

Manfaat Shalat terhadap Kesehatan Manusia

Umi Nasikhah

E-mail: uminasikhah@gmail.com

(Institut Agama Islam Sultan Muhammad Syafiudi Sambas)

Abstrak

Shalat adalah salah satu bentuk dan kewajiban dari Allah SWT kepada umat Islam. Dengan melaksanakan shalat, seseorang dapat merasa lebih dekat dengan Allah swt secara langsung. Shalat sendiri harus dilakukan dengan panggilan hati yang penuh dengan pengabdian, takut, dan rasa hina di hadapan Allah, tanpa batas ruang dan waktu. Melakukan shalat lima kali sehari dianggap sebagai bentuk olahraga yang efektif. Tujuannya adalah agar gerakan shalat secara keseluruhan tenang dan berulang, melibatkan semua aspek. Gerakan-gerakan shalat ini melemaskan otot-otot persendian, menjaga keseimbangan energi tubuh, melemaskan otot-otot sendi, dan memperlancar peredaran darah keseluruh tubuh, khususnya ke otak karena otak berada di bagian atas, sehingga jantung perlu bekerja lebih keras untuk mengirimkan darah ke bagian atas otak.

Kata Kunci: *Shalat, Kesehatan, Manusia*

PENDAHULUAN

Allah Swt menciptakan manusia dan jin semata-mata untuk beribadah kepada-Nya. Salah satu ibadah wajib yang dilakukan manusia adalah ibadah shalat. Namun, jika ibadah dilakukan tidak sesuai dengan ajaran Rasulullah SAW, maka tidak akan mendapatkan manfaat yang signifikan. Agama Islam adalah agama yang paling sebanding dengan penciptaan ilmiah, dan iman harus mendorong kemajuan sains. Dalam kehidupan sehari-hari, masih banyak orang muslim yang meninggalkan shalat untuk mementingkan hal-hal duniawi daripada hal-hal akhirat, mereka melupakan firman Allah SW:

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

"Dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepadaku" (Qs Adz Dzariat: 56).

Shalat adalah alat yang menyatukan hamba dengan tuhanNya. Shalat juga merupakan sarana yang harus dilakukan untuk membangun perlindungan agama seseorang. Oleh karena itu, shalat berfungsi sebagai alat komunikasi bagi orang Islam untuk menjalani kehidupan yang lebih baik. Allah. Shalat adalah kewajiban.

Cara mudah untuk menjaga kesehatan dan jiwa adalah dengan melakukan shalat, terutama shalat fardhu. Oleh karena itu, hampir semua rukun shalat berfokus pada kesehatan fisik dalam setiap gerakan shalat. Shalat mengurutkan urat dan sendi tubuh kita. Hal ini disebabkan oleh pembakaran kalori saat seseorang melakukan aktivitas shalat. Shalat memiliki banyak faedah. Shalat tidak hanya dapat menenangkan pikiran dan tubuh, tetapi juga dapat menenangkan jiwa.

METODE PENELITIAN

Metode dan jenis pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan studi pustaka dengan mengumpulkan buku-buku, jurnal dan hasil penelitian terdahulu yang mendukung tema penelitian, diantaranya literatur tentang kepemimpinan yang mencakup model kepemimpinan transformasional, visioner dan situasional. *Library research* menginterpretasikan data secara deskripsi analisis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Shalat dan Kesehatan Jasmani

1. Gerakan Shalat dan Kesehatan Jasmani

Salah satu rukun Islam adalah shalat, yang dianggap sebagai rukun ke dua setelah membaca kalimat syahadat. Oleh karena itu, karena shalat merupakan rukun Islam, semua orang harus melakukannya. Ada bukti yang menyatakan bahwa shalat adalah kewajiban bagi orang-orang yang beragama Islam.¹ Beberapa pakar percaya bahwa shalat yang dilakukan seseorang dari awal tabiratul ihram hingga salam dapat membantu mereka memperbaiki kesehatan mereka di masa depan, terutama jika dilakukan secara rutin dan bertahap dilakukan lebih dari lima kali dalam sehari dalam satu malam. Shalat sangat baik untuk kesehatan fisik, mental, dan spiritual, serta kesehatan emosional dan spiritual. Berikut ini adalah beberapa manfaat shalat bagi kesehatan tubuh manusia.

a. Gerakan Takbiratul Ihram

Takbir adalah ungkapan niat yang sama, jadi setiap gerakan takbir dilakukan untuk mengingatkan niat dalam shalat. Saat melakukan takbiratul ihram (mengangkat tangan), seseorang harus berdiri tegak dan membaca takbir dengan kedua tangan sejajar dengan kedua pundak atau daun telinga

¹ Ahmad Nawawi Sadili, *Panduan Praktis dan Lengkap Shalat Fardu dan Sunnah*, (Jakarta: Amzah, 2009),H 79

dengan sempurna.² Gerakan takbiratul ihram dapat meningkatkan aliran darah, peredaran getah bening, dan kekuatan otot lengan³. Saat individu melakukan takbiratul ihram Jantung berada tepat di bawah otak, sehingga darah dapat lancar mengalir ke seluruh tubuh dan otak. Untuk merenggangkan otot lengan bagian atas, angkat tangan sejajar dengan bahu dan telinga. Meletakkan tangan tepat di bawah jantung, tepat di atas perut, akan mengurangi persendihan di siku dan bahu.

b. Gerakan Ruku' dengan Tuma'ninah

Gerakan ruku' adalah salah satu gerakan shalat yang paling penting dan harus dilakukan setiap saat. Disunnahkan untuk membaca tasbih saat ruku'. Menurut riwayatnya dari Ibnu Mas'ud, Nabi bersabda, "*Jika salah seorang kalian ruku', hendaknya ia membaca tasbih saat ruku' dan mengucapkan "subhana Rabbiya al-azhim sebanyak tiga kali, dan itu adalah bacaan minimal"*, yang disebutkan dalam salah satu hadis sebagai cara untuk menghadirkan hati.

Tumanina atau khusuhan muncul ketika seseorang melakukan shalat dengan hati yang tenang. Orang yang melakukan ruku' dengan tumanina akan mendapat manfaat dari pahala orang yang melakukan shalat dengan khusyu'. Jika seseorang melakukan gerakan shalat ruku' dengan tenang dan optimal, mereka akan mendapatkan banyak manfaat bagi kesehatannya. Gerakan ruku ini dapat menjaga kesempurnaan dan fungsi tulang belakang serta merawat kelenturan tulang belakang yang terdiri dari sumsum tulang belakang. Selain itu jantung dapat disesuaikan dengan otak sehingga aliran darah dapat mencapai bagian tengah tubuh dengan maksimal. Uruk juga dapat melatih kemih untuk mencegah gangguan prostat.

c. I'tidal dengan Tuma'ninah

Gerakan bangun dari ruku' dan melakukan sujud yang dikenal sebagai "i'tidal" disebutkan dalam sabda Rasulullah, "*Apabila kamu berdiri I'tidal, maka luruskan punggungmu dan tegakkan kepalamu sehingga ruas tulang punggungmu mapan ditempatnya.*" (HR Bukhori, Muslim, dan

² Muhammad Arbain, *Shalat For Therapy*, (Yogyakarta: Pustaka Ilmu, 2014), 18

³ Abdul Aziz Muhammad Azzam dan Abdul Wahhab Sayyed Hawwas, *Fiqih Ibadah*, (Jakarta: Amzah, 2015), 200

Ahmad),⁴ gerakan i'tidal adalah bangun dari ruku' lalu berdiri dan kemudian sujud, yang membantu meningkatkan kesehatan pencernaan. Karena pemijatan dan pelonggaran organ pencernaan secara alami, pencernaan menjadi lebih lancar. Dengan berdiri dari ruku dan mengangkat kedua tangan ke samping telinga, gerakan ini dapat membuat darah di kepala turun dengan lancar, sehingga bagian pangkal otak, yang bertanggung jawab untuk menjaga keseimbangan, mengurangi tekanan darahnya.

d. Sujud dengan Tuma'ninah

Gerakan sujud terdiri dari meletakkan kepala ke sajadah yang digelar di atas tanah tempat kita berdiri dan membaca doa iftitah sebelum menurunkan badan dan bersentuhan dengan tanah adalah lutut, kedua tangan, dan kening.⁵ Gerakan sujud ini dapat memaksimalkan aliran darah dan oksigen ke otak, kepala, dan seluruh tubuh. Ini juga dapat mencegah pembuluh darah jantung tersumbat, dan memompa getah bening ke leher dan ketiak. Untuk wanita, sujud juga dapat menyuburkan dan menjaga kesehatan organ kewanitaan, mempercepat proses persalinan, dan mencegah bayi berada dalam posisi sungsang.

e. Duduk Di Antara Dua Sujud

Untuk melakukan gerakan duduk di antara dua sujud, atau duduk iftirasy, kita bangun dari sujud kemudan duduk dengan kaki kiri di bawah bokong dan kaki tangan dilipat menghap kiblat Rasulullah bersabda:⁶ "Kemudian bangunlah sehingga duduk tegak" (HR. Al-Bukhari dan Muslim)". Gerakan shalat duduk di antara dua sujud ini membantu menyeimbangkan sistem elektrik saraf tubuh dengan merenggangkan otot-otot kaki, terutama kaki bagian atas dan juga kaki bagian bawa. Memelihara kelenturan saraf di paha dan betis. Kelenturan saraf ini dapat membantu mencegah diabetes, prostat, dan masalah buang air kecil.⁷

f. Duduk Tasyahud Awal

⁴ Muhammad Arbain, *Shalat For Therapy*, (Yogyakarta: Pustaka Ilmu, 2014), 19

⁵ Ahmad Nawawi Sadili, *Panduan Praktis dan Lengkap Shalat Fardu dan Sunnah*, (Jakarta: Amzah, 2009), 90

⁶ Ahmad Nawawi Sadili, *Panduan Praktis dan Lengkap Shalat Fardu dan Sunnah*, (Jakarta: Amzah, 2009), 92

⁷ Muhammad Arbain, *Shalat For Therapy*, (Yogyakarta: Pustaka Ilmu, 2014), 21

Dalam posisi duduk tasyahud awal, lipatan paha dan betis bertemu. dan mengakat jari telunjuk untuk memberikan isyarat dengan menggenggam semua jari. Manfaat dari inisiatif ini adalah dapat mencegah osteoforosis dan pengapuran dengan mengaktifkan kelenjar keringat.

g. Duduk Tasyahud Akhir

Karena terdapat kalimat asyhadu saat membacanya, posisi duduk tasyahud akhir disebut sebagai duduk tasyahud akhir. Rasulullah bersabda “katakanlah Attahiyatulillah salamun alaika ayyuhannabiyu warahmatullahi wabarakatuh.” (HR. Ad-Daraqutni dan Al-Baihaqi).⁸ Posisi gerakan duduk tasyahud akhir lebih baik daripada duduk bersila. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa itu membantu membongkar pengapuran yang terjadi pada cekungan kaki kiri dan membantu saraf keseimbangan.

h. Salam Ke Kanan dan Kiri

Menolehkan kepala kita ke kanan dan kiri adalah gerakan ini. karena urat leher tertarik dan menjadi lentur. Gerakan ini juga dapat merelaksasi otot di sekitar leher dan kepala, serta melancarkan aliran darah di kepala. Menolehkan kepala saat sholat juga dapat mencegah sakit kepala karena otot leher yang tegang, dan membuat kulit wajah lebih kencang.

2. Shalat Melancarkan Peredaran Darah Dan Kesehata Fungsi Hati

Penelitian di bidang kesehatan telah menemukan bahwa gerakan ruku' dan sujud ini selama shalat yang dilakukan secara teratur dapat membantu menjaga kesehatan hati dan urat nadi. Gerakan tambahan juga dapat mencegah peningkatan risiko tekanan darah tinggi. Para peneliti menyimpulkan bahwa orang muslim yang sering melakukan shalat jarang terkena penyakit saluran pernafasan karena gerakan olahraga sederhana yang disertakan dalam shalat meningkatkan kesehatan fisik. Melakukan shalat secara teratur dan tepat waktu dapat menjaga dan memperbaiki fungsi organ tubuh. Gerakan yang dilakukan selama shalat juga dapat memperlancar peredaran darah dan mengurangi kemungkinan terjadinya

⁸ Ahmad Nawawi Sadili, *Panduan Praktis dan Lengkap Shalat Fardu dan Sunnah*, (Jakarta: Amzah, 2009), hlm. 94

gangguan peredaran darah, pembuluh darah dan menurunkan kemungkinan terjadinya gangguan pada fungsi hati.⁹

3. Shalat membantu Menyembuhkan Disfungsi Ereksi

Studi ilmiah Universitas Malaya (UM), menurut sebuah artikel, tidak hanya meningkatkan keimanan seseorang tetapi juga. Shalat juga bermanfaat bagi kesehatan fisik dan mentalnya, termasuk dapat menyembuhkan disfungsi ereksi. Shalat juga dapat mengurangi detak jantung yang cepat, sakit punggung, dan menguatkan otot panggul. Shalat sebanyak 17 rakat setiap hari dianjurkan dalam agama Islam. Kita juga meluangkan 30 menit untuk berolahraga ringan setiap hari saat mendirikan shalat. Jika itu dilakukan secara teratur dan konsisten, maka kita akan mendapatkan manfaat bagi kesehatan fisik dan mental.

4. Shalat Membantu Menyembuhkan Rematik

Rematik adalah penyakit yang dikenal sebagai osteoarthritis atau nyeri sendi.¹⁰ keluhan yang dialami seseorang adalah nyeri pada sendi seperti sendi engsel dan hambatan gerak sendi biasanya sendi pada kaki atau tangan, kaku pada sendi jika istirahat terlalu lama, pembengkakan pada sendi, kesulitan berjalan, nyeri jika ditekan, dan perubahan bentuk. Namun, jari tangan, sendi pinggul, dan sendi lutut adalah persendian yang paling sering terkena osteoarthritis. Gerakan shalat dapat membantu otot manusia berfungsi kembali. Ruku, berdiri tegak, dan sujud adalah gerakan shalat yang dapat membantu mengobati rematik.¹¹

5. Shalat mencegah penyakit punggung dan tulang

Shalat dapat membantu mengurangi nyeri punggung dan tulang yang disebabkan oleh ketidakseimbangan otot.¹² Ini adalah kesimpulan dari para ahli kesehatan dunia. Untuk orang yang menderita osteoporosis atau penyakit tulang, gerakan shalat lima kali sehari adalah metode pengobatan gratis yang sangat efektif. Sebab dalam shalat terdapat gerakan-gerakan yang sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh manusia, dan gerakan-

⁹ Muh. Arbain, *Shalat for Therapy* (Yogyakarta: Pustaka Ilmu, 2014), 23

¹⁰ John P.J. Pinel, *Biopsikologi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), 231

¹¹ Muh. Arbain, *Shalat for Therapy* (Yogyakarta: Pustaka Ilmu, 2014), 25

¹² Muh. Arbain, *Shalat for Therapy* (Yogyakarta: Pustaka Ilmu, 2014), 29

gerakan yang dilakukan oleh untut membantu memperbaiki otot-otot punggung. Selain itu, gerakan-gerakan yang dilakukan selama shalat juga dapat membantu memperbaiki jaringan otot di dalam tubuh, terutama otot yang berfungsi sebagai anggota gerak. Shalat juga dapat membantu menyeimbangkan tubuh setelah operasi tulangnya. Sebagian besar gerakan rukuk, sujud, dan berdiri dilakukan dalam waktu yang lama, yang menghasilkan semua keuntungan di atas.

Selain itu, karena shalat adalah aktivitas fisik yang memiliki banyak manfaat bagi kesehatan tubuh manusia, shalat harus dilakukan secara khusus dan rutin dalam lima waktu sehari. semalam lalu. Dengan demikian, Anda akan dapat menikmati dan menikmati shalat dalam setiap gerakan yang Anda lakukan. Namun, fungsi dan kadar kelenturan tubuh pasti akan menurun seiring bertambahnya usia, sehingga terkadang gerakan shalat orang tua kurang efektif. Karena itu, seseorang lebih rentan terkena berbagai penyakit yang menyerang tulang belakang, seperti sakit pinggang, osteoporosis, rematik, nyeri otot, dan lain-lain. Jika Anda merasa sakit, lakukan Gerakan ruku. Oleh karena itu, shalat adalah senam ergonomik, atau teknik olah tubuh yang membantu mempertahankan kelenturan tubuh.

6. Shalat Membantu Melatih Kecerdasan Otak Kanan

Berdasarkan fungsinya, otak manusia dibedakan menjadi dua, yaitu otak kanan dan otak kiri.¹³ 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%.¹⁴ Banyak orang saat ini menggunakan teknik untuk mengaktifkan otak kanannya; ini termasuk menggunakan alam sadar (berenang, memancing, berjalan-jalan, melatih berfikir divergen, dll.) dan alam bawah sadar

¹³Robert L.Solso, *Psikologi Kognitif*, (Jakarta: Erlangga, 2008), 33

¹⁴Abdul Karim, *Menggugat orang shalat antara konsep dan realita* (Mojokerto: CV.AI-Hikmah, 2005)hlm.13

(Memejamkan mata dan mendengarkan musik) Shalat juga merupakan sarana religius.

Shalat adalah salah satu cara terbaik untuk memperluas pikiran seseorang menjadi lebih luas dan tak terbatas. Ini adalah proses memahami semua yang diciptakan Allah SWT, baik yang dapat dilihat maupun yang tidak dapat dilihat dapat dicapai melalui indra. Shalat memengaruhi imajinasi. Dalam shalat, kita menyadari dan memahami bahwa kita sembah Allah SWT, tetapi kita tidak bisa melihat-Nya secara langsung. Sebaliknya, kita diminta untuk merasa seperti kita berhadapan langsung dengan-Nya saat kita shalat. Kita membutuhkan kekuatan imajinasi untuk memberikan sensasi ini. Shalat yang dilakukan dengan imajinasi yang kuat akan meningkatkan semangat untuk melakukan shalat dengan penuh kehadiran hati dalam setiap gerakan. shalat untuk mencapai level tertinggi, yaitu shalat dengan penuh kekhusyuan. Karena itu, shalat menjadi salah satu komponen yang efektif untuk mengasahnya.

7. Shalat Mengobati Penyakit Jantung dan Kanker

Studi ilmiah menunjukkan bahwa shalat dapat melindungi seseorang dari berbagai penyakit yang menyerang tubuh manusia.¹⁵ meningkatkan ketahanan tubuh, juga dapat membantu kerja jantung. Shalat mengatur aliran darah dan mengalirkannya ke semua organ tubuh sepanjang hari. Yang paling sulit bagi jantung adalah memompa dan mengalirkan darah ke organ-organ di atasnya. Dalam shalat, gerakan sujud membantu jantung bekerja lebih keras untuk melawan gravitasi bumi karena jantung harus mengalirkannya ke tempat yang lebih tinggi. Karena organ yang seharusnya berada di atas berada di bawah jantung saat sujud, darah mengalir ke organ yang lebih tinggi. Karena itu, Islam menganjurkan umatnya untuk sujud agak lama karena itu merupakan ibadah yang berharga dan menyehatkan tubuh, dengan mengurangi beban jantung.

Shalat juga dapat membantu mencegah penyakit kanker. Seseorang dapat merasa lebih tenang dan terbebas dari tekanan hidup yang menyebabkan stres dengan melakukan shalat atau tumanina secara khusus. Ini adalah tekanan mental yang menyebabkan seseorang berisiko

¹⁵ Muhammad Arbain, *Shalat For Therapy*, (Yogyakarta: Pustaka Ilmu, 2014), 31

terkena berbagai penyakit dan mempercepat perkembangan sel kanker. Karena dalam tubuh manusia sudah ada bibit sel kanker, bagaimana sel kanker tumbuh dan berkembang. Dalam situasi stres yang berkepanjangan, ditandai dengan sekresi kortisol yang tinggi, hormon kortisol berfungsi sebagai penghambat sistem kekebalan, menghentikan pertumbuhan limfosit. Akibatnya, imunoglobulin tidak dapat dilepaskan. Jika imunoglobulin tidak dierinduksi, sistem daya tahan tubuh akan menurun, meningkatkan risiko infeksi dan kanker. Semua orang tahu bahwa pertumbuhan sel yang tidak normal menyebabkan kanker dan jantung, tetapi orang yang melakukan shalat dengan ikhlas akan terbebas dari segala penyakit. Shalat yang dilakukan dengan benar, konsisten, khusuk, dan ikhlas dapat meningkatkan persepsi dan motivasi yang positif, yang pada gilirannya menghasilkan mekanisme perlawanan yang efektif.

KESIMPULAN

Shalat merupakan kewajiban utama setiap muslim setelah mengucapkan dua kalimat syahadat. Dengan melaksanakan shalat, seseorang dapat merasa lebih dekat dengan Allah swt secara langsung. Shalat sendiri harus dilakukan dengan panggilan hati yang penuh dengan pengabdian, takut, dan rasa hina di hadapan Allah, tanpa batas ruang dan waktu. Melakukan shalat lima kali sehari dianggap sebagai bentuk olahraga yang efektif. Tujuannya adalah agar gerakan shalat secara keseluruhan tenang dan berulang, melibatkan semua aspek. Gerakan-gerakan shalat ini melemaskan otot-otot persendian, menjaga keseimbangan energi tubuh, melemaskan otot-otot sendi, dan memperlancar peredaran darah keseluruh tubuh, khususnya ke otak karena otak berada di bagian atas, sehingga jantung perlu bekerja lebih keras untuk mengirimkan darah ke bagian atas otak. Hal ini dapat dicapai karena shalat mengurangi risiko penyakit karena kalori yang dibakar secara teratur.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Aziz Muhammad Azzam dan Abdul Wahhab Sayyed, 2015, *Fiqih Ibadah*, (Jakarta: Amzah).
- Abdul Karim, 2005, *Menggugat orang shalat antara konsep dan realita* (Mojokerto: CV. Al-Hikmah).
- Ahmad Nawawi Sadili, 2009, *Panduan Praktis dan lengkap Shalat*, (Jakarta: Amzah).

Edunomi: Jurnal Pendidikan dan Ekonomi

Volume 1 Nomor 1 Juni 2024

e-ISSN: XXXX-XXXX

Link: <https://e-journal.stai-iu.ac.id/index.php/edunomi>

Ibnu Hajar Ansori, 2019, *Psikologi Shalat (Kajian Tematik Ayat-Ayat Shalat dengan Pendekatan Psikologi Perspektif Muhammad Bahnsi)*.

John, Pinel, 2015, *Biopsikologi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar).

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

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