

JAN 2024 / BIL. 10 / 2024

EON

Epitome of Nature

K E S I H A T A N D A N K E S E J A H T E R A A N



MAJALAH PP BIOLOGI
UITMCNS

ISSN 2773-5869



MERAIH KESIHATAN FISIK DAN MENTAL DENGAN SHALAT

M. Shaleh Mahfuzh

Pendidikan Agama Islam, Pascasarjana Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, Sumatera Barat, Indonesia

muhammadmahfuzh02@gmail.com

EDITOR: SARAH SHAZWANI ZAKARIA

Shalat merupakan ibadah yang diwajibkan oleh Allah SWT. kepada umat muslim di seluruh penjuru muka bumi. Allah SWT. telah menurunkan perintah shalat lima waktu kepada Nabi Muhammad SAW. pada peristiwa Isra' Mi'raj yang mana Nabi Muhammad bertemu langsung dengan Allah pada peristiwa itu dan membawa oleh-oleh berupa perintah melaksanakan shalat lima waktu dari Allah. Shalat selain bernilai ibadah yang harus kita kerjakan, ternyata juga terdapat banyak khasiat untuk kelangsungan hidup karena dapat memberikan dampak positif terhadap kesehatan fisik dan mental. Shalat merupakan ibadah dan cara seseorang untuk berkomunikasi dengan Tuhannya.

Banyak pakar yang membahas terkait nilai-nilai kesehatan dalam setiap gerakan shalat. Penelitian yang dilakukan oleh para ilmuwan Universitas Binghamton, New York, mengungkap manfaat shalat lima waktu yang dilakukan umat Muslim. Dalam laporan penelitian, mereka menyebutkan bahwa gerakan

shalat yang dilakukan dengan benar dan teratur bisa menyembuhkan sakit pinggang. Pada tahun 2017 seorang Profesor dari Universitas Binghamton, yaitu Prof. Chair Muohammed Khasawneh mengatakan bahwa satu cara untuk memikirkan pergerakan shalat sama dengan yoga atau terapi



Gambar 1. Gerakan ruku' dalam shalat, dapat menjaga kesempurnaan dan fungsi tulang belakang (Sumber: Koleksi pribadi penulis)

fisik yang digunakan untuk merawat sakit pinggang. Para ilmuwan di universitas tersebut memfokuskan penelitian ini pada praktek gerakan shalat yang dilakukan secara berulang-ulang.

Berikut adalah nilai-nilai kesehatan yang dapat diperoleh dari gerakan shalat:

Gerakan shalat takbiratul ihram.

Pada gerakan takbiratul ihram dapat memperlancar aliran darah serta melancarkan peredaran getah bening dan menguatkan otot lengan, saat melaksanakan takbiratul ihram posisi jantung tepat berada di bawah otak sehingga bisa memperlancar secara cepat aliran darah dari jantung ke otak, kemudian saat tangan diangkat ke atas dan sejajar dengan telinga maka juga dapat merenggangkan otot lengan bagian atas, dan kemudian saat tangan sudah diturunkan dan di lipat di bawah jantung dapat mengurangi masalah persendian pada siku dan bahu.

Gerakan ruku' dengan tuma'ninah.

Tuma'ninah maksudnya adalah memperagakan gerakan shalat tersebut dengan tenang, tidak terburu-buru dan menyempurnakan gerakan shalat. Pada gerakan ini dapat menjaga kesempurnaan dan fungsi tulang belakang, melenturkan tulang belakang yang berisi dengan sumsum tulang dan juga dapat memperlancar aliran darah.

ke bagian tengah tubuh, kemudian saat ruku' juga dapat melatih kemih untuk mencegah gangguan prostat.

Gerakan i'tidal dengan tuma'ninah.

Gerakan i'tidal mencakup ke dalamnya bangun dari ruku' kemudian berdiri dan mengangkat tangan dan dilanjutkan dengan sujud. Gerakan-gerakan i'tidal ini dapat melatih pencernaan dengan baik karena organ-organ pencernaan tersebut mengalami pemijatan secara alami dan pelonggaran secara teratur sehingga pencernaan menjadi lebih lancar. Selain itu, gerakan mengangkat tangan sampai telinga pada i'tidal juga dapat membuat darah yang ada di kepala turun ke bawah

dengan lancar, sehingga bagian dasar otak yang bermanfaat untuk menyusun proporsi dapat mengurangi tekanan darah.

Gerakan sujud dengan tuma'ninah.

Gerakan sujud dengan merendahkan tubuh, menempelkan lutut, kedua tangan dan kening ke tanah dapat meningkatkan aliran darah dan oksigen ke otak sampai seluruh badan. Selain itu juga dapat menahan sumbatan yang terjadi pada pembuluh darah di jantung, dan memompa kelenjar limfa ke leher dan ketiak. Khasiat lain dari gerakan sujud juga terdapat untuk perempuan yang dapat mengembangkan dan membagikan kebugaran

alat kewanitaan serta memudahkan jalan kelahiran dan mencegah kondisi bayi terbalik saat melahirkan.

Gerakan duduk diantara dua sujud dan tasyahud awal.

Khasiat yang terdapat pada gerakan ini yaitu dapat menyeimbangkan proses saraf pada tubuh, mengendurkan otot kaki bagian atas dan bawah, menjaga kelenturan saraf paha dan betis, yang mana keluwesan otot tersebut dapat mencegah prostat, sulit buang air kecil, dan lainnya. Kemudian pada duduk tasyahud awal dapat menjalankan tiroid pada keringat yang menangkal nyeri sendi dan kepadatan tulang.

Gerakan duduk tasyahud akhir.

Duduk tasyahud akhir merupakan posisi duduk yang berbeda dengan tasyahud awal. Posisi ini bisa dikatakan lebih baik dibandingkan orang yang duduk dengan posisi bersila pada biasanya. Pada posisi duduk tasyahud akhir ini dapat menghancurkan nyeri sendi yang terdapat pada daerah yang cekung di kaki kiri, dan juga dapat mengatur keseimbangan saraf yang berada pada bagian kaki.

Gerakan salam.

Gerakan yang dilakukan dengan menolehkan kepala ke arah kanan dan ke kiri dapat membuat urat yang berada pada bagian leher dapat tertarik dan menjadi lentur. Gerakan ini terawar dan mengistirahatkan otot pada leher serta kepala serta dapat mengalirkan darah di kepala



Gambar 2. Gerakan sujud dalam shalat, dapat meningkatkan aliran darah dan oksigen ke otak sampai seluruh badan
(Sumber: Koleksi pribadi penulis)



Gambar 3. Gerakan duduk di antara dua sujud, dapat menjaga kelenturan saraf paha dan betis (Sumber: Koleksi peribadi penulis)

dengan baik. Khasiat lainnya adalah dapat menangkal penyakit saraf yang disebabkan oleh otot pada tulang leher yang kaku, menangkal nyeri kepala, dan dapat mengencangkan kulit pada wajah.

Dapat disimpulkan khasiat fisik dan kesehatan yang dapat diperoleh pada setiap gerakan shalat tersebut ialah dapat melancarkan peredaran darah, membantu menyembuhkan rematik, mencegah penyakit punggung dan penyakit tulang (osteoporosis). Tentunya hal tersebut bisa diperoleh dengan sendirinya jika seseorang melaksanakan shalat 5 waktu dengan penuh dan dibarengi dengan shalat sunnah lainnya, dan juga tidak melupakan

tuma'ninah ketika melaksanakan shalat tersebut. Selain berdampak positif terhadap kesehatan fisik, ternyata shalat juga sangat memberikan dampak yang besar terhadap kesehatan psikis/mental. Shalat yang merupakan akses atau cara seseorang berkomunikasi dengan Tuhannya dapat meringankan beban pikiran maupun beban hidup yang sedang dimiliki. Seseorang yang sedang ditimpa masalah dan cobaan dapat mengadukan semuanya kepada Allah dalam shalatnya, dan itu bisa dilaksanakan pada setiap sujud terakhir dalam setiap shalat yang dikerjakan. Shalat juga merupakan ibadah dan upaya seorang muslim dalam mengingat Allah, semakin seseorang ingat dan dekat kepada Allah maka akan semakin tentram jiwanya, sebagaimana firman Allah dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28:

وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ...
تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: "...dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya

dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram." (QS. Ar-Ra'd:28)

Dalam hal ini, pelaksanaan shalat diarahkan untuk mencapai jiwa yang tenang dan mantap terhindar dari kecemasan dan ketakutan kesempitan batin. Melalui

shalat diharapkan juga agar jiwa menjadi aman dan tidak merasa cemas ataupun sedih, hal itu sesuai dengan ketetapan yang Allah katakan pada ayat surat Ar-Ra'd di atas, perlu ditekankan dan diingat juga bahwa apa yang Allah katakan di dalam Al-Qurannya adalah sepenuhnya benar tanpa ada keraguan sedikitpun, jadi sudah dapat dipastikan bahwa shalat dapat membuat jiwa seseorang menjadi tentram, dengan catatan bahwa seseorang tersebut betul-betul shalat dengan khusyu' dan dengan keyakinan tinggi bahwa hanya Allah lah tempat dia untuk mengadu dan bergantung dan yakin bahwa Allah tidak akan pernah mengecewakan hamba-hamba yang datang kepadanya disaat senang maupun sedih.



Gambar 4. Duduk Tasyahud akhir, dapat menghancurkan nyeri sendi yang terdapat pada daerah yang cekung di kaki kiri (Sumber: Koleksi peribadi penulis)