



Perawatan Kuku untuk Kesehatan Jasmani dan Rohani Sebagai Sunah Nabi Muhammad SAW

Muhammad Amiruddin ¹, Syafira Yuniardyanti ², Carlyna Septi Aisya ³, Muhammad Rizqi Mudhoffar Firdaus ⁴

^{1,2,3,4} Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Malang, Indonesia.

Email: syafirayuniardyanti@gmail.com

Article Info

Received: 12 Agustus 2023

Accepted: 19 September 2023

Abstrak: Islam mewajibkan pemeluknya untuk menjalani hidup bersih karena keyakinannya bahwa kebersihan lingkungan dan pribadi adalah fondasi kesehatan yang baik. Selain itu terdapat sunah fitrah. Sunah fitrah merupakan perintah Islam untuk menjaga kesehatan diri sendiri, sebagaimana yang diajarkan oleh Rasulullah SAW. Salah satunya yaitu memotong kuku. Tujuan penelitian ini yaitu mengetahui distribusi penyakit berdasarkan kebiasaan buruk yang disebabkan oleh kuku pada setiap aspek kehidupan dan mencerminkan nilai nilai agama. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi pustaka (library research) yaitu metode pengumpulan data dengan cara memahami dan mempelajari teori-teori dari berbagai literatur yang relevan dengan penelitian. Hasil yang didapatkan dari penelitian ini menyatakan bahwa seseorang dengan kebiasaan memotong dan menjaga kebersihan kuku yang buruk dapat menyebabkan infeksi cacing, helmintiasis, dan diare. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dari kebiasaan memotong kuku dan menjaga kebersihan kuku yang baik merupakan faktor pencegah kejadian infeksi cacing, helmintiasis serta diare yang merupakan anjuran Nabi Muhammad SAW sebagai sunah.

Kata Kunci: Kebersihan, Kesehatan, Kuku

Citation: Amiruddin, M., Yuniardyanti, S., Aisya, 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>

Pendahuluan

Salah satu agama yang paling banyak dianut di dunia di kalangan masyarakat adalah Islam. Islam adalah agama yang paling fitrah bagi pemeluknya. Salah satu kehebatan Islam adalah syariat yang mewajibkan pemeluknya untuk menjaga kesehatan dan kebersihan. Terdapat aspek terpenting dalam hidup adalah kesehatan, baik jasmani maupun rohani. Ajaran Islam sangat mengutamakan kesehatan.

Kesehatan merupakan hal yang sangat penting bagi semua manusia karena tanpa kesehatan yang baik, maka setiap manusia akan sulit dalam melaksanakan aktivitasnya sehari-hari. Menjaga kebersihan at-Thuhuru berarti terbebas dari hadat besar dan kecil serta segala jenis kotoran. Al-Muslim menyoroti dalam sejarahnya bahwa “kebersihan adalah bagian dari iman.” Sabda Nabi yang membentuk sejarah ini memberikan penekanan khusus pada bidang pengetahuan kesehatan tertentu (Fauzi & Ismail, 2021). Dalam hal ini Nabi SAW memasukkan kebersihan diri dalam ajarannya yang dapat memperkuat keimanan kita dan memperdalam ketaqwaan kita kepada Allah SWT.

Sebagaimana disebutkan dalam firman Allah SWT dalam Q.S. An-Nisaa:9 yang menghimbau untuk mempersiapkan anak-anak yang kuat agar tidak ada kekhawatiran akan kesejahteraannya,



keadaan jasmani yang sehat dan keadaan psikis yang tenang dapat melahirkan anggota masyarakat yang kuat sehingga tercipta masyarakat yang tertib dan aman. Berlandaskan ayat tersebut menekankan perlunya pola pikir keagamaan dan praktik hidup higienis untuk membangun masyarakat yang kuat (Murfat, 2022). Selain itu terdapat sunah fitrahnya. Sunah fitrah merupakan perintah Islam untuk menjaga kesehatan diri sendiri, sebagaimana yang diajarkan oleh Rasulullah SAW. Diantaranya yaitu dengan cara tidak membiarkan bulu kemaluan, bulu ketiak, kuku, dan kumis lebih dari empat puluh hari (Taufiq Murtadha, 2022).

Seperti yang diketahui semua orang, kotoran akan menumpuk di bawah kuku jika tidak dibersihkan secara rutin. Penyakit yang terdapat pada kuku yang kotor terkadang dapat menular dari satu orang ke orang lain ketika terjadi kontak tangan ke tangan atau pembagian makanan dan cairan. Kuku dapat menularkan penyakit jika terkelupas atau terkena zat berbahaya serta kotor. Selain rentan patah jika terkena benda keras, kuku yang panjang juga dapat terkelupas sebagian atau seluruhnya. Selain itu, dapat menyebabkan pendarahan, pembengkakan yang menghasilkan nanah (sepsis), atau pertumbuhan jamur. Menjaga kebersihan diri sangatlah penting, untuk menjaga kesehatan diri dan menurunkan efek penyakit pada diri sendiri dan orang terdekat. Ketika bakteri berbahaya berpindah dari satu orang ke orang lain melalui kontak langsung dengan orang yang terinfeksi atau secara tidak langsung melalui kontak dengan benda yang disentuh oleh orang yang terinfeksi, banyak penyakit yang menyebar.

Dalam hal ini peneliti tertarik untuk melakukan studi pustaka terkait hubungan antara kebiasaan memotong kuku dengan adanya penyakit yang ditimbulkan dari kebiasaan memotong kuku yang buruk. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui distribusi penyakit berdasarkan kebiasaan buruk yang disebabkan oleh kuku setiap aspek kehidupan dan mencerminkan nilai-nilai agama.

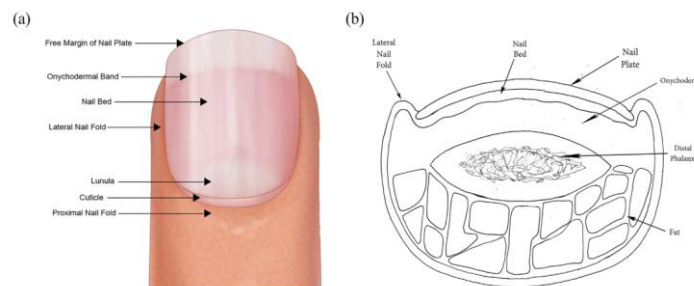
Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi pustaka (*library research*) yaitu metode pengumpulan data dengan cara memahami dan mempelajari teori-teori dari berbagai literatur yang relevan dengan penelitian. Dengan melakukan studi kepustakaan, peneliti mempunyai pemahaman yang lebih luas dan mendalam terhadap masalah yang hendak diteliti. Langkah pertama yang dilakukan adalah mengidentifikasi kata kunci yang sesuai. Selanjutnya, literatur yang relevan dengan topik ini akan dipilih berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditentukan, termasuk kualitas dan relevansi literatur. Studi literatur ini dilakukan oleh peneliti setelah menentukan topik penelitian dan ditetapkannya rumusan permasalahan. Hasil studi pustaka akan digunakan untuk memahami hubungan kebiasaan memotong kuku yang disunahkan oleh Rasulullah SAW terhadap timbulnya penyakit. Metode ini akan membantu membangun landasan teori yang kuat untuk penelitian ini dan memberikan wawasan mendalam tentang pentingnya menjaga kebersihan kuku bagi kesehatan.

Hasil dan Pembahasan

Anatomi Kuku

Kuku merupakan bagian tubuh yang berfungsi melindungi ujung jari. Keratin adalah bahan penyusun kuku. Kuku yang sehat yaitu terlihat tampak berkilau, halus, dan berseragam pada permukaannya. Berikut merupakan gambar 1. kuku tampak permukaan (a) dan tampak membujur (b).



Kuku tersebut memiliki kutikula, lipatan kuku, dan lempeng kuku yang melekat. Kuku yang sehat tidak retak, kaku, atau patah. Kulit di bawah lempeng kuku disebut bantalan kuku. Ini terdiri dari dua jenis jaringan, mirip dengan semua kulit: epidermis superfisial, yang terletak tepat di bawah lempeng kuku dan dermis yang lebih dalam, yaitu jaringan hidup yang menempel pada

tulang dan terdiri dari kelenjar dan kapiler. Puncak matriks kuku, juga disebut puncak matriks, adalah "alur" memanjang kecil yang memungkinkan epidermis melekat pada dermis.

Kuku jari yang kuat dapat mencegah kerusakan pada ujung jari, tulang distal jari, dan jaringan lunak di sekitarnya. Dengan menerapkan tekanan balik pada pulpa jari, hal ini juga membantu meningkatkan gerakan jari distal yang halus dan presisi. Meskipun pada kuku sendiri tidak terdapat ujung saraf, namun kuku berfungsi sebagai penahan gaya ketika ujung jari menyentuh suatu benda sehingga meningkatkan sensitivitas ujung jari. Permukaan kuku tidak boleh dikikir karena akan menipiskan lempeng kuku dan membuatnya mudah pecah. Benda tajam tidak boleh diletakkan di bawah kuku karena dapat merusak lapisan onikodermal (Reinecke & Hinshaw, 2020).

Hari yang dianjurkan untuk memotong kuku

Ulama tertentu dari mazhab Hanbali dan Syafi'iyah menyarankan untuk memotong kuku di hari Jumat. Menurut Imam An Nawawi, "Imam Asy-Syafi'i dan para ulama Mazhab Syafi'iyah rahimahumullah menegaskan dianjurkannya memotong kuku dan mencukur rambut-rambut di badan (kumis dan bulu kemaluan) pada hari Jumat." (Al-Majmu' Syarh Muhadzab, 1:287).

"Imam Ahmad bin Hanbal pernah ditanya tentang memotong kuku," menurut Al-Hafizh Ibnu Hajar. "Sebaiknya dilakukan pada hari Jumat, sebelum matahari terbenam," jawabnya. Selain itu, ia menyatakan bahwa "disarankan pada hari Kamis." "Masyarakat bisa memilih waktu untuk memotong kukunya," imbuhnya. Menyusul penyampaian pandangan Imam Ahmad, Al-Hafizh memberikan komentarnya "(Pendapat terakhir) adalah pendapat yang dijadikan pegangan, bahwa memotong kuku itu disesuaikan dengan kebutuhan." (Dinukil dari Tuhfatul Ahwadzi Syarh Sunan Turmudzi, 8:33) (Analisis et al., 2022).

Oleh karena itu, memotong kuku setidaknya seminggu sekali adalah cara terbaik untuk menjaga kesehatan dan kebersihan kuku. Untuk menjaga kebersihan kuku, potonglah secara teratur dan benar. Caranya, rendam kuku jari tangan dan kaki dalam air hangat agar lentur sebelum dipotong. Lalu, potong kuku dengan mengikuti lekukan pada jari (Guna & Amatiria, 2018).

Dampak negatif tidak memotong kuku

Menjaga kebersihan diri sangatlah berarti, yang utama untuk menjaga kesehatan diri dan menurunkan efek penyakit pada diri sendiri dan orang terdekat. Ketika bakteri berbahaya berpindah dari satu orang ke orang lain melalui kontak langsung dengan orang yang terinfeksi atau secara tidak langsung melalui kontak dengan benda yang disentuh oleh orang yang terinfeksi, banyak penyakit yang menyebar.

Berikut data yang diperoleh dari beberapa jurnal yang digunakan didapatkan data yang menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan memotong kuku dengan timbulnya suatu penyakit. Hasil tersebut dapat digambarkan pada tabel 1 di bawah ini.

Tabel.1 Jenis Penyakit Yang Berkaitan Dengan Kebiasaan Memotong Kuku

Jenis Penyakit	Kategori Kebiasaan Memotong Kuku	Penyakit		p-value	Referensi
		Positif	Negatif		
Infeksi Cacing Usus	Baik	1	43	0,483	(Kause et al., 2020)
	Buruk	1	16		
Infeksi Cacing	Baik	17	123	0,0001	(Utomo, 2021)
	Buruk	34	29		
Helminthiasis	Baik	2	90	0,000	(Lestari et al., 2022)
	Buruk	12	2		
Diare	Baik	5	33	≤ 0,001	(Sulastris et al., 2021)
	Buruk	8	4		

Berdasarkan tabel 1 diperoleh data adanya infeksi cacing, helminthiasis, dan diare. Pada infeksi cacing usus terdapat 44 responden yang memiliki kebiasaan memotong kuku dengan baik dan didapatkan 1 responden yang terinfeksi cacing usus, sedangkan dari 17 responden yang memiliki kebiasaan memotong kuku yang buruk didapatkan 16 responden yang terinfeksi cacing usus. Dari data tersebut didapatkan hasil nilai p value sebesar 0,483 ($0,483 > 0,05$) dan dapat

disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara memotong kuku dengan infeksi cacing usus. Namun pada literatur lain didapatkan hasil yang berbeda. Pada Infeksi cacing terdapat 140 responden yang memiliki kebiasaan memotong kuku dengan baik dan didapatkan 17 responden yang terinfeksi cacing usus, sedangkan dari 63 responden yang memiliki kebiasaan memotong kuku yang buruk didapatkan 34 responden yang terinfeksi cacing. Dari data tersebut didapatkan hasil nilai p value sebesar 0,0001 ($0,0001 < 0,05$) dan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara memotong kuku dengan infeksi cacing usus. Pada helmintiasis terdapat 92 responden yang memiliki kebiasaan memotong kuku dengan baik dan didapatkan 2 responden yang mengalami helmintiasis, sedangkan dari 14 responden yang memiliki kebiasaan memotong kuku yang buruk didapatkan 12 responden yang mengalami helmintiasis. Dari data tersebut didapatkan hasil nilai p value sebesar 0,00 ($0,00 < 0,05$) dan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara memotong kuku dengan helmintiasis. Selain kecacingan, didapatkan literatur lain yang menyatakan adanya hubungan antara kebiasaan memotong kuku dengan diare. Pada diare terdapat 38 responden yang memiliki kebiasaan memotong kuku dengan baik dan didapatkan 5 responden yang mengalami diare, sedangkan dari 12 responden yang memiliki kebiasaan memotong kuku yang buruk didapatkan 8 responden yang mengalami diare. Dari data tersebut didapatkan hasil nilai p value sebesar $\leq 0,001$ ($\leq 0,001 < 0,05$). Karena nilai p value $< 0,05$ maka artinya terdapat perbedaan signifikan kejadian diare antara responden yang memiliki kebiasaan memotong kuku dengan baik dan yang memiliki kebiasaan memotong kuku dengan buruk. Memotong kuku yang baik yaitu dengan rutin memotong kuku setiap satu minggu sekali, menjaga kuku agar selalu pendek dan bersih, serta panjang kuku tidak lebih dari tiga millimeter di ujung jari.

Nilai $P < 1$, berarti faktor yang diteliti merupakan faktor protektif, bukan faktor risiko (Anjarsari, 2018). Sehingga kebiasaan memotong dan menjaga kebersihan kuku yang baik merupakan faktor pencegah kejadian infeksi cacing, helmintiasis dan diare yakni responden yang melakukan kebiasaan memotong kuku dan menjaga kebersihan kuku yang baik. Hal ini terlihat dari hasil penelitian bahwa responden dengan kebiasaan memotong dan menjaga kebersihan kuku yang buruk mengalami infeksi lebih banyak dari pada responden yang memiliki kebiasaan memotong kuku dan menjaga kebersihan kuku yang baik.

Dampak utama dari memiliki kuku yang panjang dan kotor adalah akan menimbulkan berbagai penyakit, seperti cacingan, helmintiasis dan diare yang biasanya disebabkan oleh kuku yang panjang dan kotor. Tanpa sepengetahuan penderitanya, bakteri dan kuman dapat bersarang di kuku yang panjang sehingga meningkatkan risiko penyakit. Selain itu perilaku yang harus dihindari yaitu menggigit kuku, memotong kutikula kuku, dan menarik tepi kuku yang dapat menyebabkan robekan jaringan kulit sehingga dapat terjadi bengkak, infeksi hingga bernanah. Menggigit dan memotong kutikula kuku akan memberikan dampak pada semakin pendeknya kuku yang dapat menyebabkan jamur dan bakteri mudah masuk. Selain mencuci tangan agar tetap higienis, dapat juga menjaga kebersihan kuku dengan memotong dan menghilangkan kotoran yang mungkin menumpuk. Hal ini karena kotoran dapat menempel di bawah kuku dan menjadi sarang banyak bakteri dan kuman (Sulastri dkk, 2021).

Kesimpulan

Salah satu aspek yang perlu diperhatikan ketika seseorang ingin menjaga kesehatan diri baik secara jasmani (fisik) maupun rohani (spiritual) adalah dengan menerapkan gaya hidup bersih dalam aktivitas sehari-hari. Tradisi Islam sangat menganjurkan untuk memotong kuku karena dapat menyebarkan penyakit. Menurut ulama tertentu dari mazhab Hanbali dan Syafi'iyah menyarankan untuk memotong kuku di hari Jumat dan tidak disarankan membiarkan kuku panjang selama lebih empat puluh (40) hari karena Islam juga menekankan menjaga kebersihan kuku sesuai sunah, dilarang memanjangkan kuku sebagai sunah Nabi Muhammad SAW.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan metode studi pustaka (library research), peneliti mendapatkan literatur yang menjelaskan adanya infeksi cacing, helmintiasis, dan diare. Pada infeksi cacing usus didapatkan hasil nilai p value sebesar 0,483 ($0,483 > 0,05$) dan dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara memotong kuku dengan infeksi cacing usus. Namun pada literatur lain didapatkan hasil yang berbeda. Pada infeksi cacing usus didapatkan hasil nilai p value sebesar 0,0001 ($0,0001 < 0,05$), pada infeksi cacing didapatkan hasil nilai p value sebesar 0,00 ($0,00 < 0,05$), serta pada kejadian diare didapatkan hasil nilai p value sebesar $\leq 0,001$ ($\leq 0,001 < 0,05$). Karena nilai p value $< 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan memotong kuku dengan adanya infeksi cacing dan diare. Dari hasil ini terdapat

hubungan antara anjuran memotong kuku sebagai sunah Nabi Muhammad SAW dengan beberapa penyakit yang ditimbulkan dari kebiasaan memotong kuku yang buruk. Semua yang telah diajarkan oleh Nabi Muhammad SAW memiliki manfaat tersendiri bagi umatnya dan sebagai umat Nabi Muhammad SAW kita patut untuk mengikuti sunah tersebut.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Bapak apt. Abdul Hakim, M.P.I, M.Farm selaku ketua program studi sarjana Farmasi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan dukungan untuk menyelesaikan penelitian ini. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang merupakan kampus ulul albab yang memiliki Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) yang memiliki salah satu visi dan misi utamanya yang berupa integrasi Islam dan sains.

Daftar Pustaka

- Analisis, R., Song, P., Vol, C., Adnan, A., & Hidayatullah, R. N. (2022). *El-Hikmah : Jurnal Ilmu Dakwah dan MAKNA DAKWAH DALAM LIRIK LAGU ANIMASI NUSSA & Pendahuluan Fokus penelitian adalah menganalisis makna dakwah lirik lagu Animasi Nussa dan*. 32–56.
- Anjarsari, M. D. (2018). Personal Hygiene Kejadian Enterobiasis Siswa Sekolah Dasar Negeri. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 2(3), 441–452. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia>
- Fauzi, I. A., & Ismail, E. (2021). *Konsep Kesehatan Masyarakat Perspektif Hadis*. 4, 78–85.
- Guna, A. M., & Amatiria, G. (2018). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Dalam Upaya Mencegah Penyakit Kulit Pada Santri Di Pondok Pesantren Nurul Huda. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 11(1), 7–14. <http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JKEP/article/view/375/346%0Ahttp://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JKEP/article/view/375>
- Kause, E. Y., Setiono, K. W., & Telussa, A. S. (2020). Hubungan kebiasaan mencuci tangan dan mengunting kuku terhadap infeksi cacing usus pada anak sekolah dasar di Desa Lifuleo. *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 19(1), 131–137. <http://ejurnal.undana.ac.id/CMJ/article/view/3357>
- Lestari, K., Melly, Elisanov, V., & Agritubella, S. M. (2022). Hubungan Mencuci Tangan dan Perawatan Kuku dengan Kejadian Helminthiasis pada Siswa/i Sekolah Dasar. *JKP (Jurnal Kesehatan Primer)*, 7(2), 115–123. <https://doi.org/10.31965/jkp.v7i2.814>
- Murfat, Z. (2022). Fakumi medical journal. *Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 2(5), 359–367.
- Reinecke, J. K., & Hinshaw, M. A. (2020). Nail health in women[Formula presented]. *International Journal of Women's Dermatology*, 6(2), 73–79. <https://doi.org/10.1016/j.ijwd.2020.01.006>
- Sulastri, A., Alie, I. R., & Husin, A. (2021). Perbedaan Kejadian Diare Antara Siswa Kelas 6 SD yang Memotong Kuku dan Tidak Memotong Kuku di SDN 1 Cikembulan Kabupaten Garut Tahun 2020. *Prosiding Kedokteran*, 7. <http://dx.doi.org/10.29313/kedokteran.v7i1.26672>
- Taufiq Murtadha, M. (2022). Hadis Anas bin Malik Tentang Kesehatan: Studi Takhrij dan Syarah Hadis. *Gunung Djati Conference Series*, 8, 9–10.
- Utomo, W. B. (2021). Kecacingan Pada Murid Sekolah Dasar Di Kelurahan Way Mengaku Kecamatan Balik Bukit Kabupaten Lampung Barat. *Ruwa Jurai: Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 13(2), 47. <https://doi.org/10.26630/rj.v13i2.2777>