



MANFAAT PELAKSANAAN SALAT BAGI KESEHATAN MANUSIA

Silvia Uswatun Hasanah

Fakultas Ilmu Syariah, Mahad Aisyah binti Abu Bakar Li al-Dakwah, Indonesia.
Email: Silvyauh28@gmail.com

ABSTRAK

Salat, sebagai salah satu ibadah utama dalam Islam, bukan hanya sekadar ritual spiritual, tetapi juga memiliki dampak positif pada kesehatan manusia. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan manfaat salat terhadap kesehatan fisik dan mental manusia. Melalui kajian literatur dan pengamatan terhadap praktik salat, ditemukan bahwa salat memiliki sejumlah manfaat yang signifikan. Salat tidak hanya melibatkan gerakan fisik, tetapi juga memengaruhi aspek-aspek psikologis dan emosional. Aktivitas fisik yang terlibat dalam salat dapat meningkatkan kebugaran jasmani, melibatkan otot-otot utama, dan meningkatkan sirkulasi darah. Selain itu, gerakan-gerakan khusus dalam salat juga memiliki dampak positif pada fleksibilitas tubuh dan postur tubuh. Aspek spiritual dari salat, seperti ketenangan batin dan konsentrasi pada Tuhan, dapat berkontribusi pada kesehatan mental. Praktik salat secara teratur dikaitkan dengan penurunan tingkat stres, kecemasan, dan depresi. Keberdayaan spiritual yang diperoleh melalui salat juga dapat membantu individu mengatasi tantangan kehidupan sehari-hari dengan lebih baik. Penelitian ini menyimpulkan bahwa salat bukan hanya merupakan kewajiban keagamaan, tetapi juga merupakan sumber manfaat yang signifikan untuk kesehatan manusia secara menyeluruh. Oleh karena itu, upaya untuk mempromosikan praktik salat yang konsisten dapat berpotensi meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental masyarakat.

Kata kunci: Salat, Kesehatan, Manusia.

ABSTRACT

Prayer, as one of the fundamental rituals in Islam, transcends its spiritual significance to offer profound positive impacts on human health. This research aims to elucidate the benefits of prayer on both physical and mental well-being through a comprehensive examination of literature and observations of prayer practices. The findings reveal that prayer encompasses not only spiritual dimensions but also extends its influence to various aspects of human health. Prayer involves not only spiritual devotion but also physical movements that contribute to overall physical fitness. The rhythmic motions engaged during prayer activate major muscle groups, enhance flexibility, and improve blood circulation. Furthermore, the specific postures and movements inherent in prayer have been associated with benefits to body posture and musculoskeletal health. The spiritual facets of prayer, such as inner tranquility and focused devotion to the divine, have been linked to improved mental health. Regular prayer practices correlate with reduced levels of stress, anxiety, and depression. The spiritual empowerment derived from prayer aids individuals in coping more effectively with the challenges of daily life. In conclusion, this research underscores that prayer is not merely a religious obligation but also a source of significant benefits for human health. Therefore, promoting consistent prayer practices may hold the potential to enhance the overall physical and mental well-being of communities.

Keywords: Prayer, Health, Human.

PENDAHULUAN

Salat, sebagai salah satu kewajiban utama dalam Islam, membenteng sebagai landasan spiritual yang tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari umat Muslim. Dilakukan lima kali sehari pada waktu-waktu yang telah ditentukan, salat menjadi tali penghubung antara manusia dan Sang Pencipta. Selain menjadi perintah syariat, salat juga diperkaya dengan nilai-nilai spiritual dan kesehatan yang melekat pada setiap gerakan dan doa yang diucapkan.

Pentingnya salat dalam kehidupan seorang Muslim dapat ditemukan dalam pandangan bahasa dan syariat. Secara bahasa, salat diartikan sebagai doa, sementara menurut ajaran Islam, salat bukan sekadar serangkaian doa, melainkan suatu aktivitas yang melibatkan gerakan dan doa yang dimulai dengan takbiratulihram dan diakhiri dengan salam. Aktivitas ini memadukan dimensi spiritual dengan gerakan fisik yang membentuk ritual ibadah yang khas.

Tidak hanya sebagai kewajiban ritual, salat juga mengemban peran penting dalam perbaikan kesehatan fisik dan mental manusia. Dalam pandangan ilmiah, salat diakui sebagai penawar bagi berbagai penyakit. Sebuah hadits Nabi ﷺ menggambarkan bahwa dalam salat terdapat kesembuhan. Dengan demikian, salat bukan hanya merawat jiwa, tetapi juga membawa manfaat kesehatan yang dapat diterima secara fisik.

Keutamaan salat dan dampak positifnya terhadap kehidupan manusia tidak hanya bersumber dari nilai keagamaan semata, tetapi juga terakar dalam konsep psikosomatik. Salat menjadi medium yang mempersatukan pikiran dan tubuh, membantu mengatasi tekanan darah, luka pencernaan, penyakit mata, sakit kepala kronis, dan penyakit lainnya. Pendekatan holistik inilah yang memperkuat urgensi salat dalam memelihara kesehatan.

Salat, selain menjadi tuntutan keagamaan, juga didukung oleh dalil Al-Quran yang menggarisbawahi pentingnya ibadah ini. Firman Allah dalam Surah Al-Ankabut ayat 45 bersabda:

اِنَّ مَا اَوْحِيَ اِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَقِيَمِ الصَّلَاةِ اِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ ۗ وَلَذِكْرُ اللّٰهِ اَكْبَرُ ۗ وَاللّٰهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ

"Bacalah apa yang diturunkan kepadamu dari kitab suci (Al-Quran) dan dirikanlah salat, sesungguhnya salat mencegah manusia dari perbuatan yang keji dan munkar dan sesungguhnya mengingat Allah itu lebih besar (manfaatnya), dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan."

Dengan demikian, Al-Qur'an sendiri memandang salat sebagai perisai dan pelindung dari perbuatan maksiat dan kejahatan, serta sebagai bentuk pengingat akan kebesaran Allah *Subhanahu wa ta'ala*.

Dengan melalui pendekatan ini, kita dapat memahami bahwa salat bukan hanya sebuah tuntutan keagamaan, melainkan juga suatu perjalanan spiritual dan sumber kesehatan bagi tubuh dan jiwa manusia. Kebermaknaan salat tidak hanya berhenti pada pemenuhan kewajiban, tetapi juga membawa dampak positif yang meluas ke dalam kehidupan sehari-hari dan kesejahteraan umat Muslim.

Adapun penelitian terdahulu dengan tema yang sama yaitu skripsi yang ditulis oleh M. Kais dengan judul Pengaruh Salat dalam Membentuk Kesehatan Fisik dan Mental.

Skripsi yang ditulis oleh Yuanita Ma'rufah dengan judul Manfaat Salat Terhadap Kesehatan Mental dalam Al- Quran.

Penelitian artikel yang ditulis oleh Anisa Maya Umri Hayati dengan judul Salat Sebagai Sarana Pemecah Masalah Kesehatan Mental (Psikologis).

Dalam kesempatan ini penulis membahas dengan mengambil beberapa manfaat dari penelitian terdahulu dengan menggabungkan dan membandingkan ketiganya dan penulis sedikit merinci dari beberapa buku dan penelitian yang lain untuk memastikan kebenaran manfaat yang akan diperoleh bagi yang melaksanakan amal ibadah salat, serta memasukkan beberapa dalil Al-quran, hadis nabi ﷺ, serta dengan menukil beberapa perkataan para ulama mengenai pelaksanaan salat dan manfaatnya.

TINJAUAN PUSTAKA

Setelah peneliti melakukan telaah terhadap beberapa penelitian ada beberapa yang memiliki keterkaitan dengan penelitian yang peneliti lakukan.

Pertama, skripsi yang ditulis oleh M. Kais, (1999) dengan judul Pengaruh Salat dalam Membentuk Kesehatan Fisik dan Mental, dalam penelitian ini menjelaskan hal apa saja yang akan diperoleh dari melaksanakan salat bagi jasmani dan rohaninya.

Kedua, skripsi yang ditulis oleh Yuanita Ma'rufah,(2015) dengan judul Manfaat Salat Terhadap Kesehatan Mental dalam Al- Quran, dalam penelitian ini menjelaskan bahwa salat bisa menjadi terapi bagi kesehatan mental dalam perspektif Al-Quran.

Ketiga, penelitian artikel yang ditulis oleh Anisa Maya Umri Hayati, (2020) dengan judul Salat Sebagai Sarana Pemecah Masalah Kesehatan Mental (Psikologis), dalam penelitian ini menjelaskan aspek apa saja yang didapat dari mengerjakan salat bagi kesehatan mental.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kepustakaan, yang mengandalkan data dari bahan-bahan tertulis yang telah dipublikasikan terkait dengan permasalahan yang diteliti. Sumber data terdiri dari dua bagian: sumber data primer, yang terdiri dari ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan obat penyakit rohani, dan sumber data sekunder, yang meliputi bahan-bahan pustaka seperti Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa, kesehatan mental, peran agama dalam kesehatan mental, dan literatur yang relevan dengan topik penelitian. Teknik pengolahan data dilakukan dengan mengumpulkan dan mengklasifikasikan data dari berbagai sumber, kemudian melakukan deskripsi dan analisis terhadap data yang terkumpul. Penelitian ini bersifat deskriptif-analisis, di mana data yang terkumpul dideskripsikan dan dianalisis untuk memahami konsep atau hubungan antar konsep yang terkait dengan topik penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pengertian Manfaat

Manfaat, menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), merujuk pada guna, faedah, laba, atau untung yang diperoleh, menyebabkan perubahan dalam suatu fungsi tertentu dalam suatu pranata. Menurut definisi Davis (1989) dan Adam et.al (1992), kemanfaatan atau *usefulness* merujuk pada sejauh mana seseorang percaya bahwa penggunaan teknologi tertentu akan meningkatkan kinerjanya. Chin dan Todd (1995) membagi pemanfaatan ke dalam dua kategori, yaitu pemanfaatan dengan estimasi satu faktor dan pemanfaatan dengan estimasi dua faktor (kemanfaatan dan efektivitas). Pemanfaatan dengan estimasi dua faktor terdiri dari kemanfaatan dan efektivitas dengan dimensi masing-masing. Kemanfaatan melibatkan aspek membuat pekerjaan lebih mudah, memberikan manfaat yang dirasakan, dan meningkatkan produktivitas. Sementara efektivitas mencakup peningkatan efektivitas dan pengembangan kinerja pekerjaan melalui penggunaan teknologi tertentu.

B. Pengertian Salat

Salat dalam Islam dianggap sebagai rukun kedua setelah dua kalimat syahadat dan disyariatkan sebagai ibadah yang sempurna. Menurut Kamal (2018), salat mencakup berbagai aspek ibadah, termasuk zikir, tilawah Kitabullah, berdiri, rukuk, sujud, doa, tasbih, dan takbir. Salat dianggap sebagai landasan ibadah badaniah dan memiliki kedudukan tinggi, ditekankan dalam syariat, dan dianggap sebagai penutup para rasul pada malam Mikraj. Hakikat salat, seperti yang dijelaskan oleh Musthofa Al-Basuruwani (2018), adalah ibadah mahdhah yang mengharuskan ketaatan penuh kepada Allah *subhanahu wa ta'ala*. Salat harus dilakukan sesuai dengan tuntunan Rasulullah ﷺ, dan inovasi dalam pelaksanaan salat dihindari. Keutamaan salat ditekankan dalam Islam, diperintahkan secara khusus oleh Allah *Subhanahu wa ta'ala* kepada Nabi Muhammad ﷺ, dan dianggap sebagai ibadah istimewa yang memberikan pahala besar bagi yang melaksanakannya. Pentingnya menjaga kesempurnaan salat

dan menghindari inovasi yang tidak sesuai dengan tuntunan Rasulullah ﷺ juga ditekankan. Dengan demikian, salat memiliki kedudukan yang istimewa dalam Islam, sebagai wujud pengabdian kepada Allah *subhanahu wa ta'ala* dengan cara yang telah ditentukan oleh Rasulullah ﷺ.

C. Pengertian Sehat

Kata sehat menurut Kamus Bahasa Indonesia adalah suatu keadaan/kondisi seluruh badan serta bagian-bagiannya terbebas dari sakit. Mengacu pada Undang-Undang Kesehatan No 23 tahun 1992: Sehat adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan seseorang dapat hidup secara sosial dan ekonomis. Konsep "sehat", *World Health Organization* (WHO) merumuskan dalam cakupan yang sangat luas, yaitu "keadaan yang sempurna baik fisik, mental maupun sosial, tidak hanya terbebas dari penyakit atau kelemahan/cacat". Dalam definisi ini, sehat bukan sekedar terbebas dari penyakit atau cacat. Orang yang tidak berpenyakit pun tentunya belum tentu dikatakan sehat. Dia semestinya dalam keadaan yang sempurna, baik fisik, mental, maupun sosial.

Dalam buku "Modul Konsep Sehat dan Sakit", Juwita (2021) menjelaskan bahwa:

Sehat fisik dimana tidak ada rasa sakit dan kondisi tubuh dan organ dalam kondisi yang normal dapat berfungsi dengan baik. Pendapat lain mengatakan bahwa sehat fisik adalah suatu keadaan bentuk fisik dan fungsinya tidak mengalami gangguan sehingga memungkinkan berkembangnya mental dan sosial untuk dapat melaksanakan kegiatan sehari-hari dengan optimal.

Sehat mental adalah suatu kondisi memungkinkan perkembangan fisik, intelektual, emosional yang optimal dari seseorang. Pengertian lain bahwa sehat mental adalah keadaan dimana jiwa dan pikiran kita dapat berpikir secara logis dan dimengerti orang lain.

Sehat spiritual adalah saat keadaan seseorang dapat memperlihatkan kehidupannya yang mengakui adanya Tuhan dan beribadah sesuai dengan norma yang ada dalam masyarakat, cerminan sehat spiritual ini adalah adanya rasa syukur, memaafkan, pengendalian diri, menyayangi, dan ajaran baik pada agamanya.

Sehat sosial adalah disaat seseorang dapat hidup berdampingan dengan orang lain, mematuhi norma yang ada dimasyarakat, dan diterima hidup bersama masyarakat. Pengertian lainnya adalah dimana perikehidupan dalam masyarakat setiap warga negara mempunyai cukup kemampuan untuk memelihara memajukan kehidupan sendiri dan keluarganya dalam masyarakat yang memungkinkannya bekerja, beristirahat, serta menikmati hiburan pada waktunya.

Manfaat Pelaksanaan Salat bagi Kesehatan Manusia

Berikut adalah manfaat dan keuntungan salat (hubungan olah raga dengan salat), yaitu dapat mengobati beberapa penyakit fisik melalui gerakan-gerakan dan sikap badan:

1. Ketika Berjalan

Sebelum kita mulai untuk melaksanakan salat, terlebih dahulu kita melakukan gerakan, berjalan mengambil air wudu, berjalan untuk menuju masjid dan pulang dari masjid, dimana semua gerakan yang dilakukan ini mempunyai hikmah atau manfaat yang banyak seperti olah raga. Terutama

waktu pagi hari atau pada pada saat mau melaksanakan salat subuh, disamping melakukan gerakan-gerakan juga dapat menghirup udara pagi yang masih bersih lagi segar yang dapat membantu kesegaran dan melonggarkan rongga dada (Kais, 1999).

2. Gerakan Takbiratulihram

Dalam jurnalnya Fajrussalam (2022) takbiratulihram itu, setara dengan ungkapan dari niat. Dalam melaksanakan salat tentu ada gerakan takbiratulihram. Sebagai wujud ingatan niat dalam tiap peralihan gerakan salat. Ketika seorang melaksanakan takbiratulihram, lalu ia di saat berdiri dengan kedua tangan diangkat sejajar dengan kedua pundak atau telinga dengan terbaik maka diikuti dengan membaca takbiratulihram. 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 (Fajrussalam et al., 2022).

3. Berdiri dan meletakkan posisi tangan

Menurut penelitiannya Kais (1999), gerakan yang pertama yang kita lakukan dalam salat yaitu berdiri tegak lurus sambil menghadap ke arah kiblat, dan mengangkat kedua tangan dengan posisi jari-jari terbuka dimana ujung ibu jari sejajar dengan telinga bagian bawah.

Setelah mengucapkan takbiratulihram, ada tiga sikap tangan yang dianjurkan oleh para imam, yaitu:

- a. Menurut Imam Abu Hanifah, kedua tangan seharusnya dilipat di atas daerah pusat atau sedikit dibawah.
- b. Menurut Imam Syafi'i, kedua tangan dilipat di atas dada.
- c. Menurut Imam Malik, kedua tangan itu jangan dilipat, melainkan dibiarkan tergantung sebagaimana biasa.

Dari ketiga sikap tangan yang dianjurkan oleh para Imam tersebut, Saboe (1996) menjelaskan dalam bukunya "Hikmah Kesehatan Dalam Shalat", bahwa:

"Yang dapat memenuhi syarat ilmu kedokteran adalah apa yang dianjurkan oleh Imam Abu Hanifah, yang melipatkan kedua tangan di atas pusat, sebab tangan demikian sikap rileks atau istirahat yang paling sempurna bagi kedua tangan, sebab sendi siku dan sendi pergelangan tangan serta otot dari kedua tangan berada dalam keadaan istirahat penuh."

Sirkulasi darah terutama aliran darah kembali ke jantung serta produk getah bening dan jaringan air yang terkumpul dalam kantong-kantong kedua persendian itu menjadi lebih baik sehingga di dalam kedua sendi tangan meenjadi lebih lancar dan mudah menghindarkan timbulnya berbagai penyakit persendian, misalnya penyakit kekakuan sendi.

4. Rukuk dengan Tuma'ninah

Rukuk merupakan salah satu gerakan salat yang wajib dilakukan dan tidak boleh ketinggalan. Rukuk disunnahkan untuk membaca tasbih. Telah diriwayatkan dari Ibnu Mas'ud, nabi pernah bersabda: "Jika salah seorang kalian rukuk, hendaknya ia mengucapkan: *Subhana Rabbiya al-azhim* sebanyak tiga kali, dan itu adalah bacaan yang minimal." Membaca tasbih ketika rukuk,

dalam satu hadis di jelaskan untuk membawa hati. Tuma'ninah atau khusyuk menciptakan hati yang tenang saat salat. Sehingga seorang yang melaksanakan rukuk dengan khusyuk, mendapatkan pahala bagi yang melakukan salat dengan khusyuk. Seseorang yang menjalankan rukuk dengan terbaik dan tenang, akan mempunyai manfaat dalam kesehatan pada tubuhnya. Hal ini mampu menjaga keluwesan tulang belakang terdapat pada sumsum tulang belakang yang mengalirkan darah. Selanjutnya rukuk 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 rukuk dapat membentuk urine untuk menangkai penyakit prostat. Fajrussalam et al. (2022)

Dalam berolah raga juga dilaksanakan membungkukkan badan seperti dikemukakan oleh Jos Usin (1979) dalam bukunya "Pernafasan Untuk Kesehatan", yaitu:

"Dengan membungkukkan tubuh dapat melatih seluruh otot dalam tubuh, terutama otot-otot besarbagian pinggang, dengan demikian peredaran darah akan semakin lancar dan sempurna."

Dalam bukunya Suparman (2015) yang berjudul "Pembelajaran Ibadah Shalat Dalam Perspektif Psikis dan Medis", rukuk dengan posisi yang benar akan memberikan manfaat antara lain:

- a. Menjaga melekatnya tulang tungging dengan tulang belakang sehingga persendian menjadi licin. Bagi wanita, jika tulang tungging melekat dengan tulang belakang, maka mengakibatkan persendian kaku dan tulang pinggul menyempit sehingga sulit melahirkan.
- b. Dapat memperbaiki letak bayi yang kurang baik bagi ibu yang sedang hamil, sehingga pada saat melahirkan tidak mengalami patah tulang tunggingnya.
- c. Memperlancar sirkulasi darah dari jantung ke seluruh tubuh, terutama ke otak atau kepala sebagai pusat susunan saraf.
- d. Menghindarkan diri dari berbagai penyakit tulang belakang, seperti: Acute Lumbargo; sengal (rasa sakit) pinggang mendadak. Cronic Recurant; sengal (rasa sakit) pinggang menahun. Spondilosis; tergelincirnya ruas tulang belakang.
- e. Menyembuhkan kelainan-kelainan tulang belakang bagi anak-anak akibat posisi duduk yang kurang baik pada saat belajar misalnya penyakit kifosis (bungkuk), lordosis (menjorok ke depan) dan skoliosis (bengkok ke kanan atau ke kiri).

5. Iktidal dengan Tuma'ninah

Iktidal adalah sebuah gerakan bangun dari rukuk sebelum melakukan sujud. Rasulullah ﷺ bersabda: "Apabila kamu berdiri iktidal, maka luruskan punggungmu dan tegakkan kepalamu sehingga ruas tulang punggungmu mapan di tempatnya" (HR. Bukhari, Muslim, dan Ahmad).

Adapun dalam jurnalnya Fajrussalam (2022). Gerakan iktidal adalah bangun dari rukuk 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 rukuk 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.

6. Sujud

Dalam bukunya Syafi'i (1991) mengenai gerakan sujud bangkit dan sujud kembali, lalu berdiri memerlukan sejenis gerak pada otot-otot, hal ini mengakibatkan "Bukan saja otot-otot menjadi besar dan kuat, akan tetapi pula urat-urat darah sebagai pembuluh nadi dan pembuluh darah balik serta urat-urat bening (limpa) akan pula terjepit dan terurut, sehingga peredaran darah dan limpa menjadi lancar di dalam anggota-anggota badan tersebut."

Kemudian Dr. H. A. Saboe (1996), menerangkan bahwa:

"Kelancaran peredaran darah dan limpa itu akan menghindari pengerutan dinding pembuluh darah, menghasilkan energi panas yang dibutuhkan oleh proses pencernaan zat-zat kotor, pembesaran antar otot-otot iga dalam, sehingga memperbaiki proses pernapasan dan lain-lain."

Adapun menurut Suparman (2015), sujud dengan posisi yang benar akan berpengaruh positif pada tubuh, yaitu:

- a. Otot menjadi kuat, limpa terpijit sehingga aliran darah menjadi lancar karenanya.
- b. Sirkulasi darah dari jantung ke seluruh tubuh akan lancar, keperluan darah di otak pun akan terpenuhi. Karena otak biasanya menyebabkan tidak tahan berdiri atau berjalan.

7. Duduk di antara dua sujud

Ditulis dalam buku Suparman (2015) duduk di antara 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 ﷺ bersabda:

"Kemudian bangunlah sehingga engkau tegak dalam keadaan duduk" (HR. Bukhari dan Muslim).

Dalam gerakan salat 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.

8. Duduk Tasyahud

a. 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.

Dalam sikap duduk ini, dinamai juga dengan duduk *iftirasy*, yakni kita duduk dengan pangkal paha, di mana didalamnya terdapat salah satu saraf paha yang besar, di atas kedua tumit kaki kita. Tumit ini dilapisi sebuah otot yang berfungsi sebagai bantal. Dengan demikian, tumit

menekan pada otot-otot pangkal paha serta saraf pangkal paha yang besar itu, sehingga saraf pangkal paha itu terjepit. Pijatan atau urutan itu dapat menghindarkan atau menyembuhkan suatu penyakit saraf pangkal paha (neuralgia) yang terasanya sakit, nyeri hingga tidak dapat berjalan.

Demikian pula urat-urat nadi dan pembuluh darah balik (vena) yang terdapat dilungkungan pangkal paha dapat terurut dan terpijit, sehingga aliran darah terutama darah yang mengalir kembali ke jantung dapat diperlancar, yang mana hal ini dapat menghindarkan timbulnya penyakit wasir.

Selanjutnya dikatakan oleh Saboe (1996) sikap jari-jari kaki kanan yang berdiri diatas lantai sewaktu duduk tahiyat, yang mana menguatkan otot-otot dari kedua telapak kaki, sehingga menghindarkan timbulnya penyakit kaki bertapak rata (pes-planus) dimana seluruh tapak kedua kaki tercacah ketanah, yang mana hal ini dapat menimbulkan perasaan pegal linu, cepat lelah pada kedua kaki. Dan bagi penderita penyakit pes-planus ini, penderita tidak dapat berolah raga terutama dalam bidang atletik.

b. Tasyahud Akhir

Duduk tasyahud akhir atau duduk tawaruk, 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 ﷺ 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.

9. Salam ke kanan dan ke kiri

Gerakan ini adalah gerakan 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 (Suparman, 2015).

KESIMPULAN

Dari materi di atas, dapat disimpulkan bahwa kesehatan adalah konsep holistik yang melibatkan keseimbangan dan interaksi antara aspek fisik, mental, spiritual, dan sosial. Terjaganya kesehatan dalam keempat dimensi tersebut sangat penting untuk menjalani kehidupan sehari-hari secara optimal dan memberikan kontribusi positif pada masyarakat. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan kesehatan yang komprehensif dan integratif. Untuk mencapai kesejahteraan menyeluruh, individu perlu menjaga keseimbangan dalam aspek fisik, mental, spiritual, dan sosial, serta menerapkan gaya hidup sehat. Pendidikan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan

dalam segala dimensinya juga perlu ditingkatkan. Selain itu, pemerintah dan lembaga terkait perlu mengimplementasikan kebijakan dan program-program kesehatan yang mendukung pendekatan holistik ini, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan masyarakat secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

Al- Qur'an Al- Karim

Kamus Besar Bahasa Indonesia

Bakker, A. dan A. C. Z. (1990). *Metodologi Penelitian Filsafat*. Kanisius (Anggota IKAPI).

Fadh, Muhammad dan Abdul Aziz bin Baz, P. G. U. B. (2002). *Sifat Wudhu & Sifat Shalat Nabi SAW*. Pustaka Al-Kautsar.

Fadil, A., Ushuluddin, F., & Dan, F. (2018). (*Kajian Hadis Tahlili*). 132.

Fajrussalam, H., Imaniar, A. F., Isnaeni, A., Septrida, C., & Utami, V. N. (2022). Pandangan Sains Terhadap Shalat Untuk Kesehatan. *JPG: Jurnal Pendidikan Guru*, 3(3), 201.

Haryanto, S. (2005). *Psikologi Shalat: Kajian Aspek-Aspek Psikologis Ibadah Shalat (Oleh-Oleh Isra' Mi'raj Nabi Muhammad SAW)*. Mitra Pustaka.

Hayati, A. M. U. (2020). Shalat Sebagai Sarana Pemecah Masalah Kesehatan Mental (Psikologis). *Spiritualita*, 4(2).

Jauziyyah, I. Q. al-. (2012). *Hikmah dan rahasia shalat Terjemahan Solihin*. Qisthi Press.

Juwita, C. P. (2021). *Modul Konsep Sehat dan Sakit*. Universitas Krisen Indonesia.

Kais, M. (1999). Pengaruh Shalat Dalam Membentuk Kesehatan Dan Mental. *Pengaruh Shalat Dalam Membentuk Kesehatan Dan Mental*, 71.

Kamal, A. M. (2018). *Shahih fikih sunnah, Penerjemah, Khairul Amru Harahap dan Faisal Saleh*. Pustaka Azzam.

Musthofa Al-Basuruwani, Z. (2018). *Fiqh Shalat Terlengkap*. Laksana.

Nata, A. (2016). *Metodologi studi Islam* (Cetakan ke). PT RajaGrafindo Persada.

Saboe, A. (1996). *Hikmah Kesehatan Dalam Shalat*. Al-Maarif.

Suparman, D. (2015). *Pembelajaran Ibadah Shalat Dalam Perspektif Psikis dan Medis*. IX(2), 23.

Syafi'i, A. (1991). *Pengantar Shalat yang Khusyu'*. Remaja Rosdakarya.

Syukur, Y. (2014). *Mukjizat Gerakan shalat*. Pustaka Makmur.

Triningsih, A. (2006). *Pemanfaatan Internet sebagai Pengebagan Sumber Belajar*.

Usin, J. (1979). *Pernapasan untuk Kesehatan*. Elex Media Komputindo.

Wibisono, A. (1988). *Hubungan Shalat dengan Kecemasan*. Studia Press.