

Artinya: Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu shalat, sedang kamu dalam Keadaan mabuk, sehingga kamu mengerti apa yang kamu ucapkan, (jangan pula hampiri mesjid) sedang kamu dalam Keadaan junub, terkecuali sekedar berlalu saja, hingga kamu mandi. dan jika kamu sakit atau sedang dalam musafir atau datang dari tempat buang air atau kamu telah menyentuh perempuan, kemudian kamu tidak mendapat air, Maka bertayamumlah kamu dengan tanah yang baik (suci); sapulah mukamu dan tanganmu. Sesungguhnya Allah Maha Pema'af lagi Maha Pengampun.

Dari penjabaran surat diatas, orang yang masih belum berada dalam keadaan suci hendaklah mensucikan diri dengan mandi. Hal ini menjelaskan bahwasannya betapa pentingnya air itu untuk mensucikan keadaan seorang yang dalam keadaan kotor. Terapi mandi yang dilakukan oleh pihak Pondok Singgah dan Pesantren Rehabilitasi Mental Sapu Jagad ini dilakukan pada setiap pagi sebelum melakukan sholat shubuh. Ini dikarenakan mandi pada waktu pagi sekali dapat meringankan stress. Selain itu dengan mandi pagi juga bermanfaat untuk melancarkan darah yang dikarenakan tubuh akan mendapatkan asupan oksigen yang cukup. Mandi juga dapat menambah kekebalan atau daya tahan tubuh terhadap segala penyakit, karena dengan mandi pagi dapat meningkatkan sel darah putih yang dapat membantu proses penyembuhan dan membuat tubuh menjadi lebih sehat.⁴ Mandi dengan air dingin mampu mengurangi noda dan lingkaran hitam pada bagian bawah mata, kesegaran wajah akan semakin terpancar.

⁴Fatma Fuziah, *Khasiat Mandi*, dalam <http://mediaonlinenews.com/kesehatan/mandi-ternyata-banyak-khasiatnya>, (13 januari 2015).

