan sarana mendekatkan diri kepada Allah SWT, karena Allah menyukai orang-orang yang menyucikan diri (QS. Al-Baqarah [2]: 222). Mendekat kepada Allah adalah mendekat kepada dzat yang mahasuci, karena Allah adalah memiliki nama Al-quddus (mahasuci). Maka sepatutnya kita menyucikan diri dengan cara berwudhu untuk mendekatkan diri kepada Allah. Wudhu karunia yang besar dari Allah, karena di dalamnya terkandung keutamaan-keutamaan yang besar. Wudhu bukan hanya menyucikan diri dan jiwa, tetapi ia akan menghilangkan kesusahan dan mendatangkan kebaikan. Wudhu juga akan mengangkat derajat pelakunya di sisi Allah. (El-Bantanie, 2010)

Ibadah wudhu dalam pandangan Islam telah ada jauh sebelum Rasulullah SAW diangkat menjadi nabi dan rasul (bi'tsah), artinya wudhu merupakan bentuk syariat para nabi terdahulu.

Rasulullah SAW berwudhu pertama kalinya pada saat permulaan pengangkatan beliau sebagai nabi dan rasul yakni ketika malaikat Jibril mendatangi beliau guna mengajarnya tata cara (kaifiyat) berwudhu, dan kemudian beliau sholat sunnah dua rakaat. Menurut pandangan sebagian ulama, kaifiyat wudhu yang diajarkan malaikat Jibril kepada Rasulullah SAW bersifat khusus dan berbeda dengan kaifiyat atau tata cara berwudhu para nabi-nabi terdahulu. (Khoirul Abror et al., n.d.)

b. Dasar Hukum

Q.S. Al-Maidah/5: 6

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا
وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا
بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ

Artinya: Hai orang-orang yang beriman, jika kamu hendak mengerjakan shalat, maka basuhlah mukamu, dan tanganmu sampai siku, dan sapulah kepalamu, dan (basuh) kakimu sampai mata kaki.

HR. Al-Bukhari dan Muslim

عن أبي هريرة رضي الله عنه أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى
اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: لَا يَقْبَلُ الصَّلَاةَ أَحَدُكُمْ إِذَا
أَحْدَثَ حَتَّى يَتَوَضَّأَ. (رواه البخاري, ومسلم)

Artinya: Tidak diterima shalat seseorang kamu apabila berhadast sehingga ia berwudhu" (Khoirul Abror et al., n.d.)

c. Fardhu Wudhu

1. Niat. Niat adalah apa yang ditekadkan di dalam hati seseorang tat kala memulai mengerjakan suatu ibadah.
"Semua perbuatan itu tergantung dari niatnya." (HR. Bukhari Muslim). (Ansory, 2018)
2. Membasuh muka. Yang dimaksud dengan (batas) muka adalah daerah yang berada ditepi dahi sebelah atas sampai tepi bawah dagu, dan dari centil (pinggir) telinga kanan

sampai centil telinga kiri; dan membasuh muka hanya diwajibkan satu kali saja, sedangkan untuk penyempurnaannya sampai tiga kali hukumnya sunnah.

"maka Basuhlah Mukamu..." (QS. Al-Maidah: 5) (Khoirul Abror et al., n.d.)

3. Membasuh kedua tangan sampai siku. Maksudnya adalah wajib membasuh tangan dimulai dari ujung jari hingga ke siku. *"dari Humran bahwa Utsman ra meminta air wudhu. Lalu ia membasuh kedua telapak tangannya 3 kali... kemudian ia berkata: saya melihat Rasulullah saw beerwudhu seperti wudhuku ini."* (HR. Bukhari Muslim)
4. Mengusap kepala. Pengertian mengusap kepala disini tidaklah diharuskan seluruh kepala, melainkan sebagiannya saja sudah cukup, karena "ba" pada "biruusikum", adalah *littab'īd* (untuk sebagian). *"dari Abdullah bin Yazid bin Ashim ra tentang cara berwudhu, dia berkata: 'Rasulullah saw mengusap kepalanya dengan kedua tangannya dari muka ke belakang dan dari belakang ke muka.' Dalam lafaz lain, 'beliau mulai dari bagian depan kepalanya sehingga mengusap kedua tangannya sampai pada tenguknya lalu mengembalikan kedua tangannya ke bagian semula.'" (HR. Bukhari Muslim)*
5. Membasuh kaki serta kedua mata kaki. Membasuh kaki dengan sempurna beserta kedua mata kaki. Para ulama sepakat, kaki termasuk anggota tubuh yang harus di basuh air. Dimana menurut jumhur ulama batasannya adalah hingga membasahi mata kaki. *"Dalam Hadis Nabi yang diriwayatkan oleh Imam Muslim dari Abu Hurairah: Artinya: Bahwasannya Nabi s.a.w melihat seorang laki-laki tidak membasuh tumitnya dikala berwudhu", maka Nabi bersabda: celakalah bagi tumit-tumit dari api neraka (orang tidak sempurna dibasuhnya).*
6. Tertib dalam mengerjakan wudhu. Mensucikan anggota tubuh satu persatu sesuai dengan urutannya sebagaimana

dikehendaki dalam Al-Quran; yaitu diawali dengan membasuh muka, kedua tangan, menyapu kepala dan diakhiri dengan membasuh kaki.

d. Hal-hal yang membatalkan Wudhu

Wudhu menjadi batal disebabkan oleh terjadinya hal-hal berikut :

- a. Keluarnya sesuatu dari kedua pintu pelepasan (saluran buang air kecil atau besar), baik berupa zat, seperti kencing, tinja, dan darah, maupun yang berupa angina (kentut).
- b. Hilang akal atau kesadaran, baik karena pingsan dan gila, atau karena obat bius dan mabuk minuman keras.
- c. Tidur, kecuali tidur dalam posisi duduk yang mantap, sedemikian rupa sehingga tidak mungkin keluar angina.
- d. Menyentuh kemaluan, bagian depan ataupun belakang dengan telapak tangan bagian dalam secara langsung dan tanpa penghalang. Akan tetapi menyentuhnya dengan punggung telapak tangan tanpa maksud menimbulkan "rangsangan" tidak membatalkan.
- e. Bersentuhannya secara langsung dan tanpa penghalang kulit pria dewasa dan kulit perempuan dewasa, apabila disertai dengan rangsangan syahwat, atau memang dimaksudkan untuk menimbulkan rangsangan. Dasarnya adalah firman Allah SWT..., *"adapun jika kamu sakit atau sedang dalam perjalanan atau sehabis buang air atau kamu telah menyentuh perempuan, sedangkan kamu tidak mendapat air, maka bertayammumlah."* (QS Al-Nisa' [4] 43). (Bagil, 2015)

f.

e. Manfaat Wudhu Bagi Kesehatan

Wudhu bukan hanya menjadi syarat sahnya menjalankan shalat, namun wudhu merupakan ajaran Islam yang mengajarkan tentang perlunya kebersihan secara lahiriah

dan batiniah dalam menjalankan ibadah. Kebersihan secara lahir berupa pencucian bagian tubuh manusia dan kebersihan batin yang ditimbulkan oleh pengaruh wudhu kepada manusia berupa pembersihan dari kesalahan dan dosa yang dilakukan oleh anggota-anggota tubuh. (Khasanah, 2018) wudhu yang dijalankan dengan penuh kesungguhan, khusyu', tepat dan ikhlas dapat menumbuhkan persepsi dan motivasi positif serta mengefektifkan coping, respon, emosi positif (positive thinking), dan dapat menghindari reaksi stress. (Ramadhan & Mochammad Erwin Rachman, 2015)

Manfaat wudhu bagi kesehatan tubuh manusia, wudhu memiliki makna yang sangat luar biasa hebatnya baik itu untuk kesehatan fisik, mental, bahkan keseimbangan spiritual dan emosionalnya. Manfaat wudhu bagi kesehatan tubuh manusia yaitu untuk menjaga tubuh dari penyakit mulut, tangan dan kaki, menjamin kebersihan kedua mata, menjaga keselamatannya serta menghindari penyakit trahum dan radang mata, menjegah timbulnya jerawat, mampu mengurangi tekanan darah tinggi atau hipertensi, pusing kepala dan memperkuat peredaran darah sehingga dapat menambah aktivitas dan kebugaran tubuh. (Ramadhan & Mochammad Erwin Rachman, 2015)

Manfaat wudhu bagi kesehatan fisik adalah sebagai berikut:

1. Berkumur-kumur
Berkumur-kumur ketika melakukan wudhu, dapat:
 - a. Menghilangkan bau mulut
Berkumur-kumur ketika melakukan wudhu dapat menghilangkan bau mulut yang tidak enak, salah satu untuk menghilangkan bau mulut yang tidak sedap yaitu dengan cara berkumur-kumur sambil menyikat gigi supaya mulut menjadi segar, wangi dan gigi pun bisa terhindar dari berbagai penyakit.

- b. Mencegah penyakit pilek

Penelitian kedokteran modern membuktikan bahwa berkumur-kumur dengan air setiap hari dapat mencegah penyakit demam dan pilek pada diri seseorang dan berkumur-kumur juga dapat membersihkan tenggorokan dari bakteri dan mikroba sebelum ia menyebar dan menimbulkan penyakit. (Khasanah, 2018)

- c. Menjaga kesehatan gigi

Berkumur-kumur atau membasuh mulut tiga kali setiap kali mau berwudhu ditambah lagi dengan menggunakan siwak merupakan cara yang paling baik untuk menghilangkan sisa-sisa makanan yang terselip pada gigi. Hal ini merupakan salah satu prinsip perlindungan yang paling utama dalam menjaga kesehatan gigi. Setelah bersiwak lalu berkumur-kumur saat berwudhu, dengan berkumur-kumur proses pembersihan sisa kuman dalam mulut akan lebih sempurna. Pasalnya air dapat menembus sela-sela gigi dan gusi yang tidak dapat dijangkau oleh sikat gigi. (Tualeka, n.d.)

- d. Pencegahan dini dari penyakit periodontitis

Membersihkan gigi dengan cara bersiwak atau berkumur-kumur ketika wudhu dapat menghilangkan plak yaitu lapisan tipis dan transparan dipermukaan gigi yang melekat erat pada gigi, sehingga menghindari seseorang dari penyakit periodontitis yaitu gusi tampak memerah, lunak, mengkilat karena bengkaknya dan mudah berdarah, bahkan dari peradangan itu terkadang jadi bernanah. Jika prosesnya sudah cukup jauh dan peradangan itu sudah mencapai dentin yang banyak ujung saraf perasa. Penderita akan merasa ngilu jika minum dan makan makanan yang panas, dingin ataupun manis. (Khasanah, 2018)

2. *Istinsyaq* (memasukkan air ke dalam hidung serta mengeluarkannya saat wudhu)

Dengan melakukan *istinsyaq* sebanyak tiga kali disaat berwudhu maka bakteri dan kuman yang ada dalam lubang hidung akan ikut keluar, seperti yang diketahui bahwa kebanyakan penyakit di sebabkan oleh bakteri yang masuk kedalam tubuh melalui hidung dan tenggorokan yang dapat menyebabkan peenyakit.

3. Membasuh wajah

Membasuh wajah dengan air ketika wudhu dapat mencegah munculnya jerawat pada diri seseorang, menghilangkan kotoran dan minyak berlebih pada wajah. jerawat terkadang muncul secara tiba-tiba dan tidak dapat dihindari terutama bagi yang memiliki kulit berminyak dan kering sehingga terkena terinya matahari maka jerawat langsung muncul, dengan membasuh air ke wajah setiap kali berwudhu akan membuat kulit wajah tidak terlalu kering dan kulit yang berminyak hilang dan bersih dari kotoran yang menempel di wajah. Menurut beberapa sumber, berwudhu lebih baik daripada mencuci wajah dengan sabun. Air wudhu yang dibasuhkan kewajah dapat menyegarkan kulit wajah dan dapat menyegarkan mata menjadi lebih fres dan tidak terasa melelahkan serta dapat menyembuhkan sakit mata. Manfaat air wudhu bisa mencerahkan kulit wajah. (Khasanah, 2018)

4. Membasuh tangan

Membasuh tangan ketika berwudhu akan menghilangkan kotoran yang ada pada tangan seperti menghilangkan debu, mikroba ataupun berbagai macam bibit penyakit. Sebab banyak penyakit besar yang terdapat dikulit seperti penyakit kulit sampai diare yang berawal dari kotoran yang ada pada tangan. Manfaat dalain dari membasuh tangan ialah untuk menghilangkan keringat dari permukaan kulit dan membersihkan kulit dari lemak yang dipartisi oleh kelenjar kulit dan biasanya menjadi tempat yang ideal untuk

berkembang biaknya bakteri. (Khasanah, 2018)

5. Mengusap kepala

Manfaat air wudhu mengusap kepala dapat mengurangi tekanan darah tinggi atau hipertensi dan pusing kepala. Hal ini di sebabkan karena air dingin yang dibasuhkan ke wajah ataupun diusapkan ke kepala akan memiliki pengaruh yang baik untuk aktivitas dan kebugaran seseorang dan dapat menghilangkan penyakit kepala serta kelelahan otak. Selain itu manfaat air wudhu juga terdapat dirasakan ketika menyapu kepala yang membuat rambut lebih bersih dan terasa segar. (Khasanah, 2018)

6. Mengusap dua telinga

Membasuh kedua telinga berguna untuk menghilangkan debu yang menempel, atau kotoran dari udara yang menumpuk, penumpukkan tersebut dapat menyebabkan lemahnya pendengaran atau bahkan peradangan kuping bagian dalam yang dapat mengacaukan keseimbangan tubuh, karena telinga bagian dalam menjadi pusat keseimbangan tubuh. (Khasanah, 2018)

7. Membasuh kaki

Membasuh kaki ketika wudhu akan membuat kaki terasa lebih nyaman dan segar, melemaskan otot-otot kaki yang tegang. Bahkan membasuh kaki disertai dengan memijat dengan baik dapat mendatangkan perasaan tenang dan nyaman karena telapak kaki merupakan cerminan seluruh perangkat tubuh. Dengan cara memijat kaki tatkala wudhu berlangsung secara tidak langsung telah memijat syaraf-syaraf yang menghubungkan keseluruhan tubuh, salah satu cara agar kaki menjadi lebih cantik. (Khasanah, 2018)

Manfaat wudhu terhadap psikis yaitu:

1. Terapi menghilangkan stress. Manfaat air wudhu lainnya ialah mengurangi pikiran yang stress ataupun perasaan sedih. Hal ini dibuktikan oleh seorang pakar neurologis, ia mengatakan bahwa saat berwudhu, air yang mengenai syaraf pada jari tangan dan

kaki bisa meningkatkan rileksasi sel-sel otak. Selain itu air yang dibasuhkan pada wajah akan memberikan sensasi segar. (Tualeka, n.d.)

2. Dapat mengurangi rasa marah, sebagaimana sabda Rasulullah saw: "sesungguhnya marah itu dari syetan dan sesungguhnya syetan diciptakan dari api. Dan sesungguhnya api itu dipadamkan dengan air. Maka jika seseorang dari kalian yang sedang marah, maka berwudhulah." (HR. Abu Daud).

Beberapa penelitian membuktikan bahwa wudhu dapat mengurangi rasa marah, karena ketika marah pembuluh darah kita menyempit dan menyebabkan tekanan darah semakin tinggi. Air adalah sesuatu yang bagus untuk merelaksasikan pembuluh darah agar kembali membesar dan tekanan darah normal kembali. (Tualeka, n.d.)

3. Wudhu dapat membantu pikiran berkonsentrasi dan menenangkan jiwa. Saat berwudhu, kita diwajibkan mengusap kepala dengan air. Ini akan memberikan efek sejuk pada kepala kita sehingga pikiran menjadi tenang dan lebih berkonsentrasi. Para ahli syaraf telah membuktikan bahwa air wudhu yang mendinginkan ujung-ujung syaraf jari tangan dan jari-jari kaki memiliki pengaruh untuk memantapkan konsentrasi. (Tualeka, n.d.)

f. Tayammum

Tayammum secara etimologi berarti "menyengaja"; Secara terminology ialah: menyengaja tanah yang diusapkan kemuka dan kedua tangan sebagai pengganti dari wudu" dan mandi dengan syarat yang telah ditentukan oleh syara".

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَقْرَبُوا الصَّلَاةَ وَأَنْتُمْ سُكَرَىٰ
حَتَّى تَعْلَمُوا مَا تَقُولُونَ وَلَا جُنْبًا إِلَّا عَابِرِي سَبِيلٍ
حَتَّى تَغْتَسِلُوا وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ

سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُم مِّنَ الْغَائِطِ أَوْ لَمَسْتُمُ
النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا
فَامْسَحُوا بِوُجُوْهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَفُوًّا
غَفُورًا ﴿٤٣﴾

Artinya: "Wahai orang-orang yang beriman, janganlah mendekati salat, sedangkan kamu dalam keadaan mabuk sampai kamu sadar akan apa yang kamu ucapkan dan jangan (pula menghampiri masjid ketika kamu) dalam keadaan junub, kecuali sekedar berlalu (saja) sehingga kamu mandi (junub). Jika kamu sakit, sedang dalam perjalanan, salah seorang di antara kamu kembali dari tempat buang air, atau kamu telah menyentuh perempuan, sedangkan kamu tidak mendapat air, maka bertayamumlah kamu dengan debu yang baik (suci). Usaplah wajah dan tanganmu (dengan debu itu). Sesungguhnya Allah Maha Pemaaf lagi Maha Pengampun." (QS. an-Nisa: 43) (Khoirul Abror et al., n.d.)

g. Cara Tayammum

Terdapat dua pendapat mengenai cara tayammum yaitu:

Pertama, Al-Hanafiyah dan Asy-Syafi'iyah dalam qaul jadidnya mengatakan bahwa tayammum terdiri dari dua tepukan. Tepukan pertama untuk wajah dan tepukan kedua untuk kedua tangan hingga siku.

"Dari Abi Umamah dan Ibnu Umar ra bahwa Nabi SAW bersabda "tayammum itu terdiri dari dua tepukan. Tepukan pada wajah dan tepukan pada kedua tangan hingga siku." (HR. Ahmad dan Abu Daud).

Dalil lainnya karena tayammum itu pengganti wudhu. Ketika membasuh tangan dalam wudhu diharuskan sampai kesiku-siku maka ketika menepuk tangan di saat tayammum siku harus ikut juga.

Kedua, menurut Al-Malikiyah dan Al-Hanabilah termasuk juga pendapat Asy-Syafi'iyah dalam qaul qadimnya tayammum terdiri dari satu tepukan saja yang dengan satu tepukan itu di usapkan ke wajah langsung ke tangan hingga

kedua pergelangan tidak sampai ke siku. Dalilnya adalah sabda Rasulullah SAW:

"Dari Ammar Radhiyallahu anhu berkata "aku mendapat janabah dan tidak menemukan air. Maka aku bergulingan di tanah dan shalat. Aku ceritakan hal itu kepada Nabi SAW dan beliau bersabda" Cukup bagimu seperti ini : lalu beliau menepuk tanah dengan kedua tapak tangannya lalu meniupnya lalu diusapkan ke wajah dan kedua tapak tangannya. (HR. Bukhari dan Muslim)

Lafaz lain disebutkan :

"cukup bagimu untuk menepuk tanah lalu kamu tiup dan usapkan keduanya ke wajah dan kedua tapak tanganmu hingga pergelangan." (HR. Ad-Daruquthuny) (Sarwat, 2018)

h. Hal-hal yang membatalkan tayammum

Ada dua hal yang membatalkan tayammum yaitu :

- Segala hal yang membatalkan wudhu juga membatalkan tayammum. (Azzam & Abdul Wahhab Sayyed Hawwas, 2009)
- Ada air. Ini bagi orang yang belum mulai shalat atau ditengah-tengah shalat. Sedangkan orang yang sudah selesai shalat, shalatnya tetap sah dan tidak perlu diulangi ketika ternyata ada air. Ini berdasarkan sabda Rasulullah SAW *"jangan mendirikan satu shalat dua kali di hari yang sama."* (Al-Jazairi, 2015)

KESIMPULAN

Wudhu merupakan salah satu syarat sahnya sholat. Wudhu berarti penyucian diri dari semua hadas kecil dengan menggunakan air bersih dan suci menurut syariat Islam. lebih jauh efek wudhu jauh lebih besar daripada sekedar kebersihan jasad, akan tetapi dapat memberikan manfaat bagi Kesehatan, diantaranya pengaruh air wudu terhadap anggota tubuh yang terluka, dapat meningkatkan fungsi sistem peredaran darah pada bagian tubuh yang dibersihkan, juga melancarkan penyaluran energi pada bagian-bagian tubuh itu sehingga pada gilirannya hal itu akan melancarkan seluruh sistem peredaran darah dan pencernaan.

Setelah dilaksanakan pengabdian ini, siswa SMA N. 1 Matauli Pandan telah menambah wawasan dan khazanah keilmuan mereka tentang wudhu dan manfaatnya bagi Kesehatan. Dengan adanya pelatihan ini dapat memberi peningkatan kuantitas dan kualitas bagi tata cara berwudhu para siswa SMA N. 1 Matauli Pandan sesuai dengan Alquran dan hadis Rasulullah SAW.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kami ucapkan kepada para panitia dan para siswa siswi SMA N.1 Matauli Pandan yang telah banyak membantu dalam menyukseskan kegiatan acara PKM ini, sehingga PKM ini terlaksana dan berjalan dengan baik dan lancar. Kemudian ucapan terima kasih kami kepada Bapak dan Ibu guru MGMP yang telah ikut berpartisipasi dalam menyukseskan acara PKM ini. Terima kasih juga kepada Pimpinan STAIB serta Bapak/Ibu Dosen STAIB yang turut melancarkan kegiatan ini dan tak lupa pula kami ucapkan kepada teman-teman yang turut andil dalam kegiatan PKM ini sehingga kami dapat mempersiapkan bahan dengan baik. Semoga kelak dengan adanya kegiatan PKM ini dapat menambah wawasan siswa siswi tentang manfaat berwudhu bagi kesehatan. Jika badan kita bersih maka akan segar dalam melaksanakan ibadah shalat.

DAFTAR PUSTAKA

- Alquran
Ajib, M. (2019). *Fiqh Wudhu Versi Madzhab Syafi'iy*. Rumah Fiqih Publishing.
Akrom, M. (2010). *Terapi Wudhu Sempurna Shalat, Bersihkan Penyakit*. Mutiara Media.
Al-Jazairi, A. B. J. (2015). *Minhajul Muslim*. Pustaka Al-Kautsar.
Ansory, I. (2018). *Wudhu Rasulullah SAW Menurut Empat Mazhab*. Rumah Fiqih Publishing.
Azzam, A. A. M., & Abdul Wahhab Sayyed Hawwas. (2009). *Fiqh Ibadah: Thaharah, Shalat, Zakat, Puasa, dan Haji*. Amzah.

- Bagil, M. (2015). *Panduan Lengkap Ibadah Menurut Al-Quran, Al-Sunnah, dan Pendapat Para Ulama*. Noura Books.
- El-Bantanie, M. S. (2010). *Dahsyatnya Terapi Wudhu*. PT Elex Media Komputindo.
- Khasanah, M. A. dan U. (2018). Urgensi Wudhu dan Relevansinya Bagi Kesehatan (Kajian Ma'anil Hadits) dalam Perspektif Imam Musbikin. *Jurnal Studi Hadis*, 3(No 2), 226–226.
- Khoirul Abror, H., Syari'ah, F., Raden, I., & Lampung, I. (n.d.). *FIQH IBADAH*. www.percetakanlampung.com
- Nurhabibah, A. R., & Rika Sartika. (2023). Pembinaan Karakter Islami Santri dengan Pemutaran Film a New Breed of Hero dalam Rangka Meneladani Kisah Sahabat Bilal pada Santri Madin Miftahul Ulum Bekacak. *Indonesia Bergerak: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 112–119. <https://doi.org/10.35870/ibjpm.v1i2.258>
- Ramadhan, A. A. R., & Mochammad Erwin Rachman. (2015). Analisis Pengaruh Berwudhu Terhadap Perubahan Tekanan Darah Sesaat. *Jurnal As-Syifaa*, 07(No 2), 125–125.
- Sarwat, A. (2018). *Tayammum Tidak Mengangkat Hadats Hanya Membolehkan Shalat*. Rumah Fiqih Publishing.
- Siregar, H. S. (2023). *Fiqih Ibadah*. Arabasta Media.
- Suardi, S., Dewi Murni, Mayyesti, & Nurfadillah. (2023). Pembinaan Tahfizh Surat-Surat Pendek di TK IT Ar-Raheem Batang Haluan Kecamatan Pasaman Kabupaten Pasaman Barat Sumatera Barat. *Indonesia Bergerak: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 80–83. <https://doi.org/10.35870/ibjpm.v1i2.245>
- Syukri Azhari, D., Ashabul Fadhli, & Usman. (2023). Penguatan Nilai-Nilai Keagamaan dalam Mencegah Terjadinya Bullying Terhadap Anak di Rumah Asuh YABNI Padang. *Indonesia Bergerak: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 38–47. <https://doi.org/10.35870/ibjpm.v1i2.237>
- Tualeka, M. W. N. (n.d.). Manfaat Air Wudhu dalam Perpektif Islam dan Kesehatan. *Jurnal Mas Mansyur*, 54.
- Yohana, S.E, M.Si, C.A.P, Dr. Yoyok Cahyono, S.E., M.M, C.A.P, Rahmawati, A., Bambang Eko Prabowo, Ivan Selly Dewantara, Muhamad Yusuf Firdaus, Rizqi Oktara Dievanda, Siti Muktiana Haelani, & Tesyya Nopita Rafles. (2024). PEMBERDAYAAN DAN PELATIHAN SOSIAL KEPADA ANAK PANTI DI YAYASAN BAITUL YATIM H. CAONG . *Jurnal Akselerasi Merdeka Belajar Dalam Pengabdian Orientasi Masyarakat (AMPOEN): Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(3), 144–150. <https://doi.org/10.32672/ampoenv1i3.896>