



PERSPEKTIF HADITS TENTANG GERAKAN SHALAT DAN DAMPAKNYA PADA KESEHATAN

Rusmawati¹, Septi Nur Fadlillah², Anggraeni Nur Kamilah³, Laila Fiki Hidayati⁴

UIN K.H Abdurrahman Wahid^{1,2,3,4}

rusmawati@mhs.uingusdur.ac.id¹, septi.nur.fadlillah@mhs.uingusdur.ac.id²,

anggraeni.nur.kamilah@mhs.uingusdur.ac.id³, laila.fiki.hidayati@mhs.uingusdur.ac.id⁴,

Abstract

This research aims to understand the hadith views regarding prayer movements and their benefits for health. The research was conducted qualitatively by analyzing hadiths that discuss prayer movements, such as bowing, prostrating and sitting, and connecting them with health studies. The main data was taken from hadith books, while additional information came from health journals and books. The research results show that prayer movements, apart from being worship, are also beneficial for the body. Bowing and prostrating help relax muscles, improve blood flow, and maintain healthy joints. Prostration is also thought to be good for blood flow to the brain, which is important for mental health and brain function. From a religious perspective, prayer is not only a physical ritual, but also provides peace of mind. The conclusion of this research is that prayer movements have complementary spiritual and health benefits. This shows the importance of prayer not only as worship, but also as an activity that supports the health of the body and mind.

Keywords: *Hadits, Prayer, Prostration*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memahami pandangan hadis tentang gerakan shalat dan manfaatnya bagi kesehatan. Penelitian dilakukan secara kualitatif dengan menganalisis hadis-hadis yang membahas gerakan shalat, seperti rukuk, sujud, dan duduk, serta menghubungkannya dengan studi kesehatan. Data utama diambil dari kitab-kitab hadis, sedangkan informasi tambahan berasal dari jurnal kesehatan dan buku. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gerakan shalat, selain sebagai ibadah, juga bermanfaat untuk tubuh. Rukuk dan sujud membantu melenturkan otot, melancarkan aliran darah, dan menjaga kesehatan sendi. Sujud juga dianggap baik untuk aliran darah ke otak, yang penting bagi kesehatan mental dan fungsi otak. Dari perspektif agama, shalat bukan hanya ritual fisik, tetapi juga memberikan ketenangan jiwa. Simpulan dari penelitian ini adalah bahwa gerakan shalat memiliki manfaat spiritual dan kesehatan yang saling melengkapi. Hal ini menunjukkan pentingnya shalat tidak hanya sebagai ibadah, tetapi juga sebagai aktivitas yang mendukung kesehatan tubuh dan pikiran.

Kata Kunci: *Hadits, Sholat, Sujud*

PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk ciptaan Allah yang paling sempurna, karena Allah memberikan kepada manusia akal untuk berfikir dan hati untuk merasakan. Ketika dilihat dari sudut pandang agama, Allah mewajibkan ibadah kepada setiap manusia, yang tentunya mengandung berbagai rahasia dan faedah yang sangat besar bagi semua umat Islam di dunia dan akhirat. Namun, mereka tidak akan bisa merasakan keindahan rahasia ibadah dan

faedahnya yang besar kecuali jika ibadah itu dijalankan sesuai dengan ajaran Rasulullah SAW (Aqidatur, 2020).

Shalat merupakan ibadah utama dalam Islam yang memiliki dimensi spiritual dan fisik. Sebagai rukun Islam kedua, shalat dilakukan lima kali sehari dengan gerakan yang terstruktur seperti berdiri, rukuk, sujud, dan duduk. Dalam hadis, tata cara shalat yang benar telah dijelaskan secara detail untuk memastikan kesempurnaan ibadah. Selain sebagai bentuk ketaatan kepada Allah, gerakan shalat juga memiliki potensi manfaat bagi kesehatan tubuh. Sebagai aktivitas rutin, shalat dapat dianggap sebagai latihan fisik yang bermanfaat jika dilihat dari perspektif medis. Namun, kajian yang menghubungkan secara spesifik hadis-hadis tentang gerakan shalat dengan dampaknya pada kesehatan masih terbatas dilakukan (Fahmi, 2021).

Urgensi penelitian ini didasarkan pada pentingnya pengintegrasian antara nilai-nilai agama dengan temuan ilmiah dalam bidang kesehatan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang teratur dapat mendukung kesehatan jantung, meningkatkan fleksibilitas, serta memperbaiki postur tubuh (Hidayat, 2020). Dalam konteks shalat, sujud disebut memiliki manfaat fisiologis, seperti meningkatkan aliran darah ke otak dan melenturkan otot tubuh (Rahmatullah, 2019).

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perspektif hadis tentang gerakan shalat dan manfaatnya bagi kesehatan jasmani. Dengan pendekatan deskriptif-analitis, penelitian ini akan mengkaji hadis-hadis sahih yang berkaitan dengan tata cara shalat, kemudian menghubungkannya dengan temuan ilmiah. Kajian ini diharapkan dapat menjelaskan bagaimana gerakan shalat tidak hanya memberikan manfaat spiritual, tetapi juga kesehatan jasmani.

Sujud mempunyai keistimewaan dan keajaiban, sujud sebagai rukun dalam shalat yang dilakukan oleh setiap umat muslim sebagai kewajiban yang harus dikerjakan dalam setiap waktu shalat. Sebagaimana dalam Qs. asy-Syua'ra' ayat 219, yaitu wa taqallubaka fissa'idin. Laku sujud dinilai memiliki khasiat lebih, sebagaimana pernyataan dari hasil penelitian para ilmuwan tentang keistimewaan sujud tersebut (Ahyani, 2019). Dalam penelien Islam disebutkan bahwa sikap sujud berpengaruh pada kesehatan tubuh atau aspek jasmani serja dapat mencegah dari berbagai penyakit (Muthowi, n.d.). Namun, masyarakat muslim pada umumnya kurang memperhatikan dan bahkan tidak mengetahui bahwa sikap sujud tersebut memberikan pengaruh yang positif bagi kesehatan (Rokim, 2020). Oleh karena itu, penelitian mengenai hal ini perlu untuk diperdalam, terutama dalam kajian hadis serta syarahnya. Terlebih ibadah shalat mempunyai kedudukan yang khusus dalam Islam. Allah SWT memuji hamba-Nya yang mukmin yang senantiasa menjaga waktu shalatnya (Jumini & Munawaroh, 2021).

Sholat diibaratkan sebuah tiang dalam bangunan, berguna sebagai penyangga. Bayangkanlah jika sebuah bangunan tanpa tiang, tentunya tidak akan dapat berdiri kokoh. Maka, barang siapa yang mengingkari amal perbuatan shalat, meski mengakui dirinya sebagai seorang muslim sama saja dengan orang munafik, karena pernyataan lisannya tidak sesuai dengan hati dan amal perbuatan. Kesempurnaan iman terletak pada keselarasan antara hati, perkataan dan perbuatan. Sebagaimana definisi iman itu sendiri "Iman itu adalah sesuatu yang di yakini di dalam hati, di ikrarkan dengan lisan serta diamalkan dengan perbuatan (Nursuprianah, 2020).

Status kesehatan seseorang sangat berkaitan dengan pola kebiasaan atau perilakunya. Kebiasaan pada perilaku yang baik akan memberi pengaruh positif pada kesehatannya, sebaliknya kebiasaan yang salah cenderung memberi dampak negatif. Akibatnya, seseorang mudah terserang penyakit (Kementrian Agama RI, 2010). Dengan demikian, kondisi kesehatan seseorang berhubungan erat dengan beberapa kebiasaan serta perilaku tersebut. Untuk mencapai kehidupan yang sehat, diperlukan kebiasaan-kebiasaan perilaku yang sehat pula. Dalam muktamar ke-7, organisasi al-Ijuz al-Ilmi sebuah lembaga yang mengkhususkan diri meneliti rahasia dan keajaiban ilmu pengetahuan yang ada dalam kandungan Al-Qur'an dan Hadis yang bertempat di Dubai, Qatar. Dalam muktamar tersebut berisi alasan kewajiban

melaksanakan shalat dalam Islam, salah satunya ialah dampaknya bagi kesehatan jasmani dan rohani (Rindang, 2020).

Menurut Wahbah az-Zuhaili dalam kitabnya yaitu al-Munir bahwa sujud disini adalah seorang hamba yang dekat dengan Tuhannya. Maksudnya ialah Allah senantiasa akan menjaga dan menolong orang-orang yang bersujud. Sesungguhnya Allah memperhatikanmu dalam setiap keadaan manusia diantaranya ialah ketika saat shalat.(Zuhaili, 2021).

Menurut syeikh Imam al-Qurthubi dalam kitabnya tafsir al-Qurthubi bahwa dalam perkataan Manshur, Aku bertanya kepada Mujahid tentang firman Allah “Tanda-tanda mereka tampak pada muka mereka dari bekas sujud” Apakah ia tanda yang berada di antara kedua mata seseorang? Mujahid menjawab “bukan, sebab terkadang diantara kedua mata seseorang itu ada sesuatu seperti tanda pada kambing bandot, namun hati orang itu lebih keras daripada batu. Akan tetapi, ia adalah cahaya yang berada di wajah mereka dari kekhusyu’an. Di dalam tafsir al- Misbah bahwa penggunaan kata sujud disini, dalam pengertiannya yang luas, yakni patuh kepada Allah dalam kegiatan apapun. Bahwa sujud tersebut adalah kepentingan umat Islam dan bukti kepatuhan mereka kepada Allah (Shihab, 2020).

Adapun keistimewaan dari sujud dilihat dari segi rohani dan jasmani yaitu, sebagaimana Rasulullah Saw bersabda: Hendaklah engkau memperbanyak sujud (perbanyak shalat) kepada Allah, karena tidaklah engkau memperbanyak sujud karena Allah, melainkan Allah akan meninggikan derajatmu dan menghapuskan dosamu. Lalu Ma’dan berkata, aku pun pernah bertemu Abu Darda dan bertanya hal yang sama. Lalu sahabat Abu Darda menjawab sebagaimana yang dijawab oleh Tsaubah kepadaku (HR. Muslim no. 488). Sedangkan dari segi jasmani Seorang ahli syaraf dari Amerika Fidelma O Leary Menyatakan lewat hasil penelitiannya, bahwa ada sel-sel syaraf tertentu di otak manusia yang hanya sesekali saja dialiri darah dan hanya dapat menyebar ke seluruh sel syaraf yang ada di otak manusia ketika manusia itu dalam kondisi sujud. penelitian ini bersifat (library research) (Ahyani, 2019).

Formula penelitian yang dapat disusun berdasarkan pada pemaparan di atas yaitu rumusan masalah penelitian, pertanyaan utama penelitian, dan tujuan penelitian (Darmalaksana, 2020). Rumusan masalah penelitian ini adalah terdapat syarah hadis tentang keutamaan sujud dalam shalat. Pertanyaan utama penelitian ini adalah bagaimana syarah hadis tentang keutamaan sujud dalam shalat. Sedangkan pertanyaan penelitian secara terperinci yaitu bagaimana teks hadis tentang keutamaan sujud dalam shalat, bagaimana kualitas hadis tentang keutamaan sujud dalam shalat, dan bagaimana syarah hadis tentang keutamaan sujud dalam shalat. Tujuan penelitian ini yaitu membahas syarah hadis tentang keutamaan sujud dalam shalat. Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat kepada masyarakat agar dapat meningkatkan kualitas ketakwaan dan beribadah kepada Allah swt.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif-analitis untuk mengkaji hubungan antara gerakan shalat dan manfaatnya bagi kesehatan. Data yang diperoleh dari kitab-kitab hadis utama, seperti Shahih Bukhari dan Shahih Muslim, yang memuat hadis-hadis tentang tata cara shalat. dan juga diambil dari literatur ilmiah, jurnal kesehatan, dan buku-buku yang membahas manfaat fisiologis gerakan tubuh. Analisis yang dilakukan yaitu, di mana hadis-hadis dikelompokkan berdasarkan tema gerakan shalat seperti rukuk, sujud, duduk, dan berdiri, kemudian dihubungkan dengan kajian ilmiah tentang anatomi, fisiologi, dan kesehatan. Data yang terkumpul dianalisis secara integratif untuk menunjukkan hubungan antara nilai spiritual dalam hadis dengan manfaat kesehatan jasmani.

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

Berikut ini hasil penelitian dan pembahasan.

Shalat merupakan ibadah yang istimewa dalam agama Islam, baik dilihat dari perintah yang diterima oleh Nabi Muhammad secara langsung dari Tuhan maupun dimensi-dimensi yang lain. Menurut *Ash-Shiddieqy* seluruh fardhu dan ibadah selain shalat diperintahkan oleh Allah SWT kepada Jibril untuk disampaikan kepada Muhammad. Hanya perintah shalat ini Jibril diperintahkan menjemput Muhammad untuk menghadap Allah. Sebagai ibadah utama, maka mustahil jika shalat tidak memberikan pahala atau ganjaran yang besar bagi yang melaksanakannya. Begitu pula, mustahil jika shalat bukan energi yang luar biasa, baik energi spiritual atau rohaniah, maupun energi jasmaniah. Allah mewajibkan shalat atas seorang muslim agar ia taat dan patuh melaksanakannya, perintah yang diwajibkan pada umumnya lebih mudah dilaksanakan jika jelas tujuan dan manfaat terutama bagi orang yang melaksanakannya. Untuk ini semua Allah telah menetapkan beberapa tujuan disyariatkannya shalat, yang mana tujuan tersebut sebenarnya untuk kepentingan manusia itu sendiri.

Berikut manfaat gerakan shalat bagi kesehatan tubuh :

1. Gerakan Takbiratul Ihram

Pada saat melakukan gerakan takbiratul ihram, Baginda Nabi Saw mengangkat kedua tangan sejajar dengan kedua pundak atau dengan daun telinga beliau, ini beliau lakukan juga pada saat akan ruku dan i'tidal diiringi dengan membaca *sami'allahu liman hamidah* (Allah mendengar hamba yang memuji-Nya). (HR. *Bukhari dan Ahmad*). Gerakan pada saat melakukan takbiratul ihram dilakukan dengan berdiri tegak lurus dengan sempurna, maka terdapat manfaat pada saat melakukan gerakan, yaitu :

- a. Memberikan keuntungan kesehatan pada organ tubuh paru-paru, pembagi antara rongga dada dan kelenjar getah bening. Hal ini karena ketika tangan diangkat, maka tulang rusuk akan terangkat sehingga memperlebar rongga dada. Pada saat itu, seharusnya udara nafas akan masuk. Namun disamping itu, seseorang yang akan memulai shalat ternyata harus mengucapkan lafadz "*Allâhu Akbar*", sehingga memaksa udara mengalir keluar. Ini menyebabkan partisi atau sekat rongga dada (*diafragma*) menjadi terbiasa dan terlatih.
- b. Saat tangan diangkat, maka ketiak juga terbuka. Ketiak adalah induk atau stasiun kelenjar getah bening peredaran darah (getah bening) di seluruh tubuh. Dengan gerakan takbir berulang kali dalam shalat, maka secara tidak langsung lakukan pemompaan aktif kelenjar getah bening ke seluruh tubuh.
- c. Gerakan ini akan membantu menjalankan aliran darah getah bening dan kekuatan otot lengan. Posisi jantung yang ada di bawah otak memungkinkan darah mengalir dengan lancar ke seluruh tubuh.

2. Meletakkan Kedua Tangan di Atas Dada

Setelah Rasulullah melakukan takbiratul ihram, beliau meletakkan tangan kanan di atas punggung telapak tangan kiri, pergelangan tangan, dan atau tangannya (HR. *Abu Dawud dan Nasâ`i*). Beliau kadang memegang pergelangan tangan kanannya dengan tangan kiri dan meletakkan kedua tangan di dadanya. (HR. *Abu Dawud*). Manfaatnya:

- a. Secara anatomi, tubuh bersedekap merupakan cara terbaik untuk keseimbangan kedua lengan. Cara semacam ini bermanfaat untuk melatih beberapa otot sekitar bahu, ketiak, dan lengan tangan untuk memperkuat dan mempertahankan kesejajaran bahu. Selain itu, bersedekap akan memperkuat posisi kedua telapak kaki karena keduanya berpijak pada sudut dataran yang sama.
- b. Meletakkan kedua telapak tangan di atas dada, bukan diletakkan di perut, akan membuat bahu kanan-kiri otomatis terangkat dan ketiak sebagai stasiun peredaran *limfe* akan tetap terbuka.
- c. Meletakkan tangan di atas dada merangsang kerja hormon *hipotalamus* yang memberikan efek ketenangan kepada kita. Layaknya orang yang sedang kesal, atau sedih, atau gembira, secara refleks tangan kita mengelus-elus dada. Sedekap di dalam shalat yang benar adalah meletakkan kedua tangan persis di depan dada, bukan di perut.

- d. Di samping itu, gerakan ini diyakini dapat menghindarkan berbagai gangguan persendian, khususnya pada bagian tubuh bagian atas.

3. Rukuk dan Tuma'ninah

Setelah selesai membaca ayat Al-Qur'an dalam shalat, Rasulullah kemudian diam sebentar (*HR. Abu Dawud dan al-Hâkim*). Lantas beliau mengangkat kedua tangannya (*HR. Bukhari dan Muslim*) sejajar dengan wajahnya seraya mengucapkan takbir, lalu rukuk. Dalam setiap gerakan shalat yang benar, maka akan terbentuk sudut yang dibentuk oleh gerakan shalat, misal saat rukuk terbentuk sudut 90°, hal ini ada kaitannya dengan proses gerakan senam, yaitu gerak dua arah, manfaatnya:

- a. Posisi rukuk dalam kondisi menekuk 90°, tulang belakang tetap lurus tidak melengkung. Posisi ini menjadikan seluruh urat yang berada di kaki kita menjadi tertarik, terjadi peregangan pada urat-urat kaki. Baik sekali bagi mereka yang memiliki masalah persendian tulang belakang, rematik, perut, dan penyakit penyakit lain yang berhubungan dengan organ vital.
- b. Dengan posisi ini, berat badan bergeser ke depan, sehingga terjadi relaksasi atau peregangan ruas tulang belakang. Relaksasi ini sangat bermanfaat untuk memelihara tulang belakang yang selalu terkompresi. Manfaat ini akan terasa jika dilakukan dengan benar dan tuma'ninah, tidak tergesa-gesa.
- c. Gerakan rukuk bermanfaat menjaga kesempurnaan posisi dan fungsi tulang belakang (*corpus vertebrae*) sebagai penyangga tubuh dan pusat saraf. Posisi jantung sejajar dengan otak, sehingga aliran darah maksimal pada tubuh bagian tengah. Tangan yang bertumpu di lutut berfungsi sebagai relaksasi otot-otot bahu hingga ke bawah. Rukuk juga merupakan latihan kemih untuk mencegah gangguan prostat.
- d. Di samping itu, rukuk dapat merawat kelenturan tulang belakang yang berisi sumsum tulang belakang (sebagai saraf sentral manusia) beserta aliran darahnya, memelihara kelenturan ruas sistem keringat yang terdapat di punggung, pinggang, paha, dan betis belakang. Demikian pula tulang leher, tengkuk, dan saluran saraf memori dapat terjaga kelenturannya dengan rukuk. Kelenturan saraf memori dapat dijaga dengan mengangkat kepala secara maksimal, dengan mata menghadap ke tempat sujud.
- e. Pada posisi rukuk dan sujud terjadi proses mengejan. Dalam kajian kedokteran, posisi ini meningkatkan *tonus parasimpatis* yang melawan efek. Dengan rukuk, tubuh memproduksi *NO Nitrit oksida* zat yang terdapat pada sel bagian dalam pembuluh darah yang mampu mengembungkan atau melebarkan pembuluh darah untuk melawan peningkatan kadar zat adrenalin di atas yang berefek menyempitkan pembuluh darah dan membuat sel trombosit darah kita jadi bertambah liar.
- f. Selain itu patut dicatat, bahwa gerakan rukuk juga diyakini dapat membantu kesehatan dan kerja otak kecil serta melatih sistem limbik agar emosi tetap stabil.

4. I'tidal serta Tuma'ninah

Gerakan *i'tidal* adalah gerakan bangkit dari ruku sebelum sujud. Dalam gerakan *I'tidal* Rasulullah memerintahkan untuk *tuma'ninah*. Nabi Saw Bersabda : “Kemudian angkatlah kepalamu hingga engkau berdiri tegak” (sehingga tiap-tiap ruas tulang belakang ku kembali pada tempatnya). Dalam riwayat lain Nabi mengatakan “Apabila kamu berdiri untuk *i'tidal*, maka luruskan punggungmu dan tegakkan kepalamu hingga ruas tulang punggungmu mapan di tempatnya keuntungan” (*HR. Ahmad dan At-Thabarâni*). Manfaat dari gerakan ini adalah:

- a. *I'tidal* adalah pola gerakan sikap tubuh setelah rukuk dan sebelum sujud yang menjadi latihan yang baik untuk pencernaan. Dengan bergantian akan rilekskan organ pencernaan perut, yang berefek pencernaan menjadi lancar.
- b. Saat berdiri dari rukuk dengan mengangkat tangan, darah dari kepala akan turun ke bawah, sehingga bagian pangkal otak yang mengatur keseimbangan berkurang

tekanan darahnya. Hal ini dapat menjaga saraf keseimbangan tubuh dan berguna mencegah pingsan secara tiba-tiba.

- c. Di samping itu, *i'tidal* memperlancar sirkulasi darah dan membantu menarik nafas yang dalam lalu diikuti mengeluarkan nafas tersebut dari arah yang berlawanan dengan kuat. Diafragma sekat rongga badan antara dada dan perut kembali dalam posisi lebih tinggi. Rongga perut tertekan ke tempat yang lebih rendah. Dada lebih tinggi dari desakan udara, sehingga mengurangi terpancarnya darah yang menuju ke dada. Aliran darah yang ada pada kedua kaki mempunyai kesempatan leluasa untuk berjalan cepat menuju rongga perut, di mana urat-urat yang sedang lunak menerima aliran darah dari kedua kaki.

5. Sujud serta tuma'ninah

Dalam pelaksanaan sujud, Rasulullah mengucapkan takbir sambil bergerak turun untuk sujud (*HR. Bukhari Muslim*). Di dalam riwayat disebutkan, Lalu mengucapkan: **Allâhu Akbar**, kemudian sujud disertai thuma'ninah. (*HR. Abu Dawud dan al-Hâkim*). Ketika turun untuk sujud, Rasulullah mendahulukan kedua tangannya ke tanah sebelum meletakkan kedua lututnya (Ibnu Khuzaimah dan al-Hâkim). Dalam hadis lain, beliau bersabda, yang artinya, "Sesungguhnya kedua tangan itu sujud sebagaimana muka bersujud. Maka apabila salah seorang dari kamu meletakkan wajah ke tanah, hendaklah ia meletakkan pula kedua tangannya. Apabila ia mengangkat wajahnya, hendaknya ia mengangkat kedua tangannya." (*Ibnu Khuzaimah dan Ahmad*). Ada tujuh anggota badan yang dipergunakan oleh Nabi Dalam bersujud, yaitu dua telapak tangan, dua lutut, dua telapak kaki, kening dan hidung (*HR. Bukhari Muslim*). Di samping itu, dalam sujud, beliau mengangkat kedua tangannya dari tanah dan menjauhkannya dari lambungnya hingga sampai warna putih ketiaknya tampak oleh yang di belakangnya (*HR. Bukhari Muslim*). Bahkan sekiranya ada anak kambing kecil yang lewat di sela sela ketiaknya, niscaya ia akan dapat melewatinya (*HR. Muslim*).

Ketika seseorang melakukan gerakan sujud dengan benar antara kedua lutut lurus dan punggungnya mengarah ke tanah maka akan membentuk sudut. maka akan memberikan beberapa manfaat dalam tubuh, diantaranya:

- a. Posisi sujud berguna untuk memompa getah bening ke bagian leher dan ketiak. Posisi jantung di atas otak menyebabkan daerah yang kaya oksigen bisa mengalir secara maksimal ke otak. Aliran ini berpengaruh pada daya pikir seseorang. Oleh karena itu, sebaiknya melakukan sujud dengan tuma'ninah, tidak tergesa-gesa agar darah cukup jumlahnya di otak.
- b. Menurut penelitian Prof. Dr. Wan Azman Wan Ahmad, konsultan spesialis jantung di UM Medical Centre, detak jantung dapat berkurang kecepatannya hingga 10 kali dalam satu menit pada posisi sujud, di mana kening, hidung, tangan dan lutut kaki menyentuh tanah. Ini tentunya memberikan rasa rileks dan kenyamanan. Hal itu disebabkan aliran darah yang membawa oksigen secara otomatis masuk ke dalam pembuluh-pembuluh darah otak kita, kemudian pengalirannya terjadi sampai ujung-ujung pembuluh darah kapiler kejadian ini hanya akan kita dapati ketika bersujud.
- c. Dengan gerakan sujud, akan meningkatkan daya tahan pembuluh darah di otak. Sebab, posisi kepala yang lebih rendah dari jantung, menyebabkan darah berkumpul di pembuluh darah otak. Hal ini secara tidak langsung melatih pembuluh darah otak seorang muslim, agar tidak mudah terserang stroke.
- d. Di samping itu, dalam posisi sujud, pembuluh darah di otak terlatih untuk menerima banyak pasokan oksigen. Pada saat sujud, posisi jantung berada di atas kepala yang memungkinkan darah mengalir secara maksimal ke otak. Artinya, otak mendapatkan pasokan darah yang kaya oksigen, yang memacu kerja sel-selnya. Dengan kata lain, sujud yang tumakninah dan kontinu dapat memicu peningkatan kecerdasan seseorang.

- e. Menurut penelitian Dokter Neurologi di Amerika, Dr. Fidelma, yang telah memeluk Islam, ada beberapa urat saraf di dalam otak manusia yang tidak dimasuki oleh darah. Urat tersebut memerlukan darah untuk beberapa saat saja. Padahal setiap inci otak manusia memerlukan darah yang cukup untuk berfungsi secara normal. Darah tidak akan memasuki urat saraf di dalam kotak tersebut kecuali ketika orang tersebut bersujud. Ini Artinya, darah akan memasuki bagian surat tersebut mengikuti kadar shalat lima waktu yang diwajibkan oleh Islam.
- f. Khusus wanita, saat pinggul dan pinggang terangkat melampaui kepala dan dada, otot perut *rectus abdominis* dan *obliquus abdominis externus* berkontraksi penuh. Kondisi ini melatih organ di sekitar perut untuk mengejan lebih dalam dan lama. Ini menguntungkan wanita, karena dalam persalinan dibutuhkan pernafasan yang baik dan kemampuan mengejan yang mencukupi. Bila otot perut telah berkembang menjadi lebih besar dan kuat, maka secara alami ia justru lebih elastis. Kebiasaan sujud menyebabkan tubuh dapat mengembalikan serta mempertahankan organ-organ perut pada tempatnya kembali (fiksasi).
- g. 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.
- h. Posisi seperti ini menghindarkan seseorang dari gangguan wasir. Khusus bagi wanita, baik rukun maupun sujud memiliki manfaat luar biasa bagi kesuburan dan kesehatan organ kewanitaan.
- i. Posisi sujud juga sangat baik bagi mereka yang memiliki gangguan usus dan organ vital karena posisi ini secara otomatis akan mengurangi terjadinya penumpukan feses yang tidak wajar di dalam usus. Jika penumpukan feses yang tidak wajar terjadi di bagian atas usus besar (*prolapsus*) akan menyebabkan terjadinya penekanan ke organ vital yang secara otomatis akan menyebabkan gangguan. Pada wanita misalnya berupa sakit yang hebat saat haid atau gejala *menopause* dini, sedangkan pada laki-laki misalnya dapat menyebabkan terjadinya ejakulasi dini. Jika penumpukan feses yang tidak wajar terjadi di bagian samping atau bawah usus besar (*balooned sigmoid*) akan menyebabkan organ ginjal tertekan dan menyebabkan terjadinya berbagai gangguan pada ginjal.
- j. Selain itu, posisi sujud juga baik sekali untuk penderita maag dan penyakit penyakit lainnya yang berhubungan dengan lambung dan usus, penyakit rematik, ginjal, masalah gangguan tulang belakang dan bahkan hampir semua penyakit bisa sembuh dengan terapi memperlama sujud.
- k. Diyakini juga, gerakan sujud menyehatkan alat pencernaan. Karena ketika sujud, terjadi proses pemijatan terhadap perut dan perangkat pencernaan. Di samping dapat mencegah lemak-lemak dan kegemukan serta memperkuat otot perut, juga memperlancar kerja pembuluh darah, dan juga memperlancar peredaran darah di otak.

6. Duduk di Antara Dua Sujud dan Tasyahud Awal

Ketika Nabi Saw. bangun dari sujud, beliau mengucapkan Takbir (*HR. Bukhari Muslim*). Lalu duduk *iftirasy*. Yaitu meluruskan telapak kaki kanan dan menduduki telapak kaki kiri dengan tumakninah. (*HR. Bukhari*). Manfaat dari Duduk antara dua sujud yaitu:

- a. Menghindarkan dari nyeri pangkal paha yang sering melumpuhkan saat berjalan.
- b. Menyeimbangkan sistem elektrik dan saraf tubuh kita. Selain dapat menjaga kelenturan saraf dari pinggul sampai ke jari kaki paha bagian dalam, belakang lutut dan betis.
- c. Memperkuat jantung dengan melancarkan sistem peredaran darah semua bagian tubuh.

7. Duduk Tasyahud Akhir

Pada dasarnya duduk tasyahud terakhir sama dengan duduk tasyahud pertama, Perbedaannya terletak pada posisi telapak kaki. Pada Tasyahud akhir, Nabi Saw. duduk dalam posisi duduk tawaruk, yaitu posisi pantat kirinya di tanah, kaki kiri dan kanan berada

di satu sisi, atau sisi kanan (HR. Abu Dawud dan al-Baihaqi). Manfaat dari gerakan duduk *tasyahud* akhir ini adalah:

- a. Memperbaiki organ reproduksi di daerah perineum.
- b. Duduk *tasyahud* sangat cocok untuk pria karena tumit membatasi aliran kandung kemih (*uretra*).

Melakukan bentuk gerakan ini dengan benar dapat mencegah impotensi. Saat gerakan ini dilakukan semua otot kaki diregangkan dan kemudian direfleksikan. Gerakan terkoordinasi dan tekanan inilah yang membuat organ gerak kita *fleksibel* dan kuat.

8. Salam ke Kanan dan ke Kiri

Ketika Nabi Saw. Mengucap salam yang menandai akhir dari shalat, Nabi menoleh ke kanan dengan mengucapkan “*Assalamualaikum wa Rahmatullah*” (Semoga Allah memberkati Anda) sampai terlihat pipi kanannya yang putih, lalu ganti menoleh ke kiri dan mengucapkan “*Assalâmualaikum wa Rahmatullah*” (Semoga keselamatan dan rahmat Allah atasmu). Terlihatlah pipi kiri beliau yang putih (HR. Muslim). Manfaat dari gerakan pada saat salam ini adalah:

- a. Merilekskan otot pada sekitar leher dan kepala , memperlancar peredaran darah di kepala untuk mencegah sakit kepala dan menjaga ketegangan kulit wajah.
- b. Merileksasikan otot dan tulang leher, Leher memiliki banyak jaringan sistem saraf dan pembuluh darah yang menghubungkan kepala dengan bagian tubuh lainnya. Gerakan yang dilakukan ini secara tidak langsung menyelamatkan seseorang dari gangguan saraf.

SIMPULAN DAN SARAN

Sholat merupakan kewajiban utama setiap muslim setelah melafalkan dua kalimat keimanan sesuai urutan rukun Islam dimana seseorang dapat merasakan langsung mendekati diri kepada Allah SWT dengan menunaikan sholat dalam setiap gerakannya tanpa dibatasi ruang dan waktu. seorang muslim dengan Allah swt. Sholat itu sendiri ketika dilakukan harus dilandasi panggilan hati, yang dipenuhi dengan perbudakan, rasa takut dan rasa hina di hadapan Allah SWT. Kewajiban shalat lima waktu juga dipandang sebagai latihan praktis. Artinya seluruh gerakan sholat bersifat tenang dan berulang-ulang, dan gerakan sholat ini melibatkan seluruh otot persendian, sehingga gerakan sholat ini dapat menjaga keseimbangan energi tubuh, mengendurkan otot persendian dan memperlancar peredaran darah ke seluruh tubuh, terutama otak, karena otak berada di atas dan jantung membutuhkan lebih banyak energi untuk mengalirkan darah ke otak (atas). Hal ini bisa terjadi karena saat dia shalat, kalori dalam tubuhnya dibakar secara teratur sehingga mengurangi penyakit yang menimpa tubuh.

REFERENSI

- Ahyani, I. (2019). Manfaat Sujud dalam Perspektif Tafsir Ilmi dan Korelasinya Dengan Kesehatan. In *Repository Uin Suka* (Issue 086). Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim.
- Darmalaksana, W. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka dan Studi Lapangan*. Kementrian Agama RI. (2010). *Al-Quran dan Terjemahan untuk Wanita*. Oasis Terrace Resident.
- Ardiansyah, Dedi, dan Miftahul Ulum. “Mengungkap Rahasia Kedahsyatan Gerakan Shalat bagi Kesehatan Tubuh.” *Excelencia: Journal of Islamic Education & Management*, vol. 3, no. 1, 2023, pp. 78–89. E-ISSN: 2777-1458, P-ISSN: 2776-4451.
- Rokim, S. (2020). Ibadah-ibadah Ilahi dan Manfaatnya dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Islam*, 04(1), 775–786.
- Jumini, S., & Munawaroh, C. (2021). Analisis Vektor Dalam Gerakan Shalat Terhadap Kesehatan. *Jurnal Spektra*, 4(2), 123.

<https://doi.org/10.32699/spektra.v4i2.53>

- Nursupriana, I. (2020). Pemodelan Matematika Manfaat Jumlah Rakaat Shalat pada Pembakaran Kalori dalam Tubuh. *Jurnal EduMa*, 6(2), 1–8.
- Rindang. (2020). Menguji Fakta Integritas Departemen Agama.
- Zuhaili, W. az. (2021). Tafsir al Munir (Abdul Hayy). Gema Insani.
- Shihab, M. Q. (2020). Tafsir al-Misbah. Lentera Hati.
- Darmalaksana, W. (2020b). Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka dan Studi Lapangan. Pre-Print Digital Library UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Fahmi, M. (2021). Manfaat Gerakan Shalat untuk Kesehatan. Jakarta: Pustaka Islam
- Hidayat, A. (2020). "Gerakan Shalat dan Manfaatnya Bagi Postur Tubuh". *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Islam*, 7(2), 45-55.
- Rahmatullah, I. (2019). "Sujud dalam Perspektif Fisiologi dan Kesehatan". *Jurnal Kedokteran Islam Indonesia*, 5(3), 120-130.
- Sahih Bukhari dan Sahih Muslim (Kitab Hadis Utama).