

<p>Alhamdulillah, CS Ar Risalah September'22</p> <p><b>Hidung Berkah</b></p> <p>QS. 16:18; 100:6; 55:31x; 98:5; 14:7; 4:147; 5:45; 68:16:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Ngiri pd yg makan bubur, libur ngaji</b></li> </ol> <p>QS. 16:18; 100:6; 55:31x dustakan nikmat</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Syukur Hidung: ada, mancung, bfungsi</b></li> </ol> <p>QS.14:7:syukur ditambah nikmat  QS.4:147.syukur bebas siksa  <b>QS.5:45:hidung balas hidung</b>  <b>QS.68:11-16.tanda di hidung/blalai</b>  HRBM: Niat-&gt;amal:A-N+&gt;+,  <b>HRN,Mut: bangun tidur wudhu Istinsyak..</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Bernafas, 2: lewat hidung atau mulut</b></li> </ol> <p>Lbh sehat lewat hidung</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Fungsi hidung 7:</b></li> <li><b>Chip "smelldect"</b> Ilmuwan dari Institut Teknologi Karlsruhe (KIT): kabel terbakar, asap, bau masakan busuk</li> <li><b>Dr Jaidul A:"Kembalikan tubuh baik.."</b></li> <li><b>Gaji terbesar di sampurna cium bako</b></li> </ol> <p>Fungsi "smelldect" 3:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>kabel terbakar el,</li> <li>asap,</li> <li>bau masakan busuk</li> </ol> <p><b>KU: nikamt bau kentut di Angkot,</b>  <b>HR. Nikmat Air minum -&gt; hidung ditanya</b>  HR. Mata menangis=surga, dg ingat nikmat hidg  HR. Rasul saw berlindung dari mata yg tak pernah nangis  <b>KU: Nangis Ikhlas=hati bahagia</b></p>	<p>Bismillaah:</p> <p>QS.Albayyinah,98:5: Ikhlas  HRBM: amal tergantung niat,</p> <p><b>Noose Function:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>saring udara dari debu;</li> <li>Jauhi kanker paru-paru;</li> <li>Hangatkan Ketika dingin;</li> <li>Pencium;</li> <li>25 rbx/hr;</li> <li>180m<sup>3</sup>/hr;</li> <li>Memory.</li> </ol> <p>Carl Siegen, Princeton Univ. DNA=10<sup>4</sup>GB,  Otak 10<sup>7</sup>GB.</p> <p><b>Bahaya nyabut bulu hidung:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>infeksi hidung (tdk ada saringan)</li> <li>Infeksi otak</li> <li>mimisan</li> <li>nyenggol pembuluh darah</li> <li>Gangguan pertumbuhan bulu hidung</li> <li>Radang paru-paru</li> <li>Digunting sj ujungnya</li> </ol> <p><b>Jkt dk ada Bulhid-&gt;disterilkan smprot</b>  <b>Cairan hidung bareng nangkap-.penuh bersin</b></p>
---	---

وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ هَٰ حُنَفَاءَ وَيُقِيمُوا الصَّلَاةَ

وَيُؤْتُوا الزَّكَاةَ وَذَلِكَ دِينُ الْقِيَمَةِ

#### Terjemahan

Padahal mereka hanya diperintah menyembah Allah dengan ikhlas menaati-Nya semata-mata karena (menjalankan) agama, dan juga agar melaksanakan salat dan menunaikan zakat; dan yang demikian itulah agama yang lurus (benar) (QS.68:5).

وَإِذْ تَأْتِيَنَّكُمْ رِيبَةٌ مِنْكُمْ فَسَبِّحُوا بِحَمْدِ اللَّهِ فِي الْبُكُورِ وَالْآخِرِ وَالْأُولَىٰ وَالْآخِرِ وَالْأُولَىٰ لَعَلَّكُمْ تَعْلَمُونَ

#### Terjemahan

Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti azab-Ku sangat berat.” (QS.14:7)

#### Tafsir Ringkas Kemenag RI

مَا يَفْعَلُ اللَّهُ بِعَدَابِكُمْ إِنْ شَكَرْتُمْ وَآمَنْتُمْ وَكَانَ اللَّهُ شَاكِرًا عَلِيمًا -

Allah tidak akan menyiksamu, jika kamu bersyukur dan beriman. Dan Allah Maha Mensyukuri, Maha Mengetahui. (QS An-Nisa: 147)

وَكَتَبْنَا عَلَيْهِمْ فِيهَا أَنَّ النَّفْسَ بِالنَّفْسِ وَالْعَيْنَ بِالْعَيْنِ وَالْأَنْفَ بِالْأَنْفِ وَالْأُذُنَ بِالْأُذُنِ

وَالسِّنَّ بِالسِّنِّ وَالْجُرُوحَ قِصَاصًا فَمَنْ تَصَدَّقَ بِهِ فَهُوَ كَفَّارَةٌ لَّهُ وَمَنْ لَّمْ يَحْكَمْ بِمَا

أَنْزَلَ اللَّهُ فَأُولَئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ

#### Terjemahan

Kami telah menetapkan bagi mereka di dalamnya (Taurat) bahwa nyawa (dibalas) dengan nyawa, mata dengan mata, hidung dengan hidung, telinga dengan telinga, gigi dengan gigi, dan luka-luka (pun) ada qisas-nya (balasan yang sama). Barangsiapa melepaskan (hak qisas)-nya, maka itu (menjadi) penebus dosa baginya. Barangsiapa tidak memutuskan perkara menurut apa yang diturunkan Allah, maka mereka itulah orang-orang zalim. (QS.5:45)

سَنَسِمْهُ عَلَى الْخُرْطُومِ

#### Terjemahan

Kelak dia akan Kami beri tanda pada belalai(nya).

#### Tafsir Ringkas Kemenag RI

Sungguh buruk sifat orang ini! Kelak dia akan Kami beri tanda pada belalai yaitu hidung-nya, diberikan tanda tersebut sebagai bentuk penghinaan kepadanya.

أَخْبَرَنَا مُحَمَّدُ بْنُ زُنْبُورٍ الْمَكِّيُّ قَالَ حَدَّثَنَا ابْنُ أَبِي حَازِمٍ عَنْ يَزِيدَ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ أَنَّ مُحَمَّدَ بْنَ إِبرَاهِيمَ حَدَّثَهُ عَنْ عَيْسَى بْنِ طَلْحَةَ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ إِذَا اسْتَيْقَظَ أَحَدُكُمْ مِنْ مَنَامِهِ فَتَوَضَّأَ فَلْيَسْتَنْثِرْ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ فَإِنَّ الشَّيْطَانَ يَبِيتُ عَلَى خَيْشُومِهِ

“Telah mengabarkan kepada kami Muhammad bin Zunbur Al Makki dia berkata telah menceritakan kepada kami Ibnu Abu Hazim dari Yazid bin Abdullah bahwasanya Muhammad bin Ibrahim bercerita dari Isa bin Thalhah dari Abu Hurairah dari Rasulullah beliau bersabda, **"Apabila salah seorang dari kalian bangun dari tidurnya, lalu berwudhu, hendaklah ia menghirup air ke hidung lalu mengeluarkannya kembali sebanyak tiga kali, karena setan tinggal (bermalam) dalam batang hidungnya,"** (HR Nasai, bisa dilihat Sunan Nasai nomor 89)

Bismillaah,

Penulis Gloria Setyvani Putri | Editor Gloria Setyvani Putri KOMPAS.com - Studi membuktikan,

## **Menghirup atau bernapas menggunakan hidung dapat meningkatkan transfer pengalaman ke ingatan jangka panjang.**

Hasil penelitian yang dipublikasikan di jurnal Neuroscience ini menambah bukti tentang pengaruh respirasi pada persepsi dan kognisi manusia. Artin Arshamian, peneliti di Departemen Neuroscience Klinis, Karolinska Institutet dan koleganya telah membandingkan efek pernapasan lewat hidung dan mulut selama satu jam periode konsolidasi. Para peserta yang terlibat diminta mengingat 12 macam bau pada dua kesempatan terpisah. Dilansir Eurekalert, Senin (22/10/2018), hasil menunjukkan bahwa peserta lebih mengingat bau yang dihirup lewat hidung dibanding mulut. **Baca juga: Wajah Perempuan Ini Bonyok Usai Melesit Hidung, Kok Bisa?** Aktivitas di otak "Langkah selanjutnya adalah mengukur apa yang sebenarnya terjadi di otak saat bernapas dan bagaimana hal ini terhubung dengan memori," kata Arshamian dilansir Science Daily, Senin (22/10/2018). "Ini sebelumnya merupakan kemustahilan praktik karena elektroda harus disisipkan langsung ke otak. Kami telah berhasil mengatasi masalah ini dan telah mengembangkannya. Kolega saya Johan Lundström mendapatkan cara mengukur aktivitas di bohlam penciuman dan otak tanpa harus memasukkan elektroda". Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa reseptor di bohlam penciuman tidak hanya mendeteksi bau tapi juga variasi dalam aliran udara itu sendiri. Pada fase penghirupan dan pernapasan yang berbeda, bagian otak yang berbeda diaktifkan. Meski penelitian ini tidak mengukur aktivitas otak, para ahli berhasil membuktikan pernapasan hidung dapat memfasilitasi komunikasi antara jaringan sensorik dan memori sebagai yang diputar dan diperkuat selama konsolidasi. **Baca juga: Ilmuwan Jerman Bikin Hidung Buatan untuk Smartphone, Apa Fungsinya?** "Gagasan bahwa pernapasan memengaruhi perilaku kita sebenarnya bukan hal baru. Hal ini sudah ada sejak ribuan tahun, terutama digunakan untuk meditasi. Namun belum ada yang berhasil membuktikan secara ilmiah apa yang sebenarnya terjadi di otak," imbuh Arshamian.

Dapatkan update berita pilihan dan breaking news setiap hari dari Kompas.com. Mari bergabung di Grup Telegram "Kompas.com News Update", caranya klik link <https://t.me/kompascomupdate>, kemudian join. Anda harus install aplikasi Telegram terlebih dulu di ponsel.

Artikel ini telah tayang di [Kompas.com](https://kompas.com) dengan judul "Bau yang Dicum Hidung Lebih Lama Tersimpan dalam Ingatan", Klik untuk baca: <https://sains.kompas.com/read/2018/10/23/193200823/bau-yang-dicum-hidung-lebih-lama-tersimpan-dalam-ingatan>.

Penulis : Gloria Setyvani Putri

Editor : Gloria Setyvani Putri

Download aplikasi [Kompas.com](https://www.kompas.com) untuk akses berita lebih mudah dan cepat:

Android: <https://bit.ly/3g85pkA>

iOS: <https://apple.co/3hXWJOL>

Editor Resa Eka Ayu Sartika KOMPAS.com –

## Ilmuwan Jerman sedang mengembangkan chip yang memiliki fungsi seperti hidung manusia.

Chip ini cukup kecil untuk bisa digunakan dalam smartphone atau ponsel pintar dan memiliki kemampuan untuk mengendus bau lebih cepat dibandingkan hidung manusia. Ilmuwan dari Institut Teknologi Karlsruhe (KIT) sedang bekerja menyiapkan chip, yang diberi nama "smelldect" ini, agar bisa melakukan tes pasar sesegera mungkin. Mereka juga berencana untuk menyelesaikan proyek ini pada akhir tahun. Chip "smelldect" diyakini bisa mendeteksi terjadinya kebakaran kabel dalam suatu perangkat elektronik. Sistem yang sama pada alat pendeteksi asap juga diterapkan pada robot. Baca juga: Gemar Cabut Bulu Hidung? Apapun Alasannya, Jangan Lagi Dilakukan Selain itu, hidung artifisial ini juga bisa mengendus bahan makanan, seperti ikan atau buah-buahan di pasar swalayan. Hidung buatan ini bisa mendeteksi, dari bau, bahan makanan yang sudah tidak baik lagi atau hampir busuk. Dalam akun Twitternya, KIT Karlsruhe mencuit, "Bau apa itu? Hidung elektronik mengenali berbagai macam aroma. Dalam proyek 'smelldect' para ilmuwan KIT mengembangkan sensor yang bisa digunakan dalam kehidupan sehari-hari dan berfungsi untuk mendeteksi kabel yang terbakar atau bahan makanan yang sudah busuk." Untuk Sehari-hari Hidung elektronik sebenarnya telah digunakan sejak puluhan tahun oleh industri makanan. Tetapi karya ilmuwan KIT ini adalah alat pertama yang cukup kecil untuk digunakan oleh individu dalam kehidupan sehari-hari. Alat ini berukuran hanya beberapa sentimeter dan terdiri dari chip yang terbuat dari serat nano. Setelah dilakukan pengaturan, hidung artifisial bisa mendeteksi bau dalam waktu beberapa detik. "Serat nano dalam hidung elektronik yang kami buat bereaksi terhadap campuran gas yang kompleks dan membentuk pola sinyal yang bisa mereka kenali", kata Martin Sommer, salah seorang ilmuwan dari KIT, pada kantor berita dpa. Namun, hidung yang canggih ini masih harus terus dikembangkan untuk bisa mendeteksi bau-bauan dengan akurat. Sommer mengatakan, seringkali satu benda memiliki aroma yang bervariasi, seperti misalnya bunga mawar, yang berbeda baunya ketika kering dan basah. "Oleh karena itu, sekarang kami melatih hidung artifisial ini untuk mengenali bau-bauan dalam kondisi yang spesifik," jelas Sommer. Baca juga: Cegah Gangguan Hidung dengan Rutin Cuci Hidung Dapatkan update berita pilihan dan breaking news setiap hari dari Kompas.com. Mari bergabung di Grup Telegram "Kompas.com News Update", caranya klik link <https://t.me/kompascomupdate>, kemudian join. Anda harus install aplikasi Telegram terlebih dulu di ponsel.

Artikel ini telah tayang di [Kompas.com](https://www.kompas.com) dengan judul "Ilmuwan Jerman Bikin Hidung Buatan untuk Smartphone", Apa Fungsinya?", Klik untuk baca: <https://sains.kompas.com/read/2018/04/30/113700223/ilmuwan-jerman-bikin-hidung-buatan-untuk-smartphone-apa-fungsinya>.

Editor : Resa Eka Ayu Sartika

Download aplikasi [Kompas.com](https://www.kompas.com) untuk akses berita lebih mudah dan cepat:

Android: <https://bit.ly/3g85pkA>

iOS: <https://apple.co/3hXWJOL>

## Jangan Asal, Cabut Bulu Hidung Bisa Bahayakan Kesehatan

Kompas.com - 10/08/2022, 21:00 WIB

KOMPAS.com - Kebanyakan orang, khususnya kaum pria, kerap mencabut bulu hidungnya secara rutin dan bahkan setiap hari. Hal ini dilakukan karena bulu-bulu yang tumbuh mencuat keluar dari hidung dianggap mengganggu penampilan. Selain membuat tidak percaya diri, kondisi ini juga membuat tidak nyaman bagi sebagian orang. Namun kebiasaan mencabut bulu hidung sebenarnya amat tidak direkomendasikan oleh pakar. Baca juga: Fakta Menarik tentang Bulu Hidung Alasannya, ini bisa memicu sejumlah masalah dan mengintangi kondisi kesehatan kita secara menyeluruh. Bahaya asal mencabut bulu hidung Spesialis THT, dr.Muslim Kasim,M.Sc,Sp.THT-KL mengatakan bulu hidung kita memiliki fungsinya tersendiri. "Bulu hidung kita sebenarnya berfungsi untuk menjaga kelembaban dan terutama menyaring udara yang masuk ke pernapasan kita," jelasnya, seperti dikutip dari akun Instagramnya. Bulu hidung mampu menyaring partikel debu dan kuman dalam udara yang terhirup sehingga saluran napas kita tetap terlindungi. Jadi, asal mencabut bulu-bulu yang tumbuh di hidung bisa mengganggu fungsi tersebut. Beberapa bahaya kesehatan yang sebaiknya kita pertimbangkan jika nekat mencabut bulu hidung antara lain: Infeksi hidung Kebiasaan tersebut akan memicu risiko infeksi hidung karena kita membiarkan kuman masuk dengan lebih leluasa ke dalam tubuh. Baca juga: Studi di Jepang, Hidung Besar Pengaruhi Ukuran Penis Pria Mimisan Gerakan keras dan mengejutkan yang dilakukan saat mencabut bulu hidung bisa menyenggol pembuluh darah di area tersebut. Akibatnya, terjadi luka sehingga keluar darah yang disebut mimisan. Infeksi otak Infeksi di hidung bisa berujung pada meningitis atau abses otak. Kasusnya memang tergolong jarang namun bisa terjadi khususnya pada orang dengan gangguan sistem kekebalan tubuh sehingga akibatnya fatal. Gangguan pertumbuhan bulu hidung Bulu hidung yang kerap dicabuti tentu akan mengalami gangguan pertumbuhan. Misalnya bulu hidung kemudian akan tumbuh ke dalam kulit (extrafollicular penetration) yang bisa jadi awal peradangan. Baca juga: Tak Banyak Diketahui, Ini Manfaat Bulu Hidung bagi Manusia Radang paru-paru Bulu hidung yang dicabut paksa membuat tubuh kehilangan salah satu faktor pertahanan terhadap debu, kuman dan berbagai kotoran di udara. Akibatnya, berbagai hal negatif itu akan mudah masuk ke saluran pernapasan dan memicu peradangan termasuk di paru-paru. Lebih baik digunting Mencabut bulu hidung memang berisiko namun bukan berarti kita membiarkannya tumbuh liar dan merusak penampilan. Dokter Muslim menganjurkan cara yang lebih aman untuk merapkannya dengan cara digunting. "Gak perlu ditarik paksa, kamu cukup mengguntingnya saja hingga sebatas lubang hidung," pesannya. Diingatkan pula untuk memakai gunting yang sudah dibersihkan sebelumnya dan memiliki ujung yang tumpul. "Jangan lupa untuk mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir sebelum atau sesudahnya," pesan dokter yang aktif berpraktik di Lampung ini. Baca juga: Cukur Bulu Hidung Pakai Ponsel, Mau? Dapatkan update berita pilihan dan breaking news setiap hari dari Kompas.com. Mari bergabung di Grup Telegram "Kompas.com News Update", caranya klik link <https://t.me/kompascomupdate>, kemudian join. Anda harus install aplikasi Telegram terlebih dulu di ponsel.

Artikel ini telah tayang di [Kompas.com](https://kompas.com) dengan judul "Jangan Asal, Cabut Bulu Hidung Bisa Bahayakan Kesehatan", Klik untuk baca: <https://lifestyle.kompas.com/read/2022/08/10/210000920/jangan-asal-cabut-bulu-hidung-bisa-bahayakan-kesehatan?page=all#page2>.

Penulis : Sekar Langit Nariswari

Editor : Sekar Langit Nariswari

Download aplikasi [Kompas.com](https://kompas.com) untuk akses berita lebih mudah dan cepat:

Android: <https://bit.ly/3g85pkA>

iOS: <https://apple.co/3hXWJ0L>

## Mengapa Disunnahkan Bersihkan Hidung Saat Wudhu Usai Tidur?

Sabtu 30 Jan 2021 05:59 WIB

Rep: Andrian Saputra/ Red: Nashih Nashrullah

- 
- 
- [0](#)
- 



Disunnahkan wudhu dan membersihkan hidung usai bangun tidur . Ilustrasi Berwudhu

Foto: EPA-EFE/BILAWAL ARBAB

### Disunnahkan wudhu dan membersihkan hidung usai bangun tidur

REPUBLIKA.CO.ID, JAKARTA— Di antara kesunnahan berwudhu adalah menghirup air ke dalam hidung. Berdasarkan urutan tertib wudhu, menghirup air ke dalam [hidung](#) dilakukan setelah berkumur.

Menghirup air ke dalam hidung [sunnah](#) dilakukan sebanyak tiga kali. Air yang diambil tangan kemudian dihirup hidung dan dikeluarkan kembali.

Berkaitan dengan kesunnahan menghirup air ke dalam hidung dalam berwudhu, dalam sebuah [hadits](#) dijelaskan bahwa bila setelah bangun tidur sunnahnya untuk berwudhu dan menghirup air ke hidung dan mengeluarkannya tiga kali. Sebab [Rasulullah](#) menjelaskan setan senang berada di batang hidung manusia.

أَخْبَرَنَا مُحَمَّدُ بْنُ زُنْبُورِ الْمَكِّيُّ قَالَ حَدَّثَنَا ابْنُ أَبِي حَازِمٍ عَنْ يَزِيدَ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ أَنَّ مُحَمَّدَ بْنَ إِبْرَاهِيمَ حَدَّثَهُ عَنْ عَيْسَى بْنِ طَلْحَةَ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ إِذَا اسْتَيْقَظَ أَحَدُكُمْ مِنْ مَنَامِهِ فَتَوَضَّأَ فَلْيَسْتَنْزِ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ فَإِنَّ الشَّيْطَانَ يَبِيتُ عَلَى حَيْشُومِهِ

"Telah mengabarkan kepada kami [Muhammad](#) bin Zunbur Al Makki dia berkata telah menceritakan kepada kami Ibnu Abu Hazim dari Yazid bin Abdullah bahwasanya Muhammad bin Ibrahim bercerita dari Isa bin Thalhah dari Abu Hurairah dari Rasulullah beliau bersabda, "Apabila salah seorang dari kalian bangun dari tidurnya, lalu berwudhu, hendaklah ia menghirup air ke hidung lalu mengeluarkannya kembali sebanyak tiga kali, karena setan tinggal (bermalam) dalam batang hidungnya," (HR Nasai, bisa dilihat Sunan Nasai nomor 89)

أَخْبَرَنَا مُوسَى بْنُ عَبْدِ الرَّحْمَنِ قَالَ حَدَّثَنَا حُسَيْنُ بْنُ عَلِيٍّ عَنْ زَائِدَةَ قَالَ حَدَّثَنَا خَالِدُ بْنُ عُلْقَمَةَ عَنْ عَبْدِ خَيْرٍ عَنْ عَلِيٍّ أَنَّهُ دَعَا بِوَضُوءٍ فَتَمَضَّمْنَ وَاسْتَنْشَقَ وَنَتَرَ بِيَدِهِ الْيُسْرَى فَفَعَلَ هَذَا ثَلَاثًا ثُمَّ قَالَ هَذَا طَهُورُ نَبِيِّ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

"Telah mengabarkan kepada kami Musa bin Abdurrahman dia berkata telah menceritakan kepada kami Husain bin Ali dari Zaidah dia berkata telah menceritakan kepada kami Khalid bin 'Alqamah dari Abdu Khair dari Ali bahwa ia pernah meminta air wudhu. Dia lalu berkumur dan menghirup air ke dalam hidung kemudian mengeluarkannya dengan tangan kirinya; dia melakukannya tiga kali, kemudian berkata, "Beginilah cara bersuci Rasulullah," (HR Nasai. Bisa dilihat Sunan Nasai nomor 90).

Rajin Cuci Hidung Disarankan Selama Pandemi, Islam Ajarkan Lewat *Istinsyaq*  
3120

Share



Rajin mencuci hidung dari sisi medis menjadi salah satu cara yang disarankan sebagai langkah pencegahan agar tak tertular virus. Ternyata, aktivitas mencuci hidung ini pun sudah diajarkan jauh sebelumnya oleh Islam, bahkan dilakukan setiap hari oleh setiap muslim dalam *istinsyaq* yang menjadi salah satu aktivitas ketika berwudu.

Bagi sebagian orang, aktivitas mencuci hidung atau *nasal washing* mungkin menjadi sesuatu yang jarang didengar. Namun cara ini diketahui dapat membantu menjaga kesehatan hidung, terlebih di



tengah pandemi COVID-19. Ini karena, setiap harinya, hidung dilewati 10.000 sampai 15.000 liter udara, di mana setiap liter udara mengandung berjuta-juta partikel. Partikel tersebut hinggap di hidung dan dapat memicu peradangan.

Untuk itu, selama pandemi COVID-19, Ahli kesehatan telinga, hidung, dan tenggorokan dari Rumah Sakit ibu dan anak (RSIA) Kemang, dr. Bagas Wicaksono, SpTHT, menyarankan untuk meningkatkan cuci hidung, “Kalau saya sarankan, mungkin di musim COVID seperti ini, yang biasanya seminggu sekali atau dua kali, bisa aja sih meningkatkan menjadi tiga atau empat kali,” sebut dr. Bagas melansir *Detikcom*, Selasa (2/6).

Namun dr. Bagas mengingatkan, bahwa hal ini tidak boleh terlalu sering dilakukan, “Karena itu membuat hidung kita sedikit malas untuk menjaga dirinya sendiri,” tambahnya.

Meski saat ini belum terdapat penelitian lebih lanjut apakah cara ini dapat menekan risiko terinfeksi virus korona, lanjut dr. Bagas, namun cara ini secara umum diketahui dapat menjaga kesehatan hidung dari paparan bakteri, virus, hingga debu.

Menurutnya, hidung merupakan salah satu organ yang perlu diperhatikan kebersihannya selain tangan, terlebih hidung bisa menjadi salah satu pintu masuk virus COVID-19 ke dalam tubuh.

Caranya, yakni dengan menggunakan cairan yang mengandung senyawa NaCl atau garam.

“Secara logikanya kalau tangan kita harus rajin cuci. Tapi kalau untuk hidung hanya cukup dengan NaCl atau air garam,” ungkap dr. Bagas.

### ***Istinsyaq*, Cara Islam Ajarkan Bersihkan Hidung**

Salah satu cara membersihkan hidung yang diajarkan dalam Islam adalah sunah saat berwudu, yaitu *istinsyaq* yang merupakan proses menghirup air ke dalam hidung kemudian mengeluarkannya lagi. Di mana ternyata kegiatan ini memang bermanfaat bagi kesehatan.

Seorang psikiater dan neurolog asal Austria, Prof Leopold Werner von Ehrenfels menemukan bahwa wudu dapat menstimulasi pusat syaraf dalam tubuh manusia. Kegiatan tersebut menstimulasi lima organ panca indra yaitu mata, telinga, hidung, mulut, tangan, dan kaki.

Stimulus tersebut akan dihantarkan melalui meridian ke sel, jaringan, organ, dan sistem organ yang bersifat terapi. Di sisi lain, bagian yang dibasuh juga merupakan pintu masuk bagi ribuan kuman, virus, dan bakteri.

*Istinsyaq* atau menghirup air ke hidung dan mengeluarkannya sendiri memiliki manfaat secara medis untuk membersihkan hidung dari kuman yang ada di dalamnya. Orang yang senantiasa berwudu dengan baik, maka akan memiliki hidung yang terbebas dari segala kuman yang dapat menimbulkan berbagai penyakit, serta mencegah kuman masuk ke dalam sistem pernapasan.

Dalam sebuah hadis disebutkan, “*Jika salah seorang di antara kamu bangun dari tidur, maka hendaklah dia beristintsar (mengeluarkan air dari hidung setelah istinsyaq (menghirup air ke hidung) tiga kali. Sebab setan menginap di rongga hidungnya.*” (Muttafaq Alaih).

1. Ade Hashman dalam bukunya yang berjudul *Rahasia Kesehatan Rasulullah, dilansir dalam Republika* menjelaskan, *istinsyaq* merupakan suatu perbuatan yang mungkin tidak akan pernah dilakukan orang—apalagi secara rutin, kecuali jika ia berwudu.

“Dengan *istinsyaq*, maka ada upaya membersihkan selaput dari lendir hidung yang mungkin terkontaminasi oleh udara kotor serta kuman,” kata dr. Hashman.