

MANFAAT GERAKAN SUJUD PADA SHOLAT DALAM KESEHATAN

Oleh : Zahwa Putri Aulia

Pembimbing : Silva Ahza S. Pd

MTs Negeri 1 Jepara

Abstrak

Sholat merupakan salah satu ibadah yang dibutuhkan seorang hamba muslim untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui manfaat gerakan sujud pada sholat dalam perspektif kesehatan medis. Kesehatan adalah kondisi kesejahteraan fisik, mental, dan sosial yang lengkap dan bukan sekadar tidak adanya penyakit atau kelemahan. Sujud merupakan salah satu gerakan salat. Gerakan ini wajib dilakukan saat melaksanakan salat. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia sujud berarti pernyataan hormat dengan berlutut dan menundukkan kepala. Artinya saat bersujud kita menyembah Allah Swt. Sebagai bentuk penghormatan karena Ia adalah Tuhan semesta alam. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Dengan melakukan gerakan sujud secara rutin, pembuluh darah di otak terlatih untuk menerima banyak pasokan oksigen. Pada saat sujud, posisi jantung berada di atas kepala yang memungkinkan darah mengalir maksimal ke otak. Artinya, otak mendapatkan pasokan darah kaya oksigen yang memacu kerja sel-selnya. Dengan kata lain, sujud yang tuma'ninah dan kontinu dapat memicu peningkatan kecerdasan seseorang.

kata kunci : Sholat, gerakan sujud, kesehatan.

LATAR BELAKANG

Shalat adalah salah satu ibadah fardhu (wajib) atau sunnah yang dibutuhkan seorang hamba muslim untuk mendekatkan diri (taqarrub) kepada Allah SWT. Di dalam shalat selain menyucikan

Allah Azza Wa Jalla, kaum muslim juga bermunajat kepada kalam-kalamnya. Orang-orang muslim rukuk dan sujud untuknya, mereka menghubungkan ruhnya dengan Allah yang Maha Pencipta. Intinya antara ruh dan gerakan fisik orang-orang muslim dalam shalat ada

keterkaitan erat. Shalat pada hakikatnya merupakan sarana terbaik untuk memperbarui semangat dan sekaligus penyucian akhlak. Allah berfirman :

Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar (QS Al Baqarah 153). Nabi Muhammad saw ketika menghadapi persoalan genting, beliau berlindung melalui shalat. Ruku dan sujud dalam shalatnya dilakukan secara khusyu, membawa rasa dekat kepada Allah.

Shalat bukan sekadar amalan untuk akhirat, melainkan shalat penting bagi kehidupan dunia. Shalat bukan hanya penentu diterimanya amal ibadah di hari kiamat nanti, tetapi shalat juga sebagai media kesehatan fisik dan mental. Shalat merupakan ibadah yang terangkai dan terbingkai dalam bacaan dan gerakan. Gerakan yang terdiri dari bacaan doa-doa yang dapat membuahkan kesehatan jasmani dan rohani. Oleh karena itu, shalat merupakan ibadah yang sangat dibutuhkan oleh umat Islam, sebagai

media penghubung seorang hamba dengan Tuhannya. Selain mendapatkan pahala yang besar dan juga sebagai bentuk olahraga dan olahrohani yang dapat menunjang kesehatan, kesuksesan, ketenangan jiwa, ketenteraman dan kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.

Seseorang akan mendapatkan manfaat bagi kesehatannya ketika ia melaksanakan shalat dengan baik, hal tersebut merupakan salah satu bentuk kebahagiaan di dunia. Oleh karena itu penulis akan meneliti lebih jauh tentang salah satu manfaat dari rukun shalat, yaitu sujud, disertai dengan pengertiannya, macam-macamnya, penafsirannya menurut para mufassir. Serta akan disebutkan beberapa manfaat sujud bagi kesehatan manusia.

Dalam penelitian ini, penulis akan lebih memfokuskan kepada pembahasan tentang ayat-ayat sujud dalam al-Qur'an beserta maknanya dan asbabun nuzul serta munasabah ayat apabila ada . Namun sebelumnya akan dijelaskan pengertian sujud serta macam-macam sujud yang terdapat dalam al-

Qur'an. Pembahasan tersebut akan menyertakan ayat-ayat yang mempunyai hubungan atau yang menyangkut tentang penjelasan sujud.

Setelahnya pembahasan akan mengerucut kepada penjelasan makna-makna sujud yang tercantum dalam ayat-ayat al-Qur'an beserta penafsirannya. Kemudian akan dijelaskan pula tentang manfaat yang akan diperoleh dengan melakukan gerakan sujud ketika shalat secara khusyuk dan benar sesuai sunnah Rasul. Baik berupa manfaat bagi kesehatan badan atau kesehatan psikologis manusia.

RUMUSAN MASALAH

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

1. Apa manfaat dari gerakan sujud pada shalat terhadap perspektif kesehatan medis.
2. Apa hubungan sujud dalam kesehatan.
3. Bagaimana dampak kesehatan ketika seseorang melaksanakan sujud saat shalat.

TUJUAN PENELITIAN

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

1. Untuk mengetahui manfaat dari gerakan sujud pada shalat terhadap perspektif kesehatan medis.
2. Untuk mengetahui manfaat gerakan sholat dalam kesehatan medis.

Tujuan penelitian menyatakan target yang dicapai melalui penelitian. Tujuan dirumuskan mengacu kepada rumusan masalah.

LANDASAN TEORI

Salat merupakan suatu ibadah yang istimewa di dalam Islam karena perintah pelaksanaannya diterima oleh Nabi Muhammad dari Allah secara langsung. Salat dijadikan sebagai penanda utama dalam status keimanan seorang muslim. Mengerjakan salat merupakan tanda awal keislaman sedangkan meninggalkan salat merupakan tanda awal kekafiran.

Gerakan sujud merupakan gerakan ini wajib dilakukan saat melaksanakan shalat. Dalam kamus besar bahasa Indonesia, gerakan sujud berarti pernyataan hormat dengan berlutut dan menundukan kepala artinya saat kita bersujud kita menyembah Allah swt. Sebagai bentuk penghormatan karena Ia adalah tuhan semesta alam.

Kesehatan merupakan kondisi kesejahteraan fisik, mental, dan sosial yang lengkap dan bukan sekedar tidak adanya penyakit atau kelemahan.

Gerakan sujud sangat bermanfaat bagi kesehatan karena sujud dapat membantu melancarkan aliran darah yang mengalir ke otak, baik bagi wanita dan ibu hamil untuk memperkuat otot perut. Sehingga dapat memudahkan ketika mengejan. Selain itu manfaat bagi psikis diantaranya dapat memberi ketenangan batin.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian diadakan di rumah guru ngaji di desa Kedungleper Kec. Bangsri Kab. Jepara. Model

penelitian dengan cara wawancara dengan guru ngaji untuk mengetahui perspektif gerakan sholat khususnya gerakan sujud. Dan berasal dari buku-buku, jurnal dan karya ilmiah lain yang relevan dengan pembahasan yang merupakan komponen dasar dari penelitian ini. Sehingga memungkinkan untuk mempermudah dalam proses penelitian. Berdasarkan sumbernya, data dibedakan menjadi dua, yaitu data primer dan data sekunder. Sumber data primer yaitu data yang di peroleh dari sumber asli yang memuat data atau informasi tersebut secara langsung seperti wawancara, survei, observasi, eksperimen dan lain-lain. Sedangkan sumber data sekunder yaitu data yang diperoleh dari sumber yang bukan asli, yang memuat informasi atau data tersebut. Contohnya seperti situs web, artikel jurnal, buku, catatan internal dan lain lain. Sumber data sekunder digunakan untuk mendukung dan melengkapi data primer yang telah ditemukan.

PEMBAHASAN

Sujud adalah latihan kekuatan otot tertentu, termasuk otot dada. Saat

sujud, beban tubuh bagian atas ditumpukan pada lengan hingga telapak tangan. Saat inilah kontraksi terjadi pada otot dada, bagian tubuh yang menjadi kebanggaan wanita. Payudara tak hanya menjadi lebih indah bentuknya tetapi juga memperbaiki fungsi kelenjar air susu di dalamnya.

Masih dalam posisi sujud, manfaat lain yang bisa dinikmati kaum hawa adalah otot-otot perut (rectus abdominis dan obliquus abdominis externus) berkontraksi penuh saat pinggul serta pinggang terangkat melampaui kepala dan dada.

Kondisi ini melatih organ di sekitar perut untuk mengejan lebih dalam dan lebih lama yang membantu dalam proses persalinan. Karena di dalam persalinan dibutuhkan pernapasan yang baik dan kemampuan mengejan yang mencukupi. Bila otot perut telah berkembang menjadi lebih besar dan kuat, maka secara alami, otot ini justru menjadi elastis. Kebiasaan sujud menyebabkan tubuh dapat mengembalikan dan

mempertahankan organ-organ perut pada tempatnya kembali (fiksasi).

Gerakan sujud tergolong unik. Sujud memiliki falsafah bahwa manusia meneundukkan diri serendah-rendahnya, bahkan lebih rendah dari pantatnya sendiri. Dari sudut pandang ilmu psikoneuroimunologi (ilmu mengenai kekebalan tubuh dari sudut pandang psikologis) yang di dalami Prof. Soleh, gerakan ini mengantarkan manusia pada derajat setinggi-tingginya. Mengapa?

Dengan melakukan gerakan sujud secara rutin, pembuluh darah di otak terlatih untuk menerima banyak pasokan oksigen. Pada saat sujud, posisi jantung berada di atas kepala yang memungkinkan darah mengalir maksimal ke otak. Artinya, otak mendapatkan pasokan darah kaya oksigen yang memacu kerja sel-selnya. Dengan kata lain, sujud yang tuma'ninah dan kontinu dapat memicu peningkatan kecerdasan seseorang.

Setiap inci otak manusia memerlukan darah yang cukup untuk berfungsi secara normal. Darah tidak akan memasuki urat saraf di dalam otak

melainkan ketika seseorang sujud dalam shalat. Urat saraf tersebut memerlukan darah untuk beberapa saat tertentu saja. Ini berarti, darah akan memasuki bagian urat tersebut mengikuti waktu shalat, sebagaimana yang telah diwajibkan dalam Islam.

Seorang dokter berkebangsaan Amerika yang tak dikenalnya menyatakan diri masuk Islam setelah diamdiam melakukan riset pengembangan khusus mengenai gerakan sujud. Di samping itu, gerakan-gerakan dalam shalat sekilas mirip gerakan yoga ataupun peregangan (stretching). Intinya, berguna untuk melenturkan tubuh dan melancarkan peredaran darah. Keunggulan shalat dibandingkan gerakan lainnya adalah di dalam shalat kita lebih banyak menggerakkan anggota tubuh, termasuk jari-jari kaki dan tangan.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa Dengan melakukan gerakan sujud secara rutin, pembuluh darah di otak terlatih untuk menerima banyak pasokan oksigen. Pada saat sujud, posisi

jantung berada di atas kepala yang memungkinkan darah mengalir maksimal ke otak. Artinya, otak mendapatkan pasokan darah kaya oksigen yang memacu kerja sel-selnya. Dengan kata lain, sujud yang tuma'ninah dan kontinu dapat memicu peningkatan kecerdasan seseorang.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Lc , Zubeir S , *Shalatlah Seperti Rasulullah Saw*, Jakarta: Fikr, 2006.
- Aman, Saifuddin , *Mengungkap Keajaiban Sujud*, Jakarta Selatan : Al-Mawardi Prima, 2009.
- Arbain, Muhammad , *Shalat For Therapy Rahasia Superdahsyat Sehat Lahir Batin dalam Gerakan Shalat*, Yogyakarta: Pustaka Ilmu, 2014.
- Az-Zuhaili, Wahbah , *Tafsir al-Munir Jilid 1 terj. Abdul Hayyie al-Kattani,dkk*, Jakarta: Gema Insani, 2013.
- Fuad Abdul Baqiy, Muhammad , *Al Mu"jam al mufahras li al faz*

al Qur'an al karim , Dar Al Fikr 1981.

<https://id.m.wikipedia.org/wiki/Kesehatan>.

Jumini, S., & Munawaroh, C. (2018).

Analisis Vektor Dalam Gerakan Shalat Terhadap Kesehatan. SPEKTRA: Jurnal Kajian Pendidikan Sains, 4(2), 123-134.

Manzur, Ibnu, *Lisan Al Arab*, Beirut : Dar al Sadir, 1992 .

Mardani, *Ayat-ayat Tematik: Hukum Islam*, Jakarta: Rajawali Pers. 2011.

Sagiran, *Mukjizat Gerakan Shalat*, Jakarta: QultumMedia, 2007.

Sangkan, Abu , *Shalat Khusyu'*, Jakarta : Yayasan Shalat Khusyu', 2008.

Shaleh Al-Ja'fari, Sayyid , *The Miracle Of Shalat : Dahsyatnya Shalat* , terj. Muhammad Mukhlisin, Jakarta: Gema Insani, 2007.

Shihab, M Quraish *Tafsir Almisbah Pesan, Kesan, Dan Keserasian*

AlQur'an, Jakarta: Lentera Hati, 2002.

Yusuf, Kadar M. , *Studi Al-Qur'an*, Jakarta : Amzah, 2010.