
Mengungkap Rahasia Kedahsyatan Gerakan Shalat bagi Kesehatan Tubuh

Dedi Ardiansyah

Institut Agama Islam Negeri Ponorogo
Email: dedi.ardiansyah@iainponorogo.ac.id

Miftahul Ulum

Institut Agama Islam Negeri Ponorogo
Email: ulum@iainponorogo.ac.id

Received	Revised	Accepted	Published
19 Mei 2023	6 Juni 2023	6 Juni 2023	7 Juni 2023

Abstrak

Prayer is not only the main practice that is celebrated in the afterlife, it turns out that the prayer movement is a proportional movement that provides extraordinary benefits for the health of the body. Lack of understanding of the benefits resulting from the prayer movement for health makes a person less motivated to do it, so that in doing it is only based on the element of carrying out obligations from the side of the Shari'a, without paying attention to perfect movements, where actually the perfect movement in the implementation of prayer has become the main rule in the Shari'a besides that it will also bring great benefits to the health of the body. The purpose of this study is to analyze the benefits resulting from the prayer movement on body health, The method used to research is literature study research with an analytic approach system concept. In this study, what was produced was the benefits of prayer movements for body health. Understanding the benefits of prayer movements for the body will motivate someone to perform prayers correctly. This prayer movement involves all joint muscles, so this prayer movement can maintain the body's energy balance, relax joint muscles and facilitate blood circulation throughout the body, especially the brain, because the brain is above and the heart needs more energy to flow blood to the brain (top). This can happen because when he prays, the calories in his body are burned regularly so as to reduce diseases that afflict the body.

Abstract

Shalat tidak hanya menjadi amalan utama yang dihisab di akhirat nanti, ternyata gerakan shalat adalah gerakan proporsional yang memberi manfaat luar biasa bagi kesehatan tubuh. Kurangnya pemahaman terhadap manfaat yang dihasilkan dari gerakan sholat bagi kesehatan membuat seseorang kurang termotivasi melakukannya, sehingga dalam melakukannya hanya didasari atas unsur menjalankan kewajiban dari sisi syariat saja, tanpa memperhatikan gerakan yang sempurna, dimana sebenarnya gerakan yang sempurna dalam pelaksanaan shalat sudah menjadi aturan pokok dalam syariat selain itu juga akan membawa manfaat yang besar bagi kesehatan tubuh. Tujuan penelitian ini menganalisis

manfaat yang dihasilkan dari gerakan sholat terhadap kesehatan tubuh, Metode yang digunakan meneliti adalah penelitian studi kepustakaan dengan sistem pendekatan secara analitik konsep. Pada penelitian ini yang dihasilkan yaitu manfaat gerakan sholat bagi kesehatan tubuh. Pemahaman terhadap manfaat gerakan shalat bagi tubuh akan memotivasi seseorang melaksanakan shalat dengan benar. 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

Keywords: Mengungkap Rahasia, Gerakan Shalat, Kesehatan Tubuh

Pendahuluan

Seorang muslim tidak dapat memisahkan dirinya dari shalat dalam kehidupan yang dijalani sehari-hari, karena shalat merupakan kegiatan yang wajib dilakukan oleh semua umat muslim yang dilakukan lima kali dalam sehari yaitu pada waktu Subuh, Dzuhur, Ashar, Magrib, dan Isya'. Kata shalat menurut bahasa diartikan sebagai doa.¹ Sedangkan menurut syara' shalat merupakan aktivitas yang didalamnya ada ucapan-ucapan atau doa dan gerakan-gerakan yang diawali dengan mengangkat kedua tangan atau yang biasa disebut takbiratul ihram dan diakhiri dengan menolehkan kepala kekanan lalu kekiri yaitu salam.² Shalat merupakan salah satu anugerah dan rahmat Allah yang diberikan kepada hamba-hamba-Nya yang apabila dilaksanakan bernilai pahala.³ Dalam agama Islam, shalat sebagai ibadah yang paling disyariatkan dan diutamakan karena mempunyai posisi yang amat sangat penting dalam kehidupan seorang, terutama umat muslim dan dalam rukun islam menempati urutan kedua setelah syahadat.⁴

Pada kenyataannya banyak sekali ditemukan orang Muslim yang melalaikan shalat dengan berbagai alasan tertentu, ada yang sibuk sedang mengajar, sibuk sedang jualan, sibuk sedang dengan urusan akademiknya dan lain sebagainya. Kurangnya pemahaman terhadap hukum pelaksanaan ibadah shalat serta tidak mengetahui seberapa dahsyatnya manfaat shalat dan manfaat dari gerakan shalat pada kesehatan tubuh, membuat seseorang dengan mudah meninggalkan ibadah yang berstatus *fardu a'in* ini.⁵ Padahal Shalat memiliki banyak manfaat. Shalat dapat menyembuhkan dan menyehatkan bagi tubuh. Ada hubungan erat antara kesehatan dan jiwa, yang secara logis benar. Psikolog bisa membantu jiwa, tapi kita juga bisa mengurusnya sendiri, yaitu mendekatkan diri kepada Allah SWT. Melalui shalat, gerakan shalat dapat menyehatkan tubuh. Ada banyak dokter di Amerika yang berspesialisasi dalam bidang ini. Menurut pandangan ilmiah, shalat dapat menjadi penawar bagi berbagai penyakit. Salah satu hadits Nabi menjelaskan sebagai berikut : Dari Abu Hurairah dia berkata, "*Nabi shallallahu 'alaihi wasallam keluar ketika matahari sedang terik, lalu aku datang dan shalat. Setelah itu aku duduk dan menoleh ke arah Nabi shallallahu 'alaihi wasallam, beliau pun*

¹ Syamsudin Abu Abdillah Muhammad bin Qasim Al Al-Ghazi, *Fathul Qorib* (Damaskus: Dar Al-Khoir, n.d.).

² Al-Ghazi.

³ Fatakhul Huda, Sudut Pandang Al-Ghozali Dalam Memaknai Spiritualitas Shalat 3, no. 1 (2022).

⁴ Aqidatur Rofiqoh, Shalat Dan Kesehatan Jasmani 4, no. 1 (2020): 65–76.

⁵ anisa Maya And Umri Hayati, Shalat Sebagai Sarana Pemecah Masalah Kesehatan Mental (Psikologis), n.d.

bersabda: "Apakah kamu sakit perut." Jawabku, "Benar wahai Rasulullah." Beliau bersabda: "Shalatlah, karena dalam shalat terdapat kesembuhan." (Ibnu Majjah: 3449).⁶

Terdapat beberapa penelitian sebelumnya yang sama dan terkait mengkaji manfaat dari ibadah shalat, Hisny Fajrussalam pada 2022 membahas mengenai pandangan sains terhadap shalat untuk kesehatan, pada penelitian ini lebih memfokuskan terhadap tinjau ibadah shalat sains menggali ibadah saat ditarik kesimpulan yang bisa membawa manfaat dari sisi sains. Selanjutnya oleh Sri Jumini pada 2018, membahas analisis vektor dalam gerakan shalat terhadap kesehatan, dimana penelitian menganalisa ibadah shalat dari sisi vektor dikaitkan terhadap kesehatan tubuh. Selanjutnya oleh Elimartati pada 2013 membahas mengenai tinjauan dari berbagai aspek tentang rahasia pelaksanaan shalat (Studi Hukum Islam, Biologi dan Fisika, pada penelitian ini mengkaji manfaat ibadah shalat ditinjau dari berbagai aspek yaitu Islam, Biologi dan Fisika. Penelitian yang dilakukan oleh penulis ini mengkaji secara fokus manfaat gerakan ibadah shalat bagi kesehatan tubuh, dimana penelitian ini mengkaji beberapa literatur ilmiah yang terkait.

Shalat menentukan kehidupan umat Islam yang senantiasa menjaga waktu demi masa depan yang lebih baik. Dengan demikian, meninggalkan shalat merupakan perbuatan yang paling dibenci Allah setelah perbuatan syirik.⁷ Seburuk apapun orang muslim yang beriman, hendaknya ia mendirikan shalat dan sedapat mungkin ia menyempurnakan shalatnya dengan meninggikan akhlaknya karena citra islam terdapat dalam moralitas sehari-hari. Sesibuk apapun manusia harus mengutamakan shalat karena merupakan ibadah yang wajib dilakukan. Untuk memecahkan masalah tersebut perlu dibahas tentang bagaimana manfaat shalat dalam aspek kesehatan tubuh. Oleh karena itu, sangat penting bagi manusia terutama Umat Muslim untuk mengetahui seberapa pentingnya shalat dalam kesehatan tubuh. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa shalat merupakan sarana bagi umat Islam untuk berhadapan dengan Allah SWT. yang tidak hanya memberikan fungsi mental, tetapi juga memberikan fungsi kesehatan fisik yang nyata.

Tinjauan Literatur

Pengertian Shalat

Definisi mengenai arti kata shalat, menurut Imam Rafi'i secara bahasa adalah doa, dan secara istilah syara' berarti ucapan dan pekerjaan yang dimulai dengan takbir, dan diakhiri dengan salam, disertai dengan syarat tertentu.⁸ Dalam Kamus besar bahasa Indonesia Shalat diartikan sebagai rukun Islam yang kedua menjadi ibadah kepada Allah Swt, yang wajib dilakukan oleh setiap muslim yang mukallaf, dengan syarat, rukun, dan bacaan tertentu dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam. Dalam istilah ilmu fiqih, shalat adalah salah satu macam atau bentuk ibadah yang diwujudkan dengan melakukan perbuatan-perbuatan tertentu disertai dengan ucapan-ucapan tertentu dan dengan syarat-syarat tertentu pula.⁹ Shalat

⁶ Huda, Sudut Pandang Al-Ghozali Dalam Memaknai Spiritualitas Shalat."

⁷ Jurnal Pendidikan Dasar, Pada Siswa, and S M A Negeri, "Hadis Tentang Keutamaan Shalat Berjamaah" 6, no. September 2022 (2008): 429–37.

⁸ Al-Ghazi, *Fathul Qorib*.

⁹ Muhammad Ilyas, "Hadis Tentang Keutamaan Shalat Berjamaah" 1, no. Agustus (2021): 247–58, <https://doi.org/10.15575/jra.v1i2.14526>.

merupakan sebuah hubungan seorang hamba terhadap sang *kholiq*.¹⁰ Ibadah shalat menjadi manifestasi penghambaan diri kepada Allah Swt.¹¹ Dari sini maka, ibadah shalat menjadi sebuah media permohonan pertolongan dalam mengatasi problematika hidup yang dialami oleh setiap manusia.¹² Disamping shalat menjadi sebuah kewajiban yang harus dikerjakan oleh setiap muslim baik dalam keadaan sehat maupun sakit serta dimanapun berada, hal ini tidak boleh ditinggalkan. Shalat dalam arti khusus, didefinisikan oleh kalangan ulama sebagai serangkaian ucapan dan perbuatan tertentu, yang dimulai dengan takbiratul ihram dan diakhiri dengan salam. Demikian ulama dari kalangan Imam Syafi'i mendefinisikan mengenai shalat shalat, karena itu dalam madzhab Syafi'i salah satu rukun dari shalat adalah salam. Sehingga apabila batal wudhu sebelum salam, maka shalatnya tidak sah. Berbeda dengan mazhab Abu Hanifah, salam itu tidak wajib. Jadi begitu selesai tasyahud dan membaca shalawat, lalu tiba-tiba batal wudhu, maka shalatnya tetap sah. Shalat merupakan sebuah hubungan yang sangat kuat antara langit dan bumi, antara Allah dan hambanya.¹³

Dalam islam shalat memiliki kedudukan yang sangat tinggi yaitu menjadi rukun dan tiang agama. Ibadah shalat menempati posisi kedua dalam rukun islam setelah mengucapkan dua kalimat syahadat, serta menjadi simbol hubungan yang kokoh antara seorang hamba kepada tuhannya. Setiap kewajiban beribadah yang dibebankan oleh Allah kepada hambanya tidak lain pasti akan memberi manfaat, hikmah dan kebaikan bagi hamba itu sendiri. Meskipun sebagian manusia belum mampu untuk melihat kebaikan dan hikmah yang terkandung di dalam perintah tersebut, karena kurang diperhatikannya dan belum merasakan manfaat yang ada di dalamnya, sehingga sering mengabaikan kewajiban-kewajiban yang telah diperintahkan. Maka sangat wajar apabila kita diperintahkan untuk selalu mensyukuri atas segala nikmat yang diberikan, terlebih apa yang telah Allah berikan berupa kewajiban yang harus dijalankan oleh hambanya.¹⁴

Ary Ginanjar menyatakan bahwa shalat merupakan anugrah yang diberikan oleh Allah Swt. Kepada hambanya, kepada siapa saja yang memiliki kerendahan hati dan kesadaran untuk melaksanakan. Ibadah shalat memiliki fungsi sebagai metode pengulangan, dimana setiap potensi spiritual yang terdiri dari berbagai elemen karakter mulia akan diasah dan dilakukan pengulangan, sehingga akan terdapat proses *behaviorisme* yang akan mengarah pada internalisasi pengembangan karakter.¹⁵ Dari berbagai pengertian diatas, maka dapat diambil garis kesimpulan bahwa shalat adalah menghadapnya hati kepada Allah dengan mendatangkan rasa *khauf*, menumbuhkan rasa kesabaran dan mengagungkan kekuasaan, bermunajat serta perpaduan antara kepasrahan hati dengan gerak tubuh dalam sebuah bentuk ibadah yang diawali dengan takbir beserta diakhiri dengan salam dengan memenuhi syarat dan rukun yang telah ditentukan.

¹⁰ Ilyas.

¹¹ Ilham Alfa Rizqi, "Membentuk Prilaku Keagamaan Melalui Manajemen Muatan Lokal Asawaja DI MA Putri Ma'arif Ponorogo," 2021, <https://doi.org/https://doi.org/10.21154/excelencia.v1i01.203>.

¹² Dasar, Siswa, and Negeri, "Hadis Tentang Keutamaan Shalat Berjamaah."

¹³ Indah Suci Sapitri, "Hubungan Pembiasaan Shalat Dhuha Dengan Akhlak 5 "J 2022, <https://doi.org/10.35316/jpii.v4i1.166>.

¹⁴ Rofiqoh, "Shalat Dan Kesehatan Jasmani."

¹⁵ Huda, "Sudut Pandang Al-Ghozali Dalam Memaknai Spiritualitas Shalat."

Metode

Metode Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan.¹⁶ Sumber data dalam penelitian ini ada dua pertama primer, kedua skunder. Analisis data pada penelitian ini merupakan konten analisis. Sebagai bagian dari pengumpulan data, peneliti perlu mengidentifikasi sumber data dan di mana mereka dapat ditemukan dan dieksplorasi. Berbeda dengan survei lapangan, lokasi pengumpulan data dalam survei kepustakaan jauh lebih luas dan bahkan tidak mengenal batas spasial.¹⁷ Pengaturan survei adalah tolok ukur untuk menentukan lokasi. Sebelum menamai tempat studi, disarankan untuk menunjukkan karakteristik studi sastra untuk membedakannya dari studi lain seperti studi lapangan.¹⁸ Penelitian dalam kepustakaan memiliki beberapa karakteristik : Pertama, penelitian ini berhubungan langsung dengan data tekstual atau numerik daripada adegan atau saksi mata (*eyewitness*), dalam bentuk peristiwa, orang, atau benda lainnya. Kemudian data Anda siap digunakan (*readymade*), Ini berarti bahwa para peneliti tidak pergi ke mana-mana selain untuk melihat langsung sumber-sumber yang sudah ada di perpustakaan. Ketiga, data perpustakaan umumnya merupakan sumber data sekunder dalam arti peneliti menerima data sekunder daripada data langsung asli. Keempat, kondisi data di perpustakaan tidak dipartisi dalam ruang dan waktu.¹⁹

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Urgensi shalat dalam islam

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.²⁰ 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 rohaniyah, maupun energi jasmaniah.²¹ 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. Diantara urgensi Shalat antara lain :

1) Untuk mengingat Allah

Substansi Shalat adalah mengingat Allah, Namun demikian hati yang selalu ingat kepada Allah, Tuhan Yang Maha Sempurna, seseorang akan mendapat kekuatan batin dalam

¹⁶ Rizaldy Fatha Pringgar, "Penelitian Kepustakaan (Library Research) Modul Pembelajaran Berbasis Augmented Reality Pada Pembelajaran Siswa Rizaldy Fatha Pringgar Bambang Sujatmiko," 2021, 317–29.

¹⁷ Sugiyono, *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2015).

¹⁸ Soebardhy, *Kapita Selekta Metodologi Penelitian* (Pasuruan: CV. Penerbit Qiara Media, 2020).

¹⁹ Rofiqoh, "Shalat Dan Kesehatan Jasmani."

²⁰ Samsuri Arip et al., "Konsep Adab Menuntut Ilmu Perspektif Ibnu Jama ' Ah Dalam Kitab Tadzkiratus Sami ' Wal Mutakallim Fi Adabil ' Aalim Wal Muta ' Allim Dan Relevansinya Dengan Tujuan Pendidikan Islam" 6, no. April (2023): 2603–14.

²¹ Ilyas, "Hadis Tentang Keutamaan Shalat Berjamaah."

menghadapi segala problem hidupnya.²² Dengan melaksanakan shalat ia akan selalu ingat kepada Allah, hal ini ditegaskan dalam Al Qur'an : Surat Thaha ayat 14 yaitu :

إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي

Artinya : Sesungguhnya aku ini adalah Allah, tidak ada Tuhan (yang hak) selain Aku, Maka sembahlah aku dan dirikanlah shalat untuk mengingat aku. (QS. Thaha : 14)

Tidak dapat dipungkiri bahwa ibadah shalat merupakan salah satu bentuk perwujudan tertinggi pengesahan seorang hamba kepada Rabbnya. Dengan shalat, seorang hamba melakukan komunikasi langsung dengan Rabbnya. Memuja, tunduk, mengakui ketuhanan, dan keesaan Allah secara mutlak dihadapan-Nya. Suatu kenyataan bahwa tidak seorangpun yang sempurna, melainkan seseorang itu serba terbatas, sehingga dalam menempuh perjalanan hidupnya yang sangat kompleks ini, ia tidak luput dari kesulitan dan problem.²³

2) Makna shalat

Makna shalat adalah bertemunya dengan Tuhan. Ibadah shalat pada dasarnya merupakan ajang untuk mendekatkan hubungan seseorang dengan Tuhannya, atau antara Pencipta dengan makhluk-Nya. Dan dengan ini hati akan selalu dihadapi segala problem kehidupan dengan rasa optimis, sabar dan rela sehingga ketenangan dan ketentraman hati yang selalu didambakan oleh setiap orang akan selalu menyertai dalam hidupnya, sesuai dengan pernyataan Al Qur'an S. Ar Ro'du : 28)

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya : (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.

Dari sini kita dapat merasakan betapa besar arti perintah Allah, agar kita mohon pertolongan kepadanya dengan shalat dan sabar, sebagaimana yang ditegaskan dalam Al Qur'an. Agar ketenangan dan ketentraman hati selalu menemui di dalam hidupnya, maka hatinya selalu ingat kepada Allah, dengan menjaga kontinuitas dan kualitas (kekhusyukan) shalatnya. Dengan kata lain apabila seseorang tidak dapat menjaga kontinuitas dan kualitas shalatnya, sehingga kegelisahan akan menghantuinya. Maka dapat disimpulkan, dengan shalat kita selalu mengingat Allah. Dengan mengingat Allah dapat memperoleh rasa tentram dan tenang hati, sehingga akan dapat menjalani hidup ini dengan bahagia baik di dunia maupun di akhirat.

3) Untuk taat kepada Allah

Tidak satupun yang diciptakan Allah di muka bumi ini tanpa maksud dan tujuan, untuk itu pula Allah menghidupkan manusia di permukaan bumi ini. Allah menciptakan manusia kemudian menghidupkan dengan tujuan agar manusia menghambakan diri kepada Nya, sebagai sang Maha Pencipta, di dalam Al Qur'an S. Adzariyat : 56

²² Rizqi, "Memebentuk Prilaku Keagamaan Melalui Manajemen Muatan Lokal Asawaja DI MA Putri Ma'arif Ponorogo."

²³ Hisny Fajrussalam et al., "Pandangan Sains Terhadap Shalat Untuk Kesehatan" 3, no. 3 (2022): 201–12.

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

Artinya : dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku.

Sebagai seorang hamba maka harus melaksanakan yang diperintah Allah, diantaranya adalah shalat, shalat sebanyak 5 kali sehari semalam, sesuai dengan ketentuannya. Dan rutinitas waktu tersebut menunjukkan makna-makna mulia. Ketaatan seorang hamba kepada Allah biasanya diwujudkan lewat kontinuitas seseorang dalam menjalankan shalatnya. Karena rutinitas menurunkan kesiapan mental khusus, seperti sabar, tekun memiliki kemauan dan lain-lain, oleh karena perlu adanya dasar-dasar keimanan yang kuat dari masing-masing individu. Karena dengan shalat seseorang telah dapat dikatakan ikut serta dalam menegakkan agama (Islam) dan hamba yang taat kepada Allah.²⁴

4) Disiplin

Shalat wajib merupakan latihan bagi pembinaan disiplin pribadi.³³ Melaksanakan shalat pada waktunya akan menumbuhkan kebiasaan yang baik. Dalam Al-Qur'an, Tuhan menegaskan bahwa shalat yang difardhukan itu memiliki waktu tertentu firman Allah: Dengan mengulang-ulang shalat dalam sehari semalam lima kali, rasa tunduk dan takut kepada Allah, dan berulang-ulang rasa itu akan mempengaruhi jiwa kita.³⁴ Shalat wajib lima waktu harus dilaksanakan dengan disiplin yaitu dengan menepati waktu-waktu shalat yang telah ditentukan. Seseorang dikatakan disiplin bila selalu melakukan shalat tepat waktu secara terus menerus, karena apabila sering terlambat atau bermalas-malas dalam mengerjakan shalat akan dianggap gagal dalam mencapai keteraturan shalat²⁵

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. 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.²⁶
- 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

²⁴ Rizqi, "Memebentuk Prilaku Keagamaan Melalui Manajemen Muatan Lokal Asawaja di MA Putri Ma'arif Ponorogo."

²⁵ Ilyas, "Hadis Tentang Keutamaan Shalat Berjamaah."

²⁶ Rofiqoh, "Shalat Dan Kesehatan Jasmani."

berulang kali dalam shalat, maka secara tidak langsung lakukan pemompaan aktif kelenjar getah bening ke seluruh tubuh.²⁷

- 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.²⁸

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).²⁹ 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.³⁰

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.³¹ 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 gerak 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.³² Manfaat ini akan terasa jika dilakukan dengan benar dan tumakninah, 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

²⁷ Rofiqoh.

²⁸ Rofiqoh.

²⁹ Fajrussalam et al., "Pandangan Sains Terhadap Shalat Untuk Kesehatan."

³⁰ Rofiqoh, "Shalat Dan Kesehatan Jasmani."

³¹ Rofiqoh.

³² Rofiqoh.

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.³³ 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 mengembangkan 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.³⁴

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).³⁵ Manfaat dari gerakan ini adalah : 1. 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. 2. Saat 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. 3. 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.³⁶

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). Beliau ada kalanya mengangkat tangannya ketika hendak sujud.” (HR. an-Nasâ`i). 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

³³ elimartati, “Tinjauan Dari Berbagai Aspek Tentang Rahasia Pelaksanaan Shalat (Studi Hukum Islam, Biologi Dan Fisika),” no. October (2016): 15–16.

³⁴ Fajrussalam et al., “Pandangan Sains Terhadap Shalat Untuk Kesehatan.”

³⁵ Huda, “Sudut Pandang Al-Ghozali Dalam Memaknai Spiritualitas Shalat.”

³⁶ Rofiqoh, “Shalat Dan Kesehatan Jasmani.”

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. Posis 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.³⁷ 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.³⁸ 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

³⁷ Nur Kosim and Muhammad Nur Hadi, “Implementasi Gerakan Shalat Fardlu Sebagai Motivasi Aspek Kesehatan,” *Jurnal Mu'allim* 1, no. 1 (2019): 143–60, <https://doi.org/10.35891/muallim.v1i1.1357>.

³⁸ Kosim and Hadi.

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.³⁹

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 : 1 Menghindarkan dari nyeri pangkal paha yang sering melumpuhkan saat berjalan. 2 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. 3. Menguatkan jantung dengan melancarkan sistem peredaran darah semua bagian tubuh.⁴⁰

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 : 1 Memperbaiki organ reproduksi di daerah perineum. 2 duduk tawaruk 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.⁴¹

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 “*Assalâmuâlaikum wa Rahmatullah*” (Semoga keselamatan dan rahmat Allah atasmu). Terlihatlah pipi kiri beliau yang putih (HR. Muslim). Manfaat dari gerakan pada

³⁹ Kosim and Hadi.

⁴⁰ sudarso, “Efektivitas Pemberian Intervensi Gerakan Sholat Terhadap Penurunan Tekanan Darahpada Lansia Dengan Hipertens,” *Jurnal Keperawatan* 12, no. 1 (2019): 76–86.

⁴¹ Safun Rahmanto et al., “Pengaruh Gerakan Sholat Terhadap Ketahanan (Endurance) Otot Extensor Punggung Bawah Pada Mahasiswa Fisioterapi Umm,” *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)* 1, no. 2 (2020): 7–12, <https://doi.org/10.22219/physiohs.v1i2.13885>.

saat salam ini adalah : 1 Merilekskan otot pada sekitar leher dan kepala , memperlancar peredaran darah di kepala untuk mencegah sakit kepala dan menjaga ketegangan kulit wajah. 2 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.⁴²

Kesimpulan

Sholat merupakan kewajiban utama setiap muslim setelah melafalkan dua kalimat keimanan sesuai urutan rukun Islam dimana seseorang dapat merasakan langsung mendekatkan 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.

Daftar Pustaka

- Al-Ghazi, Syamsudin Abu Abdillah Muhammad bin Qasim. *Fathul Qorib*. Damaskus: Dar Al-Khoir, 1343 H.
- Arip, Samsuri, A Gani, H Amirudin, Universitas Islam, Negeri Raden, Intan Lampung, Universitas Islam, Negeri Raden, and Intan Lampung. Konsep Adab Menuntut Ilmu Perspektif Ibnu Jama'ah Dalam Kitab Tadzkiratus Sami'Wal Mutakallim Fi Adabil 'Aalim Wal Muta ' Allim Dan Relevansinya Dengan Tujuan Pendidikan Islam 6, no. April (2023) : 2603–14.
- Dasar, Jurnal Pendidikan, Pada Siswa, and S M A Negeri. Hadis Tentang Keutamaan Shalat Berjamaah 6, no. September 2022 (2008): 429–37.
- Elimartati. Tinjauan Dari Berbagai Aspek Tentang Rahasia Pelaksanaan Shalat (Studi Hukum Islam, Biologi Dan Fisika), no. October (2016): 15–16.
- Fajrussalam, Hisny, Adinda Fadya Imaniar, Aisyah Isnaeni, Cantika Seprida, and Vivi Nur Utami. Pandangan Sains Terhadap Shalat Untuk Kesehatan 3, no. 3 (2022): 201–12.
- Huda, Fatakhul. Sudut Pandang Al-Ghozali Dalam Memaknai Spiritualitas Shalat 3, no. 1 (2022).
- Ilyas, Muhammad. Hadis Tentang Keutamaan Shalat Berjamaah 1, no. Agustus (2021): 247–58. <https://doi.org/10.15575/jra.v1i2.14526>.
- Kosim, Nur, and Muhammad Nur Hadi. Implementasi Gerakan Shalat Fardlu Sebagai Motivasi Aspek Kesehatan. *Jurnal Mu'allim* 1, no. 1 (2019): 143–60. <https://doi.org/10.35891/muallim.v1i1.1357>.
- Maya, Anisa, and Umri Hayati. Shalat Sebagai Sarana Pemecah Masalah Kesehatan Mental (Psikologis), n.d.
- Pringgar, Rizaldy Fatha. Penelitian Kepustakaan (Library Research) Modul Pembelajaran Berbasis Augmented Reality Pada Pembelajaran Siswa Rizaldy Fatha Pringgar Bambang Sujatmiko, 2021, 317–29.
- Rahmanto, Safun, Muchammad Masrinda, Kurnia Putri Utami, Anita Faradilla Rahim, and

⁴² Maimunah Salsabila, Yeria Yazida Elghina, and Syindi Aisyah, "HUBUNGAN DAN MANFAAT GERAKAN SHALAT DENGAN KONSEP TRIGONOMETRI" 1 (2023): 13–20.

- Rakhmad Rosadi. Pengaruh Gerakan Sholat Terhadap Ketahanan (Endurance) Otot Extensor Punggung Bawah Pada Mahasiswa Fisioterapi Umm. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)* 1, no. 2 (2020): 7–12. <https://doi.org/10.22219/physiohs.v1i2.13885>.
- Rizqi, Ilham Alfa. Memebentuk Prilaku Keagamaan Melalui Manajemen Muatan Lokal Asawaja Di Ma Putri Ma'arif Ponorogo, 2021. <https://doi.org/https://doi.org/10.21154/excelencia.v1i01.203>.
- Rofiqoh, Aqidatur. Shalat Dan Kesehatan Jasmani 4, no. 1 (2020): 65–76.
- Salsabila, Maimunah, Yeria Yazida Elghina, and Syindi Aisyah. Hubungan Dan Manfaat Gerakan Shalat Dengan Konsep Trigonometri 1 (2023): 13–20.
- Sapitri, Indah Suci. Hubungan Pembiasaan Shalat Dhuha Dengan Akhlak (2020). <https://doi.org/10.35316/jpii.v4i1.166>.
- Soebardhy. Kapita Selekta Metodologi Penelitian. Pasuruan: CV. Penerbit Qiara Media, 2020.
- Sudarso. Efektivitas Pemberian Intervensi Gerakan Sholat Terhadap Penurunan Tekanan Darahpada Lansia Dengan Hipertens. *Jurnal Keperawatan* 12, no. 1 (2019) : 76–86.
- Sugiyono. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2015.