

KONSEP KEBERSIHAN FISIK DAN SPIRITUAL DALAM AL-QUR'AN

Nabila Safina Azzahra¹, Salsa Nabila², Kayla Lestari³, Andryani⁴, Suherman⁵, Triana Srisantyorini⁶¹⁻⁶Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta
JL. K.H Ahmad Dahlan, Cirendeup Ciputat, Tangerang Selatan, Banten 15419
Email: kylalst222@gmail.com, andriyani@umj.ac.id, suherman@umj.ac.id

ABSTRAK

Kebersihan fisik dan spiritual merupakan dua aspek penting yang saling melengkapi dalam pembentukan karakter serta kualitas kehidupan umat Islam. Al-Qur'an tidak hanya memberikan penegasan mengenai urgensi merawat kebersihan diri serta lingkungan sekitar, tetapi juga menegaskan perlunya membersihkan hati, niat, dan perilaku dari sifat-sifat negatif. Penelitian ini diarahkan untuk menelaah konsep kebersihan jasmani dan rohani yang terkandung dalam Al-Qur'an sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif bagi pembaca. Metode penelitian yang digunakan adalah studi kepustakaan (*library research*) dengan menelaah tafsir-tafsir klasik dan kontemporer, jurnal ilmiah, serta literatur pendukung terkait ayat-ayat tentang *thaharah* dan *tazkiyatun nafs*. Analisis dilakukan secara deskriptif-kualitatif dengan menghubungkan interpretasi para ulama dan relevansinya terhadap kehidupan modern. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Al-Qur'an memandang kebersihan fisik sebagai syarat sahnya ibadah dan bentuk ketaatan, sementara kebersihan spiritual dianggap sebagai inti pembentukan akhlak. Keduanya memiliki hubungan erat yang menegaskan bahwa kebersihan lahiriah tanpa kebersihan batin tidak akan sempurna. Dengan demikian, konsep kebersihan dalam Al-Qur'an mencakup kesucian tubuh, pikiran, dan hati sebagai satu kesatuan yang harus dijaga secara berkelanjutan.

Kata kunci: kebersihan fisik, kebersihan spiritual, Al-Qur'an, iman, ketakwaan

ABSTRACT

*Physical and spiritual cleanliness are two important, complementary aspects in shaping the character and quality of life of Muslims. The Qur'an not only emphasizes the importance of maintaining physical and environmental cleanliness, but also emphasizes the need to cleanse the heart, intentions, and behavior from negative traits. This study is intended to explore the concept of physical and spiritual purity as presented in the Quran, and analyze the meaning of verses related to these two aspects to provide a more comprehensive understanding for readers. This research method employed is a literature-based approach through the analysis of classical and contemporary commentaries, scientific journals, and supporting literature related to verses on *thaharah* and *tazkiyatun nafs*. The analysis was conducted descriptively and qualitatively by explaining the interpretations of scholars and their relevance to modern life.*

Article History

Received: Januari 2026

Reviewed: Januari 2026

Published: Januari 2026

Plagirism Checker No 234

Copyright : Author

Publish by : Tashdiq



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](#)

The results show that the Qur'an views physical cleanliness as a prerequisite for valid worship and a form of obedience, while spiritual cleanliness is considered the core of moral formation. The two have a close relationship, confirming that external cleanliness without internal cleanliness will not be perfect. Thus, the concept of cleanliness in the Qur'an includes the purity of body, mind, and heart as a whole that must be maintained continuously.

Keywords: *physical cleanliness, spiritual cleanliness, Qur'an, faith, piety*

A. PENDAHULUAN

Kebersihan merupakan salah satu prinsip fundamental dalam ajaran Islam. Konsep kebersihan tidak hanya terbatas pada aspek fisik, seperti menjaga tubuh, pakaian, dan lingkungan, tetapi juga meliputi kebersihan spiritual yang berhubungan dengan kondisi hati dan jiwa manusia. Dalam Al-Qur'an, kebersihan diposisikan sebagai bagian penting dari proses penyucian diri (tazkiyah) yang menjadi landasan dalam pembentukan kepribadian seorang muslim. Hal ini ditegaskan melalui berbagai ayat yang menekankan pentingnya kesucian lahir dan batin, seperti perintah untuk mensucikan pakaian dan membersihkan diri dari kotoran (Fathan, 2025).

Islam juga memberikan perhatian besar terhadap kebersihan fisik melalui berbagai ketentuan syariat seperti wudhu, mandi wajib, menjaga kesucian dari najis, dan memelihara kebersihan lingkungan. Para ulama menjelaskan bahwa thaharah merupakan syarat sahnya ibadah, terutama shalat, sehingga kebersihan fisik memiliki kedudukan yang sangat vital. Selain itu, kebersihan spiritual juga menjadi bagian integral dari ajaran Islam. Al-Ghazali, dalam karya monumentalnya *Ihyā' 'Ulūmiddīn*, menekankan bahwa penyucian hati dari sifat tercela seperti riya, hasad, dan sombong merupakan bentuk kebersihan yang lebih mendalam dan menentukan kualitas ibadah seseorang (Fathan, 2025).

Ayat dalam Al-Qur'an tentang kebersihan :

حَيْثُ مِنْ فَأَتَوْهُنَّ تَطَهَّرْنَ فَإِذَا يَطْهُرْنَ حَتَّى تَقْرُبُوهُنَّ وَلَا الْمَحِيضُ فِي النِّسَاءِ فَأَعْتَزَلُوا أَدْنَىٰ هُوَ قُلُ الْمَحِيضِ عَنْ يَسْئَلُوكَ
(٣٣) الْمُتَطَهِّرِينَ وَيُحِبُّ التَّوَابِينَ يُحِبُّ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ أَمَرَكُمْ
(Diyah, 2023)

Penelitian Alya Nuralifya dkk. (2024) dalam Jurnal Karakter: Riset Ilmu Pendidikan Islam menjelaskan bahwa kebersihan fisik dan spiritual memiliki keterkaitan erat dalam membentuk kesadaran beragama dan kesejahteraan hidup. (Nuralifya et al., 2025) Mereka menemukan bahwa penerapan kebersihan yang menyeluruh meningkatkan kualitas iman dan perilaku sosial masyarakat Muslim (Nuralifya et al., 2025)

Dengan demikian, penting untuk menelaah lebih dalam konsep kebersihan fisik dan spiritual dalam Al-Qur'an agar dapat dipahami secara utuh dan diamalkan dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam konteks individu maupun sosial.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode Library Research atau Studi Kepustakaan. Metode ini dilakukan dengan menghimpun data dan informasi melalui penelaahan berbagai sumber tertulis, baik sumber primer maupun sekunder. Adapun sumber yang digunakan meliputi buku rujukan, jurnal ilmiah, karya tulis akademik, serta refrensi lain yang relevan dengan topik penelitian. (Morie, 2022)

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Kebersihan

Istilah Arab untuk kebersihan adalah tahārah (الطَهَارَة), yang mengacu pada kesucian atau terbebas dari najis dan hadas. Dari segi bahasa, kebersihan berasal dari kata bersih, yang berarti tidak ada kotoran, najis, atau apapun yang merusak kemurnian. Dalam Islam, kebersihan tidak hanya berkaitan dengan aspek luar atau fisik, tetapi juga dengan aspek dalam atau spiritual (Dar, 2005).

Rasulullah ﷺ menegaskan pentingnya kebersihan dengan sabdanya:

"Kebersihan adalah sebagian dari iman." (HR. Muslim) (Dar, 2005)

Kebersihan merujuk pada tindakan untuk menjaga area sekitar tetap bersih dan terhindar dari zat yang merugikan, kotoran, serta mikroba. Ini mencakup berbagai hal, mulai dari menjaga kebersihan diri hingga kebersihan lingkungan sekitar. Memelihara kebersihan diri, seperti mencuci tangan dengan rutin, mandi, dan mengganti pakaian, berperan penting dalam mencegah penularan penyakit dan infeksi. Di sisi lain, menjaga kebersihan lingkungan, seperti membersihkan rumah secara berkala, membuang sampah dengan cara yang benar, dan merawat kebersihan saluran air, berkontribusi dalam menciptakan suasana yang sehat serta mengurangi ancaman masalah kesehatan yang disebabkan oleh pencemaran dan sanitasi yang tidak baik (Lisa, 2024).

Kesehatan jasmani merupakan keadaan di mana tubuh berfungsi dengan baik, terhindar dari penyakit, sehat, dan mampu menjalani aktivitas sehari-hari secara maksimal. Kesehatan fisik mencakup aspek kebersihan diri, kebugaran tubuh, pola makan yang baik, cukup istirahat, serta praktik hidup bersih dan sehat. Di sisi lain, kesehatan mental adalah situasi di mana pikiran, perasaan, dan jiwa berada dalam kondisi seimbang, damai, dan terbebas dari gangguan emosional maupun spiritual. (Adawiyah, 2023).

Kesehatan rohani meliputi kemampuan untuk mengelola stres, menjaga ketenangan jiwa, memiliki perilaku yang baik, serta membangun hubungan yang erat dengan Tuhan atau nilai-nilai moral. Kesehatan fisik dan mental saling berhubungan: tubuh yang sehat mempermudah seseorang dalam beribadah dan mempertahankan ketenangan jiwa, sedangkan jiwa yang tenang dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh serta mendorong seseorang untuk lebih disiplin dalam menjaga kebersihan dan kesehatan fisiknya. Kombinasi keduanya menghasilkan kesehatan menyeluruh yang lengkap dalam diri manusia. (Adawiyah, 2023).

Macam-macam Kebersihan

Kebersihan dalam Islam dapat dibagi menjadi dua macam, yaitu kebersihan fisik (lahiriah) dan kebersihan spiritual (batiniah):

1. Kebersihan Fisik (Lahiriah)

Kebersihan fisik mencakup segala usaha yang dilakukan oleh manusia untuk merawat tubuh, pakaian, dan lingkungan agar tetap bersih, sehat, serta bebas dari kotoran atau hal-hal yang dapat menimbulkan penyakit. Dalam perspektif Al-Qur'an, kebersihan fisik sangat terkait dengan ajaran taharah yang mencakup praktik bersuci seperti wudhu, mandi wajib, dan menjaga kesucian pakaian dan tempat beribadah. Al-Qur'an menekankan bahwa setiap ibadah kepada Allah harus dilaksanakan dalam keadaan fisik yang suci. Ini berarti bahwa tubuh manusia dipandang sebagai amanah yang perlu dirawat; tubuh yang bersih menunjukkan penghormatan individu terhadap diri sendiri dan Tuhannya. Kebersihan fisik tidak hanya berkaitan dengan kesehatan, melainkan juga merupakan bagian dari kesiapan spiritual untuk berhubungan dengan Allah.

2. Kebersihan Spiritual (Batiniah)

Kebersihan spiritual merupakan usaha untuk mempertahankan hati dan pikiran agar tetap bersih dari sifat-sifat negatif seperti rasa iri, cemburu, keangkuhan, kemarahan, dendam, kebohongan, dan tindakan yang melanggar. Dalam Al-Qur'an, perhatian terhadap kebersihan batin dibahas secara mendalam, karena kondisi hati berperan penting dalam menentukan perilaku seseorang. Kebersihan jiwa mencakup

pemurnian niat, pemeliharaan akhlak, peningkatan ketakwaan, perbaikan sikap, penambahan ibadah, dzikir, dan refleksi diri. Jiwa yang bersih menjadikan seseorang lebih dekat kepada Allah, merasakan ketenangan, tidak mudah resah, serta memiliki kemampuan untuk mengendalikan hawa nafsu. Kebersihan jiwa berkaitan dengan usaha menghilangkan sifat-sifat buruk dari hati dan jiwa seperti iri, dengki, kesombongan, dan riya. Dalam Al-Qur'an, orang yang beruntung adalah mereka yang dapat menyucikan jiwanya. Allah berfirman:

دَسَّهَا مِنْ خَابٍ وَقَدْ زَكَّيْنَهَا مَنْ أَلْفَحَ قَدْ

Artinya:

“Sungguh beruntung orang yang menyucikan jiwa itu, dan sungguh merugilah orang yang mengotorinya.” (QS. Asy-Syams [91]: 9-10). Qs. Asy-Syams [91]: 9-10 ini memuat pesan moral yang sangat kuat tentang pentingnya penyucian jiwa dan ancaman terhadap pengotorannya. Ayat ini menjadi simpul etis dalam Al-Qur'an yang mengandung implikasi spiritual dan sosial bagi pembentukan karakter manusia. (Abdurrahman, 2025)

Pandangan Ulama tentang Kebersihan

Aspek kebersihan dan aroma yang menyenangkan menempati posisi penting dalam kehidupan nabi Muhammad SAW. Beliau memberikan perhatian besar terhadap kebersihan diri serta penggunaan wewangian. Rasulullah dikenal senantiasa menjaga kesegaran tubuh dan gemar memakai minyak wangi taktik tersebut tidak semata mata bertujuan untuk perawatan pribadi, tetapi juga mencerminkan etika, penghormatan, dan sikap santun dalam menjalin hubungan sosial dengan sDalam praktik sehari-hari, usaha Nabi untuk memastikan tubuhnya tidak berbau juga menunjukkan sensitivitas etis beliau saat bersosialisasi, sehingga tetap mempertahankan kehormatan dalam menyebarkan ajaran Islam. Jika kita melihat banyak referensi hadits, kita menemukan berbagai testimonies dari sahabat yang menyatakan bahwa Nabi sangat menyukai kebersihan dan aroma tubuh yang wangi. Berikut penjelasannya (Ubab, 2024):

1. Menjaga kebersihan gigi

Rasullah senantiasa mengajak teman-teman untuk memahami betapa pentingnya menjaga kebersihan gigi agar tidak mengalami masalah bau mulut. Salah satu kebiasaan yang sering beliau lakukan adalah menggunakan siwak, yaitu sebatang kayu alami yang berfungsi untuk membersihkan gigi sekaligus penyegar nafas. Hal tersebut sebagaimana disampaikan dalam sabda nabi Muhammad SAW :

لِلرَّبِّ مَرْضَاةٌ لِلْفَمِ مَطْهَرَةٌ السَّوَاكُ وَسَلَّمٌ عَلَيْهِ اللَّهُ صَلَّى النَّبِيُّ عَنْ :عَائِشَةَ وَقَالَتْ

Artinya, “Aisyah berkata, dari Nabi Muhammad saw, bahwa siwak dapat membersihkan mulut, dan mendapatkan ridha dari Allah”. (HR. Al-Bukhari).

Imam Al-Qasthalani, dengan mengacu pada penjelasan Ath-Thibi, menerangkan bahwa penggunaan siwak mengandung 2 keutamaan utama, yaitu menjaga kesucian diri sekaligus menjaga sarana untuk memperoleh ridho Allah SWT. Siwak bukan hanya berperan sebagai alat kebersihan, tetapi juga sebagai amalan yang mendekatkan seorang hamba pada tuhanya. Penjelasan tersebut tercantum dalam *Irsyadus Sari* (Beirut: Darul kutub al-ilmiah, 1996), jilid IX, hal 488. Dalam riwayat lain disebutkan pula bahwa Rasulullah SAW hampir menetapkan siwak sebagai kewajiban yang dilakukan setiap berwudhu, sebagai mana beliau sampaikan dalam sabdanya:

وَضُوءٌ كُلٌّ عِنْدَ السَّوَاكِ لَأَمْرُهُمْ أَمْتِي عَلَى أَشَقِّ أَنْ لَوْلَا " :وَسَلَّمَ عَلَيْهِ اللَّهُ صَلَّى النَّبِيُّ عَنْ هُرَيْرَةَ أَبُو وَقَالَ

Artinya, “Abu Hurairah berkata, dari Nabi Muhammad saw, beliau bersabda, ‘Seandainya aku tidak khawatir akan membuat susah umatku, maka aku akan memerintahkan mereka untuk bersiwak setiap selesai berwudhu’.” (HR. Al-Bukhari).

Al-Munawi mengemukakan bahwa fungsi siwak adalah membersihkan kotoran yang bersifat fisik dan terlihat, sementara wudhu memiliki peran yang lebih luas karena mampu menyucikan baik hal-hal yang tampak maupun yang tidak tampak. Kedua praktik tersebut mencerminkan prinsip kebersihan yang menjadi dasar dari keimanan seorang Muslim. Uraian ini dijelaskan dalam *Faidhul Qadhir* (Mesir: Maktabah At-Tijariah Al-Kubra, 1356 H), jilid IX, halaman 148. Melalui anjuran menjaga kebersihan gigi, Rasulullah SAW menanamkan pemahaman bahwa perawatan

diri merupakan bagian dari upaya menjaga kesehatan sekaligus bentuk penghambaan kepada Allah SWT. Nilai ajaran ini menegaskan pentingnya kebersihan gigi dalam aktivitas sehari-hari, baik dari sudut pandang jasmani maupun rohani.

2. Anjuran mandi dan menggunakan wewangian sebelum menunaikan shalat jumat

Shalat Jumat memiliki kedudukan istimewa dalam ajaran Islam. Oleh karena itu, Rasulullah SAW menganjurkan umatnya untuk membersihkan diri serta mengenakan parfum sebelum pergi ke masjid. Saran ini bukan hanya untuk menjaga kebersihan tubuh, tetapi juga menunjukkan rasa hormat terhadap ibadah dan kesiapan jiwa ketika berdoa kepada Allah SWT dalam keadaan optimal. Ini sesuai dengan penjelasan dalam hadis yang diriwayatkan oleh Ibnu Majah berikut:

بِالسَّوَاكِ وَعَلَيْكُمْ، مِنْهُ فَلْيَمْسَسْ طَيِّبٌ كَانَ وَإِنْ، فَلْيَغْتَسِلِ الْجُمُعَةَ إِلَى جَاءِ فَمَنْ، لِلْمُسْلِمِينَ اللَّهُ جَعَلَهُ عِيدَ يَوْمٍ هَذَا إِنَّ

Artinya, “Sesungguhnya hari ini adalah hari raya yang Allah tetapkan bagi kaum muslimin, maka siapa yang hendak datang ke shalat Jumat, hendaknya ia mandi, dan jika ada wewangian, hendaknya ia memakainya, serta gunakanlah siwak.” (HR Ibnu Majah).

Anjuran untuk membersihkan diri melalui mandi, menggunakan parfum, serta bersiwat sebelum melaksanakan shalat Jumat sebagaimana disebutkan dalam hadis tersebut mencerminkan kepedulian Rasulullah SAW terhadap pentingnya kebersihan. Hal ini memiliki makna yang besar, mengingatkan pelaksanaan shalat Jumat melibatkan pertemuan dan interaksi dengan banyak jamaah di satu tempat.

3. Kebersihan adalah dasar ajaran Islam

Umat Islam dibimbing untuk senantiasa memperhentikan kebersihan pribadi, busana yang dikenakan, serta lingkungan tempat ibadah. Hal ini menegaskan bahwa kebersihan memiliki kedudukan yang erat kaitannya dengan nilai-nilai keimanan. Di samping itu, kebersihan dalam Islam tidak hanya berhubungan dengan kesehatan, tetapi juga dengan ikatan yang lebih mendalam dengan Tuhan. Kecintaan Rasulullah terhadap kebersihan dapat diketahui melalui sejumlah hadis yang diriwayatkan oleh Ath-Thabrani sebagai berikut :

نَظِيفٌ كُلُّ إِلَّا الْجَنَّةَ يَدْخُلُ وَلَنْ النَّظَافَةِ عَلَى الْإِسْلَامِ بَنَى تَعَالَى اللَّهُ فَإِنْ اسْتَطَعْتُمْ مَا بِكُلِّ تَنْظِفُوا

Artinya, “Bersihkanlah dirimu dengan segala kemampuan yang kamu miliki, karena sesungguhnya Allah SWT mendasarkan Islam pada kebersihan, dan tidak akan masuk surga kecuali orang yang bersih.”

Dalam hadits ini, kita dapat menemukan dua hal utama yang dapat kita ambil: dasar Islam tentang bersih, dan mereka yang merawat kebersihan memiliki kesempatan untuk masuk surga. Dengan demikian, dapat dipahami bahwa Rasulullah SAW menempatkan nilai kebersihan sebagai aspek utama dalam ajaran Islam.

Al-Munawi menjelaskan bahwa frasa *sesuai kemampuan* yang disebutkan dalam hadis tersebut mengandung makna luas, yaitu mencakup beragam upaya yang dapat dilakukan seseorang dalam merawat dan menjaga kebersihan diri seperti menggunakan siwak, mencukur, membersihkan kotoran, serta merawat kebersihan tubuh dan pakaian. Hadits ini juga memberikan gambaran bahwa Islam sebagai struktur yang dibangun di atas prinsip kebersihan. Uraian tersebut menunjukkan bahwa Islam memberikan perhatian besar terhadap nilai kebersihan sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari ajarannya. Pernyataan bahwa hanya orang yang bersih yang berhak memasuki surga adalah mereka yang bersih secara fisik dan juga mental, bukan hanya secara fisik semata. (Al-Munawi, jilid III, hal. 270).

Pada akhirnya, dengan meneladani sikap Rasulullah SAW, kita dapat memahami bahwa memelihara adalah sesuatu yang sangat krusial. Kebersihan juga merupakan bagian yang sangat vital dalam ajaran Islam, termasuk mengenai kesehatan fisik.

Nabi mendorong kita untuk senantiasa menjaga kebersihan dan wangi, terutama ketika berkomunikasi dengan orang lain. (Ubab, 2024)

Ayat Al-Qur'an tentang Kebersihan

1. Surah Al-Baqarah Ayat 222

Surah Al-Baqarah ayat 222 merupakan dalil mandi wajib usai haid sekaligus salah satu ayat tentang kebersihan sebagian dari iman.

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذًى فَأَعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرُبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهُرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ

Artinya:

"Mereka bertanya kepadamu [Nabi Muhammad] tentang haid. Katakanlah, "Itu adalah suatu kotoran." Maka, jauhilah para istri [dari melakukan hubungan intim] pada waktu haid dan jangan kamu dekati mereka [untuk melakukan hubungan intim] hingga mereka suci [habis masa haid]. Apabila mereka benar-benar suci [setelah mandi wajib], campurilah mereka sesuai dengan [ketentuan] yang diperintahkan Allah kepadamu. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertobat dan menyukai orang-orang yang menyucikan diri," (QS. Al-Baqarah [2]: 222).

2. Surah Al-Anfal Ayat 11

Surah Al-Anfal ayat 11 berisi tentang perintah mandi dengan air bersih atau hujan:

إِذْ يُغَشِّيكُمُ اللَّعَاسُ أَمْنَةً مِنْهُ وَيُنْزِلُ عَلَيْكُمْ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لِيُطَهِّرَكُمْ بِهِ وَيُذْهِبَ عَنْكُمْ رَجْزَ الشَّيْطَانِ وَلِيَرْبِطَ عَلَى قُلُوبِكُمْ وَيُثَبِّتَ بِهِ الْأَقْدَامَ

Artinya:

"[Ingatlah] ketika Allah membuat kamu mengantuk sebagai penenteraman dari-Nya dan menurunkan air [hujan] dari langit kepadamu untuk menyucikan kamu dengan [hujan] itu, menghilangkan gangguan-gangguan setan dari dirimu, dan menguatkan hatimu serta memperteguh telapak kakimu," (QS. Al-Anfal [8]: 11).

3. Surah At-Taubah Ayat 108

Surah At-Taubah ayat 108 menjelaskan tentang Allah Swt. yang menyukai orang-orang yang bersih.

يُحِبُّ وَاللَّهُ ۖ يَتَطَهَّرُوا أَنْ يُجْبُونَ رَجَالٌ فِيهِ ۖ فِيهِ تَقْوَمُ أَنْ أَحَقُّ يَوْمَ أَوَّلٍ مِنَ التَّقْوَى عَلَى أَسِسٍ لِمَسْجِدٍ ۖ أَبَدًا فِيهِ تَقَمُّ لَا الْمُطَهَّرِينَ

Artinya:

"Janganlah engkau melaksanakan salat di dalamnya [masjid itu] selama-lamanya. Sungguh, masjid yang didirikan atas dasar takwa sejak hari pertama lebih berhak engkau melaksanakan salat di dalamnya. Di dalamnya ada orang-orang yang gemar membersihkan diri. Allah menyukai orang-orang yang membersihkan diri," (QS. At-Taubah [9]: 108).

4. Surah Al-Baqarah Ayat 151

Dalam Surah Al-Baqarah ayat 151, Allah dan rasulNya mengajarkan tentang menyucikan diri.

تَعْلَمُونَ تَكُونُوا لَمْ مَا وَيُعَلِّمُكُمْ وَالْحِكْمَةَ الْكِتَابَ وَيُحَرِّمُكُمْ وَيُرْكَبُكُمْ عَائِلَتَنَا عَلَيْكُمْ يَتْلُوا مِنْكُمْ رَسُولًا فِيكُمْ أَرْسَلْنَا كَمَا

Artinya:

"Sebagaimana [Kami telah menyempurnakan nikmat kepadamu], Kami pun mengutus kepadamu seorang Rasul [Nabi Muhammad] dari [kalangan] kamu yang membacakan kepadamu ayat-ayat Kami, menyucikan kamu, dan mengajarkan kepadamu Kitab [Al-Qur'an] dan hikmah [sunah], serta mengajarkan apa yang belum kamu ketahui," (QS. Al-Baqarah [2]: 151) (Novita, 2025)

Kebersihan Fisik dan Spiritual dalam Islam

1. Kebersihan Fisik

Kebersihan fisik berkaitan dengan usaha untuk mempertahankan tubuh, busana, lingkungan dan alat untuk beribadah agar bebas dari kotoran, najis, dan keadaan yang tidak sehat. Dalam ajaran Islam, aspek ini diatur melalui praktik-praktik seperti wudhu, mandi besar (ghusl), memakai pakaian bersih, dan menjaga kebersihan lingkungan. Seperti firman Allah dalam surah QS Al-Mâ'idah 6

الْكَغْبَيْنِ إِلَى وَأَرْجُلُكُمْ بَرُءُوسِكُمْ وَأَمْسَحُوا الْمَرَافِقِ إِلَى وَأَيْدِيكُمْ وَجُوهَكُمْ فَأَغْسِلُوا الصَّلَاةَ إِلَى فَمَنْتُمْ إِذَا ءَامَنُوا الَّذِينَ يَأْتِيهَا مَاءٌ تَجِدُوا فَلَمْ الْإِسَاءَ لَمَسْتُمْ أَوْ الْغَائِطِ مِنْ مِّنْكُمْ أَحَدٌ جَاءَ أَوْ سَفَرٌ عَلَى أَوْ مَرَضَى كُنْتُمْ وَإِنْ فَاطَّهَرُوا جُنُبًا كُنْتُمْ وَإِنْ نِعْمَتُهُ وَلَيْتُمْ لِيُطَهَّرَكُمْ يُرِيدُ وَلَكِنْ حَرَجَ مَنْ عَلَيْكُمْ لِيَجْعَلَ اللَّهُ يُرِيدُ مَا ۖ مِنْهُ وَأَيْدِيكُمْ وَجُوهَكُمْ فَأَمْسَحُوا طَيِّبًا صَعِيدًا فَتَيَمَّمُوا تَشْكُرُونَ لَعَلَّكُمْ عَلَيْكُمْ

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 bertayammumlah 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.”

Dalam surat Al-Maidah ayat 6 di atas, mengajarkan manusia menjaga kebersihan, seperti dengan mandi dan berwudhu (Adawiah et al., 2023; Ika et al., 2023). Berwudhu merupakan salah satu syarat sah nya shalat, seperti sabda Nabi Muhammad SAW yang telah diceritakan oleh Abu Dawud (3760) dan Tirmidzi (1848): “Aku diperintah untuk berwudhu apabila hendak melakukan shalat”. Dalam hadits tersebut, Rasulullah SAW menginstruksikan kita sebagai orang yang beragama Islam untuk selalu berwudhu sebelum shalat, dan sunnah untuk berwudhu, berwudhu dianjurkan bagi seseorang yang sedang berada dalam keadaan junub, bagi suami sebelum melakukan hubungan suami istri, sebelum beristirahat atau tidur, ketika sedang diliputi amarah, setelah melakukan ghibah, serta sebelum masuk masjid, adzan, ziarah kubur, ketika menyentuh Al-Qur’an dan jenazah (Ika et al., 2023).

Kebersihan fisik merupakan bagian penting dalam upaya mempertahankan kondisi tubuh yang sehat serta mengurangi risiko timbulnya berbagai penyakit. Dalam kehidupan sehari-hari, kebersihan ini terlihat dari perilaku seperti mandi secara teratur, mencuci tangan, serta menjaga pakaian tetap bersih dari segala bentuk najis maupun kotoran. Penelitian menunjukkan bahwa pembiasaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) seperti kebiasaan mencuci tangan serta menjaga kebersihan lingkungan sehari-hari, berperan penting dalam mencegah penyakit dan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, terutama pada anak kecil, remaja, dan orang tua sehingga menunjang tumbuh kembang yang optimal dan kesehatan yang baik secara fisik maupun mental (Warella, 2025) Selain itu, ajaran Islam juga menekankan pentingnya kebersihan melalui praktik mandi dan wudhu, di mana mandi dilakukan untuk menjaga kebersihan tubuh, sementara Wudhu merupakan metode untuk membersihkan bagian tubuh dari hadas kecil, seperti saat berkemih, buang air besar, keluarnya gas dari rektum (kentut), dan tidur tanpa posisi duduk. Setiap umat Islam diwajibkan untuk bersuci sebelum melaksanakan shalat. (Syandi, 2020), bahkan kebersihan pakaian pun mendapat perhatian khusus, karena pakaian yang suci dari najis, hal ini merupakan salah satu kondisi yang harus dipenuhi agar salat dianggap sah (Maulida, 2021). Ketiga aspek ini menunjukkan bahwa kebersihan fisik tidak hanya berfungsi untuk kesehatan jasmani, tetapi juga menjadi bentuk pemeliharaan diri yang memiliki nilai ibadah dan spiritual dalam kehidupan seorang muslim.

2. Kebersihan Spiritual

Kebersihan spiritual mencakup pemurnian hati, pikiran, niat serta perbuatan dari sifat-sifat buruk seperti iri, dengki, sombong, serta menghindari perbuatan salah maksiat. Ini berarti bukan hanya “keluar” bersih secara fisik, tetapi “dalam” juga bersih secara batiniah (Yusuf al-Qaradawi, 1998).

﴿١٠﴾ دَسَّهَآ مِنْ خَابٍ وَقَدْ ﴿٩﴾ زَكَّهَآ مِنْ أَفْلَحٍ قَدْ

Artinya:

“Sungguh beruntung orang yang menyucikannya (jiwa itu). Dan sungguh rugi orang yang mengotorinya.” (QS. Asy-Syams: 9-10).

Islam mengajarkan bahwa penting untuk memperhatikan kebersihan pribadi dan area sekitar perspektif islam, pemahaman mengenai kesehatan tidak hanya berfokus pada kondisi jasmani, tetapi juga mencakup kesehatan mental dan spiritual. Al-Qur'an dan Hadis memberikan tuntunan kepada umat muslim dianjurkan untuk mengonsumsi makanan yang diperoleh dan berkualitas merawat kebersihan diri, serta melaksanakan ibadah seperti shalat dan wudhu yang memiliki dampak positif bagi kesehatan. Selain itu, Islam menekankan pentingnya keseimbangan dalam menjalani kehidupan, termasuk dalam menjaga kesehatan secara menyeluruh. Upaya merawat kesehatan dipandang sebagai bentuk rasa syukur atas karunia Allah SWT sekaligus tanggung jawab setiap Muslim. Dengan kondisi tubuh dan jiwa yang sehat, umat islam dapat menjalankan ibadah perannya sebagai khalifah di muka bumi serta melaksanakan perannya sebagai khalifah di muka bumi serta melaksanakan ibadah dengan optimal. Oleh karena itu, pemahaman dan penerapan ajaran islam mengenai kesehatan menjadi hal yang sangat penting guna mewujudkan kehidupan yang sejahtera dan hidup baik di dunia maupun di akhirat (Nuralifya et al. , 2025).

Praktik spiritual seperti dzikir (mengingat Allah) dan bertaubat merupakan aspek yang sangat krusial untuk memelihara kesucian hati dan pikiran. Pemahaman tentang kebersihan spiritual ini menunjukkan hubungan yang erat antara kebersihan fisik dan spiritual. Dengan mensucikan hati dari sifat-sifat negative seperti rasa cemburu, prasangka dan kesombongan, seseorang dapat meraih ketenangan batin dan kedamaian (Nuralifya et al., 2025). Hal ini juga sejalan dengan penelitian (Firdaus, 2016), yang menyatakan semakin dekat seseorang dengan Tuhan, Semakin sering seseorang beribadah, maka ketenangan jiwanya akan meningkat dan dia akan lebih kuat dalam menghadapi rasa kecewa serta tantangan yang ada dalam kehidupan.

Islam juga memandang kesehatan mental sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari kesejahteraan manusia. Dalam Islam terdapat cara/panduan untuk membuat jiwa menjadi tenang, mengatasi stress, dan mencegah depresi dengan cara beribadah dan pendekatan spiritual, seperti mendirikan salat, berdzikir, membaca Al-Qur'an, berdoa, serta bertawakal yang telah terbukti membantu menurunkan kadar hormon stress dan membuat kestabilan emosi seseorang meningkat (Latifah et al., 2025). Seperti firman Allah SWT dalam QS. Ar-Ra'd: 28:

الْقُلُوبُ تَطْمَئِنُّ لِلَّهِ بِذِكْرِ آلَا ۖ اللَّهُ بِذِكْرِ قُلُوبُهُمْ وَتَطْمَئِنُّ ءَامِنُوا الَّذِينَ

Artinya:

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.” (QS. Ar-Ra’d: 28).

D. Kesimpulan

Dari diskusi tentang konsep kebersihan jasmani dan rohani yang terkandung dalam Al-Qur'an, dapat kita pahami bahwa dalam Islam, kebersihan dianggap sebagai elemen penting dalam keimanan dan ritual ibadah. Dalam perspektif Islam, kebersihan tidak terbatas pada aspek fisik, seperti merawat tubuh, pakaian, serta lingkungan agar tetap suci dan bebas dari kotoran, tetapi juga meliputi kebersihan spiritual, yaitu membersihkan hati dan jiwa dari perilaku tercela seperti iri hati, rasa dengki dan kesombongan. Oleh karena itu, upaya menjaga kebersihan fisik dan spiritual tidak hanya untuk keuntungan pribadi, tetapi juga merupakan bentuk pengabdian kepada Allah SWT serta wujud tanggung jawab sosial dalam menciptakan kehidupan yang sehat, harmonis, dan penuh berkah.

REFRENSI

- Abdurrahman, A. (2025). *PERBANDINGAN PENAFSIRAN AL-BAIDĀWĪDAN IBNU 'ĀSYŪR TERHADAP QS. ASY-SYAMS AYAT 9-10*.
- Adawiah, E. R., Amanah, I. M., & Yurna, Y. (2023). Implementasi Thaharah Dalam Mengelola Hidup Bersih Dan Berbudaya. *Jurnal Pendidikan Berkarakter*, 1(4), 123-141. <https://doi.org/https://doi.org/10.51903/pendekar.v1i4.301>
- Adawiyah, N. S. (2023). *Ta'wiluna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir dan Pemikiran Islam*. 4. <https://ejournal.iaifa.ac.id/index.php/takwiluna/article/view/977/777>
- Dar, A.-F. (2005). *Sahih Muslim- Namaz*.
- Diyah, L. (2023). *KONSEP KEBERSIHAN ROHANI DAN JASMANIPERSPEKTIF PENDIDIKAN AGAMA ISLAM (KAJIAN AL-QUR'AN SURAT AL-BAQARAH AYAT 222)*.
- Fathan, A. A. S. (2025). *Sufi Spiritual Values in the Qur'an*. 16. https://syaikhuna.iaisyaichona.ac.id/index.php/syaikhuna/article/view/7694?utm_source=chatgpt.com
- Firdaus. (2016). SPIRITUALITAS IBADAH SEBAGAI JALAN MENUJU KESEHATAN MENTAL YANG HAKIKI. *Al-AdYANI*, XI(1).
- Ika, Rohani, Ananda, S., & Safitri, S. (2023). Pandangan Islam Tentang Kesehatan Dan Higenitas. *Jurnal Pendidikan, Sains, Dan Teknologi*, 2(3), 517-524.
- Latifah, Arisa, A., & Diaty, R. (2025). INTEGRASI NILAI SPIRITUAL DAN MEDIS DALAM KESEHATAN MODERN : PERSPEKTIF AGAMA ISLAM. *JIKE: JURNAL ILMU KESEHATAN*, 4(1), 29-36.
- Maulida. (2021). *Status hukum pakain laundry dalam konsep tharah sebagai penyempurna ibadah*. 2. <https://share.google/DdzPurqQxq9IDc6aP>
- Morie, M. A. G. (2022). *AL-QUR'AN DAN KITAB SUCI UMAT TERDAHULU*.
- Nuralifya, A., Taftazani Sukarmo Putri, D., Oktavi Rahman, F., & Auliani, F. (2025). Pentingnya Kebersihan dalam Perspektif Islam : Pendekatan Holistik untuk Kesehatan Fisik dan Spiritual. *Karakter : Jurnal Riset Ilmu Pendidikan Islam*, 2(2), 47-54.
- Syandi, O. A. (2020). *Wudhu dan Kesehatan*.
- Ubab, A. J. (2024). *Teladan Rasulullah dalam Menjaga Kebersihan dan Keharuman Badan*. <https://islam.nu.or.id/tasawuf-akhlak/teladan-rasulullah-dalam-menjaga-kebersihan-dan-keharuman-badan-4cxZz>
- Warella, J. C. (2025). *EDUKASI DAN PRAKTIK PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DALAM UPAYAH PENCEGAHAN DIARE PADA ANAK SEKOLAH DASAR*. 9. <https://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm/article/download/27977/pdf>
- Yusuf al-Qaradawi. (1998). *FIQH Al-Taharah*. <https://imp.dayawisesa.com/wp-content/uploads/2024/05/Fikih-Thaharah-Syaikh-Yusuf-al-Qaradawi.pdf>