

SHALAT DAN KESEHATAN JASMANI

Aqidatur Rofiqoh

STAI Taruna Surabaya

aqidatur@gmail.com

Abstract

*This article is an analytical descriptive study to explore information about the benefits of prayer on physical health. The results of the study show that prayer is not only a spiritual dimension which is often referred to as *mi rāj al-mu' min*. However, prayer is also of beneficial value for the physical health of the doer. These benefits, among others, are obtained through prayer movements, starting with *Takbirah al-Ihrām*, followed by bowing, *i'tidal*, prostration, and sitting, then ending with a greeting. These findings suggest that prayer is not merely an obligation, as a form of worship to Allah. More than that, prayer is a necessity. Thus, leaving prayer does not only mean abandoning one's obligations but also means not fulfilling one's needs.*

Keywords: *prayer, obligations, needs, physical health*

Abstrak

Artikel ini merupakan kajian deskriptif analitis untuk menggali informasi tentang manfaat shalat terhadap kesehatan jasmani. Hasil kajian menunjukkan bahwa shalat tidak hanya berdimensi spiritual yang sering disebut sebagai *mi'rāj al-mu'min*. Akan tetapi, shalat juga bernilai manfaat untuk kesehatan jasmani pelakunya. Manfaat tersebut antara lain diperoleh melalui gerakan-gerakan shalat, diawali dengan *Takbirah al-Ihrām*, dilanjutkan ruku', *i'tidal*, sujud dan duduk, kemudian diakhiri salam. Temuan tersebut mengisyaratkan bahwa shalat bukan semata kewajiban, sebagai bentuk penghambaan kepada Allah. Lebih dari itu, shalat merupakan kebutuhan. Sehingga, meninggalkan shalat tidak hanya berarti meninggalkan kewajiban, tapi juga berarti tidak memenuhi kebutuhan.

Kata Kunci: shalat, kewajiban, kebutuhan kesehatan jasmani

PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk ciptaan Allah yang paling sempurna, karena Allah memberikan kepada manusia akal untuk berfikir dan hati untuk merasakan. Ketika dilihat dari sudut pandang agama, Allah mewajibkan ibadah kepada setiap manusia, yang tentunya mengandung berbagai rahasia dan faedah yang sangat besar bagi semua umat Islam di dunia dan akhirat. Namun, mereka tidak akan bisa merasakan keindahan rahasia ibadah dan faedahnya yang besar kecuali jika ibadah itu dijalankan sesuai dengan ajaran Rasulullah SAW.

Secara tidak langsung, hampir seluruh kegiatan rukun sholat mengandung berbagai keutamaan terutama dalam kesehatan fisik disetiap gerakan sholat. Dengan ini, apabila semakin manusia mengkondisikan hati dan fikiran serta benar-benar memaknai bahwasanya terdapat keterkaitan antara sholat yang berpengaruh besar pada kesehatan jasmani manusia, maka secara tidak langsung, seluruh organ tubuh melakukan kegiatan yang dapat membuat tubuh tetap segar dan bugar.

Maka untuk menjadikan manusia yang sehat dengan selalu berjiwa positif senantiasa tercapai, diperlukan adanya kedekatan dengan sang pencipta, serta melakukan segenap ibadah yang telah diperintahkan-Nya secara ikhlas dan semata-mata hanya untuk Allah. Shalat

merupakan suatu sarana bagi seorang muslim untuk dekat dan dapat berdialog dengan Allah swt. Shalat ini adalah perintah langsung oleh Allah yang di sampaikan kepada Nabi Muhammad saat melakukan Isra' Mi'raj. Shalat sendiri hukumnya wajib dilakukan bagi umat muslim, karena hukumnya wajib maka akan mendapat dosa ketika tidak di kerjakan. Kewajiban menunaikan sholat lima kali dalam sehari semalam juga dinilai sebagai bentuk mudah dari olahraga dan olah rohani. Seluruh gerakan didalam sholat bersifat tenang, teratur, dan berulang yang melibatkan otot-otot dan persendian. Hal ini disebabkan karena adanya pembakaran dalam kalori yang teratur saat seseorang melakukan gerakan shalat.

Sholat ternyata banyak sekali memiliki manfaat dalam kehidupan kita sehari-hari. Selain menenangkan jiwa dan pikiran ketika mendekati diri dengan Allah, shalat juga menyehatkan bagi tubuh kita. Ada hubungan yang kuat antara jasmani dan rohani, jasmani dan akal, serta rohani dan akal. Kehidupan sendiri merupakan hasil pertumbuhan kekuatan ruhani, kekuatan jasmani, dan kekuatan akal. Kekacauan apa saja yang terdapat di dalam salah satu unsur ini akan mempengaruhi kedua unsur lainnya. Pada gilirannya, hal itu akan berpengaruh terhadap kehidupan manusia.

Ketika kita teliti secara lebih dalam, hubungan kuat antara jasmani dan rohani ini terbukti secara ilmiah. Dalam ilmu kedokteran terdapat kasus baru yang disebut psikosomatik. Pengobatannya tidak cukup hanya dengan mengobati urat saraf organ, tetapi harus mengobati jiwa dan raga sekaligus. Jiwa bisa di bati dengan bantuan Psikolog untuk bisa membantunya menghadapi, tetapi disamping itu diri sendiri juga bisa menangani dengan mendekati diri kepada Allah melalui perantara shalat, dan gerakan shalat juga menyehatkan raga. Banyak dokter yang menekuni spesialisasi bidang ini, terutama di Amerika. Diantara penyakit yang terkenal yang diobati dengan cara ini adalah tekanan darah, luka pencernaan (*dyspepsia*), penyakit mata, sakit kepala yang kronis, dan yang lainnya yang dapat disembukan dengan cara melakukan shalat.

Dari uraian tersebut tampak bahwa Shalat yang merupakan media komunikasi vertical antara hamba dengan Tuhannya tidak hanya memberi manfaat secara spiritual, berupa ketenangan jiwa dan terhindar dari perbuatan keji dan munkar. Namun juga memberi manfaat yang nyata bagi kesehatan jasmani. Melalui artikel singkat ini, penulis bermaksud menelaah aspek kemanfaatan shalat terhadap kesehatan jasmani pengamalnya. Aspek tersebut ditelaah secara deskriptif analitis melalui gerakan-gerakan shalat yang diajarkan oleh Rasulullah.

SHALAT DALAM DEFINISI

Menurut bahasa Indonesia shalat adalah ibadah kepada Allah SWT. Yang wajib dilakukan oleh setiap orang Islam yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam, serta dielngkapi dengan syarat, rukun, gerak dan bacaan tertentu. Shalat menurut arti bahasa adalah doa, Allah berfirman¹ :

¹ Ahmad Nawawi Sadili, *Panduan Praktis dan lengkap Shalat*, (Jakarta: Amzah, 2009), 78

وَصَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ

“Dan mendoalah untuk mereka, sesungguhnya doa kamu itu (menjadi) ketentraman jiwa bagi mereka dan Allah Maha Mendengar Lagi Maha Mengetahui” (QS. At-Taubah(9):103).

Shalat merupakan kewajiban yang utama bagi seorang muslim, sesudah ia mengucapkan dua kalimat syahadat yang menjadi syarat masuk Islam. Sholat merupakan ibadah yang mulia, dicintai, dan disukai oleh Allah SWT. Shalat menempati kedudukan tertinggi dalam islam sebagai tiang agama, sebagai penunjukkan identitas seseorang yang beriman atau kafir, dan juga ibadah pertama yang diwajibkan oleh Allah SWT.

Menurut hukum syara' shalat adalah melakukan sebuah gerakan yang di dalamnya ada kalimat-kalimat al-quran yang di ucapkan. Dimulai dari takbir sampai salam namun ada aturan-aturan tertentu yang terkandung dalam hukum syara. Imam Taqiyuddin Abi Bakar bin Muhammad Al-Husain dalam kitabnya Kifayah Al-Akhyar menjelaskan² :

وَفِي الشَّرْعِ عِبَارَةٌ عَنْ أَقْوَالٍ وَأَفْعَالٍ مُفْتَتِحَةٌ بِالتَّكْبِيرِ مُخْتَتَمَةٌ بِالتَّسْلِيمِ بِشُرُوطٍ

“Shalat menurut arti syara' adalah ungkapan tentang beberapa perkataan dan perbuatan tertentu yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam dengan beberapa syarat.”

Shalat tidak hanya sebagai amalan untuk bekal di akhirat saja, melainkan shalat juga sangat penting bagi kehidupan di dunia, yaitu sebagai media kesehatan fisik dan mental. Shalat yaitu ibadah yang terdiri dari bacaan dan gerakan. Gerakan terdiri dari bacaan doa yang dapat menghasilkan kesehatan jasmani dan rohani. Selain seseorang yang menjalankan shalat mendapatkan pahala, ia juga mendapatkan kesehatan, kesuksesan, ketenangan jiwanya, dan ketentraman, kebahagiaan di dunia dan diakhirat.³

Shalat merupakan bacaan dan gerakan yang penting bagi kebutuhan jasmani, dan rohani yang bukan hanya sekedar bacaan dan gerakan yang terdiri dari takbiratul ihram, rukuk, sujud, duduk, dan salam. Tetapi juga mengandung nutrisi yang sangat penting untuk kesehatan jasmani dan rohani.⁴ Terpenuhinya kesehatan kebutuhan jasmani dan rohani ini akan berpengaruh pada keseimbangan tubuh. Keseimbangan tubuh ini meliputi kebutuhan seperti makan, minum, oksigen, tempat tinggal, dan kebutuhan biologis (seksual).

Sedangkan kebutuhan terhadap terpenuhinya asupan nutrisi bagi kebutuhan rohani meliputi kebutuhan akan ketenangan, rasa aman, kasih sayang dan cinta, kepercayaan diri, berpikir positif, penghargaan diri, kecerdasan, dan aktualisasi diri. Jika kebutuhan ini telah dapat dikombinasikan dan difungsikan dengan baik, maka akan memberikan kekuatan yang dahsyat yang dapat melahirkan motivasi hebat untuk dapat meningkatkan kualitas diri sehingga seseorang dapat berhasil mencapai kesuksesan di berbagai segi ke hidupan. Shalat juga

² Ibid, 79

³ Ibnu Hajar Ansori, et al. PSIKOLOGI SHALAT (Kajian Tematik Ayat-Ayat Shalat dengan Pendekatan Psikologi Perspektif Muhammad Bahnasi). *Spiritualita*, 2019, 3.1.

⁴ Muh.Bahnasi, *Shalat sebagai terapi psikologi*, (Bandung: Mirzania Pustaka, 2007), 19

memiliki kesitimewaan tersendiri, diantaranya adalah: (1) Shalat merupakan tiang agama Islam; (2) Wasiat terakhir dari Nabi Muhammad saw.; (3) Amalan yang akan dihisab pertama kali saat hari akhir nanti; (4) Penentu dari amalan-amalan manusia baik maupun buruk; (5) Ukuran dari keberuntungan dan kebahagiaan atau sebaliknya (kerugian); (6) Shalat sebagai penolong, penolong dalam dunia maupun akhirat; (7) Pencegah dari kemungkaran, dan ibadah yang istimewa.⁵

SHALAT DAN KESEHATAN JASMANI

a. Gerakan shalat dan kesehatan jasmani

Shalat merupakan salah satu dari rukun Islam. Dari rukun Islam tersebut shalat memiliki kedudukan sebagai rukun Islam ke dua setelah membaca kalimat syahadat. Untuk itu karena shalat merupakan rukun Islam, shalat[un menajdi wajib hukumnya bagi umat muslim. Ada dalil yang menjelaskan mengenai shalat memang wajib bagi umat muslim⁶.

فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَمًا وَقُعودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ فَإِذَا اطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا

“Maka apabila kamu telah menyelesaikan shalatmu, ingatlah Allah di waktu berdiri, di waktu duduk dan di waktu berbaring. Kemudian apabila kamu telah merasa aman maka dirikanlah shalat itu (sebagaimana biasa). Sesungguhnya shalatmu itu adalah fardhu yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman” (QS. An-Nisa’(4):103)

Shalat yang dilakukan seseorang dari awal tabiratul ihram hingga salam, diyakini oleh beberapa pakar bahwa hal tersebut merupakan sarana investasi kesehatan masa depan yang cukup besar. Namun jika dilakukan secara bertahap dan juga rutin, terlebih lagi bila dilakukan sebanyak lima kali dalam sehari semalam atau bahkan lebih. Shalat memiliki khasiat yang luar biasa yang baik untuk keshatan fisik, mental, dan juga baik untuk kesehatan spiritual dan emosional. Berikut ini merupakan manfaat dari gerakan shalat bagi kesehatan tubuh manusia.

1. Gerakan Takbiratul Ihram

Takbir adalah sama saja dengan ungkapan dari niat. Maka dalam melakukan shalat pasti ada gerakan takbir. Sebagai bentuk pengingat niat dalam setiap perpindahan gerakan shalat⁷. Saat seseorang sedang melakukan takbiratul ihram(mengangkat tangan), maka ia dalam posisi berdiri tegak dengan mengangkat kedua tangannya sejajar dengan kedua pundak atau daun telinga dengan sempurna lalu disusul dengan membaca takbir.

⁵ Abdul Karim, *Menggugat orang shalat antara konsep dan realita* (Mojokerto: CV.AI-Hikmah, 2005), 7

⁶ Ahmad Nawawi Sadili, *Panduan Praktis dan Lengkap Shalat Fardu dan Sunnah*, (Jakarta: Amzah, 2009), 79

⁷ Abdul Aziz Muhammad Azzam dan Abdul Wahhab Sayyed Hawwas, *Fiqih Ibadah*, (Jakarta: Amzah, 2015), 200

Dalam gerakan takbiratul ihram dapat melancarkan aliran darah dalam tubuh dan melancarkan peredaran getah bening, dan menguatkan otot lengan⁸. Saat orang melakukan gerakan takbiratul ihram posisi jantung tepat berada di bawah otak, jadi peredaran darah bisa lancar menuju otak dan seluruh tubuh. Saat tangan di angkat ke atas, sejajar dengan bahu dan telinga akan merenggangkan otot lengan bagian atas. Dan kemudian tangan di letakan di bawah jantung tepat di atas perut akan mengurangi masalah persendihan yang berada di siku dan juga di bahu.

2. Ruku' dengan Tuma'ninah

Ruku' merupakan salah satu gerakan shalat yang penting dan tidak boleh tertinggalkan. Ruku' disunnahkan untuk membaca tasbih. Telah diriwayatkan dari Ibnu Mas'ud, nabi pernah bersabda : *"Jika salah seorang kalian ruku', hendaknya ia mengucapkan : subhana Rabbiya al-azhim sebanyak tiga kali, dan itu adalah bacaan yang minimal"*⁹ membaca tasbih dalam gerakan ruku', dalam salah satu hadis di sebutkan penjelasannya adalah untuk menghadirkan hati.

Ketika shalat dengan hati yang tenang maka akan tercipta tumanina atau khusuan. Sehingga seseorang yang melakukan ruku' dengan tumanina, akan mendapatkan keberuntungan buah bagi pahala orang-orang yang menjalankan shalat dengan khusyu'. Seseorang yang melakukan gerakan shalat ruku' dengan tenang dan optimal, akan memiliki banyak manfaat dalam kesehatanya.

Hal tersebut dapat merawat kelenturan tulang belakang yang berisi sumsum tulang belakang serta melancarkan aliran darah. Selain itu gerakan ruku' ini juga dapat menjaga kesempurnaan dan fungsi tulang belakang. Serta dapat mensejajarkan posisi jantung dengan otak sehingga aliran darah dapat mengalir dengan maksimal ke bagian tengah tubuh¹⁰. Selain itu ruku' juga dapat melatih kemih untuk mencegah gangguan prostat.

3. I'tidal dengan Tuma'ninah

I'tidal adalah sebuah gerakan bangun dari ruku' sebelum melakukan sujud. Rasulullah pernah bersabda *"Apabila kamu berdiri I'tidal, maka luruskan punggungmu dan tegakkan kepalamu sehingga ruas tulang punggungmu mapan ditempatnya"* (HR. Bukhari, Muslim, dan Ahmad)¹¹ Gerakan i'tidal adalah bangun dari ruku' lalu berdiri dan kemudian sujud, dimana dalam gerakan ini dapat melatih pencernaan yang baik.

Karena organ-organ pencernaan mengalami pemijatan secara alami dan pelonggaran secara teratur. Sehingga pencernaan jadi lebih lancar. Sedangkan posisi tubuh yang berdiri dari ruku' dengan mengangkat kedua tangan ke samping telinga, gerakan tersebut dapat

⁸ Muhammad Arbain, *Shalat For Therapy*, (Yogyakarta: Pustaka Ilmu, 2014), 18

⁹ Abdul Aziz Muhammad Azzam dan Abdul Wahhab Sayyed Hawwas, *Fiqih Ibadah*, (Jakarta: Amzah, 2015), 200

¹⁰ *Ibid*, 19

¹¹ Muhammad Arbain, *Shalat For Therapy*, (Yogyakarta: Pustaka Ilmu, 2014), 19

membuat darah yang terdapat dikepala turun ke bawah dengan lancar, sehingga bagian pangkal otak yang berfungsi untuk mengatur keseimbangan dapat berkurang tekanan darahnya.

4. Sujud dengan Tuma'ninah

Dalam gerakan sujud itu adalah meletakkan kepala ke sajadah yang kita gelar di atas tanah tempat kita berpijak. Yang dilakukan dari awal mula kita berdiri membaca doa iftitah kemudian sujud menurunkan badan, dan yang bersentuhan dengan tanah terlebih dahulu adalah lutut, kemudian kedua tangan dan terakhir kening¹².

Dalam suatu riwayat, yang diriwayatkan oleh istri baginda nabi sendiri yaitu Aisyah ra. Ia pernah berkata *“Suatu malam aku kehilangan nabi, maka aku cari-cari beliau didalam masjid. Ternyata beliau tengah sujud dengan kedua tumit tegak, sambil berucap :*

أَعُوذُ بِرِضَاكَ مِنْ سَخَطِكَ وَبِمُعَافَاتِكَ مِنْ عُقُوبَتِكَ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْكَ لَا أُحْصِي ثَنَاءً عَلَيْكَ أَنْتَ كَمَا
أَثْنَيْتَ عَلَيَّ نَفْسِكَ

“Aku berlindung dengan ridha-Mu dari murka-Mu, aku berlindung dengan maaf toleransi-Mu dari hukuman-Mu, aku berlindung dengan-Mu dari-Mu. Tak bisa kuhitung puji atas-Mu sebagaimana Kau puji diri-Mu”¹³

Manfaat dari gerakan sujud ini adalah dapat memaksimalkan aliran darah, dan juga oksigen ke otak atau kepala bahkan keseluruhan tubuh. Dapat juga mencegah sumbatan yang terjadi pada pembuluh darah di jantung, dan juga memompa getah bening ke leher dan ketiak. Selain itu bagi wanita sujud dapat menyuburkan dan memberikan kesehatan bagi organ kewanitaan, serta mempermudah proses persalinan dan menghindari posisi bayi sungsang.

5. Duduk diantara dua sujud

Duduk diantara dua sujud bisa juga disebut dengan duduk iftirasy, cara kita melakukan gerakan duduk diantara dua sujud adalah bangun dari sujud kemudian duduk, dengan meletakkan kaki kiri di bawah bokong dan kaki tangan dilipat menghadap kiblat. Rasulullah pernah bersabda¹⁴ :

ثُمَّ ارْفَعْ حَتَّى تَعْتَدِلَ جَالِسًا

“Kemudian bangunlah sehingga engkau tegak dalam keadaan duduk” (HR. Al-Bukhari dan Muslim)

¹² Ahmad Nawawi Sadili, *Panduan Praktis dan Lengkap Shalat Fardu dan Sunnah*, (Jakarta: Amzah, 2009), 90

¹³ HR. Muslim

¹⁴ Ahmad Nawawi Sadili, *Panduan Praktis dan Lengkap Shalat Fardu dan Sunnah*, (Jakarta: Amzah, 2009), 92

Dalam gerakan shalat pasti ada doa yang diucapkan. Dalam duduk diantara dua sujud juga memiliki doa yang telah diriwayatkan nabi oleh Ibnu Abbas :

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي وَارْحَمْنِي وَاجْبُرْنِي وَاهْدِنِي وَأَرْزُقْنِي

*“Ya Allah, ampunilah hamba, kasihilah hamba, cukupilah hamba, bimbinglah hambah, dan anugerahilah hamba”*¹⁵

Manfaat dari gerakan sholat duduk diantara dua sujud ini adalah dapat menyeimbangkan sistem elektrik saraf keseimbangan pada tubuh, merenggangkan otot-otot yang ada pada kaki, terutama kaki bagian atas dan juga kaki bagian bawa. Menjaga kelenturan saraf bagian paha, betis. Kelenturan saraf ini dapat mencegah penyakit diabetes, prostat, dan sulit buang air kecil¹⁶.

6. Duduk Tasyahud awal

Pada saat seseorang melakukan gerakan shalat dalam posisi duduk tasyahud awal maka lipatan paha dan betis saling bertemu. Dan menggenggam semua jari-jari kemudian memberikan isyarat dengan mengakat jari telunjuk. Manfaat dari Gerakan ini adalah yang dapat mengaktifkan kelenjar keringat yang dapat mencegah pengapuran dan osteoforosis.

7. Duduk Tasyahud akhir

Duduk tasyahud akhir adalah posisi terahir dalam gerakan sholat. Dalam gerakan ini di sebut dengan duduk tasyahud akhir karena dalam bacaannya terdapat kalimat asyhadu. Sahabat Abdullah bin Mas’ud berkata *“Dahulu sebelum difardukan bacaan tasyahud kami mengucapkan assalamu ‘alaallah, assalamu ‘alafulan”*. Lalu Rasulullah bersabda :

قُولُوا التَّحِيَّاتُ لِلَّهِ سَلَامٌ عَلَيْكَ أَيُّهَا النَّبِيُّ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ....

“Katakanlah Attahiyatulillah salamun alaika ayyuhannabiyyu warahmatullahi wabarakatuh..” (HR. Ad-Daraqutni dan Al-Baihaqi)¹⁷.

Posisi gerakan duduk tasyahud akhir lebih baik dibandingkan sesorang yang duduk bersila yang biasanya orang lakukan, karena memiliki manfaat untuk membongkar pengapuran yang terjadi pada cekungan kaki kiri, agar saraf keseimbangan yang berhubungan dengan saraf mata, sehingga konsentrasi akan meningkat dan terjaga.

¹⁵ HR. At-Trimidsi (284)

¹⁶ Muhammad Arbain, *Shalat For Therapy*, (Yogyakarta: Pustaka Ilmu, 2014), 21

¹⁷ Ahmad Nawawi Sadili, *Panduan Praktis dan Lengkap Shalat Fardu dan Sunnah*, (Jakarta: Amzah, 2009), 94

8. Salam ke kanan dan ke kiri

Gerakan ini adalah menolehkan kepala kita ke arah kanan dan juga ke arah kiri. Sehingga urat leher menjadi tertarik dan ketika itu terjadi kelenturan dari urat leher. Gerakan ini dapat terjaga dan juga dapat merelaksasikan otot-otot di sekitar leher dan kepala, serta melancarkan aliran darah di kepala. Selain itu menolehkan kepala dalam gerakan shalat ini juga dapat mencegah gangguan pada saraf karena otot pada tulang leher yang tegang, mencegah sakit kepala, dan dapat membuat kulit wajah jadi lebih kencang.

b. Shalat melancarkan Peredaran Darah dan Kesehatan Fungsi Hati

Dalam penelitian dunia kesehatan, mereka banyak menyimpulkan bahwa gerakan ruku' dan sujud ini di dalam shalat yang dilakukan oleh seseorang dengan jangka waktu yang lama dapat menjaga fungsi hati dan urat nadi. Gerakan-gerakan lainnya juga dapat mencegah resiko tekanan darah tinggi. Para peneliti, memberikan hasil penelitian ini, dan menyimpulkan bahwa seorang muslim yang sering melakukan shalat jarang terkena penyakit saluran pernafasan. Karena di dalam shalat juga terdapat gerakan-gerakan olahraga sederhana yang membugarkan kesehatan fisik.

Melaksanakan shalat secara teratur dan tepat waktu dapat menjaga dan memperbaiki kinerja dari organ tubuh. Gerakan shalat juga dapat melancarkan peredaran darah. Gerakan di dalam shalat juga berfungsi mengurangi resiko dari terputusnya pembuluh darah dan mengurangi resiko gangguan pada kinerja organ hati.¹⁸

c. Shalat membantu Menyembuhkan Disfungsi Ereksi

Dalam sebuah artikel menyebutkan bahwa Studi ilmiah Universitas Malaya (UM)¹⁹, menyimpulkan bahwa shalat tidak hanya meningkatkan keimanan seseorang akan tetapi juga bermanfaat untuk mental dan fisiknya, termasuk dapat menyembuhkan disfungsi ereksi. Selain itu shalat juga dapat mengurangi detak jantung yang cepat, sakit punggung, dan dapat menguatkan otot di bawah panggul.²⁰

Islam menyuruh umat muslim shalat sebanyak 17 rakaat setiap harinya. Dan dalam mendirikan shalat itu kita meluangkan waktu selama 30 menit setiap hari untuk berolah raga ringan. Bila itu dilakukan secara berkala dan terus menerus maka kita akan mendapat manfaat dari gerakan-gerakan shalat itu baik itu kesehatan mental maupun fisik.

¹⁸ Muh. Arbain, *Shalat for Therapy* (Yogyakarta: Pustaka Ilmu, 2014), 23

¹⁹ *Ibid*, 24

²⁰ *Ibid*, 25

d. Shalat Membantu Menyembuhkan Rematik

Rematik adalah penyakit pada nyeri sendi atau osteo arthritis²¹. Keluhan yang terjadi pada seseorang adalah nyeri pada sendi seperti sendi engsel, hambatan gerak sendi biasanya sendi pada kaki ataupun tangan, kaku pada sendi jika terlalu lama istirahat, pembengkakan pada sendi, gangguan pada saat berjalan, nyeri jika ditekan, sendi berubah bentuk. Sedangkan persendian yang sering terkena osteo arthritis adalah persendian di jari tangan, sendi pinggul, dan sendi lutut.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh para ilmuwan mengungkapkan bahwa shalat dapat menyembuhkan rematik, terutama pada tulang punggung. Karena ketika melakukan gerakan shalat seperti ruku' akan menarik tulang punggung dan tarikan itu yang mengurangi rematik. Selain itu para dokter juga menyarankan kepada pasien bahwa tidak ada solusi yang baik selain melaksanakan shalat secara teratur. Karena gerakan dalam shalat ini dapat mengembalikan fungsi otot pada manusia. Diantara gerakan shalat yang dapat menyembuhkan rematik adalah ruku', berdiri tegak, dan sujud. Gerakan ini jika dilakukan berulang-ulang dengan tu'maninah juga dapat menjadi terapi²².

Selain posisi diatas, posisi lain dalam shalat yang dapat digunakan untuk menyembukan rematik adalah disaat duduk di antara dua sujud atau duduk atahiyat akhir. Saat seseorang duduk *iftirasy*, seseorang duduk dengan otot-otot di pangkal paha, yang didalamnya terdapat saraf di pangkal paha, diatas kedua tumit kaki. Sedangkan tumit dilapisi sebuah otot yang berfungsi sebagai bantal. Sehingga saat duduk tumit menekan otot-otot pangkal paha.

e. Shalat mencegah penyakit punggung dan tulang (Osteoporosis)

Kesimpulan dari para ahli kesehatan dunia menyatakan bahwa shalat merupakan cara yang baik untuk terbebas dari penyakit nyeri punggung dan tulang yang disebabkan oleh ketidak seimbangan dari otot²³. Gerakan dalam shalat yang dilakukan sebanyak lima kali dalam sehari, merupakan suatu terapi pengobatan gratis yang sangat baik bagi yang terkena penyakit tulang atau osteoporosis.

Sebab dalam shalat terdapat gerakan-gerakan yang sangat besar manfaatnya bagi kesehatan tubuh manusia, dan juga untuk memperbaiki otot-otot yang ada di punggung. Selain itu gerakan-gerakan dalam shalat juga dapat memperbaiki jaringan-jaringan otot di dalam tubuh terutama otot yang terdapat pada anggota gerak badan. Bagi orang-orang yang mengalami operasi pada tulangnya, shalat juga dapat berguna untuk menyeimbangkan tubuh. Semua manfaat diatas dihasilkan dari kebanyakan gerakan rukuk, sujud, dan berdiri dalam jangka waktu yang lama.

Shalat merupakan olah raga yang banyak manfaatnya bagi kesehatan tubuh manusia. Shalat juga harus dilakukan secara khusus dan rutin dalam lima waktu sehari

²¹ John P.J. Pinel, *Biopsikologi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), 231

²² Muh. Arbain, *Shalat for Therapy* (Yogyakarta: Pustaka Ilmu, 2014), 25

²³ Muh. Arbain, *Shalat for Therapy* (Yogyakarta: Pustaka Ilmu, 2014), 29

semalam. Dengan begitu, kenikmatan dan kelezatan shalat akan dapat dirasakan dalam setiap gerakan shalat yang dilakukan. Namun seiring berjalannya usia, pasti seseorang akan mengalami penurunan fungsi, dan kadar kelenturan tubuh, sehingga terkadang orang yang sudah tua melakukan gerakan shalat kurang optimal.

Sehingga seseorang menjadi lebih rentan terkena berbagai penyakit yang menyerang tulang belakangnya seperti sakit dibagian pinggang, osteoporosis, rematik, nyeri otot, dll. Apabila seseorang berada pada posisi sakit seperti hal tersebut, pasti melakukan gerakan ruku' tidak dapat dilakukan dengan sempurna. Oleh sebab itu shalat merupakan senam ergonomik (metode olah tubuh yang dapat membantu menjaga dan memelihara kelenturan tubuh).

f. Shalat membantu mengaktifkan kecerdasan otak kanan

Berdasarkan fungsinya, otak manusia dibedakan menjadi dua, yaitu otak kanan dan otak kiri.²⁴ Otak kiri cenderung bekerja dengan logika, sedangkan otak kanan cenderung bekerja dengan imajinasi dan intuisi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat menjelaskan bahwa kemampuan otak kanan mencapai 90%, sedangkan sisanya adalah kemampuan dari otak kiri yakni sekitar 10%. Selain itu dijelaskan pula bahwa faktor pendukung kesuksesan seseorang otak kiri hanya berpengaruh sekitar 4-5% sedangkan otak kanan mencapai 94-96%²⁵.

Saat ini banyak seseorang yang melakukan cara untuk mengaktifkan otak kanannya dengan berbagai cara. Seperti mengaktifkan kemampuan alam sadar (berenang, memancing, berjalan-jalan, melatih berfikir divergen, dll) dan alam bawah sadar (mendengarkan musik dengan memejamkan mata). Selain itu cara religius yang dapat dilakukan adalah dengan shalat.

Shalat merupakan salah satu media yang mampu mengembangkan daya fikir seseorang menjadi luas dan tak terbatas. Shalat merupakan proses pemahaman tentang segala bentuk ciptaan Allah SWT. baik yang dapat dilihat dengan indera dan yang tidak dapat oleh indera. Shalat memegang peran ambileven dari imajinasi. Dalam pelaksanaan shalat kita menyadari dan memahami bahwa yang kita sembah Allah SWT. akan tetapi kita tidak bisa menangkap wujud Allah secara kasat mata, namun disaat kita sedang shalat, kita dituntut untuk menghadirkan rasa atas kehadiran-Nya, sehingga seolah-olah kita berhadapan langsung dengan-Nya.

Untuk menghadirkan rasa tersebut kita membutuhkan seperangkat imajinasi yang kuat. Shalat yang dilakukan dengan imajinasi yang tinggi akan menumbuhkan semangat yang tinggi dalam melaksanakan shalat dengan penuh kehadiran hati dalam setiap gerakan

²⁴ Robert L.Solso, *Psikologi Kognitif*, (Jakarta: Erlangga, 2008), 33

²⁵ Abdul Karim, *Menggugat orang shalat antara konsep dan realita* (Mojokerto: CV.Al-Hikmah, 2005)hlm.13

shalat guna mencapai level tertinggi yaitu shalat dengan penuh kekhusyu'an. Sehingga karena shalat berbuhungan dengan kecerdasan spiritual, tentu shalat menjadi salah satu unsur yang efektif untuk mengasahnya.

g. Shalat Tahajjud mengobati penyakit Jantung dan Kanker

Penelitian ilmiah membuktikan bahwa shalat tahajjud dapat membebaskan seseorang dari berbagai penyakit yang menyerang tubuh manusia²⁶. Shalat tahajjud selain dapat menjaga ketahanan tubuh, juga dapat membantu kerja jantung secara optimal. Shalat bekerja tanpa henti mengatur sirkulasi darah dan mengalirkannya kepada semua organ tubuh. Hal yang berat bagi jantung adalah bagaimana memompa dan mengalirkan darah keorgan yang letaknya diatas jantung.

Karena jantung harus mengalirkannya ketempat yang lebih tinggi menyebabkan jantung bekerja keras untuk melawan gaya gravitasi bumi. Dengan melakukan gerakan sujud ketika shalat maka secara otomatis kerja jantung akan terbantu dalam mengalirkan darah pada organ yang letaknya lebih tinggi. Karena pada saat sujud organ-organ yang seharusnya ada diatas berada posisi yang lebih rendah dari jantung. Maka dari itu juga Islam menganjurkan umatnya untuk sujud agak lama. Karena selain bernilai ibadah jua menyehatkan tubuh (mengurangi kerja jantung).

Selain itu juga, shalat tahajjud dapat mencegah penyakit kanker. Dengan melakukan shalat secara khusu' atau tumanina seseorang akan meraih ketenangan dan terhindar dari tekanan hidup yang mengakibatkan stress. Tekanan mental inilah yang menyebabkan seseorang rentan terkena berbagai penyakit dan mempercepat perkembangan sel kanker. Karena dalam tubuh manusia sebenarnya sudah ada bibit sel kanker, hingga bagaimana cara sel-sel kanker itu tumbuh dan berkembang dalam tubuh.

Dalam kondisi stress yang berkepanjangan yang ditandai dengan tingginya sekresi kortisol, maka hormon kortisol itu akan bertindak sebagai immunosupresif yang menekan proliferasi limfosit yang akan mengakibatkan imunoglobulin tidak terinduksi. Karena imunoglobulin tidak terinduksi maka sistem daya tahan tubuh akan menurun sehingga rentan terkena infeksi dan kanker²⁷.

Seperti yang diketahui bahwa kanker dan jantung adalah pertumbuhan sel yang tidak normal. Kalau melaksanakan shalat tahajjud dengan ikhlas dan kontinyu akan dapat merangsang pertumbuhan sel secara normal sehingga pengamal shalat tahajjud akan terbebas dari penyakit kanker,dll. Shalat tahajjud yang dilakukan dengan tepat, kontinyu, khusuk, dan ikhlas dapat menimbulkan persepsi dan motivasi positif sehingga menumbuhkan coping mechanism yang efektif. Oleh karena itu, shalat merupakan obat yang mujarab dibandingkan dengan obat-obat yang kebanyakan di konsumsi manusia yang tidak menyembuhkan, tetapi malah menjadi penambah penyakit-penyakit baru lainnya dan berkomplikasi didalam tubuh.

²⁶ Muhammad Arbain, *Shalat For Therapy*, (Yogyakarta: Pustaka Ilmu, 2014), 31

²⁷ *Ibid*, 33

PENUTUP

Shalat merupakan kewajiban yang utama bagi setiap muslim sesudah ia mengucapkan dua kalimat syahadat sebagaimana dalam urutan rukun islam dimana seseorang dapat merasa lebih dekat lagi dengan Allah swt secara langsung saat ia melaksanakan shalat didalam setiap gerakannya tanpa ada batas ruang dan waktu yang menjadi perantara antara seorang muslim dengan Allah swt. Shalat sendiri dalam pelaksanaannya harus didasarkandari panggilan hati yang penuh dengan penghambaan, rasa takut, dan merasa hina dihadapan Allah swt.

Kewajiban dalam melaksanakan shalat selama lima kali sehari juga dipandang sebagai wujud dari bentuk praktis dalam berolahraga. Hal ini dimaksudkan adalah keseluruhan dalam gerakan shalat memiliki sifat yang tenang, berulang, serta gerakan shalat ini melibatkan semua otot-otot persendian, sehingga gerakan-gerakan shalat ini dapat menjaga keseimbangan energi tubuh, melemaskan otot-otot sendi,memperlancar peredaran darah keseluruh tubuh,utamanya ke otak karena otak berada di bagian atas,sehingga jantung memerlukan kinerja yang ekstra untuk mengedarkan darah ke bagian otak (atas). Hal tersebut dapat terjadi karena saat seseorang melaksanakan shalat maka kalori dalam tubuhnya akan terbakar dengan teratur, sehingga penyakit-penyakit yang menyerang tubuhpun akan berkurang.

DAFTAR PUSTAKA

- ANSORI, Ibnu Hajar, et al. PSIKOLOGI SHALAT (Kajian Tematik Ayat-Ayat Shalat dengan Pendekatan Psikologi Perspektif Muhammad Bahnasi). *Spiritualita*, 2019, 3.1.
- Arbain, Muhammad. *Shalat for therapy*. Yogyakarta: Pustaka ilmu, 2014.
- Azzam, Abdul Azziz Muhammad, *Fiqh Ibadah*, Jakarta: Amzah, 2015.
- Bahnasi, Muhammad. *Shalat sebagai terapi Psikologi*. Bandung: Mirzania, 2004.
- Baihaqi, Abu Yusuf, *Buku Pintar Shalat*, Jakarta: Jalamitra Media, 2009.
- Hamid, Abdul, *Fiqh Ibadah*, Bandung: Pustaka Setia, 2009.
- Hasan, Purwakania, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2018.
- Karim, Abdul. *Menggugat orang shalat: Antara konsep dan realita*. Mojokerto: CV. Al-Hikmah, 2005.
- Khatib, Asy'ari, *Energi Ibadah*, Jakarta: Serambi Ilmu Semesta,2007.
- Pinel, John P.J, *Biopsikologi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015.
- Rahmani, Saira. *_Buku Pintar Shalat Wajib dan Sunnah._* Jakarta : Zaman,2009.
- Sadili, Ahmad Nawawi, *Panduan Praktis dan Lengkap Shalat fardu dan Sunnah*, Jakarta: Amzah, 2009.
- Solso, L.Robert, *Psikologi Kognitif*, Jakarta: Eirlangga, 2007.
- Zulkifli. *_Fiqh Ibadah._* Yogyakarta : Kalimedia, 2017