



## PENDIDIKAN DAN PENGETAHUAN HIDUP BERSIH DAN SEHAT DALAM PERSPEKTIF ISLAM

Imron Mashadi<sup>1</sup>

<sup>1</sup>STAI Assalamiyah Serang

Email: [Imronmashadi2019@gmail.com](mailto:Imronmashadi2019@gmail.com)

### Abstrak

Thaharah memiliki pengertian secara umum yaitu mengangkat penghalang (kotoran) yang timbul dari hadas dan najis yang meliputi badan, pakaian, tempat, dan benda-benda yang terbawa di badan. Thaharah merupakan anak kunci dan syarat sah salat. Hukum thaharah ialah wajib di atas tiap-tiap mukallaf lelaki dan perempuan. Syarat wajib melakukan thaharah yang paling utama adalah beragama Islam dan sudah akil baligh. Sarana yang digunakan untuk melakukan thaharah adalah air suci, tanah, debu serta benda-benda lain yang diperbolehkan. Air digunakan untuk mandi dan berwudhu, debu dan tanah digunakan untuk bertayamum jika tidak ditemukan air, sedangkan benda lain seperti batu, kertas, tisu dapat digunakan untuk melakukan istinja'. Thaharah memiliki fungsi utama yaitu membiasakan hidup bersih dan sehat sebagaimana yang diperintahkan agama. Thaharah juga merupakan sarana untuk berkomunikasi dengan Allah Swt. Manfaat thaharah dalam kehidupan sehari-hari yaitu membersihkan badan, pakaian, dan tempat dari hadas dan najis ketika hendak melaksanakan suatu ibadah. "Barang siapa yang berwudhu dan mengubahkan wudhunya, maka akan keluarlah dosa-dosa dari badannya, sampai-sampai ia akan keluar dari bawah kukunya." (HR. Muslim dalam Kitab at-Thaharah).

**Kata Kunci :** *Bersih, Sehat, Islam*

### Abstract

Thaharah has a general understanding of lifting barriers (dirt) arising from hadas and unclean that includes the body, clothing, places, and objects carried on the body. Thaharah is the key child and the legal condition of prayer. The law of thaharah is obligatory upon every man and woman's face. The most important requirement to perform thaharah is Muslim and having puberty. The means used to perform thaharah are holy water, soil, dust, and other objects that are allowed. Water is used for bathing and ablution, dust and soil are used for beryamum if no water is found, while other objects such as stone, paper, and tissues can be used to perform istinja'. Thaharah has the main function of getting used to clean and healthy living as ordered by religion. Thaharah is also a means to communicate with Allah Swt. The benefits of thaharah in daily life are cleaning the body, clothing, and place from hadas and unclean when about to perform worship. "Whoever ablutes and washes his ablution, sins will come out of his body, to the extent that he will come out from under his nails." (HR. Muslims in the Book of at-Thaharah).

**Keywords:** *Clean, Healthy, Islamic.*

### PENDAHULUAN

Islam menganjurkan untuk selalu menjaga kebersihan baik lahiriah maupun rohaniah. Kebersihan lahiriah tercermin dengan bagaimana umat muslim selalu bersuci sebelum mereka melakukan ibadah menghadap Allah SWT. Pada hakikatnya tujuan bersuci adalah agar umat muslim terhindari dari kotoran atau debu yang menempel di badan sehingga secara sadar atau tidak sengaja membatalkan rangkaian ibadah kita kepada Allah SWT.

Ibadah merupakan suatu kewajiban bagi umat manusia terhadap Tuhannya dan dengan ibadah manusia akan mendapat ketenangan dan kebahagiaan di dunia dan di akhirat nanti. Bentuk dan jenis ibadah sangat bermacam-macam, seperti Sholat puasa, naik haji, jihad, membaca Al-Qur'an, dan lainnya. Dan setiap ibadah memiliki syarat-syarat untuk dapat melakukannya, dan ada pula yang tidak memiliki syarat mutlak untuk melakukannya.

Di antara ibadah yang memiliki syarat-syarat di antaranya sholat, yang memiliki syarat-syarat, yaitu Islam, baligh, berakal, dan sebagainya. Dan contoh lain jika kita akan melakukan ibadah sholat maka syarat untuk melakukan ibadah tersebut ialah kita wajib terbebas dari segala najis maupun dari hadats, baik hadats besar maupun hadats kecil. Kualitas pahala ibadah juga dipermasalahkan jika kebersihan dan kesucian diri seseorang dari hadats maupun najis belum sempurna. Maka ibadah tersebut tidak akan diterima. Ini berarti bahwa kebersihan dan kesucian dari najis maupun hadats merupakan keharusan bagi setiap manusia yang akan melakukan ibadah, terutama sholat, membaca Al-Qur'an, naik haji, dan lain sebagainya.

Namun, yang terjadi sekarang adalah, banyak umat muslim hanya tahu saja bahwa bersuci itu sebatas membasuh badan dengan air tanpa mengamalkan rukun-rukun bersuci lainnya sesuai syariat Islam. Bersuci atau istilah dalam Islam yaitu "*Thaharah*" mempunyai makna yang luas tidak hanya berwudhu saja. Dalam thaharah juga terdapat mandi wajib, istinja dan tayamum. Meskipun dalam praktiknya umat muslim lebih banyak mengartikan thaharah (bersuci) dengan berwudhu.

Wudhu merupakan sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT karena sang pencipta menyukai orang-orang yang menyucikan diri. Wudhu merupakan salah satu syarat sahnya melaksanakan Ibadah Shalat. Selain menjadi perintah agama, wudhu adalah ritual pengkondisian seluruh aspek hidup, mulai dari psikologis hingga fisiologis.

Seorang psikiater dan neurolog asal Austria, Prof Leopold Werner von Ehrenfels menemukan bahwa wudhu dapat menstimulasi pusat syaraf dalam tubuh manusia. Kegiatan tersebut menstimulir lima organ panca Indra yaitu mata, telinga, hidung, mulut, tangan dan kaki. Stimulus tersebut akan dihantarkan melalui meridian ke sel, jaringan, organ dan sistim organ yang bersifat terapi. Di lain pihak, bagian yang dibasuh juga merupakan pintu masuk bagi ribuan kuman, virus, dan bakteri.

Dalam tubuh kita terdapat titik syaraf yang saling berhubungan satu sama lain.

Misalnya syaraf diujung jari jemari berhubungan dengan empedu, liver dan jantung. Ketika berwudhu kita memberikan sentuhan dan pijatan sambil membasuh air pada anggota tubuh tertentu yang menjadi anggota wudhu. Hal ini memberikan dampak positif kepada kesehatan tubuh.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka penulis bermaksud untuk memaparkan penjelasan lebih rinci tentang thaharah khususnya wudhu, menjelaskan bagaimana fungsi thaharah dalam menjalan ibadah kepada Allah, serta menjelaskan manfaat thaharah bagi kesehatan tubuh umat muslim. Dengan demikian umat muslim akan lebih tahu makna bersih dan suci kemudian mulai mengamalkannya untuk peningkatan kualitas ibadah yang lebih baik.

## METODE PEMBELAJARAN

### A. Model Pembelajaran

Pada pembahasan ini akan coba penulis sajikan strategi pembelajaran atau rencana pembelajaran yang dapat digunakan sebagai salah satu pedoman pembelajaran. Adapun model pembelajaran yang digunakan adalah memadukan antara model Pembelajaran **PAKEM** (Pembelajaran Aktif, Kreatif, Efektif dan Menyenangkan) dengan model **Contextual Teaching and Learning (CTL)**

#### 1. Model Pembelajaran PAKEM

Pembelajaran Aktif Kreatif Efektif dan Menyenangkan atau disingkat PAKEM. Jadi model pembelajaran PAKEM ini memungkinkan para siswa untuk mengerjakan beragam kegiatan untuk mengembangkan pemahaman dan keterampilan dengan penekanan belajar sambil bekerja. Sedangkan para pengajar dapat menggunakan berbagai sumber ataupun alat bantu lain termasuk memanfaatkan lingkungan agar proses pembelajaran bisa lebih menaik dan menyenangkan.

Dalam proses kegiatan belajar mengajar, model pakem ini bisa membuat siswa belajar dengan lebih menyenangkan. Adapun model pembelajaran pakem ini memiliki empat unsur di dalamnya seperti :

##### a. Aktif

Belajar di sini adalah salah satu proses aktif untuk membangun makna atau pemahaman atas pengalaman dan informasi yang di dapat oleh peserta didik.

**b. Kreatif**

Adapun proses dari pembelajaran juga harus bisa menumbuhkan kreativitas siswa, karena seorang anak memang dilahirkan dengan rasa ingin tahu yang tinggi.

**c. Efektif**

Sebuah pembelajaran dilakukan mempunyai tujuan yang harus bisa tercapai. Namun untuk bisa mencapai tujuan tersebut maka ada beberapa faktor penentu yang salah satunya yaitu model pembelajaran yang diterapkan.

**d. Menyenangkan**

Kondisi yang menyenangkan ketika proses pembelajaran berlangsung bisa memotivasi para siswa untuk bisa fokus memperhatikan pembelajaran sehingga bisa meningkatkan pencapaian dari tujuan pembelajaran itu sendiri.

**2. Contextual Teaching and Learning (CTL)**

Model Pembelajaran CTL menurut Sanjaya (2006) menyatakan bahwa belajar dalam CTL bukan hanya sekadar duduk, mendengarkan dan mencatat, tetapi belajar adalah proses berpengalaman secara langsung. Lebih jauh ia mengupas bahwa **Contextual Teaching and Learning (CTL)** adalah suatu strategi pembelajaran yang menekankan kepada proses keterlibatan siswa secara penuh untuk menemukan materi yang dipelajarinya dan menghubungkannya dengan situasi kehidupan nyata, sehingga siswa didorong untuk dapat menerapkannya dalam kehidupan mereka. Sedangkan Blanchard (Trianto, 2007) mengemukakan bahwa pembelajaran kontekstual adalah pembelajaran yang terjadi dalam hubungan yang erat dengan pengalaman sesungguhnya.

Pembelajaran kontekstual (Contextual Teaching and Learning) adalah "konsep belajar yang membantu guru mengaitkan antara materi yang diajarkannya dengan situasi dunia nyata siswa dan mendorong siswa membuat hubungan antara pengetahuan yang

dimilikinya dengan penerapannya dalam kehidupan mereka sehari-hari.

Dalam model pembelajaran CTL melibatkan tujuh komponen utama pembelajaran efektif, yakni: konstruktivisme (constructivism), bertanya (questioning), menemukan (inquiry), masyarakat belajar (learning community), pemodelan (modeling), dan penilaian sebenarnya (authentic assessment)".

Berdasarkan landasan pemikiran di atas, untuk itu penulis mencoba membuat suatu konsep pembelajaran yang mengacu pada penggabungan 2 (dua) model pembelajaran, yaitu Pembelajaran Aktif, Kreatif, Efektif dan Menyenangkan (**PAKEM**) dan Pembelajaran Contextual Teaching and Learning (**CTL**) dengan penggunaan media yang relevan, yaitu "**Pembelajaran MANTAB melalui Media ICT**"

**Model Pembelajaran MANTAB**



**1. Menarik**

Pembelajaran yang di dalamnya ada cerita, ada nyanyian, ada tantangan, dan ada pemenuhan rasa ingin tahu siswa.

**2. Antusias**

a. Perhatian, sikap dan perilaku siswa mengarah kepada pembelajaran

b. Aktif dan semangat dalam mengikuti proses pembelajaran

**3. Niat**

a. Sebisanya mungkin diarahkan niat dalam belajar siswa agar mendapatkan hasil yang diharapkan

b. Setiap amalan tergantung pada niatnya

"Niat itu seperti surat, salah nulis alamat akan salah tempat"

**4. Terampil**

Pembelajaran harus menjadikan siswa terampil dalam mengaplikasikan ilmu tidak hanya sebatas memahami secara teori

#### 5. Autentik

Penilaian yang dilakukan sesuai dengan unjuk kerja yang dilakukan siswa

#### 6. Bermakna

Pada akhirnya pembelajaran harus dapat memberikan arti/ makna lebih pada siswa sehingga memberi manfaat dalam kehidupannya.

### PEMBAHASAN

#### A. Pengertian Bersih

Bersih adalah tidak kotor atau bebas dari penyakit. Hidup bersih adalah hidup dalam keadaan tidak kotor, teratur, rapi dan suci. Tidak kotor adalah terbebas dari kotoran, baik yang mengandung penyakit maupun yang merusak keindahan.

Bersih menurut aturan agama

2. Kebersihan lahir, adalah bersih dari segala kotoran. Contohnya: pakaian, tempat tinggal, dan makanan.

3. Kebersihan anggota badan, adalah bersih dari segala perbuatan jahat. Contohnya: mencuri, memukul.

4. Kebersihan hati, adalah bersih dari segala pekerti yang tercela. Contohnya: iri, dengki, dendam.

5. Kebersihan batiniah, adalah bersih dari segala sesuatu selain dari Tuhan. Contohnya: berburuk sangka.

#### B. Pengertian Sehat

Sehat adalah suatu kondisi di mana segala sesuatu berjalan normal dan bekerja sesuai fungsinya dan sebagaimana mestinya. Secara sederhana, sehat sinonim dengan kondisi tidak sakit. Dalam kamus besar bahasa Indonesia, definisi sehat adalah baik seluruh badan serta bagian-bagiannya. Dahulu, sehat identik dengan kondisi badan atau tubuh. Tapi sekarang seiring kemajuan zaman, kata sehat tidak hanya berhubungan dengan badan, tetapi juga segala sesuatu yang dapat bekerja, jika berlangsung secara normal dan semestinya maka akan di sebut dengan sehat. Tetapi jika mengalami gangguan maka di sebut dengan istilah tidak sehat.

Sehat merupakan sebuah keadaan yang tidak hanya terbebas dari penyakit akan tetapi meliputi seluruh aspek kebutuhan manusia yang meliputi aspek fisik, emosi, sosial, dan spiritual.

A. Menurut batasan World Health Organization

Sehat adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis.

B. Dalam pengertian yang paling luas

Sehat merupakan suatu keadaan yang dinamis di mana individu menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan lingkungan internal (psikologis, intelektual, spiritual dan penyakit) dan eksternal (lingkungan fisik, sosial, dan ekonomi) dalam mempertahankan kesehatannya.

C. Dalam UU No.23 Tahun 1992

Kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Dalam pengertian ini, maka kesehatan harus di lihat sebagai satu kesatuan yang utuh terdiri dari unsur-unsur fisik, mental dan sosial dan di dalamnya kesehatan jiwa merupakan bagian integral kesehatan.

D. Kesehatan dalam ajaran Islam

Islam selalu menekankan agar setiap orang memakan makanan yang baik dan halal sebagaimana Firman Allah yang artinya : "wahai sekalian manusia, makanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi. Wahai orang-orang yang beriman, makanlah dari apa yang baik-baik yang Kami rezekikan kepadamu". (Q.S. Al-Baqarah Ayat 168)

#### C. Pengertian hadas dan najis

1. Hadas

a. Pengertian Hadas

Hadas menurut bahasa artinya berlaku atau terjadi. Menurut istilah, hadas adalah sesuatu yang terjadi atau berlaku yang mengharuskan bersuci atau membersihkan diri sehingga sah untuk melaksanakan ibadah. Berkaitan dengan hal ini Nabi Muhammad saw, bersabda :

قال رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَا  
يَقْبَلُ اللهُ صَلَاةَ أَحَدِكُمْ إِذَا حَدَّثَ حَتَّى  
يَتَوَضَّأَ (متفق عليه)

Artinya : "Rasulullah saw, telah bersabda :  
Allah tidak akan menerima salat seseorang dari  
kamu jika berhadas sehingga lebih dahulu  
berwudhu." (HR Mutafaq Alaih)

وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَأَطْفِئُوا (٦)

Artinya : "Dan jika kamu junub, maka  
mandilah kamu." (QS Al Maidah ayat 6)

Ayat dan hadist diatas menjelaskan  
bahwa bersuci untuk menghilangkan hadas  
dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu  
berwudhu dan mandi.

b. Ber macam hadas dan cara  
mensucikannya

Menurut fiqih, hadas dibagi menjadi dua  
yaitu :

1) Hadas kecil

Hadas kecil adalah adanya sesuatu yang  
terjadi dan mengharuskan seseorang  
berwudhu apabila hendak melaksanakan salat.  
Contoh hadas kecil adalah sebagai berikut :

- Keluarnya sesuatu dari kubul atau  
dubur.

- Tidur nyenyak dalam kondisi tidak  
duduk.

- Menyentuh kubul atau dubur dengan  
telapak tangan tanpa pembatas.

- Hilang akal karena sakit atau mabuk.

- Hadas besar

2) Hadas besar adalah sesuatu  
yang keluar atau terjadi sehingga mewajibkan  
mandi besar atau junub. Contoh-contoh  
terjadinya hadas besar adalah sebagai berikut :

- Bersetubuh (hubungan suami istri)

- Keluar mani, baik karena mimpi  
maupun hal lain

- Keluar darah haid

- Nifas

- Meninggal dunia

2. Najis

a. Pengertian Najis

Najis menurut bahasa adalah sesuatu  
yang kotor. Sedangkan menurut istilah adalah  
sesuatu yang dipandang kotor atau

menjijikkan yang harus disucikan, karena  
menjadikan tidak sahnya melaksanakan suatu  
ibadah tertentu.

b. Macam-macam Najis dan Cara  
Mensucikannya

Berdasarkan berat dan ringannya, najis  
dibagi menjadi tiga macam. Najis tersebut  
adalah Mukhafafah, Najis Mutawasitah, dan  
Najis Muqalazah.

1) Najis Mukhafafah

Najis mukhafafah adalah najis ringan.  
Yang tergolong najis mukhafafah yaitu air  
kencing bayi laki-laki yang berumur tidak lebih  
dua tahun dan belum makan apa-apa kecuali  
air susu ibunya.

Cara mensucikan najis mukhafafah cukup  
dengan mengusapkan/ memercikkan air pada  
benda yang terkena najis.

2) Najis Mutawasitah

Najis mutawasitah adalah najis sedang.  
Termasuk najis mutawasitah antara lain air  
kencing, darah, nanah, tina dan kotoran  
hewan. Najis mutawasitah terbagi menjadi dua  
bagian, yaitu :

- Najis hukmiah adalah najis yang  
diyakini adanya, tetapi, zat, bau, warna dan  
rasanya tidak nyata. Misalnya air kencing yang  
telah mengering. Cara mensucikannya cukup  
dengan mengalirkan air pada benda yang  
terkena najis tersebut.

- Najis ainiyah adalah najis yang nyata zat,  
warna, rasa dan baunya. Cara mensucikannya  
dengan menyiratkan air hingga hilang zat,  
warna, rasa dan baunya.

3) Najis Muqalazah

Najis muqalazah adalah najis berat,  
seperti najisnya anjing dan babi. Adapun cara  
mensucikannya ialah dengan menyiramkan air  
suci yang mensucikan air suci yang  
mensucikan (air mutlak) atau membasuh  
benda atau tempat yang terkena najis sampai  
tujuh kali. Kali yang pertama dicampur  
dengan tanah atau debu sehingga hilang zat,  
warna, rasa, dan baunya. Hal ini sesuai dengan  
hadist Nabi Muhammad saw :

قال النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ طَهْرٌ

إِنَاءِ أَحَدِكُمْ إِذَا وَلَغَ فِيهِ الْكَلْبُ أَنْ يَغْسِلَهُ

سَبْعَ مَرَّاتٍ أَوْ لَا هَنْ بِالْتُّرَابِ (رواه مسلم)

Artinya: "Nabi Muhammad saw bersabda:  
Sucinya tempat (perkakas) salah seorang dari kamu

apabila telah dijilat anjing, bendaklah mensuci benda tersebut sampai tujuh kali, permulaan tujuh kali harus dengan tanah atau debu.” (HR Muslim).

#### D. Pengertian Thaharah

Thaharah menurut bahasa berasal dari kata طهور (Thohur), artinya bersuci atau bersih.

Menurut istilah adalah bersuci dari hadas, baik hadas besar maupun hadas kecil dan bersuci dari najis yang meliputi badan, pakaian, tempat, dan benda-benda yang terbawa di badan.

Hukum thaharah ialah wajib di atas tiap-tiap mukallaf lelaki dan perempuan. Dalam hal ini banyak ayat Al Qur'an dan hadist Nabi Muhammad saw, menganjurkan agar kita senantiasa menjaga kebersihan lahir dan batin.

Firman Allah Swt :

إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ (٢٢٢)

Artinya: “*Sesungguhnya Allah mencintai orang-orang yang bertobat dan mencintai orang-orang yang suci lagi bersih*”. (QS Al Baqarah ayat 222)

Selain ayat al Qur'an tersebut, Nabi Muhammad SAW bersabda.

الطهارة من الايمان (رواه مسلم)

Artinya : “*Kebersihan itu adalah sebagian dari iman*.”(HR.Muslim)

#### E. Landasan Melakukan Thaharah

Firman Allah:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَقْرَبُوا الصَّلَاةَ وَأَنْتُمْ سُكَارَى حَتَّى تَعْلَمُوا مَا تَقُولُونَ وَلَا جُنُبًا إِلَّا عَابِرِي سَبِيلٍ حَتَّى تَغْتَسِلُوا وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَى أَوْ عَلَى سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَامَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ يَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَفُورًا غَفُورًا

“*Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu solat, sedang kamu dalam keadaan mabuk, sehingga kamu mengerti apa yang kamu ucapkan, (jangan pula menghampiri masjid) sedang kamu dalam keadaan berjumub, terkecuali sekedar berlalu saja, hingga kamu mandi. Dan jika kamu sakit atau dalam bermusafir atau kembali dari tempat buang air atau kamu telah menyentuh perempuan, kemudian kamu tidak mendapat air, maka*

*bertayamumlah kamu dengan tanah yang baik (suci); sapulah mukamu dan tanganmu. Sesungguhnya Allah Maha pemaaf lagi Maha Pengampun.*” (Surah Al-Nisa', 4:43)

Berdasarkan firman Allah diatas dapat disimpulkan bahwa sarana yang dapat digunakan untuk bersuci adalah sebagai berikut :

1. Air dapat digunakan untuk mandi, wudhu, dan membersihkan benda-benda yang terkena najis.

Sedangkan air untuk bersuci sendiri di bagi menjadi beberapa jenis berdasarkan fungsinya, yaitu :

a. Air suci dan mensucikan

Adalah air yang dapat digunakan untuk bersuci, baik menghilangkan hadas maupun najis, dan airnya tidak berubah warna maupun zatnya. Misal air hujan, air sungai, air sumur, air laut, air salju, air embun dan air sumber lain yang keluar dari mata air.

b. Air suci tetapi tidak mensucikan

Air ini halal diminum, tetapi tidak dapat mensucikan hadas dan najis. Yang termasuk air suci tetapi tidak mensucikan adalah:

1) Air yang berubah salah satu sifatnya, seperti: air teh, air kopi, air susu, dsb

2) Air yang kurang dari 2 kollah(jika persegi panjang maka ukurannya adalah 1 ¼ hasta/±216 liter)

3) Air buah-buahan, seperti: air kelapa, perasan anggur dsb

c. Air suci tetapi makruh hukumnya

Yaitu air yang terjemur sinar matahari dalam wadah selain emas dan perak.

d. Air mutanajis

Adalah air yang terkena najis. Apabila airnya kurang dari 2 kollah, terkena najis, maka hukumnya menjadi najis. Akan tetapi jika airnya lebih dari 2 kollah, maka hukumnya tidak najis dan bisa digunakan untuk bersuci selama tidak berubah warna, bau, maupun rasanya.

2. Tanah, boleh menyucikan jika tidak digunakan untuk sesuatu fardhu dan tidak bercampur dengan sesuatu.

3. Debu, dapat digunakan untuk tayamum sebagai pengganti wudhu atau mandi.

4. Batu bata, tisu atau benda atau benda yang dapat untuk menyerap bisa digunakan untuk istinja'.

#### F. Bentuk Thaharah

Thaharah terbagi menjadi dua bagian yaitu lahir dan batin. Thaharah lahir adalah thaharah / suci dari najis dan hadas yang dapat hilang dicuci dengan air mutlak (suci menyucikan) dengan wudhu, mandi, dan tayamun. Thaharah batin adalah membersihkan jiwa dari pengaruh-pengaruh dosa dan maksiat, seperti dengki, iri, penipu, sombong, ujub, dan ria.

Sedangkan berdasarkan cara melakukan thaharah, ada beberapa macam bentuk, yaitu wudhu, tayamum, mandi wajib dan istinja'. Yang dijelaskan pada makalah ini hanyalah wudhu dan tayamum.

#### 1. Wudhu

Wudhu menurut bahasa berarti bersih. Menurut istilah syara' berarti membasuh anggota badan tertentu dengan air suci yang menyucikan (air mutlak) dengan tujuan menghilangkan hadas kecil sesuai syarat dan rukunnya. Firman Allah SWT dalam surat Al Maidah ayat 6.

Artinya : *"Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak mengerjakan shalat, maka basuhlah mukamu, kedua tanganmu sampai siku, dan sapulah kepalamu dan basuhlah kakimu sampai mata kaki."*(QS Al maidah : 6)

#### a. Syarat Wudhu :

Wudhu seseorang dianggap sah apabila memenuhi syarat sebagai berikut.

- 1) Beragama Islam
- 2) Sudah mumayiz
- 3) Tidak berhadass besar dan kecil
- 4) Memakai air suci lagi mensucikan
- 5) Tidak ada sesuatu yang menghalangi sampainya air ke anggota wudhu, seperti cat, getah dsb.

#### b. Rukun Wudhu

Hal-hal yang wajib dikerjakan dalam wudhu adalah sebagai berikut.

a. Niat berwudhu di dalam hati bersamaan ketika membasuh muka. Lafal niat:

نويت الوضوء لرفعالحادث الاصغر الله تعالى

Artinya: *"Saya berniat wudhu untuk menghilangkan hadas kecil karena Allah SWT."*

- b. Membasuh seluruh muka
- c. Membasuh kedua tangan sampai siku
- d. Mengusap atau menyapu sebagian kepala.
- e. Membasuh kedua kaki sampai mata kaki, dan
- f. Tertib (berurutan dari pertama sampai terakhir

#### c. Sunah Wudhu

Untuk menambah pahala dan menyempurnakan wudhu, perlu diperhatikan hal-hal yang disunahkan dalam melakukan wudhu, antara lain sebagai berikut.

- 1) Membaca dua kalimah syahadat ketika hendak berwudhu
- 2) Membaca ta'awuz dan basmalah
- 3) Berkumur-kumur bagi seseorang yang sedang tidak berpuasa
- 4) Membasuh dan membersihkan lubang hidung
- 5) Menyapu seluruh kepala
- 6) Membasuh sela-sela jari tangan dan kaki
- 7) Mendahulukan anggota wudhu yang kanan dari yang kiri.
- 8) Membasuh anggota wudhu tiga kali.
- 9) Mengusap kedua telinga bagian luar dan dalam
- 10) Membaca do'a sesudah wudhu. Do'a sesudah wudhu.

اشهد ان لا اله الا الله وحده لا

شريك له. و اشهد ان محمد عبده

ورسوله. اللهم اجعلني من التوابين واجعلني

من المتطهرين

Artinya : *"Aku bersaksi bahwa tidak ada Tuhan selain Allah yang Maha Esa, yang tidak sekutu bagi-Nya, Dan aku bersaksi bahwa Muhammad adalah hamba-Nya dan utusan-Nya. Ya Allah jadikanlah aku termasuk dalam golongan orang-orang yang bertobat, dan jadikanlah aku termasuk dalam golongan orang-orang yang bersuci."*

#### d. Hal yang membatalkan wudhu.

Wudhu seseorang dikatakan batal apabila yang bersangkutan telah melakukan hal-hal seperti berikut.

1) Keluar sesuatu dari kubul (kemaluan tempat keluarnya air seni) atau dubur (anus), baik berupa angin maupun cairan (kentut, kencing, tinja, darah, nanah, mazi, mani dan sebagainya)

Firman Allah SWT dalam Al Qur'an Surah An Nisa':43.

أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُم مِّنَ الْغَائِطِ

Artinya : "atau kembali dari tempat buang air ...." (QS.An-Nisa:43)

2) Bersentuhan kulit laki-laki dan perempuan tanpa pembatas.

Firman Allah SWT dalam Al Qur'an surah An Nisa:43.

أَوْ لَامَسْتُمُ النِّسَاءَ

Artinya : "atau kamu telah menyentuh perempuan."

3) Menyentuh kubul atau dubur dengan tapak tangan tanpa pembatas.

Sabda Nabi Muhammad SAW.

عن أمّ حبيبه قالت سمعت رسول الله

صلى الله عليه و سلم يقول من مس فرجه

فليتوضأ (رواه ماجه و صححه احمد)

Artinya : "Dari Umi Habibah ia berkata saya telah mendengar Rosulullah SAW bersabda : "Barang siapa menyentuh kemaluannya hendaklah berwudhu." (HR Ibnu Majjah dan disahkan oleh Ahmad)

4) Tidur dengan nyenyak

5) Hilang akal.

#### 2. Tayamum

Tayamum secara bahasa adalah berwudhu dengan debu,(pasir, tanah) yang suci karena tidak ada air atau adanya halangan memakai air.

Tayamum menurut istilah adalah menyapakan tanah atau debu yang suci ke muka dan kedua tangan sampai siku dengan memenuhi syarat da rukunnya sebagai pengganti dari wudhu atau mandi wajib karena tidak adanya air atau dilarang menggunakan air disebabkan sakit.

Firman Allah SWT dalam surat An Nisa ayat 43..

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَقْرَبُوا الصَّلَاةَ وَأَنْتُمْ سُكَارَى

حَتَّى تَعْلَمُوا مَا تَقُولُونَ وَلَا جُنُبًا إِلَّا عَابِرِي سَبِيلٍ حَتَّى

تَغْتَسِلُوا وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَى أَوْ عَلَى سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُمْ

مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَامَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ يَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا

صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَفُورًا

عَفُورًا (٤٣)

Artinya : "Dan jika kamu sakit atau sedang dalam musafir atau datang dari tempat buang air atau kamu telah menyentuh perempuan, kemudian kamu tidak mendapat air, maka bertayammumlah kamu dengan tanah yang baik (suci), sapulah mukamu dan tanganmu sesungguhnya Allah Maha Pemaaf lagi Maha Pengampun." (QS An Nisa:43)

Tayamum merupakan pengganti dari berwudhu. Apabila seseorang telah melaksanakan salat dengan tayamum kemudian dia menemukan air, maka tidak wajib mengulang sekalipun waktu salat masih ada.

Adapun syarat dan rukun, sunah serta hal-hal yang terkait dengan tayamum adalah sebagai berikut.

#### a. Syarat Tayamum

Syarat tayamum adalah sebagai berikut :

1) Ada sebab yang membolehkan mengganti wudhu atau mandi wajib dengan tayamum.

2) Sudah masuk waktu salat

3) Sudah berusaha mencari air tetapi tidak menemukan

4) Menghilangkan najis yang melekat di tubuh

5) Menggunakan tanah atau debu yang suci.

#### b. Rukun Tayamum

1) Niat

2) Mengusap debu ke muka

3) Mengusap debu ke dua tangan sampai siku

4) Tertib

#### c. Sunah Tayamum

Dalam melaksanakan tayamum, seseorang hendaknya memperhatikan sunah-sunah tayamum sebagai berikut.

1) Membaca dua kalimah syahadat ketika hendak bertayamum

- 2) Membaca ta'awuz dan basmalah
- 3) Menepiskan debu yang ada di telapak tangan
- 4) Merenggangkan jari-jari tangan
- 5) Menghadap kiblat
- 6) Mendahulukan anggota tubuh yang kanan dari yang kiri
- 7) Membaca do'a (seperti do'a sesudah wudhu)

#### **d. Hal yang membatalkan Tayamum**

Tayamum seseorang menjadi batal karena sebab berikut :

- 1) Semua yang membatalkan wudhu juga membatalkan tayamum
- 2) Keadaan seseorang melihat air yang suci yang mensucikan (sebelum salat)
- 3) Murtad (keluar dari agama Islam)

#### **e. Praktik Tayamum**

Ada beberapa hal yang perlu kamu ketahui dalam melakukan tayamum. Hal tersebut perlu diperhatikan karena suatu saat kamu pasti akan melakukannya, seperti ketika kamu dalam perjalanan, berada di daerah yang tidak ada air, atau sedang sakit yang tidak memperbolehkan terkena air.

- 1) Carilah tempat yang mengandung debu/tanah yang suci.
- 2) Letakkan atau tempelkan kedua tangan pada tempat yang berdebu tersebut disertai niat dalam hati. Lafal niat tayamum.

نويت التيمم لاستباحت الصلاة فرضا لله تعالى

Artinya : "Aku niat bertayamum untuk dapat mengerjakan salat fardu karena Allah Ta'ala."

- 3) Mengusap kedua tangan sampai siku hingga merata dengan mendahulukan tangan kanan. Usahkan mencari debu pada tempat yang berbeda.

- 4) Membaca do'a sesudah tayamum, seperti do'a sesudah wudhu.

#### **G. Manfaat Thaharah**

1. Untuk membersihkan badan, pakaian, dan tempat dari hadas dan najis ketika hendak melaksanakan suatu ibadah.

2. Dengan bersih badan dan pakaiannya, seseorang tampak cerah dan enak dilihat oleh orang lain karena Allah Swt, juga mencintai kesucian dan kebersihan.

3. Menunjukkan seseorang memiliki iman yang tercermin dalam kehidupan sehari-hari-harinya karena kebersihan adalah sebagian dari iman.

4. Seseorang yang menjaga kebersihan, baik badan, pakaian, ataupun tempat tidak mudah terjangkit penyakit.

5. Seseorang yang selalu menjaga kebersihan baik dirinya, rumahnya, maupun lingkungannya, maka ia menunjukkan cara hidup sehat dan disiplin.

#### **H. Hubungan Wudhu dengan Kesehatan Tubuh**

Seorang psikiater dan neurolog asal Austria, Prof Leopold Werner von Ehrenfels menemukan bahwa wudhu dapat menstimulasi pusat syaraf dalam tubuh manusia. Kegiatan tersebut menstimulir lima organ panca Indra yaitu mata, telinga, hidung, mulut, tangan dan kaki. Stimulus tersebut akan dihantarkan melalui meridian ke sel, jaringan, organ dan sistim organ yang bersifat terapi. Di lain pihak, bagian yang dibasuh juga merupakan pintu masuk bagi ribuan kuman, virus, dan bakteri.

Pengobatan modern dengan menggunakan sarana air dikenal dengan hydromassage. Pada penemuan modern ini dijelaskan bahwa Sistem metabolisme tubuh manusia terhubung dengan jutaan syaraf yang ujungnya tersebar sepanjang kulit. Membasuh anggota tubuh dalam wudhu memberikan efek positif pada bagian tubuh lainnya.

Misalnya pada bagian membasuh wajah dengan air memberikan efek positif pada usus, ginjal, sistem syaraf dan sistem reproduksi. Sedangkan membasuh kaki akan memberikan efek positif pada kelenjar pituitary otak yang mengatur fungsi kelenjar endokrin. Di telinga terdapat ratusan titik biologis yang akan menurunkan tekanan darah dan mengurangi sakit.

Dari sudut pandang pengobatan medis, Mokhtar Salem dalam bukunya *Prayers : a Sport for the Body and Soul* menjelaskan bahwa wudhu bisa mencegah kanker kulit. Jenis kanker ini lebih banyak disebabkan oleh bahan-bahan kimia yang setiap hari menempel dan terserap oleh kulit. Cara paling efektif mengenyahkan resiko ini adalah

membersihkannya secara rutin. Berwudhu lima kali sehari adalahantisipasi yang lebih dari cukup.

1. Berkumur-kumur saat wudhu berkhasiat untuk menjaga mulut dan tenggorakan dari peradangan dan menjaganya dari terjadinya peradangan gusi. Hal ini karena berkumur-kumur berfungsi memelihara gigi dan membersihkannya dari sisa-sisa makanan yang masih menempel. Kegiatan berkumur-kumur juga bermanfaat menguatkan sebagian urat wajah dan menjaga kebersihannya. Ini merupakan suatu latihan penting yang telah dikenalkan oleh para pakar pendidikan olahraga.

2. Membasuh wajah menurut Salem dapat meremajakan sel-sel kulit muka dan membantu mencegah munculnya keriput. Selain kulit, wudhu juga meremajakan selaput lendir yang menjadi gugus depan pertahanan tubuh. Peremajaan menjadi penting karena salah satu tugas utama lendir ibarat membawa contoh benda asing yang masuk kepada 2 senjata pamungkas yang sudah dimiliki oleh manusia secara alami, limfosit T (sel T) dan limfosit B (sel B). Keduanya bersiaga di jaringan limfoid dan sistem getah bening serta mampu menghancurkan penyusup yang berniat buruk terhadap tubuh. Bayangkan jika fungsi mereka terganggu. Sebaliknya, wudhu meningkatkan daya kerja mereka.

3. Dalam wudhu disunnahkan menghirup air kedalam hidung dan kemudian mengeluarkannya. Cara ini adalah penangkal efektif ISPA (infeksi saluran pernapasan akut), TBC, dan kanker nasofaring secara dini.

4. Rahasia lainnya menurut penelitian ilmiah peredaran darah di bagian atas anggota badan, kedua tangan, kedua lengan, bagian bawah badan seperti kedua telapak kaki dan kedua betis termasuk lemah. Sebab tempatnya yang jauh dari pusat peredaran darah, yaitu jantung. Bila anggota ini semua dibasuh seraya dipijat-pijat dengan penuh perhatian maka hal ini akan berdampak memperlancar peredaran darah sehingga menambah stamina tubuh.

Sebenarnya kita dianjurkan untuk selalu suci dari hadast dan najis dengan selalu menjaga wudhu. Tidak hanya pada waktu sholat, tetapi juga di waktu yang lain seperti

saat akan membaca Al-Qur'an, setelah mengantarkan jenazah, bangun dari tidur ataupun ketika sedang mengantuk. Selain fungsi fisiologis, wudhu juga efektif mengendalikan emosi. Setiap kali merasa ingin marah, seorang muslim sangat dianjurkan untuk mengambil air wudhu untuk mendinginkan pikiran dan menentramkan hati.

Pastinya apa yang sudah diperintahkan oleh Allah SWT memiliki manfaat dan juga berarti peringatan. Wudhu mungkin menjadi aktivitas yang dianggap sepele bagi sebagian orang. Namun Islam begitu indah dengan mengkombinasikan ilmu agama dan ilmiah. Terlihat begitu sempurna agama ini dan tidak ada keraguan di dalamnya.

## A. KESIMPULAN

Thaharah memiliki pengertian secara umum yaitu mengangkat penghalang (kotoran) yang timbul dari hadas dan najis yang meliputi badan, pakaian, tempat, dan benda-benda yang terbawa di badan. Thaharah merupakan anak kunci dan syarat sah salat. Hukum thaharah ialah wajib di atas tiap-tiap mukallaf lelaki dan perempuan.

Syarat wajib melakukan thaharah yang paling utama adalah beragama Islam dan sudah akil baligh. Sarana yang digunakan untuk melakukan thaharah adalah air suci, tanah, debu serta benda-benda lain yang diperbolehkan. Air digunakan untuk mandi dan berwudhu, debu dan tanah digunakan untuk bertayamum jika tidak ditemukan air, sedangkan benda lain seperti batu, kertas, tisu dapat digunakan untuk melakukan istinja'.

Thaharah memiliki fungsi utama yaitu membiasakan hidup bersih dan sehat sebagaimana yang diperintahkan agama. Thaharah juga merupakan sarana untuk berkomunikasi dengan Allah Swt. Manfaat thaharah dalam kehidupan sehari-hari yaitu membersihkan badan, pakaian, dan tempat dari hadas dan najis ketika hendak melaksanakan suatu ibadah.

"Barang siapa yang berwudhu dan membaguskan wudhunya, maka akan keluarlah dosa-dosa dari badannya, sampai-sampai ia akan keluar dari bawah kuku-

kukunya.” (HR. Muslim dalam Kitab at-Thaharah)

## B. SARAN

Bahwa masalah thoharoh ini hendaknya harus kita jaga bersama . Bukan hanya tanggung jawab seorang guru atau tenaga pendidik atau orang tua , akan tetapi menjadi beban dan tanggung jawab pada kita semuanya. Untuk itu penulis mengajak mari kita menjaga kebersihan , baik jasmani atau rohani . dengan menjaga kebersihan kita , maka hidup kita akan selalu sehat lahir bathin

Model pembelajaran CTL.  
<http://bumipendidik.blogspot.co.id/2014/07/.html>. Diakses pada 3 November 2019

Pengertian Media Pembelajaran.  
<http://www.definisi-pengertian.com/2015/06/.html>. Diakses pada 3 November 2019

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Syafi'i. dkk. 2000. Pendidikan Agama Islam Edisi 2. (Jakarta: Yudhistira). Hal 5
- Ai Qahthani, Dr. Said bin Ali bin Wahb. 2004. *Thabarab Nabi, Tuntunan Bersuci Lengkap*. Yogyakarta. Media Hidayah.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. *Pendidikan Agama Islam dan Budi Pekerti/ Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan*. Edisi Revisi. Jakarta: 2014.
- Kementerian Agama RI, 2014, Buku Siswa Fikih Madrasah Aliyah
- Suyono, Slamet Abidin. 1998. *Fiqih Ibadah*. Bandung. Pustaka Setia.
- Sulaiman, H. 2006. *Fiqih Islam*. Bandung. PT. Sinar Baru Algensindo
- Thaharah. <http://nyemania.blogspot.com>. Diakses pada 2 November 2019
- Topik: Bab 1 : Thaharah / Bersuci. <http://halaqah.net>. Diakses pada 2 November 2019
- Fadholi, Arif. Ketentuan Thaharah (bersuci). <http://ariffadholi.blogspot.com>. Diakses pada 2 November 2019
- Kesehatan dalam Islam. <https://id.wikipedia.org>. Diakses pada 2 November 2019
- Dasyatnya manfaat wudhu bagi kesehatan <http://www.infonyunik.com/2015/02/.html> Diakses pada 2 November 2019
- Pengertian Kebersihan. <http://blog-pelajaransekolah.blogspot.co.id/2014/01/.html>. Diakses pada 2 November 2019
- Sehat adalah pengertian dan definisi. <http://www.kamusq.com/2013/08/.html>. Diakses pada 2 November 2019