

Manfaat Fisik Dan Spiritual Dari Rutinitas Shalat

Abdul Malik

Program Studi Pendidikan Agama Islam, Institut Agama Islam Al-Qur-an Al-Ittifaqiah
Indralaya Ogan Ilir Sumatera Selatan

Mustafiyanti Mustafiyanti

Program Studi Pendidikan Agama Islam, Institut Agama Islam Al-Qur-an Al-Ittifaqiah
Indralaya Ogan Ilir Sumatera Selatan

Korespondensi penulis: abdulmalik020272@gmail.com

Abstract. *The aim of this research is to determine the effect of prayer on health. This research technique uses a literature review approach. A literature review is a description of literature related to a particular discussion found in scientific articles or books. The results of this research illustrate the benefits of the connection between prayer and health, where the prayer movement contains many aspects of relaxation so that it can relieve nervous tension that arises due to various pressures in a person's life, as well as reducing the anxiety that is being felt. Therefore, we as Muslims must be more active and enthusiastic in carrying out prayer solemnly, because in prayer our soul and body focus on one central point in which we believe, namely Allah. It is even explained in Q.s. Al-An'am: 79; "Indeed, I turn my face to Him (God) who created all the heavens and the earth, in Hanif and submission (Muslim), and I am not among those who are polytheists.*

Keywords: Health, Muslim, Al-Qur'an

Abstrak. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh ibadah shalat terhadap kesehatan. Teknik penelitian ini menggunakan pendekatan kajian pustaka. Kajian pustaka merupakan uraian tentang literatur yang berkaitan dengan pembahasan tertentu yang ditemukan dalam artikel atau buku ilmiah. Hasil penelitian ini menggambarkan manfaat keterkaitan shalat dengan kesehatan, dimana pada gerakan shalat banyak sekali mengandung aspek relaksasi sehingga mampu meredakan ketegangan saraf yang timbul akibat berbagai tekanan kehidupan seseorang, serta menurunkan kegelisahan yang sedang dirasakan. Maka dari itu kita sebagai umat muslim harus lebih giat dan semangat lagi dalam melaksanakan kekhusyuan sholat, karena didalam shalat jiwa dan raga kita fokuskan kepada satu titik pusat yang kita imani, yaitu Allah Swt. Bahkan dijelaskan didalam (Q.s. Al-An'am: 79 ;) *"انى وجهت وجهي للذي فطر السموات والارض حنيفا وما انا من المشركين* (Sesungguhnya aku menghadapkan wajahku kepada Dia (Tuhan) yang menciptakan seluruh langit dan bumi, secara hanif dan berserah diri (Muslim), dan aku tidaklah termasuk mereka yang musyrik.

Kata Kunci: Kesehatan, Muslim, Al-Qur'an

PENDAHULUAN

Shalat adalah kewajiban dengan pijakan dalil yang tak terbantahkan lagi. Shalat bukan hanya gerakan fisik saja tapi juga pada saat yang bersamaan diikuti dengan penyatuan hati dengan Dzat yang tengah disembah (Maryam, 2018). Seorang muslim tidak dapat memisahkan dirinya dari shalat pada kehidupan sehari-hari, karena shalat merupakan kegiatan yang wajib dilakukan umat muslim, dengan melaksanakan shalat mereka akan mendapatkan kemuliaan dari Allah Swt (Hayati, 2020).

Sebagai alur logis penelitian ini penuh dirancang kerangka berfikir. Kedudukan Sholat dalam Islam merupakan ibadah utama bahkan menjadi kunci kebaikan. Sholat menjadi dasar

penilaian dan menjadi identitas paling konkrit seorang muslim. Seorang muslim yang melaksanakan Sholat secara berkesinambungan akan memberikan pengaruh dalam kehidupan baik pada dirinya maupun kepada orang lain bahkan lingkungan (Samsuddin, 2022). Banyak sekali dampak positif kepada seorang yang mengerjakan shalat, salah satunya untuk menenangkan pikiran yang sedang kacau, meredakan emosi yang memuncak, menghilangkan stres yang berlebihan serta menjadi pondasi keimanan kita (Hayati, 2020).

Penelitian terdahulu telah dilakukan oleh kalangan ahli. Antara lain (Kosim, 2019). “Implementasi Gerakan Shalat Fardhu Sebagai Motivasi Aspek Kesehatan”, Jurnal Mu’allim. Tulisan ini membahas mengenai motivasi aspek kesehatan. Teknik penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Hasil pembahasan ini memberikan pengertian bahwa didalam gerakan shalat terdapat aspek kesehatan, dimana setiap gerakan yang ada memiliki arti lain dalam kesehatan (Kosim, 2019). Selanjutnya (Fajrussalam, 2022). “Pandangan Sains Terhadap Shalat Untuk Kesehatan “ , Jurnal Pendidikan Guru. Tulisan ini membahas mengenai pandangan sains terhadap shalat untuk kesehatan. Teknik penelitian ini menggunakan metode kajian literatur. Hasil pembahasan ini memberikan wawasan bahwa shalat teruji oleh sains terhadap gerakannya yang menimbulkan kesehatan terhadap orang yang melaksanakannya (Fajrussalam, 2022).

Sebagai landasan teori dalam penelitian ini, maka dibutuhkan suatu tinjauan pustaka. Salat merupakan merupakan ibadah yang menjadi perantara pendekatan dan penghubung langsung antara hamba dengan Allah. Semakin terhubung dan dekat seseorang kepada Allah, semakin mudah jalan menuju ketentraman hati sehingga bisa mendapat solusi dari masalahnya. Beda halnya jika seseorang itu jauh dari Allah, maka kehidupan yang dijalani akan mengalami kegersangan dan kesulitan, namun seiring berkembangnya zaman orang-orang sekitar mengedepankan urusan lain dari pada urusan shalat, oleh karena itu kita sebagai umat mulis sejati harus menarik kembali saudara kita yang jauh untuk mendekat kembali (Tias, 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Shalat menurut bahasa adalah الدعاء yang artinya Doa. Sedangkan dalam syari’ah shalat adalah seperti apa yang telah dikatakan Imam Ar-Rofi’ie (اقوال وافعال مفتوحة بالتكثير ومختمة بالتسليم) (بشرائط مخصوصة) yang artinya perkataan dan perbuatan yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam dengan syarat-syarat yang telah ditentukan. Dengan mengacu pada definisi di atas shalat terdiri dari rukun qouly dan rukun fi’liy yang mana keduanya bisa sah apabila dilengkapi dengan rukun qolbi yaitu hati.

Shalat adalah jalinan (hubungan) yang kuat antara langit dan bumi, antara Allah dan hambaNYA. Shalat memiliki kedudukan yang tinggi yaitu sebagai rukun dan tiang agama. Shalat menempati rukun kedua setelah membaca kedua syahadat, serta menjadi lambang hubungan yang kokoh antara Allah dan hambaNya. Terfokusnya perintah shalat, baik kepada umat-umat terdahulu maupun umat sekarang, disebabkan oleh pentingnya kewajiban shalat ini dibandingkan kewajiban- kewajiban lain. Dalam artian, penting disisi Allah dan penting bagi hambaNya.

Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa shalat adalah merupakan ibadah kepada Tuhan, yang berupa perkataan dengan perbuatan yang diawali dengan takbir dan diakhiri dengan salam sesuai dengan rukun dan syarat yang sudah ditentukan oleh syara'. Shalat juga merupakan sebuah penyerahan diri kepada Allah dalam rangka memohon Ridho dan ampunan-Nya.

Shalat Dalam Perspektif Imam Al-Qhazali

Imam Ghazali berpendapat ada enam aspek yang harus ada pada seorang hamba ketika menghadap Tuhan-Nya, diantaranya adalah:

Hadirnya hati, yang dimaksud hadirnya hati disini adalah hati itu kosong dari selain apa yang akan bercampur padanya dan membuang segala sesuatu yang tidak berkaitan dengan shalat kita.

Pemahaman, yang dimaksud pemahaman disini adalah kita bukan hanya paham akan lafadz-lafadz nya saja, tapi kita juga harus paham akan makna dari lafadz tersebut. Karena dengan begitu kita akan paham apa yang dimaksud dengan bacaan yang kita baca di dalam shalat itu.

Pengagungan, yang dimaksud pengagungan disini adalah urusan yang dibalik hadirnya hati dan pemahaman karena seseorang itu berbicara kepada hambanya dengan perkataan dimana ia hadirkan hati padanya dan memahami maknanya, namun ia tidak mengagungkan kepadanya maka mengagungkan adalah tambahan bagi keduanya.

Ketakutan, yang dimaksud ketakutan disini adalah tambahan atas pengagungan tetapi itu adalah ungkapan tentang takut yang tempat timbulnya adalah pengagungan karena orang yang tidak takut tidak disebut orang yang ketakutan (haib).

Harapan, atau tidak ada keraguan, karena banyak orang yang mengagungkan salah seorang raja karena takut terhadap kewibawaannya atau takut terhadap tindakannya tetapi ia tidak mengharap pahala atau pemberiannya. Sedangkan hamba itu seyogyanya dengan shalat itu dia bisa berharap terhadap pahala Allah SWT sebagaimana ia takut pada siksa Allah atas kelalaiannya dan meyakini bahwa ialah satu-satunya dzat yang selalu memberi harapan, tempat

kita bergantung, tempat kita meminta pertolongan karena hanya pada Allah kita menyembah dan hanya kepada Allah kita meminta pertolongan.

Malu, yaitu rasa malu terhadap Allah SWT. perasaan malu ini timbul karena kita bukanlah pribadi yang sempurna.

Adapun dari aspek-aspek yang enam ini, maka sesungguhnya hadirnya hati adalah poin yang paling penting karena di hatilah tempat segala cita-cita. Karena sesungguhnya apabila kita menginginkan sesuatu maka disitulah hati akan ikut serta, begitupun sebaliknya ketika kita tidak menginginkannya maka hati pun enggan hadir. Hati apabila tidak hadir dalam shalat ia tidaklah menganggur tetapi menembus mengenai sesuatu yang ia inginkan dari urusan-urusan dunia. Maka satunya-satunya obat terbaik bagi hati yang mencintai dunia adalah shalat, karena yang demikian itu adalah iman dan tashdiq (pembenaran) bahwa akhirat itu lebih baik dan lebih kekal dan shalat disini berperan sebagai perantara kepadanya (Maryam, 2018).

Shalat merupakan rukun Islam kedua. Shalat wajib lima kali dalam sehari semalam merupakan aktivitas rutin bagi umat Islam. Kegiatan ritual ini memberikan dampak yang sangat besar bagi kesehatan jasmani maupun mental. Tidak sedikit yang melakukan kajian mengenai manfaat medis/kesehatan dari pelaksanaan shalat ini dari perspektif ilmu pengetahuan. Ada pula yang melihat manfaat dari aktivitas fisik shalat ini bagi pemulihan kesehatan pasien lanjut usia atau pasien yang memiliki keterbatasan (*disable patient*) (Habib, 2019).

Manfaat Gerakan Shalat Bagi Kesehatan Jasmani

1. Gerakan Takbiratul Ihram

Takbiratul ihram adalah setara dengan ungkapan dari niat. Dalam melaksanakan shalat tentu ada gerakan takbiratul ihram. Sebagai wujud ingatan niat dalam tiap peralihan gerakan shalat. Ketika seorang melaksanakan takbiratul ihram, lalu ia di saat berdiri dengan kedua tangan diangkat sejajar dengan kedua pundak atau telinga dengan terbaik maka diikuti dengan membaca takbiratul ihram. Dalam gerakan ini melancarkan aliran darah dalam badan dan melancarkan sistem kekebalan tubuh, dan menguatkan otot tangan. Ketika seorang melaksanakan gerakan takbir kondisi jantung pasti ada di bawah otak, jadi peredaran darah dapat lancar mendekati otak dan seluruh badan. Ketika tangan dinaikkan ke atas, sejajar dengan bahu dan telinga tentu meluruskan otot tangan bagian atas. Kemudian menaruh tangan di bawah jantung pas di atas perut bakal menurunkan nyeri sendi yang ada di siku dan bahu.

2. Ruku' dengan Tuma'ninah

Ruku merupakan salah satu gerakan shalat yang wajib dilakukan dan tidak boleh ketinggalan. 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” membaca tasbih ketika ruku, dalam satu hadis di jelaskan untuk membawa hati. Tumaninah atau khusyu menciptakan hati yang tenang saat shalat. Sehingga seorang yang melaksanakan ruku dengan khusyu, mendapatkan pahala bagi yang melakukan shalat dengan khusyu. Seseorang yang menjalankan ruku’ dengan terbaik dan tenang, akan mempunyai manfaat dalam kesehatan pada tubuhnya. Hal ini mampu menjaga kelewasan tulang belakang terdapat pada sumsum tulang belakang yang mengalirkan darah. Selanjutnya ruku dapat mengatur keutuhan dan manfaat pada tulang. Dengan itu dapat menyamakan kondisi jantung dengan otak sampai aliran darah mengalir dengan optimal ke bagian tengah tubuh. Sementara ruku dapat membentuk urine untuk menangkai penyakit 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) Gerakan i’tidal adalah bangun dari ruku’ lalu berdiri dan kemudian sujud, dimana dalam gerakan ini dapat melatih pencernaan yang baik.

Oleh karena itu organ pencernaan mengalami peremasan secara natural dan pelenturan secara urut yang membuat pencernaan jadi lebih lancar. lalu posisi tubuh yang berdiri dari ruku’ sambil mengangkat kedua tangan ke samping telinga, gerakan tersebut akan membuat darah yang ada dikepala turun ke bawah dengan lancar, sehingga bagian dasar otak yang bermanfaat menyusun proporsi dapat mengurangi tekanan darah.

4. Sujud dengan Tuma’ninah

Dalam gerakan sujud ialah menaruh kepala ke sajadah yang di gelar di tanah yang kita pijakan. Kita melakukan dari awal berdiri membaca iftitah lalu sujud merendahkan tubuh dan sebelumnya lutut bersentuhan dengan tanah, lalu kedua tangan kemudian kening. Yang disampaikan oleh istri nabi muhammad yaitu Aisyah R.A pernah berkata

“Suatu malam aku kehilangan nabi, maka aku cari-cari beliau didalam masjid. Terlihat beliau antara sujud dengan kedua tumit lurus, sambil berkata: “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” Manfaat gerakan sujud adalah dapat meningkatkan aliran darah, dan oksigen ke otak atau kepala sampai seluruh badan. Selain itu menahan sumbatan yang terjadi pada pembuluh darah di jantung, dan memompa kelenjar limfa ke leher maupun ketiak. Kemudian untuk perempuan sujud dapat mengembangkan dan membagikan kebugaran alat kewanitaan, lalu memudahkan

jalan kelahiran dan mencegah kondisi ketika bayi terbalik.

5. Duduk diantara dua sujud

Duduk diantara dua sujud (duduk iftirasy), bentuk dalam melaksanakan gerakan ini ialah bangun dari sujud lalu duduk dengan menempatkan kaki kiri di bawah pinggul dan kaki tangan dilipat mengarah kiblat. Rasulullah pernah bersabda: *“Kemudian bangunlah sehingga engkau tegak dalam keadaan duduk”* (HR. AlBukhari dan Muslim). Dalam gerakan shalat pasti ada doa yang diucapkan. Dalam duduk diantara dua sujud juga memiliki doa yang telah diriwayatkan nabi oleh Ibnu Abbas : *“Ya Allah, ampunilah hamba, kasihilah hamba, cukupilah hamba, bimbinglah hambah, dan anugerahilah hamba”*. Manfaat gerakan ini ialah dapat menyeimbangkan proses saraf pada tubuh, mengendurkan otot berada di kaki, terpenting kaki bagian atas dan kaki bagian bawah. Menjaga kelenturan saraf bagian paha, betis. Keluwesan saraf ini mencegah prostat, diabetes, dan sulit buang air kecil.

6. Tasyahud awal

Ketika seorang melaksanakan gerakan ini ialah paha dan betis saling bertemu dan dilipat. Serta memegang semua jari lalu meninggalkan tanda dengan mengangkat jari telunjuk. Manfaat gerakan ini ialah dapat menjalankan tiroid pada keringat yang menangkal nyeri sendi dan kepadatan tulang.

7. Duduk tasyahud akhir

Duduk tasyahud akhir ialah kondisi terakhir pada gerakan sholat. Dalam gerakan ini bacaannya terkandung kalimat syahadat. Sahabat Abdullah bin Mas’ud berucap “Dahulu sebelum difardukan bacaan tasyahud kami mengucapkan assalamu ‘alaallah, assalamu ‘alafulan”. Lalu Rasulullah bersabda:

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

Kondisi gerakan ini lebih baik ketika seorang duduk bersila yang orang lakukan, karena berfungsi untuk menghancurkan nyeri sendi yang terdapat pada daerah yang cekung di kaki kiri, supaya saraf proporsi yang berkaitan dengan saraf mata, maka dari itu pemusatan akan menambah dan terawat.

8. Salam ke kanan dan ke kiri

Gerakan ini yaitu dengan menolehkan kepala kita ke arah kanan dan juga ke arah kiri. Maka dari itu akan membuat urat di leher tertarik dan menjadi lentur. Gerakan ini terawat dan mengistirahatkan otot pada leher serta kepala, dan dapat mengalirkan darah di kepala. Kemudian menengokkan kepala dalam gerakan ini dapat menangkal penyakit pada saraf yang disebabkan oleh otot pada tulang leher yang kaku, menangkal nyeri kepala, serta dapat

mengencangkan kulit pada wajah.

Zuhair Qirami, menemukan bahwa orang yang mengalami keseleo atau nyeri sendi perlu melakukan gerakan-gerakan tubuh yang menyerupai gerakan shalat sebanyak lima kali dalam sehari.

Dr. Salwi Muhammad Rusydi dari Kairo melakukan penelitian mengenai pengaruh delapan rakaat shaat tarawih terhadap struktur vertebra lumbalis. Ia menemukan bahwa sebulan setelah melakukan tarawih, keadaan tulang belakang menjadi lebih baik dibanding awal Ramadhan

Gerakan shalat	Sendi yang berperan Sendi
Mengangkat tangan	Sendi bahu, sendi siku, sendi telapak tangan
Rukuk	Ruas tulang punggung, sendi paha, sendi siku, sendi pergelangan tangan
Bangun dari rukuk dan berdiri	Ruas tulang punggung, sendi lutut, sendi pergelangan kaki
Sujud	Ruas tulang punggung, sendi paha, sendi lutut, sendi siku, sendi pergelangan tangan, sendi pergelangan kaki
Salam	Sendi leher

Shalat Dan Kesehatan Paru-Paru

Ketika tubuh dibungkukkan dalam gerakan rukuk, sekat paru membuka sehingga aliran darah mengalir secara sempurna. Sementara dalam posisi sujud, darah mengalir lancar menuju bilik pertama paru-paru yang membutuhkan asupan darah. Dalam keadaan rukuk dan sujud tersebut darah mengalir kesemua bagian paru-paru, kemudian melalui proses respirasi oksigen masuk menggantikan karbondioksida. Proses ini semakin dipermudah dengan posisi dua tangan di sisi dada yang memudahkan proses pengosongan dan pemasukan udara luar sehingga mendapat masukan oksigen lebih banyak. Para ahli kanker menyebutkan bahwa agen kanker dapat mencapai paru-paru diakibatkan oleh kurangnya oksigen yang memasuki paru-paru.

Shalat Dan Kesehatan Darah

Dr. Taufik Ulwan, guru besar kedokteran di Universitas Iskandaria menyebutkan bahwa penelitian secara seksama terhadap gerakan shalat menunjukkan adanya keterkaitan yang sangat erat antara berbagai gerakan itu dengan kelancaran peredaran darah. Gerakan berdiri, rukuk, sujud, duduk antara dua sujud dan duduk tahiyat dapat melancarkan peredaran darah dan menghilangkan endapan pada dinding pembuluh darah terutama pada bagian lutut, pergelangan kaki dan pangkal paha. Darah yang mengalir deras ke bagian bawah tubuh ketika rukuk, kembali dialirkan saat kita duduk diantara dua sujud. Sementara pada gerakan sujud,

detak jantung melambat dan secara otomatis mengistirahatkan pembuluh darah vena. Posisi sujud membuat aliran darah balik berjalan lancar setelah sebelumnya kesulitan mengalir balik karena pengaruh gravitasi. Dengan demikian, pergerakan rukuk, sujud dan duduk dapat mencegah kita dari kemungkinan terserang penyakit varises yang kebanyakan disebabkan oleh pengendapan atau pembekuan darah pada pembuluh darah vena. Gerakan sujud menyebabkan aliran darah ke otak lebih banyak. Otak yang bekerja paling keras adalah yang paling banyak mendapat aliran darah (Suparman, 2015).

Shalat Dan Immunologi

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Dr. Moh. Saleh dalam bukunya yang berjudul “Terapi Salat Tahajud” menuliskan hasil disertasinya yang membuktikan bahwa shalat tahajud di malam hari dapat menimbulkan reaksi emosional positif dan dapat diukur secara kuantitatif. Disertasi yang berjudul “Pengaruh Shalat Tahajud terhadap Peningkatan Perubahan Respon Ketahanan Tubuh Immunologik: Suatu Pendekatan Psikoneuroimunologi” menyatakan bahwa shalat tahajud yang dilakukan secara tepat, khusyuk, ikhlas dan kontinu dapat menurunkan sekresi hormon kortisol. Hormon tersebut selain merupakan tolak ukur stress dan homeostasis tubuh, dapat pula dipakai sebagai indikator ikhlas. Penelitan tersebut menyatakan bahwa apabila selama ini ulama, kiai dan intelektual memiliki paradigma bahwa ikhlas adalah persoalan mental-psikis dan hanya Allah yang mengetahui; bahwa ikhlas mustahil dapat diukur dan dibuktikan secara ilmiah, maka melalui disertasinya ia dapat menjelaskan dan membuktikan hal tersebut secara ilmiah.

Shalat Dan Kesehatan Jiwa

Shalat memiliki peran yang sangat penting bagi terciptanya ketenangan serta hilangnya kegelisahan dan stres. Hal ini disebabkan karena orang yang melakukan shalat memiliki keyakinan dan kepercayaan diri bahwa ia mampu menghadapi berbagai persoalan hidup karena semua hal adalah kehendak Allah. Penelitian yang dipimpin oleh Dr. Muhammad Dhiya Hamid, menunjukkan bahwa sujud dalam shalat dapat mengurangi risiko terserang gangguan jiwa yang diakibatkan oleh kegelisahan, kekhawatiran dan stres atau depresi. Gerakan sujud juga menyembuhkan sakit kepala dan gangguan saraf. Penelitian lebih jauh menjelaskan bahwa hal tersebut disebabkan oleh karena adanya proses pengosongan atau pengeluaran gelombang elektromagnetik dari dalam tubuh saat dahi menyentuh bumi dalam sujud. Gelombang elektromagnetik positif dari dalam tubuh manusia dialirkan ke bumi yang memiliki gelombang negatif. Terlebih saat sujud, tidak hanya dahi yang menyentuh bumi, namun juga hidung, tangan, lutut dan ujung kaki sehingga proses pengosongan tadi berjalan lebih lancar (Rahayu, 2012).

Shalat Melancarkan Peredaran Darah Dan Kesehatan 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.

Shalat Membantu Menyembuhkan Rematik

Rematik adalah penyakit pada nyeri sendi atau osteo arthritis. 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 terapi.

Selain posisi diatas, posisi lain dalam shalat yang dapat digunakan untuk menyembuhkan 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 (Bahrotuzzahro, 2011).

No	Aspek Psikologis	Dampak Melaksanakan Sholat	Dampak Tidak melaksanakan Sholat	Penjelasan
1	Olahraga	Bagi orang yang melaksanakan shalat minimal sebanyak 17 rakaat maka orang tersebut telah melakukan gerakan olahraga yang dilakukan setiap harinya. hal ini dapat membuat raga sehat dan kesehatan emosional pun dapat terjaga	Bagi muslim yang tidak melaksanakan shalat maka berkurang juga aktivitas olahraganya dalam sehari- hari, hal ini dapat mengurangi kesehatan fisik seseorang dan berpengaruh terhadap kesehatan mentalnya	Gerakan- gerakan dalam shalat dapat dikatakan sebagai salah satu gerakan berolah raga. Mulai dari takbiratul ihram, gerakan rukuk, sujud, tahiyat, hingga salam.
2	Meditasi	Meditasi dengan media shalat dapat membuat seorang muslim tenang dan relax	Perasaan was- was seorang muslim ketika belum melaksanakan kewajibannya akan menimbulkan rasa cemas, dan mengganggu emosionalnya	Ketika seorang muslim khuyu dalam shalatnya, dan fikiran terfokus pada Allah SWT, maka aliran darah, dan sistem pernafasan akan berjalan dengan teratur hal ini yang akan mengakibatkan efek relax dan mempengaruhi emosional
3	Auto sugesti	Membuat diri seorang muslim menjadi lebih baik lagi ketika sholat dan paham dengan arti bacaan- bacaan shalat yang dibacakan, dan emosionalnya akan terkontrol serta dijauhkan dari hal negatif.	Ketika seorang muslim tidak menghayati bacaan ketika shalat (tergesa- gesa) maka seorang muslim tersebut tidak akan mendapatkan manfaat sugesti untuk menjadi muslim yang lebih baik lagi.	
4	Kesadaran indra	Indra seorang muslim yang sedang melaksanakan shalat akan beristirahat sejenak dan menimbulkan efek relax pada otot, hal ini dapat menghindari stres	Seorang muslim dapat stres karena indranya tidak diistirahatkan pada saat shalat Saat	Saat melakukan peristirahatan pada otot-otot progresif, kita secara otomatis melatih merasakan ketegangan otot kaki, tangan, perut, dada, leher, dan otot wajah, serta panca indra manusia sehingga dapat mengurangi resiko stres.
5	katarisis	Seorang muslim ketika shalat otomatis berkomunikasi dengan tuhan nya, sebagai makhluk sosial ketika	Ketika seorang muslim meninggalkan shalat, maka	katarisis merupakan metode untuk meluapkan berbagai perasaan

		berkomunikasi dapat mengurangi stres.	muslim tersebut telah berbuat dosa, dan akan menimbulkan perasaan negatif.	negatif dengan cara menyalurkan emosi dan agresi berupa kekecewaan, kesedihan, kekesalan, dan lain sebagainya. Manusia mengadu, berkeluh kesah, dan juga mengakui apa yang mereka lakukan kepada Tuhannya.
--	--	---------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Dalam berbagai macam mazhab dan pemaparan penelitian di atas, shalat diyakini dapat memberikan dampak positif bagi diri yang melaksanakannya. Dengan shalatlah, jiwa akan menjadi tenang, pikiran akan semakin jernih, dan raga menjadi segar. Shalat merupakan sarana komunikasi manusia dengan Tuhannya dan juga manusia dapat meminta tolong serta berkeluh kesah (Irwanti, 2014).

KESIMPULAN

Telah kita lihat dari penjabaran di atas bahwa banyak sekali manfaat dari shalat, ketaatan dalam melaksanakan shalat sangat berdampak positif terhadap umat yang melaksanakannya. Begitupun sebaliknya, semakin tidak taat shalatnya semakin dekat dengan nilai negatifnya.

Perlu kita ketahui bahwa Allah membebankan suatu kewajiban kepada hambanya pasti disertai dengan hikmah yang ada di dalamnya. Salat merupakan ibadah yang mendekatkan dan menghubungkan langsung antara manusia dengan Allah, ibadah yang dapat mencegah maksiat dan menenangkan hati serta juga merupakan sarana berkomunikasi manusia dengan Tuhannya, Maka perdekatalah hubungan dengan Allah melalui salat.

DAFTAR PUSTAKA

- Bahrotuzzahro. (n.d.). Sholat Penyempurna Agama dan Kesehatan.
- Fajrussalam, H. (2022). Pandangan Sains Terhadap Shalat Untuk Kesehatan. *JPG: Jurnal Pendidikan Guru*, 3(3), 201. <https://doi.org/10.32832/jpg.v3i3.7366>
- Habib, A. A. (2019). Kesehatan Spritual dan Ibadah Shalat. *Journal Medika Islamika*, 12(1), 61–83.
- Hayati, A. M. U. (2020). Shalat Sebagai Sarana Pemecah Masalah Kesehatan Mental (Psikologis). *Spiritualita*, 4(2). <https://doi.org/10.30762/spr.v4i2.2688>

- Irwanti, M. (2014). Hubungan Antara Kekhusyukan Shalat dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa UMS Surakarta.
- Kosim, N. (2019). Implementasi Gerakan Shalat Fardlu Sebagai Motivasi Aspek Kesehatan. *Jurnal Mu'allim*, 1(1), 143–160. <https://doi.org/10.35891/muallim.v1i1.1357>
- Maryam, S. (2018). Shalat dalam Perspektif Imam Al-Ghazali (Kajian Sufistik). *Al-Fikrah*, 1(2), 106–113.
- Rahayu, A. (2012). Pengaruh Ibadah Shalat Terhadap Kesehatan (Tinjauan dari Sisi Jasmani dan Rohani). 2005–2003, 8.5.2017, הָאָרֶץ.
- Samsuddin. (2022). Kualitas Hidup Ekuivalen dengan Kualitas Shalat. 3(January).
- Suparman, D. (2015). Pembelajaran Ibadah Shalat dalam Perpektif Psikis dan Medis. *Jurnal Istek*, 9(2), 48–70.
- Tias, B. (2022). Tinjauan Literatur: Analisis Dampak Ketaatan Melaksanakan Shalat Bagi Seorang Muslim: Perspektif Psikologi. *Tarbawy: Jurnal Pendidikan Islam*, 9(1), 8–14. <https://lp2msasbabel.ac.id/jurnal/index.php/tar/article/view/2208%0Ahttps://lp2msasbabel.ac.id/jurnal/index.php/tar/article/download/2208/1019>