

Urgensi Istinsyaq dalam Bahasa Hadist dan Medis

Septiana Mar'atussholikhah¹, Muhammad Amiruddin², Nur Jadidah³

¹² Program Studi Farmasi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim;

³ Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.

e-mail: *septianasholikhah61@gmail.com, hmamiruddin@uin-malang.ac.id,

Kata Kunci:

Istinsyaq, wudhu;
mikroorganisme; hadist; medis

Keywords:

Istinsyaq, ablution,
microorganisms, hadith,
medicine

ABSTRAK

Istinsyaq, yaitu memasukkan air ke dalam hidung saat berwudhu, adalah salah satu amalan sunnah yang dianjurkan dalam Islam. Selain memiliki nilai ibadah, praktik ini juga memberikan manfaat kesehatan yang penting. Penelitian menunjukkan bahwa istinsyaq membantu membersihkan rongga hidung dari kotoran, debu, bakteri, dan virus yang dapat mengganggu saluran pernapasan. Dalam Islam, istinsyaq didukung oleh hadis-hadis Nabi Muhammad SAW, meskipun tidak secara langsung disebutkan dalam Al-Qur'an. Beberapa ulama, seperti Imam Syafi'i dan Imam Malik, menganggap istinsyaq sebagai sunnah muakkadah (sunnah yang sangat dianjurkan) dalam wudhu. Sementara itu, mazhab Hambali

memandanginya sebagai kewajiban berdasarkan perintah Nabi SAW. Dari sudut pandang medis, istinsyaq sejalan dengan teknik nasal irrigation yang digunakan dalam dunia kesehatan untuk membersihkan saluran pernapasan. Studi menunjukkan bahwa istinsyaq mampu menurunkan jumlah mikroorganisme di dalam hidung, mencegah infeksi saluran pernapasan, serta mengurangi risiko penyakit seperti sinusitis dan alergi. Namun, meski memiliki banyak manfaat, praktik istinsyaq menghadapi berbagai tantangan di era modern, seperti rendahnya kesadaran masyarakat, pandangan negatif terhadap metode pengobatan tradisional, dan terbatasnya penelitian ilmiah yang membuktikan keefektifannya. Upaya untuk mengatasi tantangan ini dapat dilakukan melalui edukasi dan sosialisasi mengenai manfaat istinsyaq, menggabungkannya dengan praktik kesehatan modern, serta meningkatkan penelitian ilmiah tentang khasiatnya. Dengan pemahaman yang lebih mendalam, istinsyaq dapat diakui tidak hanya sebagai bagian dari ibadah, tetapi juga sebagai cara yang efektif untuk mencegah penyakit. Oleh karena itu, diperlukan kerja sama antara ulama, tenaga medis, dan akademisi untuk meningkatkan kesadaran akan peran istinsyaq dalam menjaga kesehatan saluran pernapasan.

ABSTRACT

Istinsyaq, which is inserting water into the nose during ablution, is one of the recommended sunnah practices in Islam. In addition to having religious value, this practice also provides important health benefits. Research shows that istinsyaq helps clean the nasal cavity from dirt, dust, bacteria, and viruses that can interfere with the respiratory tract. In Islam, istinsyaq is supported by the hadiths of the Prophet Muhammad SAW, although it is not directly mentioned in the Qur'an. Some scholars, such as Imam Syafi'i and Imam Malik, consider istinsyaq as sunnah muakkadah (highly recommended sunnah) in ablution. Meanwhile, the Hambali school views it as an obligation based on the command of the Prophet SAW. From a medical perspective, istinsyaq is in line with the nasal irrigation technique used in the world of health to clean the respiratory tract. Studies show that istinsyaq can reduce the number of microorganisms in the nose, prevent respiratory tract infections, and reduce the risk of diseases such as sinusitis and allergies. However, despite its many benefits, the practice of istinsyaq faces various challenges in the modern era, such as low public awareness, negative views of traditional healing methods, and limited scientific research that proves its effectiveness. Efforts to overcome these challenges can be done through education and socialization regarding the benefits of istinsyaq, combining it with modern health practices, and increasing scientific research on its efficacy. With a deeper understanding, istinsyaq can be recognized not only as part of worship, but also as an effective way to



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

prevent disease. Therefore, cooperation is needed between scholars, medical personnel, and academics to raise awareness of the role of istinsyaq in maintaining respiratory tract health.

Pendahuluan

Berwudhu tidak hanya upaya untuk membasahi anggota wudhu saja, namun kebersihan dan kesucian anggota wudhu akan lebih meyakinkan yang berwudhu dengan upaya-upaya penyempurnaan seperti memotong kuku (Amiruddin et al., 2023) terlebih dahulu karena kuku panjang menghalangi sampainya air wudhu, membersihkan telapak tangan sampai pergelangan, memakai siwak atau menggosok gigi bersiwak (Avicenna et al., 2025) ketika wudhu dan atau sebelum *takbiratul ikhram*, penyempurnaan berupa berkumur-kumur dan gerakan menggosok anggota wudhu dan upaya-upaya gerakan lain yang mendukung hakikat dari berwudhu ialah membuat diri seseorang bersih dan suci jasmani-rohani sehingga lebih yakin dan memantapkan hati menghadap Allah Swt dalam melakukan ibadah shalat yang wajib (Amiruddin, 2024). Dalam hadist sunan An-nasa'i No. 87 disinggung bahwa: Qutaibah bin Sa'id meriwayatkan kepada kami: Yahya bin Sulaim meriwayatkan kepada kami, dari Ismail bin Katsir: dan Ishaq bin Ibrahim meriwayatkan kepada kami, Waki' meriwayatkan kepada kami, dari Sufyan, dari Abu Hasyim, dari Asim bin Laqit bin Sabrah, dari ayahnya, yang berkata: Aku berkata: disebutkan :

يا رسول الله، أخبرني عن الوُضوء؟ قال: "أَسْبِغِ الوُضوءَ، وَبَالِغِ فِي الاستنشاقِ إِلَّا أَنْ تَكُونَ صَائِمًا".

Wahai Rasulullah, ceritakan kepadaku tentang wudhu. Beliau (Muhammad SAW) bersabda: "Sempurnakanlah wudhu dan bersungguh-sungguhlah membasuh hidungmu, kecuali jika kamu sedang berpuasa."

Maksudnya adalah lakukan wudhu dengan menyeluruh sesuai dengan dicontohkan Nabi saw, dan jangan terburu-buru dan ketika berpuasa dilarang karena ketika memasukkan air ke dalam hidung di khawatirkan masuk ketenggorokan dan itu dapat menyebabkan batalnya puasa. Dalam dunia medis, istinsyaq dikenal sebagai *nasal irrigation*, yang bermanfaat bagi mereka yang menderita rinosinusitis kronis. Penelitian menunjukkan bahwa istinsyaq yang dilakukan tiga kali setiap sebelum sholat, dapat membersihkan sebelas macam kuman dan bakteri yang berbahaya pada hidung (Putri et al., 2022). Hidung adalah pintu gerbang utama sistem pernapasan yang rentan terhadap berbagai kuman dan bakteri berbahaya. Kebersihan hidung memainkan peran krusial dalam menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan. Membersihkan hidung secara rutin membantu menghilangkan kotoran, mengurangi risiko infeksi saluran pernapasan, dan meningkatkan kualitas pernapasan. Dengan menjaga kebersihan hidung, kita dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan menjaga kesehatan saluran pernapasan secara optimal.

Pembahasan

Istinsyaq, praktik menghirup dan mengeluarkan air dari hidung saat berwudhu, merupakan salah satu bentuk *thaharah* dalam Islam yang kaya akan nilai spiritual dan manfaat kesehatan. Meskipun Al-Qur'an tidak secara eksplisit menyebutkannya, praktik

ini didasari oleh ayat-ayat yang menekankan pentingnya bersuci, sebagaimana firman Allah SWT berikut :

...."إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ" ٢٢٢

"Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat dan menyukai orang-orang yang mensucikan diri" (Surat Al-Baqarah : 222)

Ayat di atas menjelaskan bahwa kata *"mutatohiriin"* asalnya dari kata *t'aharah*, yang berarti baik dan suci baik lahir maupun batin, yaitu bersih dan suci dari hadas dan najis. Suci dari hadas dapat dilakukan pada tubuh ketika wudhu, mandi dan tayamum. Sedangkan suci dari najis berarti badan bebas dari kotoran, tempat yang digunakan untuk beribadah dan pakaian yang dipakai. Makna seluruhnya ayat di atas adalah tentang betapa Allah mencintai dan memuliakan orang-orang yang bertaubat dari dosa dan mencintai orang yang membersihkan diri dari segala kotoran dan penyakit (Ardiansyah, 2022).

Pandangan Al-Qur'an dan Hadist terkait Istinsyaq

Istinsyaq merupakan salah satu cara bersuci (thaharah) yang dilakukan dengan menghirup air ke dalam hidung lalu mengeluarkannya kembali. Praktik ini termasuk sunnah dalam berwudhu dan bertujuan menjaga kebersihan serta menunjukkan ketaatan terhadap ajaran Islam. Selain membantu menghilangkan kotoran dan debu, istinsyaq juga bermanfaat bagi kesehatan, seperti mencegah infeksi pada saluran pernapasan. Dengan demikian, istinsyaq mengandung nilai spiritual sekaligus manfaat kesehatan dalam satu bentuk ibadah (Marbun & Sari, 2024). Meskipun Al-Qur'an tidak secara langsung menyebutkan istinsyaq, praktik ini didasarkan pada ayat-ayat yang menekankan pentingnya bersuci, seperti dalam QS. Al-Maidah ayat 6 :

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

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...".

Ayat ini menjadi dasar kewajiban berwudhu, dan istinsyaq termasuk dalam praktik menyempurnakan wudhu. Istinsyaq dipandang sebagai bagian dari penyempurnaan wudhu, khususnya dalam membersihkan area wajah. Oleh karena itu, meskipun tidak disebutkan secara eksplisit, praktik ini memiliki dasar yang kuat dalam Al-Qur'an (Nasution, 2021). Dalam konteks ayat-ayat Al-Qur'an, umat Islam dianjurkan untuk terus menerus menyucikan diri, karena tujuan Islam adalah untuk melindungi manusia dari keburukan fisik dan jiwa. Sehingga memungkinkan mereka untuk mempertahankan keadaan yang sudah ditetapkan (Syahidah, 2024). Hadits-hadits Nabi Muhammad SAW memberikan penjelasan rinci tentang tata cara istinsyaq, seperti dalam hadits riwayat Muslim No.237 bahwa Muhammad bin Rafi' meriwayatkan kepadaku, 'Abd al-Razzaq bin Hammam meriwayatkan kepada kami, Ma'mar meriwayatkan kepada kami, dari Hammam bin Munabbih, yang berkata: Ini adalah apa yang diriwayatkan Abu Hurairah kepada kami, dari Muhammad Rasulullah saw. Dia menyebutkan sejumlah hadits, diantaranya: Rasulullah saw. bersabda:

« إِذَا تَوَضَّأَ أَحَدُكُمْ فَلْيَسْتَنْشِقْ بِمَنْجَرِيهِ مِنَ الْمَاءِ ثُمَّ لِيَنْتَرِ ».

Artinya: "Ketika salah seorang dari kalian berwudhu, hendaklah dia menghirup air ke dalam hidungnya dan kemudian meniupnya".

Disunnahkan pengambilan air untuk istinsyaq itu bersamaan dengan berkumur, jadi setelah berkumur bisa langsung melanjutkan dengan istinsyaq tanpa harus mengambil air baru lagi dan istinsyaq juga disunnahkan dilakukan tiga kali. Jadi, pengambilan air sebanyak tiga kali dan setiap pengambilan airnya di gunakan untuk berkumur dan istinsyaq sebagaimana riwayat yang terdapat dalam hadits riwayat Tirmidzi No. 28 bahwa Yahya bin Musa meriwayatkan kepada kami: Ibrahim bin Musa meriwayatkan kepada kami: Khalid meriwayatkan kepada kami, dari Amr bin Yahya, dari ayahnya, dari Abdullah bin Zaid, yang berkata

رَأَيْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَضْمُضًا وَاسْتَنْشَقَ مِنْ كَفِّ وَاحِدَةٍ، فَعَلَّ ذَلِكَ ثَلَاثًا

Artinya: Aku melihat Nabi SAW berkumur-kumur dan menghirup air dari satu tangan. Beliau melakukan hal itu sebanyak tiga kali.

Hadits Riwayat ImamTurmudzi ini menunjukkan bahwa istinsyaq adalah praktik yang dianjurkan dalam Islam, dimana sebagai suri tauladan umat Islam, Nabi Muhammad SAW mencuci hidung tiga kali, bentuk perhatian khusus dan penekanan kesempurnaan wudhu (Lubis, 2013).

Istinsyaq mengandung hikmah yang mendalam, baik dalam aspek spiritual maupun kesehatan. Secara spiritual, praktik ini menanamkan disiplin dan kesadaran akan kebersihan sebagai bagian dari ibadah. Sementara dari sisi kesehatan, istinsyaq berperan dalam membersihkan rongga hidung dari kotoran dan bakteri, sehingga dapat mencegah gangguan pernapasan. Selain itu, praktik ini juga melatih kesabaran serta ketelitian dalam beribadah. Dengan demikian, istinsyaq tidak hanya memiliki nilai ibadah, tetapi juga memberikan manfaat praktis dalam kehidupan sehari-hari (Delviero, 2023). Sebagian besar ulama, termasuk Imam Syafi'i dan Imam Malik, berpendapat bahwa istinsyaq merupakan sunnah muakkadah (sangat dianjurkan) dalam wudhu, meskipun terdapat perbedaan pandangan mengenai penerapannya bagi orang yang berpuasa. Sebuah penelitian menyebutkan bahwa istinsyaq adalah bagian penting dari wudhu yang diajarkan oleh Nabi Muhammad saw., sebagaimana disebutkan dalam hadits-hadits sahih. Dalam kitab *Al-Majmu'*, Imam Nawawi juga menegaskan bahwa istinsyaq merupakan penyempurna wudhu yang tidak boleh diabaikan. Sementara itu, ulama kontemporer seperti Yusuf Al-Qaradhawi dalam bukunya *Fiqh of Worship* (2001) menyoroti bahwa istinsyaq tidak hanya memiliki nilai ibadah, tetapi juga memberikan manfaat kesehatan, sejalan dengan prinsip Islam tentang kebersihan. Oleh karena itu, istinsyaq menjadi bukti nyata bagaimana Islam menghubungkan aspek spiritual dengan praktik kehidupan sehari-hari (Fitri & Huda, 2024).

Urgensi istinsyaq dalam menunjang gaya hidup sehat dan sesuai ajaran Islam menunjukkan bahwa anjuran dan sunah Nabi Muhammad saw terkait pembersihan organ pernapasan memiliki dasar yang kuat dan relevan. Pengaruh Istiqomah dalam menjaga wudu dan kebersihan anggota tubuh yang termasuk dalam praktik thaharah sebelum salat mencerminkan bahwa wudlu dan salat merupakan kebiasaan kaum Muslim yang taat (Amiruddin, 2023), dan memiliki nilai spiritual. Dalam beberapa hadits fadilah wudhu terbersit rahasia bahwa muslim manapun yang senantiasa menjaga

wudlunya dijanjikan berbagai fasilitas istimewa di akhirat, seperti cahaya di wajah dan anggota tubuh (*ghurrul muhajjalin*), pintu surga yang terbuka lebar, serta pengampunan atas dosa-dosa yang telah lalu.

Pandangan Fiqih dan medis terkait Istinsyaq

Pandangan Fiqih terkait Istinsyaq

Dalam pandangan fiqih, istinsyaq memiliki aspek penting yang perlu dipahami. Yakni, istinsyaq dianggap sebagai bagian dari kesempurnaan wudhu. Menurut Abu Syuja' dalam kitab *Taqrib*, istinsyaq adalah salah satu dari sepuluh kesunahan dalam wudhu yang harus diperhatikan oleh seorang Muslim (Ajib, 2019). Hal ini menunjukkan bahwa istinsyaq tidak hanya sekadar tindakan fisik, tetapi juga memiliki nilai spiritual yang mendalam. Hukum istinsyaq dalam wudhu bervariasi menurut pandangan ulama. Sebagian besar ulama, seperti Malik, Syafi'i, dan Abu Hanifah, sepakat bahwa istinsyaq adalah sunnah dan bukan kewajiban. Namun, ada juga pendapat yang menyatakan bahwa istinsyaq bisa dianggap wajib berdasarkan perintah Nabi Muhammad SAW yang sering melakukannya. Ini menunjukkan adanya perbedaan interpretasi di kalangan ulama mengenai kedudukan istinsyaq dalam syariat Islam. Istinsyaq harus dilakukan dengan benar.

Dalam melaksanakannya, disarankan untuk melakukannya secara optimal atau *mubalaghah*, yaitu menghirup air hingga ke pangkal hidung dan kemudian mengeluarkannya kembali. Hal ini sesuai dengan sabda Rasulullah SAW yang menganjurkan umatnya untuk melakukannya dengan baik selama tidak berpuasa. Namun, saat berpuasa, dianjurkan untuk tidak berlebihan dalam melakukan istinsyaq agar tidak membatalkan puasa. Istinsyaq juga memiliki manfaat kesehatan yang signifikan. Dalam konteks kesehatan, istinsyaq berfungsi untuk membersihkan rongga hidung dari debu dan kotoran serta mencegah infeksi saluran pernapasan (Putri et al., 2022). Aktivitas ini dapat membantu menjaga kebersihan dan kesehatan tubuh secara keseluruhan. Dengan demikian, selain sebagai ibadah, istinsyaq juga memberikan dampak positif bagi kesehatan fisik. Sedangkan dari sudut pandang spiritual, melakukan istinsyaq dapat menjadi sarana untuk menggugurkan dosa. Dalam sebuah hadits yang diriwayatkan Abu Nujaih Amr bin Abasah al-Sulami, Rasulullah bahwa setiap kali seseorang berwudhu dan melakukan istinsyaq, dosanya akan keluar bersama tetesan air (Andika & Nuryadi, 2021).

Ketika berwudhu, maka dosa-dosanya akan berguguran melalui anggota tubuh yang dibasuh-nya mulai dari membasuh anggota rukun wudhu sampai sunah sunahnya, ini menunjukkan bahwa istinsyaq bukan hanya sekadar ritual kebersihan tetapi juga memiliki dimensi spiritual yang mendalam dalam kehidupan seorang Muslim. Terdapat perbedaan pendapat di kalangan ulama mengenai hukum istinsyaq, yaitu memasukkan air ke hidung saat berwudhu. Berikut adalah beberapa pandangan dari ulama:

1. Pendapat Wajib

Mazhab Hambali dan beberapa ulama lainnya berpendapat bahwa istinsyaq adalah wajib. Mereka merujuk pada hadis yang menyatakan bahwa Nabi Muhammad SAW memerintahkan untuk memasukkan air ke hidung dan mengeluarkannya, di mana

penggunaan kata perintah (فليجعل) menunjukkan kewajiban. Pendapat ini juga didukung oleh argumen bahwa perintah dalam hadis memiliki implikasi hukum yang kuat, sehingga tidak bisa dianggap sepele.

2. Pendapat Sunnah Sebaliknya, mazhab Syafi'i dan beberapa ulama lainnya

berpendapat bahwa istinsyaq hukumnya sunnah. Mereka berargumen bahwa meskipun ada hadis yang menunjukkan Nabi melakukan istinsyaq, tidak ada perintah eksplisit yang menjadikannya wajib. Dalam pandangan ini, tindakan Nabi dianggap sebagai contoh yang tidak mengharuskan umatnya untuk melakukannya secara mutlak.

3. Perbedaan antara Istinsyaq dan Berkumur

Ada juga pendapat yang membedakan antara hukum istinsyaq dan berkumur. Beberapa ulama menyatakan bahwa istinsyaq adalah wajib sementara berkumur adalah sunnah. Ini didasarkan pada perbedaan cara Nabi Muhammad SAW melakukannya, istinsyaq lebih sering disebutkan dalam konteks perintah, sedangkan berkumur lebih sering hanya dicontohkan.

4. Faktor Ayat dan Hadis

Perbedaan pendapat ini juga dipengaruhi oleh interpretasi terhadap ayat Al-Qur'an dan hadis. Beberapa ulama berpendapat bahwa ayat Al-Maidah: 6 tidak menyebutkan istinsyaq dan berkumur, sehingga keduanya tidak bisa dianggap sebagai bagian dari wudhu yang wajib. Namun, bagi mereka yang melihat hadis sebagai penjelasan dari ayat tersebut, istinsyaq menjadi bagian penting dari wudhu.

Para Fuqaha berbeda pendapat dalam menetapkan hukum berkumur dan istinsyaq dengan perincian sebagai berikut:

1. Merupakan sunah wudu dan mandi. Ini adalah pendapat Mazhab Syafii yang diungkapkan oleh Ibn al-Mundzir dari Hasan al-Bashri, Zuhri, Hakam, Qatadah, Rabi'ah, Yahya bin Sa'id al-Anshari, Imam Malik, Auza'i, Laits, salah satu riwayat dari Atha', dan Ahmad bin Hanbal.
2. Merupakan fardu wudhu dan mandi serta menjadi syarat sah dalam dua hal tersebut (wudhu dan mandi). Ini adalah pendapat Mazhab Ibn Abi Laila, Hammad, Ishaq, pendapat masyhur dari Ahmad bin Hanbal, dan salah satu riwayat dari Atha'.
3. Merupakan fardu mandi, bukan fardu wudu. Ini adalah pendapat Abu Hanifah dan Asbhab-nya serta Sufyan al-Tsa'uri.
4. Istinsyaq merupakan fardhu wudlu dan mandi, sementara berkumur bukan fardu dari keduanya (wudlu dan mandi). Ini adalah pendapat Abu Tsaur, Abu Ubaid, Dawud al-Dzahiri, dan salah satu riwayat dari Ahmad bin Hanbal (Malang, 2020).

Secara keseluruhan, perbedaan pendapat mengenai hukum istinsyaq mencerminkan keragaman dalam pemahaman teks-teks agama. Masing-masing mazhab memiliki dalil dan argumen yang mendukung posisi mereka, sehingga penting bagi umat Islam untuk memahami konteks dan dasar dari setiap pendapat.

Pandangan medis terkait Istinsyaq

Istinsyaq, yaitu menghirup air ke dalam hidung dan istintsar, yaitu mengeluarkan air tersebut, bukan hanya sekadar ritual dalam wudhu, membantu mencegah sinusitis, atau peradangan pada rongga di sekitar hidung. Aktivitas ini juga berfungsi sebagai pembersih alami rongga hidung dari berbagai partikel asing seperti debu, kotoran, bakteri, polutan, virus, dan alergen yang dapat memicu masalah kesehatan. Dengan membersihkan hidung secara teratur, istinsyaq membantu mencegah penyumbatan, mengurangi risiko infeksi pernapasan, dan meredakan gejala alergi. Dari sudut pandang pencegahan penyakit, istinsyaq dapat mengurangi risiko infeksi saluran pernapasan atas (ISPA) seperti pilek dan flu. Membersihkan hidung secara teratur membantu menghilangkan kuman dan mikroorganisme berbahaya yang masuk melalui pernapasan (Pamungkas, 2022).

Menurut ilmu kedokteran, sebagian besar penyakit disebabkan oleh mikroorganisme yang menyerang hidung dan tenggorokan dan menyebar ke bagian tubuh lain sehingga menimbulkan penyakit. Mereka juga memiliki bulu-bulu halus di dalam hidungnya yang membantu menyaring kotoran saat bernapas. Dengan membersihkan hidung saat mencuci, anda juga menghilangkan kotoran yang menempel di hidung dan mencegahnya masuk ke paru-paru (Muhtadillah, 2024).

Studi kedokteran menunjukkan bahwa istinsyaq yang dilakukan secara teratur dapat mengurangi jumlah kuman berbahaya di hidung. Menurut Dr. Mustafa Syahatah, istinsyaq yang dilakukan tiga kali dapat mengurangi setengah jumlah kuman setelah istinsyaq pertama, seperempat setelah istinsyaq kedua, dan membersihkan hidung sepenuhnya setelah istinsyaq ketiga. Penelitian juga menunjukkan bahwa hidung manusia cenderung bersih dari kuman selama sekitar lima jam setelah istinsyaq. Selain itu, istinsyaq selaras dengan terapi irigasi hidung, yang digunakan untuk menjaga mukosiliar hidung tetap sehat. Irigasi hidung umumnya diindikasikan untuk pasien dengan infeksi saluran napas atas, rhinosinusitis kronis, dan rhinitis alergi (Putri et al., 2022). Ini menunjukkan bahwa prinsip dasar istinsyaq sejalan dengan praktik medis modern dalam menjaga kesehatan hidung. Istinsyaq yang dilakukan dengan benar dapat menghilangkan hingga sebelas jenis kuman penyakit berbahaya yang ada di dalam lubang hidung. Ini termasuk kuman yang dapat menyebabkan gangguan pernapasan, radang paru-paru, demam rematik, penyakit rongga hidung, dan alergi (Fiqri & Putri, 2024).

Dengan melakukan wudhu dan istinsyaq secara teratur, seseorang dapat secara signifikan mengurangi risiko terkena penyakit-penyakit tersebut. Namun, perlu diperhatikan cara melakukan istinsyaq dengan benar. Disarankan untuk menarik air hingga ke janur hidung lalu menyemburkannya. Bagi yang sedang berpuasa, dianjurkan untuk tidak berlebihan dalam melakukan istinsyaq. Pada dasarnya istinsyaq bukan hanya ritual keagamaan, tetapi juga praktik kebersihan yang memiliki dasar ilmiah dan manfaat kesehatan yang signifikan. Dengan melakukan istinsyaq secara teratur dan benar, seseorang dapat menjaga kesehatan rongga hidung, mencegah penyakit pernapasan, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan (Fiqri dan Putri, 2024).

Peran hidung dalam sistem pernapasan yakni sebagai tempat udara masuk dan disaring sebelum mencapai paru-paru. Saluran pernapasan dari hidung hingga bronkiolus dilapisi oleh membran mukosa bersilia. Saat udara masuk ke rongga hidung, udara tersebut disaring, dihangatkan, dan dilembabkan (Waruwu et al., 2024). Dalam proses ini, hidung rentan terpapar berbagai partikel asing. Jika hidung tidak dibersihkan secara teratur, partikel-partikel ini dapat menumpuk dan menyebabkan berbagai masalah kesehatan, mulai dari iritasi ringan hingga infeksi serius.

Tantangan dan solusi Istinsyaq dalam dunia modern

Istinsyaq merupakan praktik yang dianjurkan dalam tibbon nabawi (Syahputra, 2021). Dalam zaman yang modern ini tentunya ada tantangan dan juga pasti ada solusi dalam hal tersebut. Adapun tantangannya adalah :

1. Kurangnya Kesadaran dan Pemahaman
2. Persepsi Terhadap Pengobatan Tradisional: Sebagian masyarakat memandang praktik tibbon nabawi sebagai metode kuno yang kurang relevan dengan ilmu kedokteran modern.
3. Minimnya Penelitian Ilmiah: Keterbatasan penelitian ilmiah yang mendukung manfaat kesehatan dari istinsyaq membuat praktik ini kurang mendapatkan pengakuan dalam komunitas medis modern (Putri et al., 2024)

Dari tantangan-tantangan tersebut terdapat solusi sebagai berikut :

1. Edukasi dan Sosialisasi: Meningkatkan pemahaman masyarakat tentang manfaat istinsyaq melalui program dakwah, edukasi, seminar, dan penggunaan media sosial. Misalnya, program edukasi hidup sehat ala Nabi yang telah dilaksanakan di beberapa komunitas menunjukkan hasil positif dalam meningkatkan kesadaran kesehatan masyarakat.
2. Integrasi dengan Praktik Medis Modern: Mengintegrasikan praktik istinsyaq dengan metode kesehatan modern, seperti irigasi hidung, dapat meningkatkan penerimaan masyarakat.
3. Penelitian Ilmiah Lebih Lanjut: Mendorong penelitian ilmiah mengenai manfaat istinsyaq untuk memberikan bukti empiris yang dapat meningkatkan kepercayaan praktisi medis dan masyarakat umum terhadap praktik ini.
4. Pelatihan dan Workshop: Menyelenggarakan pelatihan dan workshop tentang tibbon nabawi dan praktik istinsyaq bagi tenaga kesehatan dan masyarakat umum untuk meningkatkan keterampilan dan pemahaman mereka.

Dengan mengatasi tantangan tersebut melalui solusi yang tepat, praktik istinsyaq dapat lebih diterima dan diterapkan dalam kehidupan modern serta memberikan manfaat kesehatan yang signifikan bagi masyarakat dunia.

Kesimpulan dan Saran

Istinsyaq secara Fiqh, menurut mayoritas ulama Mazhab Hanafi dan Syafi'i hukumnya sunnah, mayoritas ulama Mazhab Imam Malik, menggolongkan istinsyaq sebagai

sunnah muakkadah dalam wudhu, sedangkan Mazhab Imam Ahmad bin Hambal berpendapat bahwa istinsyaq wajib. Dengan rutin beristinsyaq, maka fungsi rongga hidung sebagai organ vital pernapasan tetap bersih dari debu, kuman, dan alergen, hidung akan berfungsi lebih baik dan tidak sakit. Lebih lanjut, ulama kontemporer menyoroti Istinsyaq bermanfaat ganda, yaitu aspek spiritual dan kesehatan.

Pandangan Medis terkait Istinsyaq adalah bahwa praktik ini memiliki manfaat kesehatan yang signifikan. Penelitian medis menunjukkan bahwa istinsyaq dapat mengurangi jumlah kuman di hidung dan memiliki efek perlindungan selama beberapa jam setelah dilakukan. Selain itu, metode ini sejalan dengan praktik medis modern seperti irigasi hidung yang digunakan untuk menjaga kesehatan saluran pernapasan. Selain itu, istinsyaq tidak hanya terkait dengan kebersihan fisik, tetapi juga memiliki dimensi spiritual karena dapat menggugurkan dosa, sebagaimana disebutkan dalam hadis. Adapun tantangan dari istinsyaq di era modern ini adalah kurangnya kesadaran dan pemahaman masyarakat, kurangnya penelitian terhadap istinsyaq ini. Solusi dari tantangan ini adalah dakwah dan sosialisasi kepada masyarakat, penelitian ilmiah lebih lanjut dan diadakannya pelatihan.

Daftar Pustaka

- Ajib, M. (2019). *Fiqih Wudhu Versi Madzhab Syafiiy*. Rumah Fiqih Publishing. <https://repo.uinmybatusangkar.ac.id/>
- Amiruddin, M., Yuniardyanti, S., Aisyah, C. S., & Firdaus, M. R. M. (2023). Perawatan Kuku untuk Kesehatan Jasmani dan Rohani Sebagai Sunah Nabi Muhammad SAW. *Medika: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 3(2), 22-26. <https://doi.org/10.69503/medika.v3i2.556> <http://repository.uin-malang.ac.id/19739/>
- Amiruddin, Muhammad. (2023). *Menyehatkan tamu Allah dengan power of thaharah*. Presented at Penyuluhan Calon Jamaah Haji 1445 H Kota Batu Jawa Timur, 17 September 2023, Kementerian Agama Kota Batu. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.31354.20161> <http://repository.uin-malang.ac.id/23064/>
- Amiruddin, M. (2024). Membahasakan Kaidah Ushul Fiqih saat Pembimbingan Integrasi Keislaman Dalam Tugas Akhir Mahasiswa Farmasi. Batu, FKIK UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14999367> Link: <http://repository.uin-malang.ac.id/23185/>
- Andika, A., & Nuryadi, N. (2021). Perancangan Audio Visual Manfaat Wudhu Bagi Kesehatan. *Jca Of Design & Creative*, 1(01). <https://jca.esaunggul.ac.id/index.php/JCADESIGN/article/view/200>
- Ardiansyah, A. (2022). *Sistem pakar untuk mendeteksi kelainan kulit wajah menggunakan Metode Teorema Bayes*. 2-3. <http://etheses.uin-malang.ac.id/36853/1/15650063.pdf>
- Avicenna, D. F., Kamiila, A. S., Setyawan, A. D., Liizzah, A., & Amiruddin, M. (2025). Tinjauan Ilmiah dan Islam Terhadap Perawatan Gigi: Studi Komparatif Hadis dan Medis. *Maliki Interdisciplinary Journal*, 3(5).

- Delviero, A. (2023). *Pengamalan hadis Istinsyaq dan Istintsar dalam wudhu: Studi pemahaman jama'ah masjid muslimin kelurahan Malabar Bandung* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati (UIN SGD)). <https://digilib.uinsgd.ac.id/id/eprint/80835>
- Fiqri, C. I. A., & Putri, M. P. (2024). Optimisasi Strategi Pencegahan ISPA: Pendekatan Matematika dan Perspektif Islam. *CONSISTAN (Jurnal Tadris Matematika)*, 2(01). <https://doi.org/10.35897/consistan.v2i01.1290>
- Fitri, D. W., & Huda, Y. (2024). *The Effectiveness of Istinsyaq and Istinsar as an Islamic-Based Approach in the Prevention and Treatment of Sinusitis: Integration of Spiritual Values and Modern Medical Perspectives*. *NALAR FIQH: Jurnal Hukum Islam*, 15(2), 112-121. <https://doi.org/10.30631/nf.v15i2.1593>
- Lubis, D. (2013). *Pengulangan Lafaz Dalam Hadis Nabi (Studi Ma'ani Hadis)* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau). <http://repository.uin-suska.ac.id/id/eprint/3018>
- Malang, T. P.-J.-A. (2020). *Syarah Fathal Qarib Diskursus Ubudiyah Jilid Satu*. Malang : Mahad Al-Jamiah al-Aly UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Marbun, S. K., & Sari, I. N. (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/10.62383/aksinyata.v1i4.673>
- Muhtadillah, F. M. (2024). Internalisasi nilai-nilai wudlu dalam kacamata kedokteran maupun tasawuf sebagai respon living sunnahmasa kini. *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ)*, 472. <https://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/article/view/9196/2415>
- Nasution, N. A. (2021). *Pengetahuan dan Pengamalan Thaharah Siswa Dalam Menjaga Kebersihan dan Kesehatan Pada Pembelajaran Fiqih Era Pandemi Covid-19 di MI Plus Al Muhajirin Depok Jaya* (Master's thesis, Jakarta: FITK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta). <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/59387>
- Pamungkas, M. R. P. (2022). Terapi Cuci Hidung Dengan Nacl Dapat Meningkatkan Sensitivitas Penciuman Pada Pasien Penyintas Covid-19: *Therapy With NaCl Can Increase Olfactory Sensitivity in Covid-19*. *Indonesian Scholar Journal of Nursing and Midwifery Science (ISJNMS)*, 1(07), 265-273. <https://doi.org/10.54402/isjnms.v1i07.107>
- Putri, K. A., Rachman, M. E., Wahyu, S., Syamsu, R. F., & Abidin, M. R. Z. (2024). Pengaruh Istinsyaq sebagai Terapi Alternatif pada Penderita Rinosinusitis Kronik Tahun 2022. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 4(5), 386-391. <https://doi.org/10.33096/fmj.v4i5.461>
- Syahidah. (2024). *Konsep Thaharah Studi Komparatif Tafsir Ibnu Kastir Dan Buya Hamka*. <http://etheses.uin-malang.ac.id/70671/2/210204110004.pdf>
- Syahputra, H. (2021). Ritual Wudhu: Upaya Menjaga Kesehatan Tubuh dengan Perawatan Spiritual. *Al-Hikmah: Jurnal Theosofi Dan Peradaban Islam*, 2(2). <http://dx.doi.org/10.51900/al-hikmah.v2i2.8801>

Waruwu, S. M., Zega, L. A., & Lase, N. K. (2024). *Penggunaan Media Pembelajaran terhadap Materi Sistem Pernafasan Manusia Kelas XI SMA. Primary Education Journals (Jurnal Ke-SD-An)*, 4(2), 188-194. <https://doi.org/10.36636/primed.v4i2.4469>