



PANDANGAN SAINS TERHADAP SHALAT UNTUK KESEHATAN

Hisny Fajrussalam¹, Adinda Fadya Imaniar², Aisyah Isnaeni³, Cantika Septrida⁴,
Vivi Nur Utami⁵

Prodi PGSD, Universitas Pendidikan Indonesia^{1,2,3,4,5}

hfajrussalam@upi.edu¹, adindafadya12@upi.edu², aisyahisnaeni@upi.edu³, antickantika@upi.edu⁴,
vivinurutami@upi.edu⁵

Abstrak

Shalat terutama shalat fardhu adalah salah satu bentuk dan kewajiban yang diperintahkan oleh Allah SWT kepada umatnya yaitu agama Islam. Selain itu, shalat juga tidak menjadi keharusan, tetapi gerakan-gerakan shalat mempunyai banyak fungsi dalam kesegaran tubuh. Berlandaskan dasar yang tertera, penulis melaksanakan penelitian dengan menggunakan metode kajian literatur. Pada artikel ini penulis menerapkan Landasan Teori yang mengumpulkan proporsi umum yang saling berkaitan dan digunakan untuk menjelaskan hubungan yang timbul antara beberapa variabel, proporsi adalah pernyataan yang berhubungan antara konsep-konsep yang ada, yaitu dengan cara meneliti dan memahami buku-buku, penelitian terdahulu, jurnal, dokumen atau sumber tertulis lainnya yang relevan dan mendukung pemikiran pembahasan mengenai "Pandangan SAINS terhadap Shalat untuk Kesehatan".

Kata kunci : Shalat; SAINS; Kesehatan

Abstract

Salat, especially fardhu prayer, is one of the forms and obligations commanded by Allah SWT to his people, namely the religion of Islam. In addition, prayer is also not a necessity, but prayer movements have many functions in the freshness of the body. Based on the basis listed, the author conducts research using the method of literature review. In this article the author applies the Theoretical Foundation which collects common proportions that are interrelated and is used to explain the relationships that arise between several variables, proportions are statements that relate between existing concepts, namely by researching and understanding books, previous research, journals, documents or other relevant written sources and support the thought of discussing the "Science View of Prayer for Health".

Keywords: Salat; SCIENCE; Health

PENDAHULUAN

Allah SWT menciptakan manusia sebagai makhluk yang sempurna. Dalam perspektif agama, Allah SWT mengharuskan untuk ibadah bagi semua umat Islam. Namun, mereka tidak akan merasakan manfaat yang besar jika ibadah tidak sesuai ajaran Rasulullah SAW. Islam adalah agama yang paling sebanding dengan penciptaan ilmiah ditegaskan oleh Dr. Gustave le Bond. Kemajuan sains itu harus didukung oleh kekuatan iman.

Biar orang yang menghina, mencemooh, dan membenci tetapi semua tidak akan membatasi kemuliaan (Buku Mukjizat Gerakan Sholat oleh dr. Sagiran, M. Kes, Sp. B) Di lingkungan kita, masih banyak orang muslim yang meninggalkan shalat, mereka lebih mementingkan urusan dunia dibandingkan dengan urusan akhirat, mereka lupa akan firman Allah SWT. *"Dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepadaku."* (QS. Adz Dzariat: 56).

Shalat merupakan perangkat yang mempertemukan hamba pada tuhan. Shalat juga menjadi penghubung yang wajib untuk membangun perisai agama bagi seseorang. Oleh karena itu, shalat adalah perangkat bagi orang islam untuk berhadapan dengan Allah SWT. Shalat hukumnya wajib. Kewajiban melaksanakan shalat salah satunya shalat fardhu menjadi cara mudah dari kesehatan dan jiwa. Maka dari itu, hampir seluruh rukun shalat mengandung kesehatan fisik disetiap gerakan shalat. Semua aktivitas dalam shalat menjadi adem dan urut yang menyertakan urat dan sendi pada tubuh kita. Maka dari itu, hal ini diakibatkan oleh adanya pembakaran kalori saat seorang melaksanakan aktivitas dalam shalat.

Shalat memiliki banyak sekali manfaat. Selain menenangkan jiwa dan pikiran, shalat dapat memperbaiki badan. Ada kaitan yang erat antara kesehatan dan jiwa yang benar secara logis. Dalam ilmu kedokteran disebut psikosomatik. Pengobatannya tidak cukup hanya dengan mengobati urat saraf organ, tetapi juga harus mengobati jiwa dan raga. Jiwa bisa dibantu dengan Psikolog, namun diri sendiri juga bisa menanganinya yaitu dengan cara mendekatkan diri kepada Allah SWT. melalui shalat, gerakan dari shalat dapat menyehatkan raga. Di Amerika banyak dokter yang menekuni spesialisasi bidang ini. Beberapa penyakit yang terkenal untuk diobati yaitu tekanan darah, luka pencernaan (*dyspepsia*), penyakit mata, sakit kepala kronis, dan lainnya yang bisa disembuhkan dengan shalat.

Shalat bukan hanya sebagai pembuktian ketaatan seorang umat terhadap Tuhan-nya, tetapi gerakan shalat pun dapat menjadi sumber kesehatan untuk tubuh manusia. Menurut pandangan ilmiah, shalat dapat menjadi penawar (obat) bagi berbagai penyakit. Salah satu hadits Nabi menjelaskan sebagai berikut :

Dari Abu Hurairah dia berkata, "Nabi shallallahu 'alaihi wasallam keluar ketika matahari sedang terik, lalu aku datang dan shalat. Setelah itu aku duduk dan menoleh ke arah Nabi shallallahu 'alaihi wasallam, beliau pun bersabda: "Apakah kamu sakit perut." Jawabku, "Benar wahai Rasulullah." Beliau bersabda: "Shalatlah, karena dalam shalat terdapat kesembuhan." (Ibnu Majjah: 3449)

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa, shalat adalah perangkat bagi orang islam untuk berhadapan dengan Allah SWT. yang tidak hanya memberikan fungsi secara spritual, namun juga memberikan fungsi yang nyata bagi kesehatan jasmani.

METODE PENELITIAN

Mengenai artikel "Pandangan SAINS terhadap Shalat" ini menggunakan jenis penelitian Kualitatif dengan metode kajian literatur. Metode ini digunakan untuk mendapat data yang berlandaskan teori. Pada artikel ini penulis menerapkan Landasan Teori yang mengumpulkan proporsi umum yang saling berkaitan dan digunakan untuk menjelaskan hubungan yang timbul antara beberapa variabel, proporsi adalah pernyataan yang

berhubungan antara konsep-konsep yang ada, yaitu dengan cara meneliti dan memahami buku-buku, penelitian terdahulu, jurnal, dokumen atau sumber tertulis lainnya yang relevan dan mendukung pemikiran pembahasan mengenai “Pandangan SAINS terhadap Shalat”.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemaknaan pada suatu istilah mampu dilaksanakan dengan banyak cara. Cara tersebut antara dengan menggunakan tafsir berdasarkan makna kata yang ada baik secara terminologi mau secara etimologi. Dasar pengertian ini juga dapat diartikan oleh para ahli yang memang memiliki pemahaman yang lebih dari individu lainnya. Hal tersebut terkait dengan pandangan atau pemaknaan mengenai sains, shalat, dan kesehatan.

Menurut Robert B. Sund (1973), sains merupakan suatu tubuh pengetahuan (body of knowledge) dan proses penemuan pengetahuan. Jadi, pada hakekatnya sains merupakan suatu produk dan proses. Produk sains meliputi fakta, konsep, prinsip, teori, dan hukum. Proses sains meliputi cara-cara memperoleh, mengembangkan dan menerapkan pengetahuan yang mencakup cara kerja, cara berfikir, cara memecahkan masalah, dan cara bersikap. Sains dirumuskan secara sistematis, terutama didasarkan atas pengamatan eksperimen dan induksi.

Sayyid Sabiq berpendapat bahwa shalat merupakan ibadah yang terdiri dari tindakan dan tutur kata yang diawali dengan takbir Allah SWT dan diakhiri memberi salam. Tutur kata tersebut merupakan bacaan al- Qur’an, takbir, doa, dan tasbih. Sedangkan tindakan berupa aktivitas dalam shalat seperti ruku, sujud, sujud, duduk, berdiri, dan aktivitas lain yang ada dalam shalat.

Menurut istilah ahli fiqih (Teungku Muhamad Hasbi As-Shidiquey para fukaha) menetapkan pengertian shalat: *beberapa ucapan dan beberapa perbuatan yang di mulai dengan takbir, di sudahi dengan salam dengan kita beribadah kepada Allah, menurut syariat yang telah di tentukan*. Dari definisi Teungku menjelaskan bahwa sholat adalah ibadah yang terdiri dari tindakan dan tutur kata yang diawali dengan takbir Allah SWT dan diakhiri memberi salam. Selanjutnya, Muhammad Rifa’i memberi pendapat, bahwa shalat merupakan tonggak agama. Oleh karena itu, ibadah shalat tidak bisa ditawar pelaksanaannya, baik dalam sehat maupun sakit atau dalam perjalanan.

Shalat merupakan ibadah yang terdiri dari tindakan dan tutur kata yang diawali dengan takbir dan diakhiri dengan memberi salam. Dalam shalat terdapat doa, syarat serta rukun tertentu.

Menurut White (1977), kesehatan merupakan keadaan dimana seseorang pada waktu diperiksa tidak memiliki keluhan apapun atau tidak ada tanda-tanda kelainan atau penyakit. Jadi, dapat disimpulkan bahwa kesehatan sebagai kondisi atau keadaan yang menggambarkan tubuh terbebas dari segala penyakit atau gangguan fisik/psikis.

Menurut World Health Organization (WHO) / Organisasi Kesehatan Dunia, Kesehatan adalah keadaan kesejahteraan fisik, mental dan sosial yang lengkap dan bukan hanya tidak adanya penyakit atau kelemahan. Jadi, dapat disimpulkan bahwa sehat menurut WHO mengandung pengertian kondisi kesehatan ideal, baik dari segi biologis, psikologis, dan sosial. Hal ini tentunya akan membuat seseorang dapat melakukan aktivitas secara maksimal dan optimal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut Harold Koenig, Profesor Kedokteran dari Psikiatri dari Duke University School of Medicine, AS, "Orang-orang religius cenderung hidup lebih lama sehat dan juga lebih lama. Mereka juga tidak merokok dan minum alkohol". Faktanya, orang-orang yang rajin beribadah juga lebih jarang sakit berdasarkan hasil terpisah dalam sejumlah penelitian. Berikut merupakan beberapa hasilnya.

1. Orang yang jarang beribadah akan menghabiskan waktu rata-rata tiga kali lebih lama saat dirawat di rumah sakit daripada orang yang rajin beribadah.
2. Pasien gangguan jantung 14 kali lebih mungkin meninggal setelah operasi bila mereka tidak menganut agama tertentu.
3. Orang tua lanjut usia yang jarang atau tidak beribadah dua kali lebih berisiko terkena stroke dibandingkan yang rajin beribadah.
4. Orang-orang yang religius memiliki tingkat kematian 40% lebih rendah akibat penyakit kardiovaskular dan kanker.

Koenig juga mengatakan, orang yang religius lebih jarang mengalami depresi. Ketika mengalami depresi, mereka juga bisa sembuh lebih cepat sehingga tidak berdampak bagi kesehatan fisik dan kualitas hidupnya. Tentunya, manfaat salat bagi kesehatan tidak dapat dirasakan secara instan. Gerakan salat juga harus dipraktikkan dengan benar dan khusyuk untuk merasakan manfaatnya. Di samping rutin beribadah, Anda juga perlu mengimbangnya dengan pola hidup sehat, seperti mengatur pola makan, olahraga teratur, dan cukup istirahat. Dengan begitu hidup akan jauh lebih tenang, serta tentunya lebih sehat secara lahir dan batin.

MENDEFINISIKAN SAINS DAN SHALAT

Istilah "sains" atau "ilmu" adalah serangkaian kegiatan manusia dengan pikirannya dan menggunakan berbagai tata cara sehingga menghasilkan sekumpulan pengetahuan yang teratur mengenai gejala-gejala alami, kemasyarakatan, dan perorangan untuk tujuan meraih kebenaran, pemahaman, penjelasan, atau penerapan. Kata "Sains" berasal Latin, *scientia* ("science", bahasa Inggris), yang berarti pengetahuan, sedangkan pada kelanjutannya berasal dari bentuk kata kerja *scir*, yang berarti mempelajari, mengetahui (Gie, 2003:19).

Dalam KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) disebutkan bahwa sains merupakan pengetahuan sistematis yang didapat dari sesuatu observasi, penelitian, dan uji coba yang mengarah pada penentuan sifat dasar atau prinsip sesuatu yang sedang diselidiki, dipelajari, dan sebagainya.

Sains dapat diartikan sebagai pengetahuan mengenai suatu bidang yang disusun secara sistematis dari metode-metode tertentu yang dapat digunakan untuk menerangkan gejala-gejala tertentu dalam bidang (pengetahuan) itu dan bersifat koheren, empiris, dapat diukur dan dibuktikan.

Berdasarkan "Webster New Collegiate Dictionary", sains merupakan pengetahuan yang didapat dari pembelajaran dan pembuktian atau pengetahuan yang melingkupi suatu

kebenaran umum dari hukum-hukum alam yang terjadi, misalnya didapatkan dan dibuktikan melalui metode ilmiah. Dalam hal ini, sains lebih merujuk pada sistem untuk mendapatkan pengetahuan yang dengan menggunakan pengamatan dan eksperimen untuk menggambarkan dan menjelaskan fenomena-fenomena yang terjadi di alam. Pengertian sains menurut para ahli :

1. Sund dan Trowbribe menjelaskan bahwa sains merupakan kumpulan pengetahuan dan proses.
2. Kuslan Stone berpendapat bahwa sains merupakan kumpulan pengetahuan dan cara-cara untuk mendapatkan dan mempergunakan pengetahuan itu. Sains merupakan produk dan proses yang tidak dapat dipisahkan.
3. Sardar menjelaskan bahwa sains adalah sarana yang pada akhirnya mencetak suatu peradaban, dia merupakan ungkapan fisik dari pandangan dunianya. Sedangkan ilmu sains yang tergolong dalam kumpulan ilmu sains terapan (sudah mengalami penyesuaian, antara makna dengan kenyataan) adalah dikaitkan dengan teori dan dasar untuk menciptakan sesuatu hasil yang dapat memberi manfaat kepada manusia. Sehingga sains mengkaji tentang fenomena fisik.

Maka dari itu, sains merupakan himpunan pengetahuan manusia yang dikumpulkan dari proses pengkajian dan juga dapat dinalar oleh akal. Dengan kata lain, sains bisa didefinisikan sebagai kumpulan rasionalisasi kolektif insani atau sebagai pengetahuan yang sistematis. Sedangkan Shalat, Menurut bahasa Indonesia shalat merupakan ibadah kepada Allah SWT. Yang wajib untuk dilakukan oleh setiap orang Islam yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam. Shalat juga dilengkapi dengan syarat, rukun, gerak dan bacaan tertentu. Shalat menurut arti bahasa adalah doa, Allah berfirman : *“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 adalah kewajiban utama untuk seorang muslim, sesudah ia mengucapkan dua kalimat syahadat yang menjadi syarat masuk Islam. Shalat merupakan ibadah yang sangat 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 merupakan ibadah pertama yang diwajibkan oleh Allah SWT.

Menurut hukum syara' shalat adalah melakukan gerakan yang di dalamnya terdapat kalimat-kalimat Al-Quran yang di ucapkan. Shalat dimulai dari takbir hingga salam, namun juga terdapat aturan-aturan yang terkandung dalam hukum syara. Imam Taqiyuddin Abi Bakar bin Muhammad Al-Husain dalam kitabnya Kifayah Al-Akhyar menjelaskan :

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

Shalat bukan hanya sebagai amalan untuk bekal di akhirat saja, tetapi shalat juga merupakan hal yang sangat penting bagi kehidupan di dunia, yaitu sebagai media kesehatan fisik dan mental manusia. Shalat adalah ibadah yang terdiri dari bacaan dan gerakan. Gerakan shalat terdiri dari bacaan doa yang dapat memberikan kesehatan jasmani dan rohani. Selain mendapatkan pahala, orang yang melaksanakan shalat juga

akan mendapat kesehatan, kesuksesan, ketenangan jiwanya, dan ketentraman, kebahagiaan di dunia maupun di akhirat.

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. Namun juga mengandung nutrisi yang sangat penting bagi kesehatan jasmani dan rohani. Terpenuhinya kesehatan kebutuhan jasmani dan rohani ini dapat berpengaruh pada keseimbangan tubuh. Keseimbangan tubuh ini meliputi kebutuhan seperti makan, minum, oksigen, tempat tinggal, dan kebutuhan biologis (seksual).

Sedangkan kebutuhan dari terpenuhinya asupan nutrisi dari 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 sudah dapat dikombinasikan dan difungsikan dengan baik, maka dapat memberikan kekuatan dahsyat yang akan melahirkan motivasi hebat untuk meningkatkan kualitas diri sehingga seseorang dapat berhasil mencapai kesuksesan dalam berbagai segi kehidupan.

MANFAAT GERAKAN SHALAT BAGI KESEHATAN JASMANI

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.

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 menangkal penyakit prostat.

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 punggungku 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.

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 alatewanitaan, lalu memudahkan jalan kelahiran dan mencegah kondisi ketika bayi terbalik.

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.

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.

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 Attahiyatulillah salamun alaika ayyuhannabiyu 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.

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.

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.

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. Islam menyuruh umat muslim shalat sebanyak 17 rakat 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.

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.

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 otot. 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.

KEISTIMEWAAN SHALAT FARDHU

Dilansir dari laman Alukah, Ada 10 keistimewaan shalat fardhu yang terabai di berbagai lingkungan:

1. Shalat berjamaah 27 derajat lebih baik. Dari Abdullah Ibnu Umar, Rasulullah ﷺ berkata:

"Shalat berjamaah lebih utama dua puluh tujuh derajat daripada shalat sendirian." (HR Bukhari).

2. Mendatangi masjid untuk shalat wajib akan mendapatkan pahala yang besar. Pahala itu akan dihitung dari jarak yang ditempuh. Begitu mereka menanti shalat fardhu dengan ibadah akan diberi pahala.

Dari Abu Musa RA, dia berkata, *"Rasulullah SAW bersabda, 'Manusia paling besar pahalanya dalam sholat adalah yang paling jauh perjalanannya, lalu yang selanjutnya, dan seseorang yang menunggu sholat hingga melakukannya bersama imam, lebih besar pahalanya daripada yang melakukannya kemudian tidur.' Dan dalam suatu periwayatan Abu Kuraib disebutkan; 'Hingga dia tunaikan sholat bersama imam secara berjamaah.'"*

3. Disiapkan tempat di surga

"Barang siapa pergi ke masjid pada awal dan akhir siang, maka Allah akan menyiapkan baginya tempat dan hidangan di surga setiap kali dia pergi." (HR Bukhari dan Muslim).

4. Shalat berjamaah menaikkan pangkat seseorang dan menghapus dosa

"Barang siapa bersuci di rumahnya lalu dia berjalan menuju salah satu dari rumah Allah (yaitu masjid) untuk menunaikan kewajiban yang telah Allah wajibkan, maka salah satu langkah kakinya akan menghapuskan dosa dan langkah kaki lainnya akan meninggikan derajatnya." (HR Bukhari dari Abu Hurairah RA).

5. Shalat di awal waktu jadi ibadah yang amat dicintai oleh Allah SWT

Dari Abdullah bin Masud RA, dia berkata, *"Aku bertanya kepada Nabi SAW, 'Amalan apa yang paling dicintai Allah?' Beliau menjawab, 'Sholat awal waktu.'"*

6. Masuk pintu surga. Banyak mempertahankan shalat, maka ia akan dipanggil dari pintu shalat

Dari Abu Hurairah RA, sesungguhnya Rasulullah SAW bersabda, *"Barang siapa yang berinfak untuk keluarganya di jalan Allah, dia akan dipanggil di surga 'wahai hamba Allah ini adalah kebaikan.' Dan barang siapa dari ahli sholat, maka dia akan dipanggil dari pintu shalat."*

7. Laki-laki yang terpaut dengan masjid dinaungi Allah SW hari kiamat kelak

Diriwayatkan dari Abu Hurairah RA, dari Nabi SAW bersabda, *“Tujuh golongan yang akan dinaungi Allah SWT dengan naungan-Nya, pada hari yang tak ada naungan kecuali milik-Nya, yaitu di antaranya ... Muslim yang hatinya selalu terpaut dengan masjid.”* (HR Bukhari Muslim)

8. Shalat menjadi cahaya di dunia dan akhirat

“Kesucian itu separuh dari iman, (ucapan) Alhamdulillah (Segala puji hanya bagi Allah) memenuhi timbangan, (ucapannya) Subhanallah (Maha Suci Allah), dan Alhamdulillah (Segala Puji hanya bagi Allah) keduanya memenuhi apa yang ada di antara langit dan bumi, shalat adalah cahaya.” (HR Bukhari dan Muslim dari Abu Malik Al Asy’ari RA).

9. Didoakan malaikat

“Malaikat akan mendoakan seseorang dari kalian selama berada di tempat sholatnya dan belum berhadass. Malaikat berkata, “Ya Allah ampunilah dia, ya Allah rahmatilah dia.”

10. Pintu surga adalah shalat

Dari Jabir bin Abdullah RA, dia berkata, *“Rasullah SAW bersabda, “Kunci surga adalah shalat, dan kunci shalat adalah wudhu.”* (HR Tirmidzi)

KESIMPULAN

Shalat merupakan keharusan yang penting untuk orang islam setelah dia mengatakan dua kalimat syahadat sebagai halnya dalam rangkaian rukun islam dimana seorang dapat ingat lebih erat dengan Allah SWT secara tepat saat dia melakukan shalat didalam setiap gerakannya tanpa batasan ruang dan waktu yang membuat penghubung antara orang islam dengan Allah SWT. Shalat dalam penerapannya perlu dilandaskan dari panggilan hati yang penuh dengan pengorbanan, cemas, dan merasa hina menghadap Allah SWT.

Keharusan dalam melakukan shalat fardhu dilihat sebagai maksud dari bentuk efisien dalam olah tubuh. Hal ini berarti keutuhan dalam gerakan shalat mempunyai bawaan yang tenang, berkali-kali, dan melibatkan seluruh otot sendi, sehingga gerakan ini dapat merawat proporsi daya tubuh, melenturkan otot sendi, mempercepat aliran darah kesemua tubuh, pentingnya ke otak sebab otak ada di bagian atas, sehingga jantung menginginkan kemampuan yang menambah untuk menyalurkan darah ke otak di bagian atas. Hal ini dapat terjadi karena saat seorang melakukan shalat lalu kalori dalam badannya akan terbakar dengan tertata, sehingga penyakit yang merujuk tubuh pun akan menghilang.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, S. I., Arso, S. P., & Wigati, P. A. (2015). Landasan Teori, Kerangka berpikir dan hipotesis Penelitian. *Analisis Standar Pelayanan Minimal Pada Instalasi Rawat Jalan Di RSUD Kota Semarang*, 3, 103–111.
- Bonaji, S. P. . K. B. R. D. (n.d.). *MANFAAT SHOLAT DARI SEGI KESEHATAN MODERN*. <https://rsumponorogo.com/bina-rohani/read/4/manfaat-sholat-dari-segi-kesehatan-modern>

- Hidayatullah, S. (2017). Relasi Agama Dan Sains Dalam Pandangan Mehdi Golshani. *Jurnal Filsafat*, 27(1), 65. <https://doi.org/10.22146/jf.21972>
- Lailiyah, S. (2018). Pentingnya Membangun Pendidikan Sains Yang Relevan Dengan Ajaran Islam. *SPEKTRA: Jurnal Kajian Pendidikan Sains*, 4(2), 178. <https://doi.org/10.32699/spektra.v4i2.59>
- Nashih Nasrullah. (n.d.). *10 Keutamaan Sholat Lima Waktu yang Banyak Disepelekan*. <https://www.republika.co.id/berita/quu94r320/10-keutamaan-sholat-lima-waktu-yang-banyak-disepelekan>
- Rofiqoh, A. (2020). Shalat Dan Kesehatan Jasmani. *Spiritualita*, 4(1), 65–76. <https://doi.org/10.30762/spr.v4i1.2324>
- Nur Kosim & Nur Hadi (2019). Implementasi Gerakan Shalat Fardlu Sebagai Motivasi Aspek Kesehatan. *Jurnal Mu'allim* Volume 1 Nomor 1 Januari 2019. E-ISSN: 2655-8912 P-ISSN: 2655-8939. <http://jurnal.yudharta.ac.id/v2/index.php/muallim>