

## Pengaruh Wudhu Bagi Kesehatan Tubuh, Gigi, dan Mulut

**Siti Habibah**

Universitas Lambung Mangkurat

Email: [sitihaabah@gmail.com](mailto:sitihaabah@gmail.com)

**Andini Eka Putri**

Universitas Lambung Mangkurat

Email: [andieneputri@gmail.com](mailto:andieneputri@gmail.com)

**Aisha Luthpia**

Universitas Lambung Mangkurat

Email: [aishaluthpia5@gmail.com](mailto:aishaluthpia5@gmail.com)

**Abstract.** *Wudhu is one way of purifying a small limb of hadast and an ordinance before performing prayers. This article uses qualitative methods that contain results and discussions covering wudhu, dalil the qur 'an and the hadist definitions of wudhu, and the influence of wudhu to health of the body, teeth, and mouth. It turned out that wudhu was not just a way to sanctify himself before performing the worship of prayer, but wudhu had the lessons and benefits in it. The value of wudhu in health is to clean away areas of the body that are frequently exposed to things or things that are contaminated with droppings, viruses, or bacteria. For example, such as dust on the face, teeth and mouth used for eating and drinking, hands used to handle objects or do things on them and so forth. Sometimes we don't realize that what we consider clean is actually something dirty and can be a source of illness. So that we can understand that berating not only as a ritual before engaging in pure worship but also has the benefit of preventing contamination, viruses, or bacteria from propagating in the body so that berating can prevent a variety of mild diseases to severe diseases.*

**Keywords:** *Benefit, health, wudhu*

**Abstrak.** Wudhu merupakan salah satu cara mensucikan anggota tubuh dari hadas kecil dan merupakan tata cara sebelum melaksanakan sholat. Makalah ini menggunakan metode kualitatif yang berisikan hasil dan pembahasan meliputi definisi wudhu, dalil Al-Qur'an dan hadist mengenai wudhu, serta pengaruh wudhu bagi kesehatan tubuh, gigi, dan mulut. Ternyata wudhu tidak hanya sebuah cara untuk menyucikan diri sebelum melaksanakan ibadah shalat, tetapi wudhu memiliki hikmah dan manfaat di dalamnya. Manfaat wudhu dalam kesehatan adalah dapat membersihkan bagian-bagian tubuh yang sering terkena benda ataupun sesuatu yang terkena kotoran, virus, ataupun bakteri. Contohnya seperti muka yang terkena debu, gigi dan mulut yang digunakan untuk makan dan minum, tangan yang digunakan untuk memegang benda atau melakukan sesuatu terhadap benda tersebut dan lain sebagainya. Kadangkala kita tidak menyadari bahwa apa yang kita anggap bersih sebenarnya adalah sesuatu yang kotor dan dapat menjadi sumber penyakit. Dengan ini kita dapat memahami bahwa berwudhu tidak hanya digunakan sebagai sebuah ritual sebelum melakukan ibadah semata, namun juga memiliki manfaat untuk mencegah kotoran, virus, ataupun bakteri berkembang biak di dalam tubuh sehingga berwudhu dapat mencegah berbagai penyakit ringan hingga penyakit yang berat.

**Kata kunci:** Kesehatan, manfaat, wudhu

### LATAR BELAKANG

Wudhu merupakan kegiatan yang wajib dilakukan bagi umat Islam sebelum melaksanakan sholat. Wudhu sendiri merupakan suatu amalan ibadah yang agung di dalam Islam. Wudhu dilakukan minimal 5 kali dalam sehari yaitu pada saat sebelum sholat dan tidak ada batas maksimal untuk melakukan wudhu. Melaksanakan wudhu dengan tuma'ninah

pastinya memberikan banyak sekali manfaat. Terdapat penelitian-penelitian yang menyatakan bahwa berwudhu terbukti memberikan manfaat bagi fisik dan juga psikis manusia.

Seringkali kita tidak menyadari bahwa terdapat makna penting di balik setiap gerakan dalam wudhu sehingga wudhu dianggap hanya formalitas semata sebelum melaksanakan ibadah. Wudhu bukan hanya sebagai pelengkap untuk ibadah, namun juga untuk menjadi penentu sah atau tidaknya ibadah kita. Padahal wudhu memiliki manfaat dalam kesehatan dan kebersihan.

Oleh karena itu, artikel ini mengangkat tema mengenai pengaruh wudhu bagi kebersihan tubuh, gigi, dan mulut dengan harapan umat muslim dapat lebih memperhatikan bagaimana cara berwudhu yang baik dan benar serta memahami esensi yang didapatkan dalam setiap gerakan wudhu bagi kesehatan dan kebersihan kita.

## **KAJIAN TEORITIS**

Kata “Wudhu” pada Kamus Besar Bahasa Indonesia merupakan menyucikan diri dengan membasuh muka, tangan, mengusap kepala, dan membasuh kaki. Menurut Muhyidin (2007, hal. 84), gerakan wudhu mengajarkan harmonisasi dan kelenturan, yang mana dua hal tersebut dapat menyehatkan fisik kita. Berwudhu sama dengan membersihkan anggota tubuh tertentu melalui serangkaian tahapan yang dimulai dengan niat. Berwudhu sangat berkaitan erat dengan kesehatan dan kebersihan diri.

Penelitian-penelitian yang telah dilakukan terdahulu mengatakan bahwa berwudhu dapat memberikan banyak manfaat salah satunya yaitu kebersihan diri. Kebersihan berasal dari kata bersih yang berarti bebas dari kotoran. Adapun kebersihan diri adalah dimana tubuh kita terbebas dari kotoran yang. Ada berbagai cara agar tubuh kita tetap bersih, salah satunya ialah berwudhu. Wudhu memiliki rukun agar wudhu yang dilakukan menjadi sah, yaitu dimulai dari niat, membasuh muka, membasuh kedua tangan, menyapu sebagian kepala, membasuh kedua kaki sampai mata kaki, dan yang terakhir adalah tertib.

Wudhu dipercaya dapat mendatangkan kesehatan bagi tubuh kita. Kesehatan sendiri berasal dari kata sehat yang berarti kondisi atau keadaan seseorang terbebas dari penyakit. Kesehatan sendiri merupakan suatu keadaan dimana seluruh organ di dalam tubuh dapat berfungsi dengan normal. Kesehatan juga meliputi beberapa aspek, yaitu kesehatan badan atau fisik dan kesehatan mental.

Selain dipercaya mendatangkan kesehatan, berwudhu juga dapat mencegah beberapa penyakit karena. Gerakan demi gerakan dalam wudhu memiliki manfaat yang luar biasa dibaliknya. Dengan berwudhu, kebersihan tubuh menjadi terjaga. Kebersihan sendiri berkaitan erat dengan kesehatan, maka dengan membersihkan anggota-anggota tubuh tertentu dengan berwudhu dapat mendatangkan kesehatan.

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan pada makalah ini menggunakan jenis kualitatif dengan data deskriptif berupa bahasa tertulis melalui jurnal dan artikel dan dengan analisis isi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. Wudhu**

Menurut bahasa, pengertian wudhu berasal dari kata wadha'ah yang berarti kebersihan dan baik. Secara sederhana pengertian wudhu adalah salah satu cara mensucikan anggota tubuh dengan air. Hal ini berkaitan dengan seorang muslim diwajibkan bersuci setiap akan melaksanakan shalat. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), pengertian wudhu adalah mensucikan diri (sebelum salat) dengan membasuh muka, tangan, kepala, dan kaki.

Wudhu merupakan tindakan yang wajib dilakukan oleh umat Muslim, terutama ketika hendak melakukan ibadah shalat, thawaf di ka'bah dan menyentuh Al-Qur'an. Berikut ayat Al-Qur'an yang mewajibkan seorang Muslim untuk berwudhu sebelum hendak melakukan salat. Allah berfirman:

"Wahai orang-orang yang beriman jika kalian berdiri untuk (mendirikan) salat maka cucilah wajah-wajah kalian dan tangan-tangan kalian hingga ke siku-siku dan basuhlah kepala-kepala kalian dan (cucilah) kaki-kaki kalian hingga kedua mata kaki..." (QS. Al-Maidah [5]:6)

Secara praktis, wudhu merupakan wujud dari gerakan-gerakan membasuh dan atau mengusap anggota tubuh menggunakan air. Wudhu adalah praktik melemaskan otot-otot tertentu dari kontraksi atau ketegangan. Gerakan-gerakan dalam wudhu memberikan harmonisasi dan kelenturan, dua hal ini sangat menyehatkan tubuh fisik kita.

Wudhu juga dapat dijadikan sebagai sarana penghapus dosa, penangkal dari godaan syaitan yang terkutuk dan juga sebagai sarana penyucian diri. Dengan membiasakan berwudhu serta berusaha menjaganya agar kita tetap dalam keadaan suci dari hadas kecil, maka kita pun akan mudah terjaga dan lebih mudah menjaga diri dari hal-hal yang bersifat negatif.

Wudhu sendiri mengandung dua aspek kebersihan; yakni kebersihan 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. Di samping itu bila kita melihat wudhu dari segi kesehatan medis, ada banyak manfaat bagi orang yang mengerjakan wudhunya dengan baik. Sebagian besar proses pembersihan dalam wudhu mengenai kulit manusia.

Wudhu merupakan salah satu amalan ibadah yang agung di dalam Islam. Menurut Sayyid Abiq wudhu adalah menggunakan air untuk anggota-anggota tubuh tertentu yaitu wajah, kedua tangan, kepala dan dua kaki untuk menghilangkan hal-hal yang dapat menghalangi seseorang untuk melaksanakan shalat atau ibadah yang lain.

Dalam prakteknya, saat berwudhu, membasuh beberapa bagian tubuh dengan air yang bersih menjadi bukti bahwa Islam mawas terhadap kebersihan dan kesehatan. Contohnya saja, seperti membasuh telapak tangan dan sebagian tangan dari ujung jari hingga siku-siku. Karena, kita tidak bisa mengetahui secara pasti dan cepat, apakah tangan kita benar-benar bersih setelah beraktivitas. Dalam Islam, perintah melaksanakan wudhu ini bersamaan dengan perintah mengerjakan shalat. Oleh karena itu, ulama sepakat bahwa wudhu merupakan syarat sahnya shalat.

Selain waktu-waktu yang wajib untuk berwudhu, dianjurkan pula berwudhu sebelum berdzikir, menjelang tidur (termasuk bagi yang sedang junub ataupun haid bagi wanita), dan sebelum mandi wajib. Dianjurkan untuk refreshing (tajdid) wudhu yaitu pengulangan wudhu kembali walaupun masih dalam keadaan suci, sehingga refreshing wudhu hanya bersifat penyegaran menjelang sholat serta menambah pahala.

Pengertian wudhu, juga tidak selalu berkaitan dengan ritual bersuci sebelum shalat atau beribadah yang lain. Tergantung konteks kalimatnya.

أَرَادَ بِهِ غَسَلَ الْأَيْدِي وَالْأَفْوَاهِ مِنَ الرَّهُومَةِ

Artinya: “Yang dimaksud kata ‘berwudhulah’ dalam hadits di atas adalah membasuh tangan dan mulut agar terbebas dari bau.”

Poin bersih dari najis dan hadas, yang menjadi syarat sah dalam melaksanakan solat tidak hanya berperan sebagai pengingat kita tentang pentingnya menjaga kebersihan saja. Tetapi, akan menjadikan kesehatan jasmani tetap terjaga. Sekaligus menjadikan kondisi rohani ketika menunaikan ibadah sholat menjadi tenang, damai, dan tentram.

Selama ini kita selalu menganggap bahwa kegiatan berwudhu hanya semata sebagai ibadah ritual saja padahal dari segi kesehatan modern setiap gerakan wudhu mempunyai manfaat yang besar bagi kesehatan. Dan jika dikaji dari dimensi syari'at, tata cara berwudhu yang diajarkan Rasulullah Saw ternyata mengandung hikmah dan rahasia-rahasia yang tersembunyi di dalamnya.

Wudhu merupakan salah satu metode relaksasi yang sangat mudah dilakukan. Wudhu pada hakikatnya bukan saja sebagai sarana pembersihan diri tapi lebih dari itu, ia memberikan terapi yang luar biasa bagi ketenangan jiwa. Percikan air wudhu pada beberapa anggota tubuh menghadirkan rasa damai dan tentram

Seorang ahli bedah diwajibkan membasuh kedua belah tangan setiap kali melakukan operasi sebagai proses sterilisasi dari kuman. Cara ini baru dikenal abad ke-20, sebagaimana kita tahu Jepang membutuhkan 100 tahun untuk membiasakan cuci tangan, kampanye-kampanye cuci tangan juga sedang gencar-gencarnya di media massa, di instansi rumah sakit, padahal umat Islam sudah membudayakan sejak abad ke-14 yang lalu.

Wudhu berperan sebagai pembersih noda-noda dan penambah amal kebajikan. Allah Swt berfirman berkenaan dengan kezaliman umat manusia dalam Qur'an surah Al-Ahzab ayat 72. Dalam hadis juga ditegaskan dari sahabat Anas bin Malik yang artinya: "Setiap anak cucu Adam pasti melakukan kesalahan. Dan sebaik-baik mereka yang melakukan kesalahan adalah yang selalu bertaubat kepada-Nya" (HR. Ibnu Majah, Ahmad, ad-Darimiy).

Wudhu berperan besar dalam mereduksi (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 sedang marah, maka berwudhulah" (HR. Abu Daud) (Lela, ketenangan, 2016).

Allah SWT telah memerintahkan berwudhu sesuai dengan firman-Nya dalam Al-Quran Surat Al-Maidah ayat 6, yang artinya :

Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak mengerjakan shalat, maka basuhlah mukamu dan tanganmu sampai dengan siku, dan sapulah kepalamu dan (basuh) kakimu sampai dengan kedua mata kaki, dan jika kamu junub maka mandilah, dan jika kamu sakit atau dalam perjalanan atau kembali dari tempat buang air (kakus) atau menyentuh perempuan, lalu kamu tidak memperoleh air, maka bertayamumlah dengan tanah yang baik (bersih); sapulah mukamu dan tanganmu dengan tanah itu. Allah tidak hendak menyulitkan kamu, tetapi Dia hendak membersihkan kamu dan menyempurnakan nikmat-Nya bagimu, supaya kamu bersyukur.

## **B. Hubungan Wudhu dan Kesehatan**

Hubungan antara wudhu dan kesehatan di kehidupan sehari-hari yakni adanya hubungan manfaat dari kedua hal tersebut. Wudhu memiliki berbagai macam manfaat yakni membersihkan tubuh dari kuman, mengurangi insomnia, mengurangi risiko kanker kulit, menambah kadar oksigen, mengurangi tekanan darah, hidroterapi, meminimalisir risiko sakit ginjal dan jantung. Manfaat wudhu dapat dirincikan berdasarkan tahapan gerakannya.

1. Berkumur-kumur dapat menghilangkan bau mulut karena pada saat berkumur, bakteri dan jamur yang ada didalam mulut akan ikut terbuang dan keluar dari mulut sehingga dapat mengurangi kemungkinan mengalami masalah mulut, mencegah demam dan pilek karena berkumur dapat membersihkan tenggorokan dari bakteri dan mikroba sebelum nantinya hal tersebut menjadi penyebab timbulnya penyakit, menjaga kesehatan gigi karena dapat membersihkan sisa-sisa makanan yang terselip pada gigi, pencegahan dini dari penyakit periodontitis karena dapat menghilangkan plak atau lapisan tipis dan transparan di permukaan gigi yang melekat erat pada gigi.
2. Istinsyaq (memasukkan air ke dalam hidung serta mengeluarkannya saat wudhu) dapat menghindarkan dari penyakit sinusitis (peradangan rongga-rongga udara di sekitar hidung)
3. Membasuh wajah dapat mencegah munculnya jerawat, membuat mata kembali segar dan tidak merasa kelelahan serta dapat menyembuhkan sakit mata
4. Membasuh tangan dapat menghilangkan kotoran yang ada di tangan yang bisa menyebabkan timbulnya penyakit lain seperti penyakit kulit hingga diare dan menghilangkan keringat dari permukaan kulit dan membersihkan kulit dari lemak yang dipartisi oleh kelenjar kulit (tempat berkembangbiaknya bakteri)
5. Mengusap kepala dapat mengurangi hipertensi dan pusing kepala dan membuat rambut menjadi lebih bersih dan terasa segar.
6. Mengusap dua telinga dapat membersihkan kotoran telinga, menurunkan tekanan darah, dan mengurangi sakit.
7. Membasuh kaki dapat menghilangkan keringat dan kotoran yang menumpuk di dalamnya sehingga dapat mencegah tumbuhnya jamur dan mencegah pembiakannya, melemaskan otot-otot kaki yang tegang (refleksi), dan menjadikan kuku bebas dari jamur. Para pakar saraf (neurolog) telah membuktikan bahwa air wudhu yang mendinginkan ujung-ujung saraf kaki berguna untuk memantapkan konsentrasi pikiran.

## **KESIMPULAN**

Wudhu adalah menyucikan diri (sebelum salat) dengan membasuh muka, tangan, kepala, dan kaki. Wudhu merupakan tindakan yang wajib dilakukan oleh umat Muslim, terutama ketika hendak melakukan ibadah shalat, thawaf di ka'bah dan menyentuh Al-Qur'an. Wudhu dapat melemaskan otot-otot tertentu dari ketegangan. Wudhu sendiri mengandung dua aspek kebersihan; yakni kebersihan 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. Wudhu memiliki berbagai macam manfaat yakni membersihkan tubuh dari kuman, mengurangi insomnia, mengurangi risiko kanker kulit, menambah kadar oksigen, meminimalisir risiko sakit ginjal. Pada tahap berkumur-kumur, wudhu dapat mengurangi kemungkinan mengalami masalah mulut, tahap istinsyaq dapat mencegah sinusitis. Membasuh wajah dapat mencegah munculnya jerawat dan membuat mata kembali segar. Membasuh tangan dapat menghindarkan dari penyakit kulit dan pencernaan, Mengusap kepala dapat mengurangi hipertensi. Mengusap kedua telinga dapat membersihkan kotoran telinga. Membasuh kaki dapat menghilangkan keringat dan kotoran yang menumpuk di dalamnya.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Puji syukur kami panjatkan kepada Allah Swt. Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat, tauhid, dan karuniaNya-lah kami dapat menyelesaikan artikel dengan judul "Pengaruh Wudhu bagi Kesehatan Tubuh, Gigi, dan Mulut" hingga selesai. Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW.

Kami mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Gt. Muhammad Irhamna Husin, M.Pd. yang telah membantu dan membimbing kami dalam menyelesaikan artikel ini. Tidak lupa juga kami mengucapkan terima kasih kepada anggota kelompok kami sendiri yang telah berusaha menyelesaikan artikel ini dengan sebaik mungkin.

Kami menyadari bahwa artikel yang telah kami buat masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kami mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kedepannya menjadi lebih baik lagi. Semoga artikel yang kami buat dapat menjadi manfaat bagi setiap orang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afif, M., & Khasanah, U. (2018). Urgensi Wudhu dan Relevansinya Bagi Kesehatan (Kajian Ma'anil Hadits) dalam Perspektif Imam Musbikin. *Riwayah: Jurnal Studi Hadis*, 3(2), 215-230.  
<https://iainkudus.ac.id/lampiran/98-kajian%20maani%20hadis%20urgensi%20vudhu.pdf>
- Afif, Muhammad. (2018). Urgensi Wudhu dan Relevansinya Bagi Kesehatan (Kajian Ma'anil Hadits) dalam Perspektif Imam Musbikin. *Riwayah: Jurnal Studi Hadis*, 3(2), 226-228.  
<https://journal.iainkudus.ac.id/index.php/riwayah/article/download/3746/pdf>
- Afiyah, A., Pratama, M. M., Nurhasanah, R., & Wahyuni, I. W. (2019). Evaluasi Pengenalan Tata Cara Berwudhu dalam Pengembangan Pendidikan Agama Islam melalui Media Gambar Pada Kelompok B DI RA Asiah Kota Pekanbaru. *Generasi Emas: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 2(1), 71-83.  
<https://journal.uir.ac.id/index.php/generasiemas/article/view/3303>
- Akrom, M. (2010). *Terapi Wudhu*. Mutiara Media.  
[https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=a9X1bGfDKM8C&oi=fnd&pg=PA5&dq=manfaat+wudhu+&ots=-vCcr-dBLV&sig=\\_HIu1opct4wTtvYG6MZ40B9M0T0](https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=a9X1bGfDKM8C&oi=fnd&pg=PA5&dq=manfaat+wudhu+&ots=-vCcr-dBLV&sig=_HIu1opct4wTtvYG6MZ40B9M0T0)
- el-Bantanie, M. S. (2013). *Dahsyatnya terapi wudhu*. Elex Media Komputindo.  
[https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=J01bDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Dahsyatnya+Terapi+Wudhu+-+Muhammad+Syafie+el-Bantanie+-+Google+Buku&ots=Infj0bOy\\_7&sig=O6JEuoTidLW14CEt4Hv643\\_iiM8](https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=J01bDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Dahsyatnya+Terapi+Wudhu+-+Muhammad+Syafie+el-Bantanie+-+Google+Buku&ots=Infj0bOy_7&sig=O6JEuoTidLW14CEt4Hv643_iiM8)
- Jamal, K., & Dalimunthe, D. B. (2021). Implementasi Wudhu Sebagai Solusi Wabah Perspektif Tafsir. *Jurnal An-Nur*, 10(2), 62-67.  
<https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/Annur/article/download/15462/7029>
- Kusumawardani, D. (2021). Makna Wudhu dalam Kehidupan menurut Al-Qur'an dan Hadis. *Jurnal Riset Agama*, 1(1), 107-118.  
<https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/jra/article/view/14261>
- Kusumawardani, D. (2021). Makna Wudhu dalam Kehidupan menurut Al-Qur'an dan Hadis. *Jurnal Riset Agama*, 1(1), 107-118.  
<https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/jra/article/view/14261/6129>
- ROSITA, S. (2011). MANFAAT WUDHU TERHADAP KESEHATAN SKRIPSI.  
<http://repo.iain-tulungagung.ac.id/2385/>
- Matheer, U. M. (2014). *Rahasia Butiran Air Wudhu: Menurut Al Quran dan As Sunnah*. Lembar Langit Indonesia.  
<https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=63D4CQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT4&dq=manfaat+wudhu+&ots=MLc-8OpozV&sig=hhA8uKtm7frHAuPeLGnU7gqlmvQ>
- Mashadi, I. (2022). PENDIDIKAN DAN PENGETAHUAN HIDUP BERSIH DAN SEHAT DALAM PERSPEKTIF ISLAM. *JIPKIS: Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Keislaman*, 2(1), 11-21. <https://jipkis.stai-dq.org/index.php/home/article/view/20>
- Mukhaiminah, I., Mallapiang, F., & Abbas, S. H. H. (2019). Pengaruh Air Wudhu Terhadap Computer Eyes Syndrome (Asthenopia) Pada Karyawan Rumah Sakit Islam Faisal



- Kota Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 14(1), 11-15.  
<https://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/jikd/article/view/84>
- Nasution, F.H. (2018). Hubungan Pemahaman Materi Wudhu dengan Pelaksanaan Wudhu Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Bangkinang Kabupaten Kampar (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).  
<https://repository.uin-suska.ac.id/13211/>
- Ramadhan, A.A. & Rachman, M. E. Analisis Pengaruh Berwudhu terhadap Perubahan Tekanan Darah Sesaat. *Asy-Syifaa*. 7(2), 121-129.  
<https://jurnal.farmasi.umi.ac.id>
- Sulaiman, S., Rahmah, R., Yadiannur, M., & Ningsih, R. P. (2023). Penggunaan Youtube Sebagai Media Pembelajaran dalam Pelatihan Wudhu untuk Peserta Didik Rumah Tahfizh Qur'an Al-Hasan. *Swarna: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(6), 599-604.  
<https://ejournal.45mataram.ac.id/index.php/swarna/article/view/546>
- Syahputra, H. (2021). Ritual Wudhu: Upaya Menjaga Kesehatan Tubuh dengan Perawatan Spiritual. *Al-Hikmah: Jurnal Theosofi Dan Peradaban Islam*, 2(2).  
<http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/alhikmah/article/view/8801>
- Syandi, O. A. (2020). Wudhu dan Kesehatan.  
[https://www.academia.edu/download/63693533/11190210000094\\_Okta\\_Aulia\\_Syandi\\_UAS20200621-10165-rhaqzx.pdf](https://www.academia.edu/download/63693533/11190210000094_Okta_Aulia_Syandi_UAS20200621-10165-rhaqzx.pdf)
- Tualeka, M. W. N. (2022). Manfaat Air Wudhu dalam Perspektif Islam dan Kesehatan. *Jurnal Mas Mansyur*, 1(1).  
<https://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/MasMansyur/article/view/13151/4881>
- Utami, V. H. B., & Suryani, L. (2013). Efektifitas Penerapan Berwudhu dalam Menurunkan Angka Kuman pada Tangan, Mulut dan Hidung Perawat. *Mutiara Medika: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 13(1), 43-48.  
<https://journal.umy.ac.id/index.php/mm/article/view/1055>
- Zulfa, F.F. Manfaat Wudhu terhadap Kesehatan dari Perspektif Hadis Nabi saw. (Suatu Kajian Hadis Tahlil). Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar; 2019.  
<http://repositori.uin-alauddin.ac.id/16899/1/Farah%20Fauziah%20Zulfa.pdf>