



PELAKSANAAN SHOLAT SEBAGAI SARANA KESEHATAN

Khairul, Junaida Sari Hsb, Irna Yati Pohan

Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Muhammadiyah (STITM) Sibolga Dan Tapanuli Tengah

Abstrak

Shalat merupakan sarana bagi seorang hamba untuk langsung berkeluh kesah dan menyampaikan kerinduannya kepada Dzat yang dicintainya. Shalat lima waktu dan shalat sunnah lainnya yang dilakukan oleh manusia akan mengajaknya untuk mengoreksi diri, memperbaiki diri, dan bertaubat atas apa yang telah dilakukan pada masa lalu. karena sesungguhnya shalat akan menguatkan iman manusia dan menumbuhkan tunas-tunas ketakwaan kepada Allah SWT. Shalat lima waktu dan shalat sunnah lainnya yang dilaksanakan dengan sungguh-sungguh dan benar akan memberikan dampak positif pada Kesehatan manusia baik jasmani maupun rohani. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif deskripsi dengan pendekatan analisis isi yaitu penelitian yang berupa pembahasan mendalam terhadap suatu isi informasi tulis maupun cetak dalam berbagai referensi tentang pelaksanaan shalat sebagai sarana keehatan.

Kata Kunci: Shalat, kesehatan.

PENDAHULUAN

Allah SWT telah menjadikan shalat sebagai suatu sarana meminta pertolongan untuk mengatasi berbagai penyakit, penderitaan dan kekotoran dunia. Betapa ketegangan saat ini telah menimpa banyak orang dari setiap lapisan masyarakat karena kebanyakan kesulitan yang dialami oleh individu, baik secara materi maupun spiritual. "Ibadah shalat merupakan ibadah paling utama yang mendekatkan para 'abid (hamba) kepada Ma'budnya (Pencipta) dan seteguh-teguh shalat (perhubungan) yang menghubungkan makhluk manusia dengan Khaliqnya."²

Sejarah telah melukiskan bahwa telah menjadi garis ketetapan bagi umat Muhammad SAW untuk menjadikan shalat sebagai tuntunan ibadah, terhitung sejak beliau Nabi Muhammad SAW diisra' dan mi'rajkan.³

Sholat yang dilakukan oleh seseorang individu dapat memberikan rasa sabar dan shalat menjadi penolong bagi setiap orang karena keduanya memiliki keutamaan dan hikmah yang sangat besar. Oleh karena itu untuk senantiasa menjalankan keduanya sangat sulit bagi sebagian besar orang dan hanya orang-orang yang memiliki hati yang khusyu' sajalah yang mampu melakukannya.

Gerakan sholat yang dilakukan oleh seorang muslim akan berdampak pada Kesehatan apabila dilaksanakan dengan benar, sehingga setiap gerakan

itu menjadikan suatu olahraga yang dapat membuat manusia sehat. Menjalankan shalat lima waktu tidak dapat ditawar-tawar lagi dalam keadaan apapun, karena di samping sebagai rukun dan simbol umat Islam juga termasuk sarana efektif kebutuhan pokok manusia untuk berhubungan dengan Allah SWT. Sumber dari segala hajat manusia yang dalam hal kebutuhan pada Allah SWT ini tidak dapat dibantah lagi keberadaannya. Keadaan tersebutlah yang menyadarkan manusia untuk lebih memperhatikan sisi ajaran agama sebagai pedoman hidup demi mengantarkan kehidupan yang damai.

Shalat apabila dihubungkan dengan masalah-masalah sosial kemasyarakatan seperti tidak ada hubungan sama sekali, karena kelihatannya shalat adalah masalah ibadah ritual saja. Pandangan semacam itu tidak asing lagi bagi orang yang kurang berpikir tentang rahasia kandungan shalat, terutama pada kalangan kaum awam, namun bila dikaji secara ilmiah, rahasia shalat akan tampak jelas sejauh mana hubungan shalat dan penerapannya dengan pembangunan mental dan watak bagi individu pelaksananya, masyarakat dan bangsa pada umumnya. Semua itu sangatlah mungkin untuk digali dari sudut pandang kaca mata sosiologi, edukatif maupun kesehatan.

Peranan ibadah shalat terhadap pembinaan kepribadian muslim dan penerapannya dalam konteks kehidupan

² Kahar, Abdul. "Pendidikan Ibadah Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy." *Tawazun: Jurnal Pendidikan Islam* 12.1 (2019): 20-35.

³ Sofiawati, Eva, and Ratna Dewi. "Meningkatkan Kebiasaan Ibadah Shalat Melalui

Metode Pembiasaan Pada Anak Usia Dini." *Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini (Anaking)* 2.1 (2023): 208-213.

sangat penting, maka sudah seharusnya bagi seorang muslim untuk mengetahui hakikat ibadah shalat, makna, maksud dan tujuan yang terkandung di dalamnya, karena dalam kenyataannya sebagian manusia kurang tahu dan kurang menghayati serta memahami makna shalat secara luas, padahal shalat merupakan simbol dan bisa dijadikan contoh di berbagai sisi kehidupan. dari proses pengumpulan data, pengelompokan, penilaian, menganalisis data kemudian menarik kesimpulan.

Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif menggunakan analisis deskriptif dengan pendekatan analisis isi yaitu penelitian yang berupa pembahasan mendalam terhadap suatu isi informasi tulis maupun cetak dalam berbagai referensi tentang pelaksanaan shalat sebagai sarana kesehatan.⁴ Dalam proses menganalisis ini, penulis banyak belajar mengenai teknik, alat serta prosedur dalam memaparkan dan mendeskripsikan data dan hasil menelaah baik dimulai dari proses pengumpulan data, pengelompokan, penilaian, menganalisis data kemudian menarik kesimpulan.

Pembahasan

1. Pelaksanaan Sholat Yang Baik Bagi Umat Islam

Seseorang akan mencapai tingkat kesempurnaan dalam shalatnya apabila dalam shalat yang dikerjakan selain hafal bacaan yang ada dalam shalat, juga harus mengerti dan memahami makna dari bacaan

dan gerakan ketika shalat yang pada akhirnya akan membawa pengaruh pada kehidupan sehari-hari berupa hikmah dan manfaat yang tak terhingga. Hikmah tersebut antara lain adalah terjalin hubungan dengan Allah swt yang semakin baik dan dekat, dimana orang tersebut selalu terhindar dari perbuatan keji dan mungkar serta memiliki Kesehatan yang baik. Apabila hubungan dengan pencipta telah baik maka hubungan dengan makhluk lain akan baik pula. Shalat ternyata tidak hanya menjadi amalan utama di akhirat nanti, tetapi gerakan-gerakan shalat paling proporsional bagi anatomi tubuh manusia. Bahkan dari sudut medis, shalat adalah gudang obat dari berbagai jenis penyakit.

Shalat memiliki banyak pengaruh terhadap kehidupan setiap muslim yang melaksanakannya dengan baik dan benar. Shalat lima waktu merupakan langkah awal yang tulus dalam upaya menghentikan segenap kejahatan serta kebiasaan buruk seseorang, shalat lima waktu merupakan jalan Islam yang memunculkan perhatian seseorang terhadap prinsip-prinsip utama, kewajiban-kewajiban, tanggung jawab, sekaligus cara untuk melaksanakannya, mewujudkan sifat rendah hati dalam diri manusia, menghentikan segenap kejahatan serta kebiasaan buruk seseorang dan menggantikannya dengan berbagai tindakan positif dan bermanfaat bagi Kesehatan. Agama Islam memiliki

⁴ Kunthi Afdalya, W. I. L. U. J. E. N. G. "Analisis Bahasa Jurnalistik Rubrik Budaya Pada Website Berita Prancis." (2023).

ruang lingkup yang sangat luas dalam kehidupan, dan tidak hanya sekedar memberi petunjuk untuk kehidupan di akhirat tetapi juga mengatur segala aspek dalam kehidupan umatnya terutama menjaga kesehatan.⁵

2. Pengaruh Sholat bagi Kesehatan

Agama Islam juga menjadi kebutuhan dasar bagi penganutnya. Agama Islam memuat aturan dan norma-norma tertentu. Norma-norma dan aturan tersebut pada akhirnya menjadi acuan dalam bersikap dan bertindak laku. Agama Islam juga membawa nilai-nilai kehidupan bagi manusia, sehingga memberikan pengaruh yang luar biasa dalam kehidupan sehari-hari. Kesehatan merupakan hal yang sangat penting bagi kehidupan semua orang. Dengan keadaan badan yang baik semua kegiatan dapat dilakukan. Hal itu terdapat pada surah at-taubah ayat 108, dalam ayat yang mulia ini Allah menjelaskan bahwa Dia menyukai orang-orang yang senantiasa membersihkan dirinya, baik kebersihan dari berbagai macam dosa dan maksiat, ataupun kebersihan dari berbagai macam kotoran dan penyakit.

Orang yang senantiasa menjaga kebersihan dirinya maka ia akan memiliki jasmani dan rohani yang sehat. Rasulullah juga mengingatkan umatnya tentang hal yang sering dilupakan untuk di syukuri seperti dalam sebuah hadis yang berbunyi :

الذي الله واتقوا طيبا حلالا رزقناكم مما وكلوا
مؤمنون به أنتم

“Dua kenikmatan yang sering dilupakan oleh kebanyakan manusia adalah kesehatan dan waktu luang.”
(HR. Al-Bukhari: 6412, at-Tirmidzi: 2304, Ibnu Majah: 4170)

Hubungan antara sholat dengan kesehatan adalah hal yang tidak bisa di pungkiri lagi dengan banyaknya perintah menjaga kesehatan dalam agama Islam. Islam bukan hanya memerintahkan untuk menjaga kesehatan tetapi juga memberikan solusi yang terbaik. Agama Islam mengajarkan tentang apa yang harus di lakukan untuk menjaga kesehatan misalnya olahraga. Islam menyarankan beberapa olahraga seperti berkuda, memanah dan berenang. Selain olahraga, Islam juga menyarankan untuk sering melakukan ibadah seperti puasa, Shalat dan lain sebagainya. Yang ternyata banyak manfaat ketika mengerjakan ibadah-ibadah tersebut. Salah satu contoh ibadah wajib yang selalu dilaksanakan umat Islam adalah Shalat. Shalat merupakan rukun Islam yang kedua. Shalat adalah serangkaian kegiatan ibadah khusus atau tertentu yang dimulai dengan takbiratul ihram dan diakhiri dengan salam. Shalat dilaksanakan 5 waktu dalam sehari.

Banyak sekali penelitian yang menunjukkan bahwa Shalat sangat baik untuk kesehatan. Dalam berbagai penelitian tersebut menyimpulkan

⁵ Huda, Sehari Hari Siswa MTs NURUL, and Sukaraja Oku Timur. "Kata kunci: eksistensi, shalat lima waktu, realita kehidupan."

bahwa setiap gerakan-gerakan Shalat sangat bermanfaat bagi tubuh.⁶ Oleh karena itu kami menjelaskan tentang apa aja manfaat yang di dapat saat kita menjalankan ibadah Shalat yang diwajibkan untuk umat Islam.

Manfaat Shalat bagi kesehatan dalam penelitian Aqidatur Rofiqoh yang berjudul Shalat dan Kesehatan Jasmani sebagai berikut :

1. Shalat membantu mengaktifkan kecerdasan otak kanan,
2. Shalat mencegah penyakit punggung dan tulang (Osteoporosis),
3. Shalat membantu menyembuhkan rematik,
4. Shalat membantu menyembuhkan disfungsi ereksi,
5. Shalat melancarkan peredaran darah dan kesehatan fungsi Hati.

Dalam penelitian lain juga menyebutkan manfaat gerakan shalat untuk jasmani sebagai berikut:

1. Gerakan shalat bisa menurunkan tekanan darah. Karena gerakan shalat bisa memberikan relaksasi dan mekanisme coping dalam mengatasi stres.
2. Gerakan Shalat juga bisa menurunkan tekanan darah pada lansia yang hipertensi.
3. Gerakan shalat berpengaruh bagi fleksibilitas sendi pada lanjut usia

Selain bermanfaat bagi kesehatan jasmani. Shalat juga bermanfaat bagi kesehatan mental,

dan juga baik bagi kesehatan spiritual dan emosional. Shalat merupakan salah satu praktik ibadah yang mampu memberikan banyak manfaat secara psikologis bagi orang muslim yang melaksanakannya sehingga shalat dapat menjadi alternatif psikoterapi bagi pasien muslim sebagai proses terapeutik yang membantu meningkatkan kesehatan mental.⁷ Adapun manfaat psikologis dari shalat sebagai berikut:

1. Shalat mampu membantu seorang muslim untuk mengatasi stres dan rasa takut. Dalam penelitian McCullough yang menemukan bahwa saat seorang muslim mengalami stress maka dengan shalat ia akan mampu melihat situasi yang membuatnya stress dari arah positif sehingga mampu menenangkannya secara fisik maupun psikologis.
2. Shalat dapat menjadi pengalaman damai dan inspirasi. Shalat membuat muslim merasa dekat dengan Tuhannya dan melindungi mereka dari rasa kesepian dan terisolasi. Kedekatan dengan Tuhan selama shalat ini disinyalir mampu menyembuhkan diri seseorang, karena ia yakin bahwa Tuhannya akan selalu bersamanya dan menolongnya.

⁶ Rofiqoh, Aqidatur. "Shalat dan kesehatan jasmani." *Spiritualita* 4.1 (2020): 65-76.

⁷ Fuad, Ikhwan. "Menjaga kesehatan mental perspektif Al-Qur'an dan hadits." *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 1.1 (2016): 31-50.

3. Shalat dapat menjadi penyelesaian dan solusi terhadap masalah. Shalat membuat seseorang memiliki keyakinan dalam menghadapi suatu masalah. Hal ini ditunjukkan bahwa ada hubungan antara shalat dan kepuasan hidup serta kedamaian, dan dibuktikan dalam penelitian terhadap lansia muslim yang menunjukkan bahwa shalat mampu meningkatkan kepuasan hidup dan kesejahteraan mereka.
4. Shalat dapat menciptakan kerendahan hati dan sensitivitas interpersonal. Energi spiritual mampu menumbuhkan kerendahan hati dan empati. Dengan shalat, seorang muslim akan mampu menghayati kekuasaan tuhan sehingga mampu rendah diri dan meminimalisir egoisitas.
5. Shalat dapat membantu individu untuk memaafkan. Shalat membuat seseorang mampu memaafkan dirinya sendiri dan orang lain karena membuat mereka merasakan bahwa Tuhan memaafkan semua kesalahan hamba-Nya. Proses memaafkan khususnya memaafkan diri sendiri sangatlah penting untuk kesembuhan personal karena mampu membuat seseorang menyelesaikan perasaan bersalah yang

berperan dalam pembentukan depresi.

Kewajiban fundamental bagi umat Muslim ini juga tidaklah memberatkan karena apabila keterbatasan fisik menyebabkan tidak bisa menunaikan shalat sambil berdiri, maka shalat sembari duduk atau berbaring pun diperbolehkan.

Beberapa manfaat gerakan shalat untuk kesehatan di antaranya:

1. Baik untuk sistem pencernaan

Manfaat gerakan shalat yang pertama adalah baik untuk sistem pencernaan. Di pagi hari saat perut masih kosong, umat Muslim menunaikan salat subuh 2 rakaat. Sementara setelah makan malam, salat yang ditunaikan di antaranya salat isya dengan 4 rakaat. Shalat dapat meningkatkan fungsi organ hati, merelaksasikan usus besar, serta membantu kinerja usus menjadi lebih baik.

2. Melancarkan aliran darah

Gerakan pertama dalam shalat yaitu Takbir yang dilakukan sambil berdiri juga melancarkan aliran darah ke arah torso. Selain Takbir, manfaat sujud untuk kesehatan dari sisi sains adalah membantu aliran darah ke otak karena posisi kepala berada lebih rendah daripada jantung.

3. Membuat tubuh rileks

Manfaat shalat lainnya adalah saat gerakan duduk atau tasyahud. Pada saat duduk di antara dua sujud ataupun duduk tahiyat, bagian paha, lutut, tulang belakang, dan persendian berada dalam posisi yang memberikan efek relaksasi ke seluruh tubuh. Tekanan yang terasa pada saat duduk ini akan dirasakan seperti halnya pijat yang membuat tubuh rileks.

4. Pergerakan sendi

Manfaat shalat juga tak lepas dari gerakan persendian saat menunaikan setiap posisi shalat. Ketika sendi bergerak dan saling bertumpu, maka akan ada aliran nutrisi dan oksigen ke seluruh tubuh. Hal ini dapat mengurangi risiko mengalami nyeri persendian, radang sendi (arthritis), hingga lumpuh.

5. Baik untuk postur tubuh

Dalam jangka panjang, postur tubuh yang tidak baik dapat menyebabkan penyakit-penyakit lain. Itulah mengapa, manfaat gerakan shalat yang juga penting adalah membuat postur tubuh menjadi lebih ideal. Posisi berdiri saat Takbir membuat postur tubuh semakin baik. Posisi tubuh

harus benar-benar tegak dan tahu betul bagaimana menopang berat badan. Terlebih, gerakan shalat dilakukan beberapa kali dalam sehari sehingga postur tubuh terlatih lebih tegak.

6. Peregangan tubuh

Salah satu manfaat shalat untuk kesehatan juga bisa didapatkan ketika gerakan Rukuk atau saat punggung membungkuk 90 derajat. Manfaat gerakan Rukuk adalah tubuh bisa melakukan peregangan namun tidak berlebihan. Punggung, paha, dan betis meregang sekaligus melancarkan aliran darah.

7. Mengendalikan otot perut

Manfaat gerakan Sujud saat salat juga membantu tubuh mengendalikan otot perut agar tidak mengembang terlalu besar. Apabila dilakukan terus-menerus, tanpa sadar gerakan Sujud dapat memperkuat otot-otot abdominal.

8. Terapi psikologis

Poin terakhir dari manfaat gerakan shalat sedikit berbeda dari manfaat secara fisik, namun lebih ke psikologis. Salat adalah salah satu bentuk terapi psikologis yang membantu

menenangkan jiwa sekaligus melepaskan beban.

Ada gerakan yang lembut, harmoni, dan juga koordinasi dari setiap gerakan shalat sejak awal hingga akhir. Bahkan gerakan seperti Sujud yang mengalirkan darah lebih lancar ke otak juga berdampak positif bagi daya ingat, konsentrasi, dan kemampuan kognitif lainnya.

Menurut Eramuslim Ibadah shalat merupakan ibadah yang paling tepat untuk metabolisme dan tekstur tubuh manusia. Gerakan-gerakan di dalam shalat pun mempunyai manfaat masing-masing. Ada beberapa contoh Gerakan sholat yang memiliki dampak bagi Kesehatan

1) **Takbiratul Ihram**

Berdiri tegak, mengangkat kedua tangan sejajar telinga, lalu melipatnya di depan perut atau dada bagian bawah. Gerakan ini bermanfaat untuk melancarkan aliran darah, getah bening (limfe), dan kekuatan otot lengan. Posisi jantung di bawah otak memungkinkan darah mengalir lancar ke seluruh tubuh. Saat mengangkat kedua tangan, otot bahu meregang sehingga aliran darah kaya oksigen menjadi lancar. Kemudian kedua tangan didekapkan di depan perut atau dada bagian bawah. Sikap ini menghindarkan dari berbagai gangguan persendian, khususnya pada tubuh bagian atas.

2) **Ruku'**

Ruku' yang sempurna ditandai tulang belakang yang lurus sehingga bila diletakkan segelas air di atas punggung tersebut tak akan tumpah. Posisi kepala lurus dengan tulang belakang. Gerakan ini bermanfaat untuk menjaga kesempurnaan posisi serta fungsi tulang belakang (corpus vertebrae) sebagai penyangga tubuh dan pusat saraf. Posisi jantung sejajar dengan otak, maka aliran darah maksimal pada tubuh bagian tengah. Tangan yang bertumpu di lutut berfungsi untuk merelaksasikan otot-otot bahu hingga ke bawah. Selain itu, rukuk adalah sarana latihan bagi kemih sehingga gangguan prostate dapat dicegah.

3) **I'tidal**

Bangun dari ruku', tubuh kembali tegak setelah mengangkat kedua tangan setinggi telinga. I'tidal merupakan variasi dari postur setelah ruku' dan sebelum sujud. Gerakan ini bermanfaat sebagai latihan yang baik bagi organ-organ pencernaan. Pada saat I'tidal dilakukan, organ-organ pencernaan di dalam perut mengalami pemijatan dan pelonggaran secara bergantian. Tentu memberi efek melancarkan pencernaan.

4) **Sujud**

Menungging dengan meletakkan kedua tangan, lutut,

ujung kaki, dan dahi pada lantai. Posisi sujud berguna untuk memompa getah bening ke bagian leher dan ketiak. Posisi jantung di atas otak menyebabkan daerah kaya oksigen bisa mengalir maksimal ke otak. Aliran ini berpengaruh pada daya pikir seseorang. Oleh karena itu, sebaiknya lakukan sujud dengan tuma'ninah, tidak tergesa-gesa agar darah mencukupi kapasitasnya di otak. Posisi seperti ini menghindarkan seseorang dari gangguan wasir. Khusus bagi wanita, baik ruku' maupun sujud memiliki manfaat luar biasa bagi kesuburan dan kesehatan organ kewanitaan.

5) Duduk di antara sujud

Duduk setelah sujud terdiri dari dua macam yaitu iftirosy (tahiyyat awal) dan tawarru' (tahiyyat akhir). Perbedaan terletak pada posisi telapak kaki. Pada saat iftirosy, tubuh bertumpu pada pangkal paha yang terhubung dengan saraf nervus Ischiadius. Posisi ini mampu menghindarkan nyeri pada pangkal paha yang sering menyebabkan penderitanya tak mampu berjalan. Duduk tawarru' sangat baik bagi pria sebab tumit menekan aliran kandung kemih (uretra), kelenjar kelamin pria (prostate) dan saluran vas deferens. Jika dilakukan dengan

benar, posisi seperti ini mampu mencegah impotensi. Variasi posisi telapak kaki pada iftirosy dan tawarru' menyebabkan seluruh otot tungkai turut meregang dan kemudian relaks kembali. Gerak dan tekanan harmonis inilah yang menjaga kelenturan dan kekuatan organ-organ gerak kita.

6) Salam

Gerakan memutar kepala ke kanan dan ke kiri secara maksimal. Salam bermanfaat untuk bermanfaat untuk merelaksasikan otot sekitar leher dan kepala menyempurnakan aliran darah di kepala sehingga mencegah sakit kepala serta menjaga kekencangan kulit wajah.⁸

Gerakan sujud tergolong unik. **Sujud memiliki falsafah bahwa manusia meneundukkan diri serendah-rendahnya, bahkan lebih rendah dari pantatnya sendiri. Dari sudut pandang ilmu psikoneuroimunologi** (ilmu mengenai kekebalan tubuh dari sudut pandang psikologis) yang di dalam Prof. Soleh, **gerakan ini mengantarkan manusia pada derajat setinggi-tingginya.**

Dengan melakukan gerakan sujud secara rutin, pembuluh darah di otak terlatih untuk menerima banyak pasokan oksigen. Pada saat sujud, posisi jantung berada di atas kepala

⁸ Abbas, Khalid Fauzi. *Dahsyatnya Energi Gerakan Shalat Bagi Perkembangan Kesehatan dan Kecerdasan Janin*. Sabil, 2015.

yang memungkinkan darah mengalir maksimal ke otak. Artinya, otak mendapatkan pasokan darah kaya oksigen yang memacu kerja sel-selnya. Dengan kata lain, **sujud yang tuma'ninah dan kontinu dapat memicu peningkatan kecerdasan seseorang.**

Setiap inci otak manusia memerlukan darah yang cukup untuk berfungsi secara normal. Darah tidak akan memasuki urat saraf di dalam otak melainkan ketika seseorang sujud dalam shalat. Urat saraf tersebut memerlukan darah untuk beberapa saat tertentu saja. Ini berarti, darah akan memasuki bagian urat tersebut mengikuti waktu shalat, sebagaimana yang telah diwajibkan dalam Islam.

Riset di atas telah mendapat pengakuan dari Harvard University, Amerika Serikat. Bahkan seorang dokter berkebangsaan Amerika yang tak dikenalnya menyatakan diri masuk Islam setelah diam-diam melakukan riset pengembangan khusus mengenai gerakan sujud. Di samping itu, gerakan-gerakan dalam shalat sekilas mirip gerakan yoga ataupun peregangan (stretching). Intinya, berguna untuk melenturkan tubuh dan melancarkan peredaran darah. Keunggulan shalat dibandingkan gerakan lainnya adalah di dalam shalat kita lebih banyak menggerakkan anggota tubuh, termasuk jari-jari kaki dan tangan.

Sujud adalah latihan kekuatan otot tertentu, termasuk otot dada. Saat sujud, beban tubuh bagian atas ditumpukan pada lengan hingga telapak tangan. Saat inilah kontraksi terjadi pada otot dada, bagian tubuh

yang menjadi kebanggaan wanita. Payudara tak hanya menjadi lebih indah bentuknya tetapi juga memperbaiki fungsi kelenjar air susu di dalamnya.

Masih dalam posisi sujud, manfaat lain yang bisa dinikmati kaum hawa adalah otot-otot perut (rectus abdominis dan obliquus abdominis externus) berkontraksi penuh saat pinggul serta pinggang terangkat melampaui kepala dan dada. Kondisi ini melatih organ di sekitar perut untuk **mengejan lebih dalam dan lebih lama yang membantu dalam proses persalinan.** Karena di dalam persalinan dibutuhkan pernapasan yang baik dan kemampuan mengejan yang mencukupi. Bila otot perut telah berkembang menjadi lebih besar dan kuat, maka secara alami, otot ini justru menjadi elastis. **Kebiasaan sujud menyebabkan tubuh dapat mengembalikan dan mempertahankan organ-organ perut pada tempatnya kembali (fiksasi).**

Setelah melakukan sujud, kita melakukan gerakan duduk. Dalam shalat terdapat dua jenis duduk: *iftirosy* (tahiyyat awal) dan *tawarru'* (tahiyyat akhir). Hal terpenting adalah turut berkontraksinya otot-otot daerah perineum. Bagi wanita, di daerah ini terdapat tiga liang yaitu liang persenggamaan, dubur untuk melepas kotoran, dan saluran kemih. Saat *tawarru'*, tumit kaki kiri harus menekan daerah perineum. Punggung kaki harus diletakkan di atas telapak kaki kiri dan tumit kaki kanan harus menekan pangkal paha kanan. Pada

posisi ini tumit kaki kiri akan memijit dan menekan daerah perineum. Tekanan lembut inilah yang memperbaiki organ reproduksi di daerah perineum.

Pada dasarnya, seluruh gerakan shalat bertujuan meremajakan tubuh. Jika tubuh lentur, kerusakan sel dan kulit sedikit terjadi. Apalagi jika dilakukan secara rutin, maka sel-sel yang rusak dapat segera tergantikan. Regenerasi pun berlangsung dengan lancar. Alhasil, tubuh senantiasa bugar.

Menurut Prof. Dr. Muhammad Soleh dalam disertasinya yang berjudul "Pengaruh Shalat Tahajud terhadap Peningkatan Perubahan Respon Ketahanan Tubuh Imunologi: Suatu Pendekatan Neuroimunologi" dengan disertasi itu, Soleh berhasil meraih gelar doctor dalam bidang ilmu kedokteran pada program pasca sarjana Universitas Surabaya yang dipertahankannya beberapa waktu lalu.

Shalat tahajud ternyata bukan hanya sekedar shalat tambahan (sunah muakkad), tetapi jika dilakukan secara rutin dan ikhlas akan bisa mengatasi penyakit kanker. Secara medis, shalat tahajud mampu menumbuhkan respons ketahanan tubuh (imunologi) khususnya pada imunoglobulin M, G, A, dan limfositnya yang berupa persepsi serta motivasi positif. Selain itu, juga dapat mengaktifkan kemampuan individu untuk menanggulangi masalah yang dihadapi.

Selama ini, ulama melihat ikhlas hanya sebagai persoalan mental psikis. Namun, sebetulnya permasalahan ini dapat dibuktikan dengan teknologi kedokteran. Ikhlas yang selama ini dipandang sebagai misteri dapat dibuktikan secara kuantitatif melalui sekresi hormon kortisol dengan parameter kondisi tubuh. Pada kondisi normal, jumlah kortisol pada pagi hari normalnya antara 38-690 nmol/liter. Sedangkan pada malam hari atau setelah pukul 24.00, jumlah ini meningkat menjadi 69-345 nmol/liter.

"Kalau jumlah hormone kortisolnya normal, dapat diindikasikan bahwa orang tersebut tidak ikhlas karena merasa tertekan. Demikian juga sebaliknya," ujarnya seraya menegaskan temuannya ini membantah paradigma lama yang menganggap ajaran agama Islam semata-mata dogma atau doktrin.

Menurut Dr. Soleh, orang stress biasanya rentan sekali terhadap penyakit kanker dan infeksi. Dengan melakukan tahajud secara rutin dan disertai perasaan ikhlas serta tidak terpaksa, seseorang akan memiliki respon imun yang baik serta besar kemungkinan terhindar dari penyakit infeksi dan kanker. Berdasarkan perhitungan medis, shalat tahajud yang demikian menyebabkan seseorang memiliki ketahanan tubuh yang baik.⁹

⁹ Sholeh, Moh. *Terapi Shalat Tahajud: Menyembuhkan Berbagai Penyakit*. NouraBooks, 2006.

PENUTUP

Kesimpulan

1. Shalat merupakan sarana atau komunikasi antara manusia dengan Allah.
2. Shalat mampu mencegah perbuatan keji dan mungkar.
3. Shalat yang dilakukan dengan benar sesuai dengan yang dicontohkan oleh Rasulullah maka akan mampu mengantarkan seseorang menuju Kesehatan jasmani dan rohani.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbas, K. F. (2015). *Dahsyatnya Energi Gerakan Shalat Bagi Perkembangan Kesehatan dan Kecerdasan Janin*. Sabil.
- At - Thabari, t.t. Tafsir Tabari, Maktabah al-Madinah Raqainiyah, Juz. XX.
- Departemen Agama Republik Indonesia, 1990. Al-Qur'an dan Terjemahnya. Jakarta: Yayasan Penyelenggara Penterjemah / Pentafsir Al-Qur'an.
- Fuad, I. (2016). Menjaga kesehatan mental perspektif Al-Qur'an dan hadits. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1(1), 31-50.
- HUDA, S. H. S. M. N., & TIMUR, S. O. Kata kunci: eksistensi, shalat lima waktu, realita kehidupan.
- Kahar, A. (2019). Pendidikan Ibadah Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy. *Tawazun: Jurnal Pendidikan Islam*, 12(1), 20-35.
- Kunthi Afdalya, W. I. L. U. J. E. N. G. (2023). Analisis Bahasa Journalistik Rubrik Budaya Pada Website Berita Prancis.
- M Jamaluddin, Pengaruh Gerakan Sholat Lima Waktu Terhadap Fleksibilitas Sendi Pada Lanjut Usia Di Panti Wreda Pucang Gading Semarang, *Aqidatur Rofiqoh, Shalat dan Kesehatan Jasmani, Spiritualita*, Vol. 4, No. 1, 2020
- Rofiqoh, A. (2020). Shalat dan kesehatan jasmani. *Spiritualita*, 4(1), 65-76.
- Safiruddin Al Baqi dan Abdah Munfaridatus Sholihah, Manfaat Shalat untuk Kesehatan Mental: Sebuah Pendekatan Psikoreligi Terhadap Pasien Muslim, *Qalamuna - Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Agama* | Vol. 11 No. 1, Januari - Juni 2019
- Sofiawati, E., & Dewi, R. (2023). Meningkatkan Kebiasaan Ibadah Shalat Melalui Metode Pembiasaan Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini (Anaking)*, 2(1), 208-213.
- Sholeh, M. (2006). *Terapi Shalat Tahajud: Menyembuhkan Berbagai Penyakit*. NouraBooks.