

Pencegahan Penyakit Covid-19 Melalui 'Amalan Mencuci Tangan' Daripada Perspektif Hadith

[Prevention of Covid-19 Disease through 'Practice of Hand Washing'
From the Hadith Perspective]

Norhasnira binti Ibrahim ¹, Fathima Begum Syed Mohideen ^{2*}

¹ Fakulti Pengajian Quran dan Sunnah (FPQS), Universiti Sains Islam Malaysia, Bandar Baru Nilai, Nilai 71800, Negeri Sembilan, Malaysia.

² Family Medicine Lecturer and Specialist, Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan (FPSK), Universiti Sains Islam Malaysia, Bandar Baru Nilai, Nilai 71800, Negeri Sembilan, Malaysia.

* Corresponding Author: fathima@usim.edu.my

Abstrak

Penularan wabak COVID-19 di Malaysia pada awal tahun 2020 ini telah membawa satu perubahan besar dalam kehidupan seharian kita. Masyarakat perlu menerima hakikat bahawa pandemik ini mungkin akan berterusan sehingga vaksin dan rawatan khusus seperti antiviral ditemui melainkan ada perubahan sikap masyarakat untuk menghentikan jangkitan ini daripada berterusan. Para saintis di seluruh dunia, berkerja keras untuk mengenalpasti dan menghasilkan vaksin dan antiviral ini. Akan tetapi, semua ini memerlukan kajian yang memakan sedikit masa. Oleh itu, dalam usaha mencegah wabak ini dari merebak secara berterusan di dalam komuniti, maka Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) telah menggariskan tiga norma baharu yang perlu dijadikan amalan rutin harian iaitu kerap membasuh tangan, penjarakan sosial dan penggunaan pelitup muka. Ini kerana, rantaian jangkitan ini amatlah perlu diputuskan dengan menghalang penularan *virus Corona* yang

Manuscript Received Date: 14/08/20

Manuscript Acceptance Date: 19/03/21

Manuscript Published Date: 24/04/20

©The Author(s) (2020). Published by USIM Press on behalf of the Universiti Sains Islam Malaysia. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>), which permits non-commercial re-use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. For commercial re-use, please contact usimpress@usim.edu.my

doi: 10.33102/uij.vol33.no1.07

menyebabkan jangkitan COVID-19 ini dari individu yang dijangkiti ke individu yang lain di dalam sesebuah komuniti. Oleh itu, kertas kerja ini memfokuskan kepada amalan membasuh atau mencuci tangan sebagai salah satu cara pencegahan penyakit COVID-19 daripada perspektif hadith. Dua objektif kajian ini ialah untuk mengkaji tentang pencegahan penyakit melalui amalan mencuci tangan berdasarkan hadith Rasulullah s.a.w. dan menganalisis hubungkait antara saranan '7 Langkah Mencuci Tangan yang Betul' dengan hadith-hadith yang berkaitan dengannya. Metod kualitatif telah digunakan dalam kajian ini dan pengumpulan data diperolehi daripada kitab-kitab hadith yang berautoriti, buku-buku, artikel jurnal dan laman sesawang yang berkaitan dengan tajuk kajian. Hasil kajian mendapati bahawa amalan mencuci tangan yang disarankan oleh KKM adalah bertepatan dengan tuntutan al-Quran dan hadith. Bahkan terdapat sejumlah hadith yang menganjurkan amalan mencuci tangan yang lebih lengkap, terperinci dan menyeluruh iaitu penjagaan kebersihan dari hujung jari sehingga ke hujung siku.

Kata Kunci: *Pencegahan, COVID-19, mencuci tangan, jangkitan, hadith.*

Abstract

The spread of the COVID-19 outbreak in Malaysia in early 2020 has brought a major change in our lives. The community needs to accept that this pandemic is likely to continue until the vaccine and specific treatment like antivirals are identified except if there is a change in attitudes. Scientists are working hard to produce vaccines and antivirals. However, these efforts require ongoing researches. Therefore, in order to prevent this outbreak from spreading continuously within the community, the Ministry of Health (MOH) has outlined three new norms that need to be practised as daily routines, which are frequent hand washing, social distancing, and use of face mask. This is because the chain of infection has to be ended by preventing the transmission of *Coronavirus* that causes the COVID-19 infection from individuals who are infected to other individuals in a community. Therefore, this paper discusses hand wash practices as a means of preventing COVID-19 disease from the hadith perspective. The two objectives of this study are to study the prevention of diseases through the practice of handwash based on the hadith of the prophet and analyze the relationship between the '7 steps of proper hand wash' with the Hadith in relation to this practice. Qualitative Method has been used in this research and data collection was obtained from the books of Hadith, other books, journal articles, and websites related to the title of the study. The result of the study found that the hand wash practices recommended by the MOH are in line with the recommendations from the Holy Quran and Hadith. In fact, there are a number of hadith that organizes a more complete, detailed, and comprehensive hand wash practice, that involves the hygiene care from the fingertips to the end of the elbow that is easily practised.

Keywords: Prevention, COVID-19, handwash, infection, hadith.

1. Pendahuluan

Terdapat pelbagai jenis bencana kesihatan melibatkan wabak penyakit berjangkit yang dihadapi oleh penduduk Malaysia sejak tahun 1990an sehingga ke hari ini. Di antaranya ialah penyakit tangan, kaki dan mulut (HFMD) yang dikesan bermula pada tahun 1997 hingga 2018, virus nipah pada tahun 1998 hingga 1999, ‘*Severe Acute Respiratory Syndrome*’ (SARS) yang pertama yang bermula pada tahun 2002, diikuti dengan wabak *Influenza A H1N1* pada 2009 dan wabak penyakit anjing gila Sarawak pada tahun 2017. Pada hari ini pula, kita telah dikejutkan dengan wabak pandemik ‘Coronavirus 2019’ atau COVID-19. Penyakit ini telah dibawa oleh virus yang belum pernah ditemui oleh manusia (novel virus) dan berlainan daripada Influenza, *Middle East respiratory syndrome* (MERS-CoV) dan juga SARS. Menurut Pertubuhan Kesihatan Dunia atau *World Health Organisation* (WHO), penyakit COVID-19 adalah spesies baru dalam famili virus (*Coronavirus*) yang menyebabkan pelbagai penyakit bermula daripada selsema sehingga kepada penyakit yang lebih teruk lagi (<https://www.who.int/emergencies>).

Penyakit COVID-19 ini dikenali sebagai SARS-CoV-2 (Asita Elengoe, 2012). Virus COVID-19 ini ialah sejenis virus dari kumpulan *Corona* yang dikategorikan sebagai *beta coronavirus* (CoV). Virus *beta coronavirus* (CoV) ini berasal daripada haiwan dan telah menyebabkan tiga wabak penyakit zoonosis. Antaranya ialah SARS-CoV yang telah berlaku pada tahun 2002 hingga 2003, dan ini berpunca daripada jangkitan pada musang sawit dan kelawar yang mana seterusnya menjangkiti manusia. Malang sekali, seramai lebih kurang 8,437 orang telah mendapat jangkitan tersebut dan seramai lebih kurang 813 kematian telah direkodkan (WHO 2003). Manakala MERS-CoV pula yang telah berlaku pada tahun 2012, berasal daripada unta yang dijangkiti virus tersebut di Arab Saudi yang seterusnya menjangkiti manusia. Virus ini telah menyebabkan 2494 kes direkodkan dengan 858 kematian sehingga September 2012 (WHO 2019). Namun sehingga kini MERS-CoV menjadi endemik di Timur Tengah. Iaitu jangkitan yang kekal tanpa ada kemasukan virus dari luar negara kerana unta adalah ‘host’ kepada virus tersebut (Ou et al. 2020). Ini bermakna, jangkitan virus MERS-CoV ini, akan pada bila-bila masa sahaja menjangkiti sesiapa sahaja yang mendekati diri dengan unta yang dijangkiti virus tersebut. Namun kita sebagai manusia, tidak mempunyai pengetahuan tentang haiwan manakah yang dijangkiti virus. Maka amalan mencuci tangan adalah salah satu langkah pencegahan penularan virus yang ditekankan di seluruh dunia bagi mencegah penyakit berjangkit (WHO, 2019).

Namun, zoonosis yang paling menyedihkan ialah jangkitan SARS-CoV-2 iaitu COVID-19. Dalam tempoh kurang setahun, bilangan kematian yang direkodkan ialah 521 277 orang daripada 10 842 028 kes yang dijangkiti dari seluruh dunia sehingga 4 Julai 2020 (WHO 2020). Melalui kajian didapati bahawa COVID-19 ini dapat disebarkan melalui tiga cara. Iaitu melalui titisan cecair dari saluran pernafasan orang yang dijangkiti virus tersebut apabila mereka batuk atau bersin, lalu cecair ini termasuk ke badan orang lain yang berdekatan mereka akibat tiada penjarakan sosial (*droplet infection*). Cara kedua ialah apabila cecair ini bercampur dengan ruang udara, maka akan terbentuk titisan cecair halus yang mengandungi virus bercampur dengan udara disekitarnya (*aerosol infection*). Cecair halus ini pula, akan masuk ke ruang pernafasan mereka yang berada di sekitar kawasan orang yang membawa

virus tersebut, maka perlunya penggunaan pelitup muka. Cara ketiga ialah, apabila seseorang bersentuhan dengan permukaan atau objek yang dicemari dengan virus tersebut lalu menyentuh mata, hidung atau mulut. Ini berlaku akibat sikap tidak menjaga kebersihan tangan dengan kerap mencuci tangan (Adhikari et al., 2020; Asita Elengoe, 2012). Walau bagaimana pun, terdapat juga cara lain yang boleh menyebarkan virus COVID-19 ini iaitu melalui usus namun tiada bukti saintifik yang kukuh mengenainya (Adhikari et al. 2020).

Kronologi penularan wabak COVID-19 di Malaysia telah dikesan pada 23 Januari 2020 dan ia merupakan kes pertama COVID-19 yang telah membabitkan tiga orang warga China yang masuk ke Malaysia melalui Johor dari Singapura (Asita Elengoe, 2012; <https://www.bharian.com.my>). Setelah pengisytiharan darurat kesihatan dunia pada 31 Januari 2020 oleh WHO, penularan wabak COVID-19 telah merebak dan tersebar dengan sangat pantas di seluruh dunia termasuklah di Malaysia. Sehingga 13hb Ogos 2020, Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) telah menyatakan bahawa jumlah kes positif Covid 19 yang dilaporkan di seluruh negara ialah sebanyak 9129 kes dan seramai 8821 pesakit telah sembuh. Manakala jumlah kumulatif kes kematian COVID-19 di Malaysia telah mengorbankan seramai 125 mangsa (<https://kpkesehatan.com>).

Akan tetapi kes terus meningkat disebabkan wujudnya kluster-kluster baru yang berpunca dari sikap individu yang tidak mengamalkan pencegahan seperti yang diarahkan. Antaranya ialah kluster Sivagangga di Kedah yang diklasifikasikan sebagai 'superspreader' kerana membawa virus strain D614G yang boleh meningkatkan kadar jangkitan lebih sepuluh kali ganda (<https://kpkesehatan.com>).

Oleh yang demikian, pelbagai langkah telah diambil oleh pihak berwajib dalam usaha untuk memberi kesedaran kepada masyarakat bagi meneruskan norma baharu dalam kehidupan seharian bersama virus COVID-19 ini. Penerangan mengenai simptom-simptom dan tahap gejala COVID-19 juga telah disebarluaskan kepada orang ramai agar sentiasa peka dengan tahap kesihatan masing-masing. Lima tahap gejala COVID-19 ialah:

- Tahap 1: Tidak bergejala
- Tahap 2: Demam, batuk, sakit tekak dan keletihan
- Tahap 3: Mengalami radang paru-paru dan tidak perlukan bantuan pernafasan
- Tahap 4: Mengalami radang paru-paru dan perlukan bantuan pernafasan
- Tahap 5: Sesak nafas dan tidak perlukan bantuan pernafasan (<https://hellodoktor.com>)

Media cetak dan media sosial juga turut sama mengemblem tenaga dalam menyebarkan maklumat mengenai pemindahan virus COVID-19 yang boleh berlaku melalui sentuhan dengan orang yang dijangkiti dan ia juga boleh merebak sesama haiwan dan manusia. Virus ini bukan hanya menyebabkan jangkitan di paru-paru yang dipanggil '*Pneumonia*', akan tetapi virus ini boleh bergerak melalui darah ke organ lain seperti buah pinggang dan sistem neurologi yang melibatkan urat saraf dan otak (Adhikari et al. 2020). Warga emas dan mereka yang mempunyai penyakit lain seperti kencing manis atau *Diabetes Mellitus*, penyakit pernafasan seperti *Asthma*, penyakit jantung atau *cardiovascular disease* seperti *Heart Failure* amat mudah dijangkiti dan akhirnya membawa kematian (WHO 2020). Yang merisaukan

Pencegahan Penyakit COVID-19 Melalui ‘Amalan Mencuci Tangan’

ialah wujudnya pembawa virus ini yang tidak sedar mereka dijangkiti kerana tiada apa-apa symptom. Mereka ini biasanya di kalangan orang muda dan boleh menjadi penjaga kepada ibu bapa yang sudah tua (Wang et al. 2020). Bagi memberhentikan penyebaran dan memutuskan rantaian penyakit tersebut, pihak KKM telah menggariskan amalan norma baharu yang amat perlu dipraktikkan oleh orang ramai iaitu kerap membasuh tangan, penjarakan sosial dan juga menggunakan pelitup muka. Di samping itu, kempen Elakkan 3S juga perlu dipatuhi iaitu mengelakkan tempat sesak, sempit dan sembang dalam jarak yang dekat (<http://covid-19.moh.gov.my>).



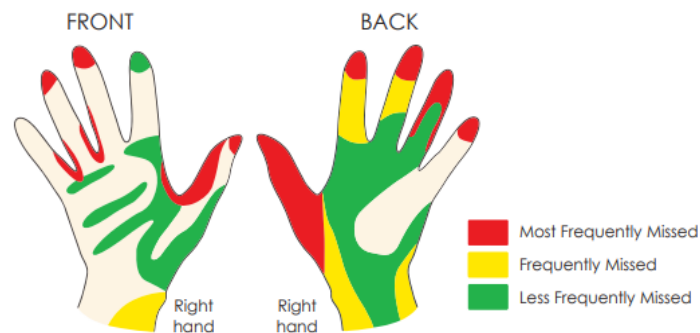
Gambarajah 1: Pencegahan COVID-19. Sumber: Kementerian Kesihatan Malaysia

2. ‘7 Langkah Mencuci Tangan Yang Betul’ Saranan KKM

WHO telah mencadangkan amalan mencuci tangan dengan cara yang betul bagi membunuh virus dan mencegah penyakit COVID-19 (WHO 2020; Burton et al., 2011; Pickering, Davis & Boehm, 2011). Jika dilihat kepada garis panduan yang telah dinyatakan oleh KKM, perkara pertama yang mesti dilakukan untuk memutuskan rantaian COVID-19 ialah dengan amalan kerap mencuci tangan. Ini adalah kerana salah satu daripada medium tersebar nya penularan virus COVID-19 adalah melalui sentuhan dengan mereka yang bergejala atau melalui tangan kotor yang tidak dibersihkan dengan cara yang betul. Pada masakini, walaupun statistik kematian akibat penyakit tersebut menunjukkan peningkatan yang agak membimbangkan dari semasa ke semasa, namun masih ramai dalam kalangan masyarakat kita pada hari ini beranggapan bahawa amalan mencuci tangan adalah suatu perbuatan yang remeh dan tidak penting dalam kehidupan seharian. Malah ada yang mencuci tangan sambil lewa.

Sekiranya teknik mencuci tangan yang betul tidak diikuti, ada kemungkinan kawasan tangan yang masih mengandungi kotoran membawa microorganisma merbahaya yang terdiri daripada bakteria dan virus. Tempat yang sering mengandungi microorganism walau pun tangan telah dicuci ialah pada celahan jari, kuku dan di bawah cincin. Kajian di barat suatu masa, menunjukkan 40% jururawat membiakkan microorganism ‘Gram-Negative Bacilli’ seperti *Klebsiella spp.*, *Acinetobacter spp.* dan *E.cloacae* pada kulit di bawah cincin mereka dan ini boleh berlaku berbulan-bulan (Hoffman PN et al. 1985). Malah lebih banyak cincin yang digunakan, lebih banyak bakteria yang dibiakkan (Hayes RA et al. 2001) (Trick WE et al. 2003). Oleh yang demikian, kini WHO dan KKM telah menegaskan kepentingan mencuci

tangan dengan betul di kalangan petugas kesihatan dan keberkesanannya dinilai dari masa ke semasa di hospital dan klinik bagi memastikan petugas kesihatan mencuci tangan dengan betul. Malah kuku para petugas kesihatan juga sering dinasihatkan untuk dipotong kerana bacteria seperti *Coagulase-Negative Staphylococci*, ‘Gram-Negative Rods’ seperti *Pseudomonas spp. Corynebacteria* dan ‘yeast’ didapati berada di bawah kuku (McGinley KJ et al.1988). Gambarajah dibawah menunjukkan kawasan tangan yang sering tidak dicuci dengan sempurna jika kaedah pencucian tangan yang betul tidak diamalkan (WHO, 2009).



Gambarajah 2: Kawasan Cucian Tangan. Sumber: Diadaptasi dari Taylor, L., Nursing times 74, 54 (1978)

Akan tetapi, dengan terjadinya penularan wabak pandemik COVID-19, ia telah menyedarkan masyarakat global mengenai aspek kebersihan yang telah dipinggirkan selama ini. Kini, bukan hanya petugas kesihatan yang wajib mencuci tangan pada setiap masa, akan tetapi setiap individu dalam sesebuah keluarga dan komuniti wajib mencuci tangan dengan betul dan kerap. Para pakar kesihatan telah sekian lama meneliti kaedah mencuci tangan yang betul dan menurut mereka, ‘7 langkah’ inilah cara yang paling efektif dalam menghilangkan kotoran dan bacteria. Bahagian Keselamatan dan Kualiti Makanan, Kementerian Kesihatan Malaysia telah mengeluarkan garis panduan sepertimana yang berikut (<http://www.myhealth.gov.my>):



Gambarajah 3: 7 Langkah Mencuci Tangan Dengan Betul. Sumber: Kementerian Kesihatan Malaysia

3. Amalan Mencuci Tangan Daripada Perspektif Hadith

Cara mencuci tangan yang digariskan oleh pakar kesihatan masa kini sebenarnya telahpun ditekankan oleh ajaran agama Islam sejak 14 abad yang lalu iaitu dengan mensyariatkan dan mewajibkan umatnya berwuduk setiap hari untuk tujuan bersolat. Firman Allah s.w.t:

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا ﴾

Maksudnya: “Wahai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak mendirikan solat, basuhlah muka dan tanganmu sehingga ke siku, dan sapulah kepalamu dan (basuh) kakimu sehingga ke dua buku lali. Jika kamu berjunub, maka mandilah.” (al-Ma’idah: 6)

Wuduk adalah perkara asas dan sangat penting dalam kehidupan setiap individu Muslim dan amat sinonim dengan penyucian dan kebersihan. Baginda Rasulullah s.a.w. sentiasa mengingatkan kita bahawa wuduk yang tidak sempurna akan menyebabkan solat tidak diterima oleh Allah s.w.t. berdasarkan hadith:

عن أبي هريرة عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "لا صلاة لمن لا وضوء له ولا وضوء لمن لا يذكر اسم الله عليه".

Maksudnya: Daripada Abu Hurayrah daripada Nabi s.a.w bersabda “Tidak diterima solat seseorang itu tanpa wuduk dan tidak diterima wuduk itu tanpa menyebut nama Allah padanya.” (Abu Daud, 2004, h.35 #101).

Rasulullah s.a.w. telah menganjurkan kita untuk menjaga kebersihan seperti mencuci tangan dengan bersih meskipun pada saat hayatnya manusia masih belum melihat dan mengenali sebarang bakteria ataupun virus. Allah telah memilih Rasulullah s.a.w. sebagai model peranan yang terbaik kepada seluruh alam dan Baginda sendiri telah menunjukkan cara mencuci tangan yang sempurna. Berikut dinyatakan kaitan di antara garis panduan “7 Langkah Memasuh Tangan Yang Betul” yang disarankan oleh pihak KKM dengan langkah-langkah memasuh tangan yang telah disarankan oleh Rasulullah s.a.w. melalui hadith-hadith Baginda, iaitu:

- i. Langkah Pertama: Basuh tangan dengan sabun dan air secukupnya

Perkara pertama yang diutamakan oleh Rasulullah s.a.w. sebelum kita memulakan kehidupan seharian kita adalah kebersihan. Ia dimulai dengan memasuh tangan terlebih dahulu setelah bangun daripada tidur sebelum kita menyentuh atau memegang sebarang objek yang ada di sekeliling kita. Tangan bukan sekadar dibasahkan sahaja, bahkan Baginda s.a.w. menganjurkan kita agar memasuhnya sebanyak tiga kali berturut-turut. Ini adalah kerana dikhuatiri tangan terkena kotoran tanpa disedari semasa tidur dan untuk mengelakkan

sebarang penyakit angkara syaitan yang sentiasa bersama kita sewaktu tidur (Ibn Taimiyyah, 1991; t.t., Ismail dan Sulaiman, t.t.). Hadith mengenainya ialah:

عن أبي هريرة أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: " إذا استيقظ أحدكم من نومه فلا يغمس يده حتى يغسلها ثلاثا فإنه لا يدري أين باتت يده." "

Maksudnya: Daripada Abu Hurayrah sesungguhnya Rasulullah s.a.w bersabda: “Apabila kamu bangun daripada tidur, janganlah terus memasukkan tangan ke dalam bekas yang berisi air sehinggalah tangan itu dibersihkan sebanyak tiga kali, kerana kamu tidak mengetahui di mana tangan itu berada semasa tidur.” (al-Bukhari, 2000, h.334 #162, Muslim, 2000, h.344 #162, al-Tirmidhi, 2004, h.23 #24, Abu Daud, 2004, h.35 #103, Ibn Majah, 2004, h.57 #393, al-Nasa’i, 2004, h.34 #161, Ahmad, 2004, h.524-525 #7280, Malik, 2005, h.189-190 #9).

ii. Langkah Kedua: Gosok kedua-dua tapak tangan

Hadith yang menyentuh perihal menggosok kedua-dua tapak tangan ialah:

عن المقدم بن معدي كرب قال: أتى رسول الله صلى الله عليه وسلم بوضوء فتوضأ فغسل كفيه ثلاثا وغسل وجهه ثلاثا ثم غسل ذراعيه ثلاثا ثلاثا ثم مضمض واستنشق ثلاثا ثلاثا ثم مسح برأسه وأذنيه ظاهرها وباطنهما.

Maksudnya: Daripada al-Miqdam ibn Ma’di Karib berkata: Bahawa Rasulullah s.a.w diberikan satu bekas air untuk berwuduk, lalu Baginda berwuduk dengan membasuh kedua-dua belah tapak tangan sebanyak tiga kali dan membasuh muka sebanyak tiga kali, diikuti dengan membasuh siku sebanyak tiga kali, berkumur-kumur dan memasukkan air ke dalam hidung sebanyak tiga kali dan kemudian menyapu kepala dan dua telinga termasuk bahagian dalam dan luar telinganya (Abu Daud, 2004, h.37 #126, Ahmad, 2004, h.1220 #17320).

Dalam dunia perubatan, protokol standard pertama sebelum bekerja adalah mencuci tangan. Maka tidak hairanlah jika wuduk dimulakan dengan perbuatan mencuci kedua belah tapak tangan sebanyak tiga kali sebagaimana yang telah didemonstrasikan oleh Rasulullah s.a.w. di hadapan para sahabatnya. Selepas bahagian tapak tangan telah diyakini kebersihannya, barulah Baginda s.a.w. membasuh dan membersihkan anggota wuduk yang lain kerana tapak tangan manusia ialah bahagian tubuh yang fleksibel dan paling banyak berinteraksi dengan dunia luar seperti bersalaman, memegang, menyentuh dan sebagainya. Oleh itu, kulit tangan merupakan tempat utama yang terdedah kepada pelbagai jenis kuman dan mikro-organisma seperti virus dan bakteria. Kulit yang menyelaputi tapak tangan adalah tebal, kenyal dan terdiri daripada beratus-ratus kelenjar peluh (Muhammad Ratib al-Nablusi, 2001; Abdul Latief Ghazali, 2007) yang menghasilkan keadaan yang lembap bagi mikro-organisma ini. Malah lebih 70% penyakit-penyakit berjangkit berpunca daripada mikro-organisma tersebut adalah disebabkan oleh kontaminasi melalui sentuhan tangan (Adi Hashman, 2011). Terdapat pelbagai jenis virus dan bakteria penyebab penyakit yang menetap di permukaan kulit tapak tangan manusia, contohnya bakteria seperti *Bacillus species* yang merupakan agen pencemar, *Staphylococcus* penyebab bisul, *Beta Streptococci* yang menyebabkan sakit tekak, *E. Coli* sebagai penyebab cirit-birit dan jangkitan saluran kencing dan juga *Clostridium Difficile* yang

menyebabkan penyakit usus bengkak. Manakala *Influenza A* ialah virus penyebab sakit tekak yang boleh membawa kepada komplikasi penyakit *pneumonia* (Radzi Jaafar, 1984; “Bahaya Yang Tersembunyi Di Tangan Anda”, 2011)

iii. Langkah ketiga: Gosok setiap jari dan celah jari

Salah satu daripada perkara sunat semasa berwuduk ialah dengan menggosok celahan-celahan jari. Rasulullah s.a.w. telah memerintahkan umat Islam agar menyempurnakan wuduk dengan membersihkan celah-celah jari dan menyelatinya sebaik mungkin dengan cara memasukkan jari kedua-dua tangan di antara satu sama lain. Berdasarkan fiqh, perbuatan menggosok-gosokkan celah jari jemari dihukumkan sebagai sunat muakkad di sisi mazhab Hanafi dan Hanbali (Ibnu Muhammad al-Fandahani, 2006). Manakala hadith yang menjadi dalil mengenai hukum wajib (al-San’ani, 1998; al-Syawkani, 1998) menggosok-gosokkan celah jari jemari ialah:

عن ابن عباس أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "إذا توضأت فخلل أصابع يديك ورجليك".

Maksudnya: Daripada Ibn ‘Abbas sesungguhnya Rasulullah s.a.w. bersabda: “Apabila kamu berwuduk, maka sela-selakanlah (renggangkan) jari jemari dua tangan dan kaki kamu” (al-Tirmidhi, 2004, h.25 #39; Ibn Majah, 2004, h.61 #446, Ahmad, 2004, h.221 #2604).

Berkenaan dengan membersihkan celahan jari-jemari, kita juga disunatkan menggerakkan dan memusing-musingkan cincin yang ada di jari tangan semasa berwuduk termasuklah gelang, jam tangan dan sebarang perhiasan (al-Syawkani, 1998) yang dipakaikan di bahagian tangan kita. Ianya adalah penting agar air wuduk dapat diratakan di setiap bahagian jari dan tangan di samping untuk menghilangkan daki atau kotoran (al-Ghazali, t.t.). Dalam mazhab Syafi’i dan Hanafi, hukumnya adalah wajib. Manakala mazhab Maliki mengatakan jika cincin itu kecil dan tidak lebih daripada sebetuk cincin, maka tidak wajib menggerak-gerakkannya. Namun sekiranya ia ditanggalkan selepas berwuduk maka wajib dibasuh jari tersebut (Ibnu Muhammad al-Fandahani, 2006). Sabda Rasulullah s.a.w:

عن أبي رافع أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان إذا توضأ حرك خاتمته.

Maksudnya: Daripada Abu Rafi’ sesungguhnya Rasulullah s.a.w apabila berwuduk, Baginda menggerak-gerakkan cincinnya (al-Baihaqi, 1999, h.94 #260; Ibn Majah, 2004, h.62 #449).

Selain daripada menggosok setiap jari dan membersihkan celahannya, Rasulullah s.a.w. juga mengingatkan kita supaya tidak mengabaikan bahagian ruas dan lipatan jari yang terdapat di tapak tangan. Perbuatan menggosok dan membersihkannya merupakan salah satu daripada sunnah fitrah yang disyariatkan oleh ajaran Islam sepertimana yang terdapat di dalam hadith ini:

عن عائشة رضي الله عنها قالت: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "عشر من الفطرة، قص الشارب وإعفاء اللحية والسواك واستنشاق الماء وقص الأظفار وغسل البراجم وبتف الإبط وحلق العانة وانتقاص الماء يعني الاستتجاء، قال زكريا: قال مصعب: ونسيت العاشرة إلا أن تكون المضمضة.

Maksudnya: Daripada Aisyah r.a. meriwayatkan, sabda Rasulullah s.a.w: “Sepuluh perkara fitrah iaitu menggunting misai, menyimpan janggut, bersugi, memasukkan air ke dalam hidung, memotong kuku, membasuh buku-buku jari, mencabut bulu ketiak, mencukur bulu ari-ari dan bersuci dengan air ketika beristinjak. Berkata Zakaria: Berkata Mus’ab: Aku lupa yang ke sepuluh dan ia adalah berkumur-kumur” (Muslim, 2000, h.143 #603; al-Tirmidhi, 2004, h.444 #2757; Abu Daud, 2004, h.30 #53; Ahmad, 2004, h.1317 #18517).

‘Sunnah fitrah’ adalah perkara-perkara sunat yang dilakukan oleh Rasulullah s.a.w. dan sesuai dengan tabiat manusia. Walaubagaimanapun, perbuatan sunnah ini semakin dilupakan oleh umat Islam sedangkan ia amatlah dituntut oleh Baginda s.a.w. Dengan membersihkan bahagian jari dengan teliti, ia dapat membantu kita menghindari penyakit kulit kerana setiap bahagian ruas jari dan celah jari merupakan tempat berkumpulnya kekotoran dan bakteria seperti yang diterangkan sebelum ini. Tangan manusia sudah sememangnya mempunyai dua jenis organisma pada kulit dan tapak tangan iaitu organisma yang berada pada kulit secara semulajadi (*resident microbiota*) dan organisma yang menumpang sementara (*transient microbiota*). Organisma semulajadi ini tidak merbahaya contohnya seperti bakteria *Staphylococcus Epidermidis* dan bakteria ini berperanan memberi perlindungan pada kulit dan jarang sekali menyebabkan jangkitan. Akan tetapi, ia boleh menyebabkan jangkitan pada tempat lain di badan manusia yang tiada bakteria semulajadi iaitu seperti pada rongga badan, mata dan kulit yang tercedera. Manakala contoh bakteria sementara ialah seperti *Staphylococcus Aureus*. Bakteria sementara juga banyak didapati pada hujung jari iaitu antara 0 hingga 300-unit pembentukan koloni (CFU). Ini menunjukkan bahawa tangan adalah satu anggota badan manusia yang penting dan boleh membawa dan merebakkan penyakit. Memandangkan bakteria sementara ini kebanyakannya didapati pada permukaan luar kulit, maka ia mudah dibersihkan dari kulit dengan penjagaan kebersihan tangan secara rutin. Jika tidak dibersihkan, bakteria ini akan mudah dijangkitkan daripada satu individu kepada individu yang lain melalui sentuhan. Mekanisma ini juga sama untuk organisma lain seperti virus (WHO 2009). Oleh kerana inilah, KKM dan WHO sangat menitikberatkan amalan mencuci tangan secara kerap dengan menggunakan teknik yang betul bagi memutuskan rantai penularan virus COVID-19 ini. Malah banyak usaha penekanan kepada amalan ini, seperti poster di sekitar klinik dan hospital, pendidikan kesihatan kepada orang awam dan arahan mencuci tangan kepada petugas kesihatan sepanjang masa bertugas dan selepasnya.

iv. Langkah keempat: Gosok kuku di tapak tangan

Salah satu daripada komponen penting yang terdapat di bahagian tangan manusia ialah kuku yang berfungsi sebagai pelindung jari dan bertindak sebagai penentang daya yang menambahkan lagi sensitiviti deria sentuhan yang terdapat pada kulit. Kuku tangan manusia akan tumbuh dan memanjang dengan kadar yang cepat iaitu 3mm setiap bulan dan oleh itu ia perlu sentiasa dipotong serta dibersihkan. Amalan memotong dan membersihkan kuku

termasuk didalam sunnah fitrah sepertimana yang telah disabdakan oleh Baginda Rasulullah s.a.w didalam hadith yang telah dinyatakan sebelum ini.

Kuku mestilah dipotong pendek agar air wuduk dapat dialirkan padanya dan bahagian yang terdapat di bawahnya yang menutup hujung jari (al-Fandahani, 2006) kerana syarat sah wuduk adalah dengan meratakan air ke seluruh anggota wuduk. Selain itu, perbuatan memotong kuku dapat membezakan kita daripada menyerupai binatang buas yang sentiasa berkuku panjang (al-Fawzan, 1423H). Bahagian bawah kuku merupakan lokasi tersembunyi yang paling banyak mengumpulkan bakteria dan telur-telur cacing yang sangat halus dan menyerap masuk ke dalam sistem penghadaman manusia melalui makanan yang akan memudaratkan kesihatan (al-'Ubaydi, 2005; al-Miqdam, 1950). Bahagian kuku juga seringkali dijangkiti kulat dan fungus menyebabkan penyakit *onychomycosis* iaitu penyakit kuku yang teruk dan sukar diubati.

v. Langkah kelima: Gosok belakang tangan

Merujuk kepada hadith-hadith yang dikemukakan sebelum ini, amalan mencuci tangan ketika berwuduk telah merangkumi semua aspek pembersihan dan penyucian seluruh bahagian tangan kita. Kesimpulannya, apabila kita mencuci tangan dengan betul maka semua permukaan telapak tangan, belakang tangan, celahan serta lipatan jari-jemari dan kuku telah dicuci sepenuhnya. Terdapat hadith yang menjelaskan bahawa Rasulullah s.a.w. terlebih dahulu membasuh dan membersihkan kedua-dua belah tangan Baginda sebelum berwuduk dan mandi wajib, iaitu:

عن عائشة رضي الله عنها أن النبي صلى الله عليه وسلم كان إذا اغتسل من الجنابة بدأ فغسل يديه ثم يتوضأ كما توضع للصلاة ثم يدخل أصابعه في الماء فيخلل بها أصول شعره ثم يصب على رأسه ثلاث غرف ثم يفيض على جده كله.

Maksudnya: Daripada Aisyah r.a. berkata: Apabila Rasulullah s.a.w mandi junub, Baginda memulakannya dengan membasuh dua tangannya, kemudian mengambil wuduk seperti berwuduk untuk solat, kemudian memasukkan jarinya ke dalam air dan menyelatinya ke bahagian akar rambut, kemudian menuangkan air ke kepalanya sebanyak tiga kali dan seterusnya meratakan air ke seluruh kulitnya iaitu badannya (al-Bukhari, 2000, h.468 #248; Muslim, 2000, h.219-220 #716).

Salah satu daripada rukun wuduk ialah membasuh kedua-dua belah tangan hingga ke siku. Ini bererti kita mestilah membersihkan keseluruhan bahagian tangan mulai daripada hujung jari, tapak tangan, belakang tangan, pergelangan tangan, bahagian lengan sehinggalah ke bahagian siku. Tatacara membasuh tangan sehingga ke siku telah disebutkan di dalam hadith berikut:

أن حمران مولى عثمان بن عفان أنه رأى عثمان رضي الله عنه دعا بآءاء فأفرغ على كفيه ثلاث مرات فغسلها ثم أدخل في الإءاء فمضمض واستنشر ثم غسل وجهه ثلاثاً وبديه إلى المرفقين ثلاث مرات ثم مسح برأسه ثم غسل رجليه ثلاث مرات إلى الكعبين ثم قال: رأيت رسول الله صلى الله عليه وسلم نحو وضوئي هذا.

Maksudnya: Daripada Humran, pelayan Uthman ibn ‘Affan melihat Uthman meminta sebekas air lalu beliau menuangkan air daripada bekas tersebut dan membasuh kedua-dua tangannya sebanyak tiga kali, kemudian memasukkan tangan kanannya ke dalam bekas untuk berkumur-kumur dan menyedut air ke dalam hidung kemudian menghembuskannya keluar dari hidung, kemudian membasuh mukanya sebanyak tiga kali, dan kedua-dua tangannya hingga ke siku sebanyak tiga kali, kemudian mengusap kepalanya, kemudian membasuh kedua-dua belah kakinya sebanyak tiga kali sehingga ke buku lali. Kemudian beliau berkata: Aku melihat Rasulullah s.a.w. berwuduk seperti wudukku ini, kemudian beliau berkata: “Sesiapa yang ingin berwuduk, maka lakukanlah seperti wudukku ini” (al-Bukhari, 2000, h.339-340 #159; Muslim, 2000, h.219-220 #716; Abu Daud, 2004, h.36-37 #106; al-Baihaqi, 1999, h.92 #254).

vi. Langkah keenam: Basuh tangan dengan air bersih secukupnya

Di dalam syariat Islam, amalan bersuci menggunakan air seperti wuduk, mandi, membersihkan najis daripada badan dan tempat tinggal adalah perkara yang wajib dilakukan untuk beribadat kepada Allah s.w.t. Sesuai dengan rahsia penciptaannya, air berperanan sebagai medium penyucian yang baik kerana sifat dasarnya yang mutlak dan suci serta dapat menyucikan semua jenis ciptaan Allah yang lain (al-Jurjawi, 1997). Firman Allah s.w.t:

﴿ وَهُوَ الَّذِي أَرْسَلَ الرِّيحَ بُشْرًا بَيْنَ يَدَيْ رَحْمَتِهِ وَأَنْزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً طَهُورًا ﴾

Maksudnya: Dialah yang meniupkan angin sebagai pembawa khabar gembira sebelum kedatangan rahmat Nya (hujan), dan kami telah menurunkan dari langit air yang amat bersih. (al-Furqan: 48)

Baginda Rasulullah s.a.w. pernah menjawab persoalan daripada para sahabat mengenai kesucian air perigi dan air laut sepertimana hadith yang berikut:

عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إن الماء طهور لا ينجسه شيء".

Maksudnya: Daripada Abu Sa‘id al-Khudri r.a. berkata, sabda Rasulullah s.a.w.: “Sesungguhnya air (perigi) itu suci dan tidak dinajiskan oleh apa-apa pun” (al-Tirmidhi, 2004, h.51 #326; Abu Daud, 2004, h.32 #67; al-Nasa’i, 2004, h.51 #326).

Keseluruhan bahagian kulit tangan manusia mempunyai banyak liang-liang roma yang menyediakan jalan keluar bagi peluh, minyak, garam dan kotoran yang tidak diperlukan oleh badan kita. Sekiranya kulit gagal mengeluarkan segala kekotoran tersebut, maka ia akan bertukar kepada racun yang membahayakan tubuh badan kita (A.C. Salman, 1926). Bahan-bahan kumuh tersebut perlu dibuang dan dibersihkan dengan membasuhnya dengan air, kerana air dapat menyingkirkan toksin yang telah dikeluarkan melalui peluh dan turut berperanan sebagai agen pelarut untuk menghilangkan zat-zat bahan kimia (al-Nablusi, 2001). Tambahan pula, kulit adalah bahagian badan yang paling banyak terdedah dengan pelbagai bahan kimia hasil daripada pencemaran alam pada masa kini. Dengan berwuduk, kita akan sentiasa membersihkan bahan kimia yang melekat di kulit termasuk membersihkan minyak

wangi dan juga losyen yang membeku dan melekat di kulit (al-Rumaikhon, 2008). Wuduk juga dapat mengurangkan risiko pembiakan pelbagai jenis bakteria di kulit dan turut membantu dalam proses regenerasi kulit iaitu penggantian sel-sel lama dan baru. Di samping itu, wuduk juga adalah satu cara yang terbaik untuk menstabilkan nilai pH dan menjaga kelembapan kulit kerana kulit yang terlalu kering amat merbahaya bagi kesihatan manusia (Mahir Bisya’i, t.t.; Connor, S., 2003; Zainah Mokhtar, 2011).

vii. Langkah ketujuh: Keringkan tangan dengan kain bersih

Rasullah s.a.w. pernah mengelap tubuhnya setelah mandi dengan menggunakan kain yang bersih berdasarkan hadith:

عن قيس بن سعد قال: زرنا رسول الله صلى الله عليه وسلم في منزلنا فامر له سعد بغسل فوضع له فاغتسل ثم ناوله ملحفة مصبوغة بزعفران أو ورس فاشتمل بها.

Maksudnya: Daripada Qays ibn Sa’ad berkata, Rasulullah s.a.w telah menziarahi kediaman kami dan Sa’ad mempersilakan Baginda untuk mandi. Setelah mandi, Saad memberi sehelai kain tuala yang telah dicuci dengan *za’faran* atau *wars* dan Rasulullah s.a.w. menggunakannya (Abu Daud, 2004, h.557 #5158; Ibn Majah, 2004, h.63 #466; Ahmad, 2004, h.1064 #15555).

Tangan perlu dikeringkan setelah dibersihkan kerana bakteria akan mudah merebak jika ia terus dibiarkan dalam keadaan yang lembap. Tambahan pula, air yang masih tersisa di tangan akan menitis ke tempat lain yang akan disentuh oleh orang-orang di sekeliling kita dan seterusnya menyebarkan pelbagai jenis penyakit berjangkit. Dalam hadis di atas, Rasulullah s.a.w. dikatakan telah mengelap badan Baginda setelah mandi dengan menggunakan kain tuala yang telah dicuci dengan menggunakan *za’faran* atau *wars*. *Za’faran* atau dikenali sebagai *Saffron* adalah sejenis rempah ratus daripada stigma bunga daripada tumbuhan herba *Crocus Sativus*. Ia pernah digunakan oleh Rasulullah s.a.w. dan para sahabatnya untuk mewarnakan pakaian, sebagai makanan untuk mencerdaskan akal dan dilumurkan selepas mencukur kepala bayi (Abdul al-Mun’im & Dina Muhsin, 1997; Fauzi Mustaffa, 2014). Ia juga sering digunakan secara meluas di dalam dunia perubatan Islam terutamanya pada zaman Ibn Sina (Ibn Sina, 1973). Manakala *wars* ialah sejenis tumbuhan yang tumbuh di negara-negara Arab, berwarna kuning seperti kunyit dan sering digunakan untuk mewarnakan kain sutera (Ibrahim Anis, 1972).

Di samping penggunaan air, tanah juga merupakan agen pembersih yang digunakan untuk bersuci seperti wuduk dan juga membersihkan najis berat (*mughallazah*). Sekiranya berlaku kesulitan untuk menggunakan air kerana faktor ketiadaan air, keuzuran kerana sakit atau cuaca yang terlalu sejuk, maka perbuatan tayammum dengan penggunaan debu tanah adalah diharuskan. Ia adalah berdasarkan kepada dalil ayat al-Quran dan hadith:

وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَامَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُنِزِلَ عَلَيْكُمْ رَحْمَةً مِنْ رَبِّكُمْ تَسْكُرُونَ ﴿٤٣﴾

Maksudnya: Dan jika kamu sakit atau dalam perjalanan atau dari tempat buang air atau menyentuh perempuan, tetapi kamu tidak memperoleh air, maka bertayammumlah dengan tanah yang baik (bersih). Sapulah muka dan tanganmu dengan tanah tersebut. Tidaklah Allah ingin menyusahkanmu, bahkan Dia ingin membersihkanmu, menyempurnakan nikmat-Nya buat dirimu agar kamu bersyukur” (al-Ma’idah: 6)

أخبرنا جابر بن عبد الله أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "... وجعلت لي الأرض مسجداً وطهوراً
"..."

Maksudnya: Dikhabarkan kepada kami oleh Jabir bin Abdullah bahawa Nabi s.a.w bersabda: "...dijadikan bumi untukku sebagai tempat sujud dan suci (tanahnya sebagai bahan bersuci) ..." (Bukhari, 2000, h.565 #335).

Berkenaan dengan penggunaan tanah untuk bersuci, terdapat kajian saintifik yang menunjukkan bahawa tanah terutamanya tanah liat adalah satu bahan yang boleh digunakan untuk membersihkan kotoran. Ia juga berfungsi sebagai agen penghalang pembiakan bakteria dan berupaya menghapuskan patogen including antibiotic-resistant strains seperti *methicillin-resistant S. aureus (MRSA)* (Lynda B. Williams, 2011; 2017). Mekanisme antibakteria yang terdapat pada tanah boleh dijadikan sebagai pembalut luka, digunakan dalam rawatan *antibiotic-resistant bacteria*, implan perubatan seperti penggantian sendi dan katerer (Lynda B. Williams, 2017).

Seiring dengan perkembangan terkini dan keperluan semasa, amalan mencuci tangan yang disarankan oleh WHO bukan dengan menggunakan air sahaja, tetapi disertai dengan penggunaan sabun sebagai kaedah utama untuk membunuh kuman yang merbahaya (Adhikari et. al. 2020; Burton et.al.; Aiello et.al., 2008). Malah ada yang tertanya-tanya sama ada sabun biasa atau sabun bakterial yang mampu membunuh virus ini. Mengikut kajian, penggunaan sabun antibakterial tidaklah lebih baik daripada penggunaan sabun biasa untuk mencegah jangkitan paru-paru (Aiello et al. 2008; Burton et.al., 2011). Ini adalah kerana sabun antibakterial tidak mampu membunuh virus dan penggunaan sabun ini adalah lebih berkesan untuk membunuh bakteria (Aiello et al. 2008). Amalan mencuci tangan ini perlu dilakukan selama 40 hingga 60 saat menggunakan teknik yang betul untuk keberkesannya (WHO 2009; Aiello et al. 2008). Oleh yang demikian, pendidikan tentang cara pencucian tangan yang betul adalah penting kerana melalui kajian meta-analisis didapati bahawa penerapan ketekunan mencuci tangan secara konsisten memainkan peranan yang penting untuk memastikan rantai penularan penyakit dapat dikurangkan dengan berkesan (Aiello et al. 2008).

Sekiranya tiada air dan sabun, cecair pembasmi tangan berasaskan alkohol (*hand sanitizers*) juga boleh digunakan dengan teknik yang betul selama 20 hingga 30 saat, untuk membunuh kuman bagi menghentikan rangkaian penularan kuman ini. Penggunaan '*hand sanitizer*' ini adalah cepat dan mudah, malah senang diamalkan. Ia adalah salah satu cara alternatif untuk membersihkan tangan yang amat disyorkan di kala pandemik COVID-19 ini (WHO 2009; Pickering, Davis & Boehm, 2011; Aiello et.al., 2008). Terdapat kajian yang mencadangkan penggunaan alkohol sebanyak 60% hingga 80% supaya proses membersihkan tangan

menggunakan ‘*hand sanitizer*’ lebih berkesan untuk membunuh pelbagai kuman (Aiello et al. 2008). Malah *Center for Disease Control and Prevention* (CDC) di Amerika Syarikat mencadangkan penggunaan ‘*hand sanitizer*’ yang mempunyai alkohol sebanyak sekurang-kurangnya 60% (CDC 2019). Namun ia haruslah digunakan dengan berhati-hati supaya tidak dicapai oleh kanak-kanak. Pengguna tidak boleh terus memegang mata, mulut dan hidung ketika menggunakannya kerana boleh menyebabkan keradangan, dan tidak boleh memasak atau mengendalikan api kerana alkohol adalah bahan mudah terbakar. Pengguna hanya perlu menggunakannya dalam kuantiti yang sedikit sahaja iaitu sebesar saiz duit sen di telapak tangan (WHO, 2020).

4. Hikmah Amalan Mencuci Tangan Dari Sudut Pandangan Islam dan Sains Perubatan

Perbuatan membasuh tangan semasa berwuduk mempunyai banyak kelebihan dan terkandung padanya pelbagai hikmah tersembunyi yang telah membuktikan kebenaran dan kesucian ajaran agama Islam. Berwuduk merupakan salah satu cara untuk bersuci dan menjaga kebersihan. Di samping membersihkan anggota fizikal, ia juga dapat menyucikan ruh, menghilangkan kegelisahan, membentuk peribadi mulia dan memelihara diri daripada melakukan maksiat yang berterusan (al-Zuhaili, 1991; Hairunnaja Najmuddin, 2003). Berwuduk mencerminkan sifat-sifat orang yang menjaga solat, (Ibn Taimiyyah, 1991) mengangkat martabat kita di dunia dan akhirat serta berperanan sebagai penghapus dosa-dosa kecil yang telah dilakukan (al-Dihlawi, 1995; Qurrotul Aien, 2012) sepertimana hadith-hadith berikut:

عن عثمان ابن عفان قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "من توضأ فأحسن الوضوء خرجت خطايا من جسده حتى تخرج من تحت أظفاره."

Maksudnya: Daripada Uthman ibn ‘Affan r.a. berkata, sabda Rasulullah s.a.w.: “Sesiapa yang berwuduk dengan sempurna, maka keluarlah dosa-dosanya daripada seluruh tubuh badannya dan juga dari bawah kuku-kukunya” (Muslim, 2000, h.127 #577).

عن أبي هريرة قال إني سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: "إن أمتي يأتون يوم القيامة غراً محجلين من أثر الوضوء فمن استطاع منكم أن يطيل غرته فليفعل."

Maksudnya: Daripada Abu Hurayrah r.a. berkata, aku mendengar Rasulullah s.a.w. bersabda: “Sesungguhnya umatku akan muncul pada hari kiamat dengan wajah yang gilang-gemilang dan dengan dua anggota (tangan dan kaki) yang bercahaya kesan daripada berwuduk. Barangsiapa diantara kamu yang mampu memanjangkan cahayanya, maka lakukanlah” (al-Bukhari, 2000, h.310 136; Muslim, 2000, h.128-129 #579).

Mengikut para ulama’ Fiqh, tangan merupakan anggota badan yang paling banyak bersentuhan dengan kekotoran dan ia haruslah dibasuh dan berwudhu adalah sebahagian daripada usaha untuk memelihara fizikal dan rohani. Sementara itu para ulama’ tasawwuf menyatakan bahawa tangan adalah salah satu daripada daerah yang paling berisiko dan kerap melakukan dosa dan oleh sebab itulah ia perlu sentiasa dibersihkan dengan cara berwuduk. Rasulullah s.a.w. juga telah mengingatkan umatnya agar terus berwuduk sekiranya dikuasai

perasaan marah kerana ia adalah sifat syaitan yang dijadikan daripada api dan mestilah diredakan dengan air (al-Zuhaili, 1989; al-Bahuti, 1982; al-'Ubaydi, t.t.). Ia adalah tipudaya syaitan yang akan merosakkan manusia sama ada dari segi rohani mahupun fizikal kerana ketika marah, hormon tenaga *adrenalin* dan *noradrenalin* akan bertambah dan meningkatkan tekanan darah dan kadar denyutan jantung yang menjurus kepada tekanan perasaan dan juga serangan jantung (Fazlur Rahman, 1993). Di samping itu, amalan membersihkan diri dan berwuduk terbukti berkesan dalam membentuk perkembangan mental yang sihat (Dian Cita Sari, 2018) dan jika diamalkan sebelum tidur, ia mampu menghasilkan tidur yang lena dan berkualiti (Nina Dwi Lestari & Muhammad Rofiqul, 2018).

Agama Islam telah mewajibkan kita mencuci tangan dengan cara berwuduk sebanyak lima kali setiap hari dan disunatkan membasuh setiap anggota wuduk tiga kali berturut-turut. Sementara itu kekerapan kita mencuci keseluruhan tangan kanan dan kiri yang dimulai daripada mencuci hujung jari sehinggalah ke siku adalah sebanyak 45 kali sehari semalam dan tempoh mencucinya adalah melebihi 60 saat. Selain daripada itu, terdapat banyak hadith Baginda Rasulullah s.a.w. yang menunjukkan bahawa kita disunatkan membasuh tangan dan berwuduk dalam pelbagai situasi seperti sebelum beribadat, sebelum dan selepas makan, sebelum dan selepas tidur, selepas qada' hajat, sebelum mengulangi jimak, selepas menguruskan jenazah, untuk menahan marah bahkan kita disunatkan dan dianjurkan untuk sentiasa berada dalam keadaan bersih dan berwuduk sepanjang masa.

Dari sudut sains perubatan pula, KKM menasihatkan orang ramai untuk mencuci tangan selepas bersin, batuk dan menghembus hidung. Ini kerana, kebanyakan penyakit berkaitan saluran pernafasan seperti COVID-19 ini tular melalui titisan cecair dari hidung dan mulut. Apatah lagi apabila seseorang berjabat tangan, kuman mudah ditularkan jika tangan tidak dicuci seperti yang disyorkan. Malahan, jika berada di tempat-tempat awam, amat digalakkan membawa '*hand sanitizer*' sendiri kerana kuman boleh berada di permukaan seperti di kaunter tiket, tempat pemegang tangan terutamanya dalam pengangkutan awam, tombol pintu, rel tangga dan lain-lain tempat yang digunakan oleh orang awam (KKM). Keberkesanan amalan mencuci tangan ini memang terbukti secara kajian bagi mengurangkan risiko jangkitan (Aiello et al. 2008)

5. Kesimpulan

Amalan mencuci tangan dengan cara yang betul merupakan tonggak utama dalam penjagaan kebersihan dan kesihatan. Sedangkan pada realitinya, ia adalah suatu cara yang paling mudah, murah dan terbaik untuk menjaga kesihatan diri dan mencegah penyebaran penyakit. Ia amat berkait rapat dengan amalan wuduk yang memberikan banyak manfaat kepada manusia dari sudut kesihatan tubuh badan, rohani, mental, psikologi dan sebagainya. Selaras dengan tuntutan Islam, segala aktiviti dalam kehidupan kita adalah diorientasikan kepada penjagaan kesihatan dan segala bentuk panduan serta nasihat mengenainya telahpun terkandung didalam al-Quran dan hadith. Dalam menghadapi cabaran semasa, kita sepatutnya merujuk kepada kitab al-Quran yang telah dibekalkan oleh Allah dan mengamalkan kembali sunnah Rasulullah s.a.w yang telah diwariskan kepada kita sehinggalah ke hari ini. Oleh yang demikian, pendidikan kesihatan dan promosi kesihatan tentang pencegahan COVID -19 ini dengan

mengamalkan amalan mencuci tangan secara kerap dengan teknik yang betul, amatlah perlu. Rakyat Malaysia pernah melalui dan berjaya melawan pandemik SARS pada tahun 2002 (Chan 2006). Pada masa itu, rakyat Malaysia mempunyai kesedaran bahawa mereka mempunyai risiko untuk dijangkiti SARS, maka atas sebab itu mereka mengurangkan faktor risiko yang mendedahkan mereka kepada SARS dengan tidak mengadakan lawatan ke negara yang mempunyai tahap jangkitan tinggi ketika itu (Chan 2006). Dengan bantuan Allah dan kesedaran kesihatan yang ada pada rakyat, Malaysia akan berjaya mengulang sejarah kejayaan apabila amalan mencuci tangan ditekankan dari masa ke semasa bagi memutuskan rangkaian jangkitan COVID-19.

Rujukan

Al-Quran al-Karim

A.C. Salman. 1926. *Kitab Kesihatan*, t.c. Singapura: Malaysian Science Press.

Abdul al-Mun'im & Dina Muhsin. 1997. *‘Alam al-Banat fi Hayah al-Rasul*. Kaherah: Dar al-Fikr.

Abdul Latief Ghazali. 2007. *Rahsia Kejadian Tubuh Dan Organ Manusia Menurut Al-Quran & Sains*. Puchong: Jasmin Enterprise.

Abu Daud Sulayman al-Sijistani. 2004. *Sunan Abi Daud*. Beirut: Bayt al-Afkar al-Dawliyyah.

Adhikari, Sasmita Poudel et al. 2020. ‘Epidemiology, Causes, Clinical Manifestation and Diagnosis, Prevention and Control of Coronavirus Disease (COVID-19) during the Early Outbreak Period: A Scoping Review’. *Infectious Diseases of Poverty* 9(1): 1–12.

Adi Hashman. 2011. *Mengapa Rasulullah Tidak Pernah Sakit*. Batu Caves: PTS Millennia.

Ahmad bin Hanbal, Abu ‘Abd Allah al-Saybani. 2004. *Musnad Ahmad bin Hanbal*. Beirut: Bayt al-Afkar al-Dawliyyah.

Aiello, Allison E., Rebecca M. Coulborn, Vanessa Perez, and Elaine L. Larson. 2008. ‘Effect of Hand Hygiene on Infectious Disease Risk in the Community Setting: A Meta-Analysis’. *American Journal of Public Health* 98(8): 1372–81.

Al-‘Ubaydi, Khalid Fa’iq. 2005. *al-Tib fi al-Quran wa al-Sunnah al-Mutahharah*. Beirut: Dar al-Kutub al-‘Ilmiyyah.

Al-Bahuti, Mansur bin Yunus. 1982. *Kasysyaf al-Qina’ ‘an Matan al-Iqna’*. Beirut: Dar al-Fikr.

Al-Baihaqi, Ahmad bin ‘Ali. 1999. *Al-Sunan al-Kubra*. Beirut: Dar al-Kutub al-‘Ilmiyyah.

Al-Bukhari, Muhammad bin Ismail. 2000. *Sahih al-Bukhari*. Riyadh: Dar al-Salam.

Al-Dihlawi, Ahmad Syah Wali Allah. 1995. *Hujjah Allah al-Balighah*. Beirut: Dar al-Kutub al-‘Ilmiyyah.

Al-Fandahani, Ibnu Muhammad. 2006. *Kaifiyyat Bersuci*. Batu Caves: Crescent News Sdn. Bhd.

Al-Fawzan, Salih bin Fawzan. 1423h. *al-Mulakkhas al-Fiqh*. Riyadh: Ri’asah Idarah al-Buhuth al-‘Ilmiyyah wa al-Ifta’.

Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad. 2011. *Ihya’ ‘Ulumuddin*. Jeddah: Dar al-Minhaj.

- Al-Jurjawi, 'Ali Ahmad. 1997. *Hikmah al-Tasyri' wa Falsafatuhu*. Beirut: Dar al-Fikr.
- Al-Miqdam, Muhammad Sa'di. 1950. *Syawahid al-'Ilm fi Hadi al-Quran*. n.p.
- Al-Nablusi, Muhammad Ratib. 2001. *Keajaiban Tubuh Manusia*, Muhammad Harun Zain (terj.) Puchong: Jasmin Publications.
- Al-'Ubaydi, Khalid Fa'iq. n.d. *al-Jumlah al-'Asabiyyah wa al-Tib al-Nafsi*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Al-Nasa'i, Abu 'Abd al-Rahman. 2004. *Sunan al-Nasa'i*, Beirut: Bayt al-Afkar al-Dawliyyah.
- Al-Rumaikhon, Ali bin Sulaiman. 2008. *Fiqh Pengobatan Islami*. Solo: Darul Wathon li al-Nasyr.
- Al-San'ani, Muhammad bin Isma'il. 1998. *Subul al-Salam Syarh Bulugh al-Maram*, Khalil Ma'mun Syihan (ed.). Beirut: Dar al-Ma'rifah,
- Al-Syawkani, Muhammad bin 'Ali bin Muhammad. 1998. *Nayl al-Autar Syarh Muntaqa al-Akhbar min al-Ahadith Sayyid al-Akhyar*. Beirut: Dar al-Ma'rifah.
- Al-Tirmidhi, Abu 'Isa Muhammad. 2004. *Al-Jami' al-Tirmidhi*. Beirut: Bayt al-Afkar al-Dawliyyah.
- Al-Zuhaili, Wahbah. 1989. *al-Fiqh al-Islam wa Adillatuhu*. Damsyiq: Dar al-Fikr.
- Al-Zuhaili, Wahbah. 1991. *al-Tafsir al-Munir fi al-'Aqidah wa al-Syari'ah wa al-Manhaj*. Damsyik: Dar al-Fikr.
- Burton, Maxine et al. 2011. 'The Effect of Handwashing with Water or Soap on Bacterial Contamination of Hands'. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 8(1): 97–104.
- CDC. 2020. Hand Hygiene Recommendations. Guidance for Healthcare Providers about Hand Hygiene and COVID-19. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/hand-hygiene.html>
- Chan, Chee Khoo. 2006. 'Risk Perception and Coping Responses in a SARS Outbreak in Malaysia'. *Population Dynamics and Infectious Diseases in Asia* (December 2006): 351–68.
- Connor, S. (2003), *The Book of Skin*, t.c. New York: Cornell Universiti Press.
- Dian Cita Sari. 2018. Wudhu as a Succession of Mental Revolution for Future Generation. *Journal of Educational Science and Technology*. Vol.4, no.1, pp. 1-5.
- Elengoe, Asita. 2012. 'Osong Public Health and Research Perspectives'. *Osong Public Health and Research Perspectives* 3(1): 62.
- Fauzi Mustaffa. 2014. *Rahsia Makanan Sunnah*. Cheras: Mashi Publication Sdn. Bhd.
- Fazlur Rahman. 1993. *Health and Medicine in The Islamic Tradition: Change and Identity*. Kuala Lumpur: S. Abdul Majeed & Co.
- Hairunnaja Najmuddin. 2003. *Psikologi Ketenangan Hati Panduan Merawat Jiwa Yang Selalu Gundah dan Gelisah*. Bentong: PTS Publications & Distributor Sdn. Bhd.
- Hatta Sidi & Mohamed Hatta Shaharom. 2002. *Mengurus Stres Pendekatan Yang Praktikal*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.

Pencegahan Penyakit COVID-19 Melalui ‘Amalan Mencuci Tangan’

- Hayes RA et al. Ring use as a risk factor for hand colonization in a surgical intensive care unit. Abstract of the 41st Interscience Conference on Antimicrobial Agents and Chemotherapy, Chicago, IL, 2001: abst.424.
- Hoffman PN et al. Micro-organisms isolated from skin under wedding rings worn by hospital staff. *BMJ. Clinical Research Edition*, 1985, 290:206-207.
- Ibn Majah, Abu Abdullah al-Qazwini. 2004. *Sunan Ibn Majah*. Beirut: Bayt al-Afkar al-Dawliyyah.
- Ibn Sina, al-Husain bin ‘Ali. n.d. *Al-Qanun fi al-Tib*. Beirut: Dar al-Kutub al-‘Ilmiyyah.
- Ibn Taymiyyah. 1991. *Mawsu’ah Fiqh al-Sunnah Fiqh al-Taharah*, c.1. Beirut: Dar al-Fikr al-‘Arabi.
- Ibn Taymiyyah. n.d. *Al-Fatawa al-Kubra*. Beirut: Dar al-Ma’rifah.
- Ibrahim Anis. 1972. *al-Mu’jam al-Wasit 1-2*, Beirut: dar al-Fikr.
- Ismail & Sulaiman. n.d. *Bulugh al-Maram*, Pattani: Matba’ah bin Halabi.
- KKM. ‘13 Amalan Mencuci Tangan’. In Putrajaya, Malaysia: Bahagian Kawalan Penyakit KKM, 8881.
https://www.infosihat.gov.my/images/media_sihat/poster/pdf/13_Amalan%20Cuci%20Tangan_BM.pdf
- Mahir Bisya’i. n.d. *al-Mursyid al-Tib al-Hadith*, n.p.: Maktabah al-Hadithah.
- Malik bin Anas. 2005. *Muwatta’ al-Imam Malik*. Muhammad Taqi al-Din al-Nadwi (ed.), Damsyik: Dar al-Qalam.
- McGinley KJ et al. Composition and density of microflora in the subungual space of the hand. *Journal of Clinical Microbiology*, 1988, 26: 950-953
- Muslim, 2000. *Sahih Muslim*. Beirut: Dar al-Ma’rifah.
- Nina Dwi Lestari & Muhammad Rofiqul Minan. 2018. Efektivitas Terapi Wudhu Menjelang Tidur terhadap Kualitas Tidur Remaja. *Mutiara Medika Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*. Vol.18, no.2, pp: 49-54.
- Nor Mawaddah Marjan. 1991. *Merawat Pesakit Dengan Urut Refleksologi*. Kuala Lumpur: Darul Nu’man.
- Qurrotul Aien Fatah Yasin. 2012. Mukjizat Wuduk ke atas Rohani dan Jasmani Manusia. *International Journal on Quranic Research*. Vol. (2), no.2, 67-83.
- Ou, Xiuyuan et al. 2020. ‘Characterization of Spike Glycoprotein of SARS-CoV-2 on Virus Entry and Its Immune Cross-Reactivity with SARS-CoV’. *Nature Communications* 11(1). <http://dx.doi.org/10.1038/s41467-020-15562-9>.
- Pickering, Amy J., Jennifer Davis, and Alexandria B. Boehm. 2011. ‘Efficacy of Alcohol-Based Hand Sanitizer on Hands Soiled with Dirt and Cooking Oil’. *Journal of Water and Health* 9(3): 429–33.
- Salem, Mukhtar. 1990. *Prayers: A Sport For The Soul and Body*. Kaherah: The Arab Modern Center.
- Taib Dora & Hamdan Abd. Kadir. 2006. *Mengurus Stres*. Bentong: PTS Publications & Distributor Sdn. Bhd.

- Taylor L. 1978. An evaluation of hand washing techniques. *Nursing Times*. January 12. 54-55.
- Trick WE et al. Impact of ring wearing on hand contamination and comparison hand hygiene agents in a hospital. *Clinical Infectious Diseases*, 2003, 36: 1383-1390.
- Wang, Yanrong et al. 2020. 'Clinical Outcomes in 55 Patients with Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 Who Were Asymptomatic at Hospital Admission in Shenzhen, China'. *Journal of Infectious Diseases* 221(11): 1770-74.
- WHO. 2009. 30 World Health *On Hand Hygiene in Health Care First Global Patient Safety Challenge Clean Care Is Safer Care*.
http://whqlibdoc.who.int/publications/2009/9789241597906_eng.pdf.
- WHO. 2009. 'Hand Hygiene: Why, How & When?' *World Health Organization (WHO)* (August): 1-7.
https://www.who.int/gpsc/5may/Hand_Hygiene_Why_How_and_When_Brochure.pdf.
- WHO. 2020. *Community-Based Health Care, Including Outreach and Campaigns, in the Context of the COVID-19 Pandemic*. ed. WHO. World Health Organization and the United Nations Children's Fund (UNICEF), 2020.
- WHO. 2020. *Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public. World Health Organization (WHO)*. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>
- WHO. 2002. Cumulative Number of Reported Probable Cases of SARS. *World Health Organization (WHO)*. https://www.who.int/csr/sars/country/2003_07_11/en/
- WHO. 2018. Middle East Respiratory Syndrome Coronavirus (MERS-CoV). *World Health Organization (WHO)*. <https://www.who.int/emergencies/mers-cov/en/>
- Williams, Lynda B. 2011. "Antibacterial Clays and Their Potential for Medicinal Applications". *GeoMed2011-4th International Conference on Medical Geology-Italy*.
http://www.cprm.gov.br/publique/media/gestao_territorial/geologia_medica/bari_italia/PL3.pdf
- Williams, Lynda B. 2017. "Geomimicry: harnessing the antibacterial action of clays". *Clay Minerals* (2017) 52, 1-24.
<https://pubs.geoscienceworld.org/claymin/article/52/1/1/311561/Geomimicry-harnessing-the-antibacterial-action>.
- Zainah Mokhtar. 2011. *Awet Muda 7 Rahsia Kesihatan Holistik*. Skudai: Penerbit UTM.
<http://covid-19.moh.gov.my/infografik>. Diakses pada 15 Julai 2020.
<http://www.myhealth.gov.my/cara-membasuh-tangan-yang-betul/>. Diakses pada 6 Jun 2020.
<https://hellodokter.com/ms/coronavirus/covid19/simptom-covid-19-di-malaysia/>. Diakses pada 4 Jun 2020.
<https://kpkesihatan.com/2020/06/03/kenyataan-akhbar-kpk-3-jun-2020-situasi-semasa-jangkitan-penyakit-coronavirus-2019-covid-19-di-malaysia/>. Diakses pada 4 Julai 2020.
<https://www.bharian.com.my/berita/nasional/2020/03/666122/kronologi-covid-19-di-malaysia>. diakses pada 4 Julai 2020.
<https://www.who.int/emergencies>. Diakses pada 5 Jun 2020.

Pencegahan Penyakit COVID-19 Melalui ‘Amalan Mencuci Tangan’