

## MENGANALISIS GERAKAN SHOLAT BAGI KESEHATAN

Oleh : Hida Afiyatus Salamah

Pembimbing : Silva Ahza, S.Pd

Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Jepara

### Abstrak

Tujuan dari penelitian kali ini adalah untuk mengetahui apakah gerakan sholat baik untuk kesehatan. Metode yang digunakan adalah metode library research dengan pendekatan kualitatif. Hasil penelitian ini adalah bahwa di setiap gerakan-gerakan sholat memiliki manfaat tersendiri bagi tubuh kita. Pada gerakan takbiratul ihram, rukuk, sujud, duduk memiliki manfaatnya masing-masing, yaitu takbiratul ihram : melancarkan aliran darah. Rukuk : melatih relaksasi tulang belakang. Sujud : darah kaya oksigen bisa mengalir maksimal ke otak. Duduk : menghindarkan nyeri pada pangkal paha.

**Kata Kunci : Sholat, Kesehatan.**

### Latar Belakang

Kesehatan adalah hal yang penting bagi kita semua. Kesehatan itu nomor 1. Dengan menjaga kesehatan kita tidak akan mudah terkena penyakit. Salah satunya dengan sholat. Menurut para ulama' fuqaha' sholat ialah ibadah yang terdiri dari perbuatan atau gerakan dan perkataan atau ucapan tertentu, yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam (Marsidi 2021, 13). Padahal gerakan dalam sholat itu ada baiknya untuk kesehatan, dan bahkan ada yang sengaja tidak melaksanakan sholat, padahal orang yang tidak melaksanakan sholat termasuk orang yang kafir. Dan ada yang mengerjakan sholat dengan tidak mengerti manfaatnya. Memang beberapa orang tidak mengerti bahwa gerakan sholat baik untuk kesehatan.

### Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah, rumusan masalah dari penelitian ini adalah

1. Apakah gerakan sholat baik untuk kesehatan?

### Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah penelitian yang telah disusun, maka tujuan dari penelitian ini adalah

1. Untuk mengetahui apakah gerakan sholat baik untuk kesehatan.

### Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode library research (penelitian kepustakaan). Dengan pendekatan kualitatif. Penelitian kepustakaan merupakan penelitian yang di peroleh dari sebuah buku yang meliputi teks atau data angka dan bukan dengan pengetahuan langsung dari lapangan (Mestika Zed 2008, 4).

### \*Kajian Pustaka

Penelitian ini di teliti berdasarkan hasil penelitian yang sudah ada sebelumnya yang akan berkaitan dengan sebuah penelitian yang sedang dilakukan. Berdasarkan sebuah penelitian yang dilakukan oleh Aqidatur Rofiqoh (2020) memaparkan bahwa sholat 5 kali sehari adalah bentuk praktis dalam berolahraga dengan demikian kalori dalam tubuh akan terbakar dengan teratur sehingga penyakit yang menyerang tubuh pun akan berkurang.

Dan berdasarkan hasil penelitian Muhammad Fikri dan Elman Boy yang menyatakan bahwa gerakan sholat memberikan dampak yang signifikan pada penurunan tekanan darah pada lansia.

Dengan hasil penelitian yang sudah pernah ada sebelumnya peneliti ingin mengetahui manfaat sholat bagi kesehatan.

## Pembahasan

Sholat merupakan kewajiban bagi setiap muslim sebagai bentuk ketaatannya kepada Allah untuk mencapai tujuan besar yakni amar ma'ruf nahi mungkar. Adapun syarat syah shalat dan rukun-rukun sholat. Berikut adalah syarat-syarat syah sholat : 1. Thaharah. 2. Menutup aurat. 3. Menghadap kiblat. 4. Mengetahui waktu sholat. Rukun-rukun sholat sebagai berikut : niat, takbiratul ihram, bacaan alfatihah, rukuk, I'tidal, sujud, tuma'ninah, tahiyat awal, tahiyat akhir, salam (Bambang Triono 2013, 15).

Gerakan-gerakan shalat memiliki banyak manfaat bagi kesehatan. Gerakan sholat yang dilakukan selama 4 minggu dapat memicu elastisitas pembuluh darah sehingga tekanan darah menurun sama halnya dengan melebarnya pipa air ketika akan menurunkan tekanan air.

Gerakan sholat yang memiliki banyak manfaat yaitu : 1. Takbiratul ihram : melancarkan aliran darah juga getah bening dan kekuatan otot lengan. 2. Rukuk yang sempurna di tadai tulang belakang yang lurus sehingga bila di letakkan segelas air di atas punggung tersebut tidak akan tumpah. Posisi ini akan melatih relaksasi bagian tulang belakang hingga pinggang sehingga di harapkan terbebas dari keluhan seputar tulang punggung dan pinggang. Selain itu memberikan relaksasi bagi otot bahu dan memperlancar aliran darah di daerah leher dan lengan. Serta mencegah gangguan prostat. 3. Sujud, ketika sujud aliran darah menuju otak meningkat sehingga di harapkan kerja otak menjadi semakin baik. Posisi jantung di atas otak menyebabkan darah kaya oksigen bisa mengalir maksimal ke otak. Gerakan ini juga menghindarkan gangguan wasir. Karena tekanan darah di sekitar dubur juga mereda. 4. duduk, pada gerakan ini ada 2 macam yaitu tahiyat awal dan tahiyat akhir. Pada gerakan ini menghindarkan nyeri pada pangkal paha dan seluruh otot tungkai turut meregang dan kemudian rileks kembali (Muhammad Fikri 2019, 133-135).

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis diatas dapat di ketahui bahwa selain mendapatkan pahala dari Allah, orang yang melaksanakan sholat dapat merasakan manfaat dari gerakan-gerakan sholat bagi kesehatan.

## Daftar Pustaka

- Zed, Mestika. 2008. *Metode Penelitian Kepustakaan*. (Jakarta : Yayasan Obor Indonesia).
- Rofiqoh, Aqidatur. 2020. *Sholat dan Kesehatan Jasmani*. Spiritualitas. Vol. 4. No. 1. Surabaya.
- Fikri, Muhammad dan Elman Boy. 2019. *Pengaruh gerakan sholat terhadap tekanan darah pada lansia*. Mega Medika. Vol. 6. No. 2. Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatra Utara.
- Triono, Bambang. 2011. *Sholat pilar kehidupan*. (Jember : cerdas ulet kreatif).
- Marsidi, dkk. 2021. *Keajaiban Sholat Dalam Kesehatan*. (Sukabumi : CV Jejak).