

PANDANGAN SAINS TERHADAP SHOLAT UNTUK KESEHATAN

Dzamallaqi Hakim Albani¹, Muhammad Diyah Ul-haq², Shaquilla Gelsa Antito³, Suherman⁴,
Triana Srisantyorini⁵, Andriyani⁶

¹⁻⁶Fakultas Kesehatan masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta

JL. K.H. Ahmad dahlan, Cirende, Kec. Ciputat Timur, Kota Tangerang Selatan, Banten 15419

Email: gelsashaquilla@gmail.com, suherman@umj.ac.id, andriyani@umj.ac.id

ABSTRAK

Salah satu bentuk ibadah dan kewajiban yang Allah SWT tetapkan bagi umat-Nya, khusus umat Islam, adalah shalat, terutama shalat wajib. Selain itu, shalat tidak hanya wajib dilakukan tetapi juga memiliki berbagai manfaat dalam menjaga Kesehatan fisik. Melihat adanya manfaat tersebut, penelitian ini bertujuan menjelaskan bagaimana sains memandang hubungan antara Gerakan shalat dan Kesehatan tubuh. Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif dengan rancangan studi kepustakaan. Sumber data terdiri atas literatur primer, yaitu Al-Qur'an dan Hadits, serta literatur sekunder berupa jurnal akademik, artikel ilmiah, dan buku yang relevan. Setelah seluruh referensi terkumpul, peneliti melaksanakan proses analisis, pengelompokan, serta penyajian data secara sistematis guna memperoleh pemahaman yang mendalam terhadap permasalahan yang dikaji.

Kata kunci: Shalat, SAINS, Kesehatan

ABSTRACT

One form of worship and obligation that Allah SWT has decreed for his people, especially Muslims, is prayer, especially obligatory prayer. In addition, prayer is not only obligatory but also has various benefits in maintaining physical health. Considering these benefits, this study aims to explain how science views the relationship between prayer movements and physical health. This study applies a qualitative approach with a literature review design. Data sources consist of primary literature, namely the Qur'an and Hadith, as well as secondary literature in the form of academic journals, scientific articles, and relevant books. After all references were collected, the researcher carried out a systematic process of analysis, grouping, and data presentation in order to gain a deep understanding of the issues being studied.

Keywords: Prayer, SCIENCE, Health

Article History

Received: Januari 2026

Reviewed: Januari 2026

Published: Januari 2026

Plagirism Checker No 234

Copyright : Author

Publish by : Tashdiq



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](#)

A. PENDAHULUAN

Salah satu kewajiban umat Islam yang mukallaf (bertanggung jawab secara hukum) adalah shalat, yang harus dilakukan oleh para mukmin baik saat berada di rumah maupun saat berpergian. Setelah syahadat, shalat merupakan salah satu dari lima rukun Islam; oleh karena itu, pelaksanaan shalat membentuk agama, dan meninggalkan shalat merusak iman. Jumlah totalnya adalah 17 rakaat, atau lima kali dalam sehari semalam yang harus dikerjakan. Terlepas dari kondisi Kesehatan mereka, semua Muslim yang telah mencapai usia baligh diwajibkan untuk shalat. Selain shalat wajib terdapat juga shalat sunnah. (Kosim & Hadi, 2019).

Selain berfungsi sebagai bukti ketaatan seorang mukmin kepada Allah, doa juga dapat meningkatkan Kesehatan fisik. Para ilmuwan meyakini bahwa shalat dapat membantu mengobati berbagai penyakit. Menurut salah satu hadits Nabi : (Ardiansyah & Ulum, 2023) :

Dari Abu Hurairoh 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 bersabda: “apakah kamu sakit perut.” Jawabku, “benar wahai Rasulullah.” Beliau bersabda: “Shalatlah, karena dalam shalat terdapat kesembuhan.” (Ibnu Majjah: 3449)

Dalam kehidupan sehari-hari kita, doa memberikan banyak manfaat. Doa bermanfaat bagi tubuh kita, jiwa, dan pikiran kita saat kita semakin dekat dengan Allah. Aspek fisik dan spiritual, fisik dan mental, serta spiritual dan pikiran saling terkait erat. Perkembangan kekuatan intelektual, fisik, dan spiritual membawa pada kehidupan itu sendiri. Kedua aspek lainnya akan terpengaruh oleh gangguan pada salah satu komponen ini. Hal ini akan berdampak pada kehidupan manusia (Kuntari, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh (Na'imah et al., 2024) membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas spiritual dengan penurunan fungsi kognitif, dimana untuk meminimalisir adanya penurunan fungsi kognitif pada lansia perlu dilakukan aktivitas spiritual secara teratur. Penyediaan program yang berkaitan dengan aktivitas spiritual seperti mengikuti kajian rutin, melakukan shalat berjamaah, membaca Al-Qur'an, dzikir, shalat jum'at perlu diadakan agar penurunan fungsi kognitif pada lansia dapat ditunda. Sedangkan menurut penelitian yang dilakukan oleh (Abdurrahman & Ma'sum, 2022) pada santri, shalat tahajjud memiliki hubungan yang sangat erat dengan kesehatan mental, dimana shalat tahajjud dapat menghilangkan rasa gelisah dan cemas, membuat manusia hidup dengan harapan dan cita-cita, serta menghapus rasa bersalah pada diri manusia yang berkepanjangan.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, shalat tidak hanya sebatas kewajiban hubungan vertikal antara hamba dengan Tuhannya, namun juga memberikan manfaat kesehatan, baik secara jasmani maupun rohani. Melalui penelitian ini, penulis bermaksud untuk melakukan penelitian dengan menelaah pandangan sains terhadap shalat bagi kesehatan.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif dengan rancangan studi kepustakaan. Sumber data terdiri atas literatur primer, yaitu Al-Qur'an dan Hadits, serta literatur sekunder berupa jurnal akademik, artikel ilmiah, dan buku yang relevan. Jurnal akademik/artikel ilmiah yang digunakan bersumber dari google scholar dari tahun 2009 sampai tahun 2025. Setelah seluruh referensi terkumpul, peneliti melaksanakan proses analisis, pengelompokan, serta penyajian data secara sistematis guna memperoleh pemahaman yang mendalam terhadap permasalahan yang dikaji.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Definisi Sains dan Sholat

Definisi Sains

Kata “Sains” atau “ilmu” merujuk pada berbagai upaya manusia yang menggunakan akal dan penerapan berbagai Teknik untuk menghasilkan kumpulan pengetahuan terstruktur tentang peristiwa individu, sosial, dan alam mencapai kebenaran, pemahaman, penjelasan, atau penerapan. Kata “Sains” dalam Bahasa Indonesia berasal dari Bahasa Inggris “Science”. Sementara itu, kata “Science” diserap dari Bahasa Latin “Scientia” yang berarti pengetahuan, dan “Scientia” berakar dari kata kerja Latin “Scire” yang artinya mengetahui (Hidayatullah, 2019).

Sebagaimana dikemukakan oleh Dawson dan Fitcher, Sains adalah gerakan berpikir kritis yang dilakukan oleh orang-orang yang tertarik pada dunia alam dan ingin mempelajari, memahami, serta memanipulasinya sesuai dengan kebutuhan mereka (Yafie & Utama, 2019).

Amein mengatakan, Sains adalah informasi, serta jenis transformasi manusia terhadap iklim (Nasution et al., 2024).

Secara umum, pengetahuan didefinisikan sebagai pengetahuan yang tepat tentang konsep-konsep dasar objek-objek nyata yang diperoleh melalui pengamatan atau percobaan dan kesalahan, sehingga bersifat eksperimental, pasti, dan mudah diukur. Pada akhirnya, ilmu pengetahuan adalah kemajuan pengetahuan kita tentang realitas alam, yang kita peroleh melalui penelitian sistematis dan pengujian terkontrol, serta hal-hal lain yang kita amati secara langsung (Nasution et al., 2024).

Definisi Shalat

Ibadah shalat adalah sebagai sarana penghubung antara hamba dengan Tuhannya. Mendirikan shalat berarti mencerminkan keimanan sebagai tanda syiar agama dan tanda syukur kepada Allah. Meninggalkan shalat berarti memutuskan tali penghubung dengan Allah SWT, maka akan tertutupnya rahmat dari-Nya, terhentinya pengaliran nikmat-nikmat-Nya, terhentinya uluran kebaikan-Nya dan berarti juga mengingkari fadhool (keutamaan) dan kebesaran Allah SWT (Trisandi, 2025).

Setelah mengucapkan dua kalimat syahadat, yang merupakan syarat utama untuk memeluk Islam, kewajiban pertama seorang muslim adalah Shalat. Allah SWT mencintai dan mengutamakan Shalat, yang merupakan ibadah yang sangat mulia. Sebagai ibadah yang pertama diwajibkan oleh Allah SWT, Shalat memegang tempat yang paling mulia dalam Islam sebagai landasan iman dan tanda identitas seseorang sebagai seorang mukmin atau kafir (Atsary, 2011).

Selain sebagai bentuk ibadah untuk kehidupan setelah kematian, sholat juga sangat penting bagi Kesehatan fisik dan mental manusia di dunia ini. Sholat adalah bentuk ibadah yang meliputi Gerakan dan bacaan. Dalam gerakan sholat mencakup bacaan doa yang dapat meningkatkan kesejahteraan fisik dan spiritual. Mereka yang melaksanakan shalat akan mendapatkan Kesehatan, ketenangan, kemakmuran, serta kebaikan baik di dunia maupun akhirat (Arbain, 2017).

Shalat tidak hanya sekedar bacaan dan gerakan seperti takbiratul ihram, rukuk, sujud, duduk di antara dua sujud, dan salam; tetapi juga mencakup gerakan dan bacaan yang penting bagi kebutuhan fisik dan spiritual. Selain itu, sholat juga mengandung unsur-unsur yang esensial bagi Kesehatan fisik dan spiritual. Keseimbangan tubuh dapat terpengaruh oleh pemenuhan kebutuhan spiritual dan fisik. Makanan, minuman, oksigen, tempat tinggal, dan kebutuhan biologis (seksual) semuanya termasuk dalam keseimbangan ini (Rofiqoh, 2020).

Sementara itu, kebutuhan akan kedamaian, keamanan, cinta, kasih sayang, keyakinan diri, pemikiran optimis, harga diri, kecerdasan, dan aktualisasi diri semuanya merupakan bagian dari kebutuhan akan kepuasan spiritual. Ketika kebutuhan-kebutuhan ini seimbang dan terpenuhi dengan tepat, mereka dapat memberikan kekuatan besar kepada orang-orang dan menginspirasi mereka untuk mengembangkan diri agar berhasil dalam berbagai aspek kehidupan (Rofiqoh, 2020).

2. Manfaat Gerakan-Gerakan Sholat Bagi Kesehatan Jasmani

Gerakan takbiratul ihram

Takbir memiliki makna yang sama dengan dengan niat dalam shalat. Maka dalam melakukan shalat pasti ada gerakan takbir. hal ini berfungsi sebagai pengingat akan niat dalam setiap perpindahan gerakan shalat. Gerakan takbiratul ihram juga bermanfaat secara fisik karena dapat melancarkan aliran darah, peredaran getah bening serta memperkuat otot-otot lengan (Arbain, 2017).

Jantung berada tepat di bawah otak saat melakukan gerakan takbiratul ihram, sehingga darah dapat mengalir dengan lancar ke seluruh tubuh dan otak. Saat tangan di angkat sejajar dengan bahu dan telinga akan merenggangkan otot lengan bagian atas. Dan Ketika tangan di letakan dibawah jantung tepat di atas perut akan mengurangi masalah persendian yang berada di siku dan juga bahu (Rusmawati et al., 2024).

Selain itu, Gerakan saat takbiratul ihram membantu menjaga Kesehatan paru-paru. Ini disebabkan oleh fakta bahwa Ketika tangan diangkat, tulang rusuk juga diangkat, sehingga rongga dada terbuka dan udara dapat masuk. Setelah itu sebelum memulai shalatnya, seseorang harus mengucapkan lafadz takbir “Allahuakbar” untuk memaksa udara keluar sehingga diafragma menjadi terbiasa dan terlatih. (Rofiqoh, 2020).

Ruku’ dengan tuma’ninah

Ruku’ adalah salah satu gerakan utama dalam shalat yang terpenting dan tidak boleh tertinggal. Dalam pelaksanaannya, ruku’ disunnahkan untuk membaca tasbih Telah diriwayatkan dari Ibnu Mas’ud, Nabi pernah bersabda: (Azzam & Hawwas, 2015):

“Jika salah seorang kalian ruku’, hendaknya ia mengucapkan: subhana Rabbiya al-azhim sebanyak tiga kali, dan itu adalah bacaan yang minimal”

Ketika shalat dengan hati yang tenang maka akan tercipta tuma’ninah atau ke khusu’an. Sehingga seseorang yang melakukan ruku’ dengan tuma’ninah, maka ia akan mendapatkan pahala, sebagaimana pahala orang-orang yang menjalankan shalat dengan khusyu’ (Khairul et al., 2023).

Gerakan ruku’ juga dapat membantu mencegah gangguan prostat, menjaga kelenturan dan fungsi sumsum tulang belakang serta melancarkan aliran darah. Gerakan ruku’ juga dapat menyinkronkan jantung dengan otak sehingga aliran darah dapat mencapai pusat tubuh dengan cara yang terbaik. (Prahesti et al., 2023).

Menurut refleksologi, Gerakan rukuk membantu melancarkan peredaran darah pada anggota badan seperti leher, tulang belakang, bokong, dan kepala. Gerakan ini juga membantu menstimulasi saraf di perut dan dada, yang memperbaiki system pencernaan. Selain itu manfaat Gerakan ruku’ juga membantu melarutkan pengkristalan kapur yang terletak di sendi lutut, ini dilakukan ketika ibu jari tangan memegang bagian dalam lutut dan jari-jari tangan memegang bagian luar lutut, dan telapak tangan menekan lutut dengan beban tubuh di bagian atas. Tidak hanya bermanfaat menstimulasi saraf di perut dan dada, namun gerakan rukuk juga berguna untuk merangsang saraf pada siku (Mukhlisin, 2023; Nayla & Ramadhiani, 2023)

I’tidal dengan tuma’ninah

I’tidal adalah sebuah gerakan bangun dari ruku’ sebelum melakukan sujud. Rasulullah pernah bersabda (Arbain, 2017):

“Apabila kamu berdiri I’tidal, maka luruskan punggungmu dan tegakkan kepalamu sehingga ruas tulang punggungmu mapan ditempatnya” (HR. Bukhari, Muslim, dan Ahmad) Bangkit dari ruku’ lalu berdiri dan kemudian sujud adalah gerakan I’tidal yang membantu pencernaan. Karena organ-organ pencernaan mengalami pelonggaran secara teratur dan pemijatan secara alami. Sehingga pencernaan menjadi lebih mudah. Dengan mengangkat kedua tangan ke samping telinga saat berdiri dari ruku’, darah di kepala dapat turun dengan lancar, sehingga bagian pangkal otak yang bertanggung jawab atas keseimbangan dapat mengurangi tekanan darah (Zahrah et al., 2023).

Sujud dengan tuma’ninah

Gerakan sujud ialah meletakkan kepala diatas sejadah yang dibentangkan dipermukaan tanah. Sujud dilakukan setelah posisi I’tidal dengan merendahkan tubuh secara perlahan mulai dari lutut menyentuh lantai disusul kedua telapak tangan lalu dahi. (Sadili, 2009).

Yang disampaikan oleh istri Nabi Muhammad SAW yaitu Aisyah R.A pernah berkata:

“suatu malam aku kehilangan Nabi, maka aku cari-cari beliau didalam Masjid. Terlihat beliau sujud dengan kedua tumit lurus, sambil berkata :

“Aku berlindung dengan ridha-Mu dari murka-Mu, aku berlindung dengan maaf toleransi-Mu dari hukuman-Mu, aku berlindung dengan-Mu dari-Mu. Tak bisa kuhitung puji atas-Mu sebagaimana Kau puji diri-Mu”

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Presetyo et al., 2020), terdapat pengaruh posisi sujud terhadap penurunan tekanan darah sistolik (p-value= 0,000) dan diastolik (p-value= 0,001). Posisi sujud dapat mempengaruhi tekanan darah karena perbedaan posisi tubuh

terhadap gravitasi bumi. Semakin rendah posisi tubuh terhadap bumi, maka kondisi tubuh akan menjadi lebih rileks sehingga tekanan darah menurun.

Dengan melakukan gerakan sujud, anda dapat meningkatkan aliran darah dan oksigen ke otak dan seluruh tubuh. Selain itu, gerakan sujud dapat memompa darah jantung dan memompa kelenjar limfa ke ketiak dan leher. Wanita yang sujud juga dapat mengembangkan alatewanitaan yang membantu jalan kelahiran dan mencegah kelainan janin yang terbalik (Suparman, 2015).

Posisi sujud juga memiliki efek pada tekanan intraocular (*Intraocular Pressure*-IOP), yang dimana dalam dunia medis, kesehatan mata sangat dipengaruhi oleh tekanan intrakular dan sirkulasi darah ke retina. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Dar et al., 2024), posisi shalat memberikan peningkatan signifikan pada tekanan intraocular. Hal ini memiliki implikasi penting bagi penderita glaucoma yang melakukan shalat setiap hari, dimana IOP dapat meningkat hingga 30-40%. Seorang pasien glaucoma yang melakukan shalat lima waktu setiap hari dengan selama 10 menit akan terpapar lebih dari 60 jam peningkatan IOP dalam kurun waktu satu tahun. Tekanan intraocular yang seimbang sangat penting dalam pencegahan penyakit mata seperti glaucoma dan degenerasi makula, sehingga posisi sujud memiliki efek positif dalam menjaga tekanan intraocular tetap stabil, sehingga berkontribusi pada pencegahan gangguan mata seperti glaucoma dan degenerasi makula (Khairani & Siregar, 2025).

Duduk diantara dua sujud

Untuk melakukan gerakan duduk diantara dua sujud atau duduk iftirasy, dengan cara bangun dari sujud kemudian duduk dengan kaki kiri dibawah bokong dan kaki kanan dilipat menghadap kiblat.

Gerakan sholat duduk diantara dua sujud ini membantu menyeimbangkan system elektrik saraf tubuh dengan merenggangkan otot-otot kaki, terutama kaki bagian atas dan juga kaki bagian bawah. Menjaga kelenturan saraf di betis dan paha. Kelenturan saraf ini dapat membantu mencegah diabetes, prostat, dan masalah buang air kecil (Arbain, 2017).

Duduk Tasyahud awal

Pada saat seseorang melakukan gerakan shalat dalam posisi duduk tasyahud awal maka lipatan paha dan betis saling bertemu. Dan menggenggam semua jari-jari kemudian memberikan isyarat dengan mengakat jari telunjuk. Manfaat dari Gerakan ini adalah yang dapat mengaktifkan kelenjar keringat yang dapat mencegah pengapuran dan osteoporosis (Rofiqoh, 2020). Tumit yang menekan otot-otot pangkal paha serta saraf pangkal paha menyebabkan saraf pangkal paha tersebut terjepit. Pijatan atau urutan tersebut dapat mencegah/ menyembuhkan penyakit saraf pangkal paha (neuralgia) yang menyebabkan rasa sakit/nyeri sampai tidak dapat berjalan. Urat-urat nadi sera vena (pembuluh darah balik) yang terdapat di sekitar pangkal paha yang tertekan/terpijit juga dapat memperlancar aliran darah kembali ke jantung, sehingga dapat mencegah penyakit wasir (Hasanah, 2023).

Duduk Tasyahud akhir

Dalam shalat, duduk tasyahud akhir in adalah posisi terakhir. Dalam gerakan ini di sebut dengan duduk tasyahud akhir karena dalam bacaannya terdapat kalimat asyhadu. Posisi gerakan duduk tasyahud akhir lebih baik dibandingkan seseorang yang duduk bersila yang biasanya orang lakukan, karena memiliki manfaat untuk membongkar pengapuran yang terjadi pada cekungan kaki kiri, agar saraf keseimbangan yang berhubungan dengan saraf mata, sehingga konsentrasi akan meningkat dan terjaga (Rusmawati et al., 2024). Posisi tawaruk memiliki dampak positif bagi laki-laki, karena memfasilitasi aliran darah ke kelenjar prostat, uretra, dan saluran lainnya, sehingga jika dilakukan dengan benar dapat membantu mengatasi masalah impotensi (Maulida et al., 2024).

Salam ke kanan dan ke kiri

Gerakan salam adalah menolehkan kepala ke kanan dan ke kiri sehingga urat leher tertarik dan terjadi kelenturan. Gerakan ini juga dapat merelaksasi otot-otot di sekitar kepala dan leher sehingga melancarkan aliran darah di kepala (Zahrah et al., 2023). Selain itu, menolehkan kepala saat melakukan gerakan shalat ini juga dapat membantu mencegah

gangguan saraf akibat tegangan otot pada tulang leher, mencegah sakit kepala, dan membuat kulit wajah lebih kencang (Rofiqoh, 2020).

3. Shalat Melancarkan Peredaran Darah dan Kesehatan Fungsi Hati

Studi Kesehatan menunjukkan bahwa gerakan ruku' dan sujud saat shalat, terutama jika dilakukan secara teratur dalam jangka waktu yang lama, dapat membantu menjaga Kesehatan hati dan urat nadi. Gerakan-gerakan lainnya dalam shalat juga dinilai mampu menurunkan risiko tekanan darah tinggi. Para peneliti juga menemukan bahwa umat Muslim yang rutin melaksanakan shalat cenderung jarang mengalami gangguan pada saluran pernapasan. Hal ini karena shalat mengandung rangkaian gerakan sederhana yang menyerupai olahraga ringan sehingga dapat meningkatkan kebugaran fisik. Melaksanakan shalat secara teratur dan tepat waktu menjaga dan memperbaiki tubuh. Gerakan yang dilakukan saat shalat juga membantu peredaran darah lancar dan mengurangi resiko terjadinya kerusakan atau putusnya pembuluh darah. (Maulidia Shalehah et al., 2023).

Gerakan sholat memberikan manfaat sebagai penanganan alternatif untuk menurunkan tekanan darah bagi mereka yang telah teruji melalui sebuah penelitian. Hal ini bertujuan untuk membandingkan pengaruh sholat terhadap denyut jantung dan tekanan darah setelah melakukan sholat dan meniru gerakan sholat (posisi berdiri, rukuk, sujud, dan duduk tahiyat). Perbedaan signifikan denyut jantung dan tekanan darah bagi yang melakukan sholat dan yang meniru gerakan sholat. Terjadi penurunan secara signifikan tekanan darah sistol dan diastol setelah melakukan sholat dan meniru gerakan sholat. Penurunan tekanan darah lebih signifikan terjadi selama melakukan sholat dibandingkan saat meniru gerakan sholat (Maulidia Shalehah et al., 2023).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Kamran, 2020), yang menyatakan bahwa kebanyakan orang mengalami masalah tekanan darah karena aliran darah yang tidak seimbang, ada bagian tubuh tertentu yang memiliki aliran darah terlalu banyak, namun ada bagian tubuh tertentu yang kekurangan aliran darah. Hal tersebut dapat menyebabkan gangguan tekanan darah. Seluruh posisi shalat membantu mengatur aliran darah ke seluruh bagian tubuh, seperti posisi berdiri membantu menjaga aliran darah tetap normal, posisi rukuk membantu mengarahkan aliran darah ke bagian tubuh atas, dan pada posisi tasyahud aliran darah mengalir dengan baik ke bagian tubuh bagian bawah, sehingga semua gerakan shalat dapat membantu mengatur aliran darah ke seluruh tubuh.

Ketika seorang muslim khusyu dalam shalatnya, dan pikiran terfokus pada Allah SWT, maka aliran darah, dan sistem pernafasan mereka akan bekerja dengan teratur. Hal ini dapat merelaksasi dan mempengaruhi emosi. Secara statistik gerakan shalat mempengaruhi penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi (Sadili, 2009).

4. Shalat Membantu Menyembuhkan Rematik

Rematik adalah penyakit osteoarthritis atau nyeri sendi (Pinel, 2012). Salah satu masalah yang dialami seseorang yang mengalami rematik adalah nyeri sendi seperti pada sendi engsel, kesulitan bergerak, kekakuan sendi setelah istirahat yang lama, pembengkakan pada sendi, sulit berjalan, nyeri saat ditekan, dan deformasi sendi. Hal ini biasanya terjadi pada jari, sendi pinggul, dan sendi lutut yang paling sering terkena osteo arthritis (Nasikhah, 2024).

Studi para ilmuwan menunjukkan bahwa shalat dapat menyembuhkan rematik, terutama rematik tulang punggung, karena posisi ruku' saat shalat dapat menarik tulang punggung, yang mengurangi rematik, selain itu, dokter juga menganjurkan shalat yang teratur adalah pilihan yang terbaik karena gerakan shalat seperti ruku', berdiri tegak, kemudian sujud dapat membantu otot manusia bekerja kembali (Arbain, 2017).

Selain posisi-posisi diatas, duduk diantara dua sujud atau duduk tasyahud akhir juga dapat menyembuhkan rematik. Karena saat seseorang duduk diantara dua sujud, tumit menekan otot-otot di pangkal paha yang di dalamnya terdapat saraf (Kuntari, 2021).

5. Keistimewaan Shalat Fardhu

Shalat fardhu terdapat 5 keistimewaan, diantaranya:

- a. **27 derajat lebih baik jika dilakukan secara berjamaah.** Dari Abdullah Ibnu Umar, Rasulullah صلى الله عليه وسلم berkata:
"Shalat berjamaah lebih utama dua puluh tujuh derajat daripada shalat sendirian."
(HR Bukhari).
- b. **Akan mendapatkan pahala yang besar jika mereka menuju masjid untuk melaksanakan shalat wajib.** Pahala akan dihitung berdasarkan jarak yang mereka tempuh. Begitupun saat mereka menunggu shalat fardhu dengan beribadah (Fajrussalam et al., 2022) :

عَنْ أَبِي مُوسَى، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِنَّ أَعْظَمَ النَّاسِ أَجْرًا فِي الصَّلَاةِ أَبْعَدُهُمْ إِلَيْهَا مَمْشًى فَأَبْعَدُهُمْ، وَالَّذِي يَنْتَظِرُ الصَّلَاةَ حَتَّى يُصَلِّيَهَا مَعَ الْإِمَامِ أَعْظَمُ أَجْرًا مِنَ الَّذِي يُصَلِّي ثُمَّ يَنَامُ.» وَفِي رِوَايَةِ أَبِي كُرَيْبٍ: «حَتَّى يُصَلِّيَهَا مَعَ الْإِمَامِ فِي جَمَاعَةٍ

Artinya:

Dari Abu Musa RA, dia berkata, "Rasulullah SAW bersabda, 'Manusia paling besar pahalanya dalam sholat adalah yang paling jauh perjalanannya, lalu yang selanjutnya, dan seseorang yang menunggu sholat hingga melakukannya bersama imam, lebih besar pahalanya daripada yang melakukannya kemudian tidur.' Dan dalam suatu periwayatan Abu Kuraib disebutkan; 'Hingga dia tunaikan sholat bersama imam secara berjamaah'" (HR. Muslim).

- c. **Akan disediakan tempat di surga**
"Barang siapa pergi ke masjid pada awal dan akhir siang, maka Allah akan menyiapkan baginya tempat dan hidangan di surga setiap kali dia pergi." (HR Bukhari dan Muslim)
- d. **Shalat berjamaah dapat menghapus dosa dan menaikkan pangkat seseorang**
"Barang siapa bersesuci di rumahnya lalu dia berjalan menuju salah satu dari rumah Allah (yaitu masjid) untuk menunaikan kewajiban yang telah Allah wajibkan, maka salah satu Langkah kakinya akan menghapuskan dosa dan Langkah kakinya akan meninggikan derajatnya." (HR Bukhari dari Abu Hurairah RA) (Khoiriah et al., 2023).
- e. **Shalat diawal waktu jadi amalan yang paling disenangi oleh Allah SWT**
Dari Abdullah bin Mas'ud, dia berkata: (Khoiriah et al., 2023) :
"Aku bertanya kepada Nabi SAW, 'amalan apa yang paling dicintai Allah?' Beliau menjawab, 'shalat awal waktu.'"

D. KESIMPULAN

Setelah mengucapkan dua kalimat syahadat, shalat adalah rukun Islam yang paling penting. Dengan melakukan shalat dalam setiap gerakannya, tanpa Batasan waktu atau ruang, shalat membuat seorang Muslim lebih dekat dengan Allah SWT. Shalat harus dilakukan dengan niat yang sungguh-sungguh.

Shalat fardhu dianggap sebagai cara yang efektif untuk berolahraga. Hal ini menunjukkan bahwa shalat harus dilakukan secara tuma'ninah, rutin, merawat proporsi daya tahan tubuh, melenturkan otot sendi, dan mempercepat aliran darah ke seluruh tubuh. Ini sangat penting untuk otak karena otak berada di bagian atas, sehingga jantung perlu lebih banyak darah untuk mencapai otak. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa ketika seseorang melakukan shalat, kalori dalam tubuhnya akan dibakar secara teratur, sehingga penyakit akan hilang ketika melakukan shalat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, & Ma'sum, M. A. (2022). PSIKOTERAPI ISLAM SHALAT TAHAJJUD DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL SANTRI. *Jurnal At-Taujih: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 11(1), 71-85.
- Arbain, M. (2017). *Shalat for theraphy* (A. Zayyadi (ed.); 1st ed.). Pustaka Ilmu.

- Ardiansyah, D., & Ulum, M. (2023). Mengungkap Rahasia Kedahsyatan Gerakan Shalat Bagi Kesehatan Tubuh. *Excelencia Journal of Islamic Education & Management*, 3, 89.
- Atsary, A. B. A. H. Al. (2011). Definisi Shalat, Anjuran, dan Ancamannya. In *islam house*.
- Azzam, A. aziz muhammad, & Hawwas, A. W. S. (2015). *FIQH IBADAH*. Amzah.
- Dar, N., Zhalka, F., Atta, D. A., Burgansky-Eliash, Z., & Belkin, A. (2024). The effects of traditional Muslim prayer positions on intraocular pressure in subjects with and without glaucoma. *European Journal of Ophthalmology*, 34(1), 181-185.
<https://doi.org/10.1177/11206721231178112>
- Fajrussalam, H., Imaniar, A. F., Isnaeni, A., Septrida, C., & Utami, V. N. (2022). Pandangan Sains Terhadap Shalat Untuk Kesehatan. *JPG: Jurnal Pendidikan Guru*, 3(3), 201.
<https://doi.org/10.32832/jpg.v3i3.7366>
- Hasanah, S. U. (2023). Manfaat pelaksanaan salat bagi kesehatan manusia. *Aisyah Journal of Intellectual in Islamic Studies*, 1(2), 73-82.
- Hidayatullah, S. (2019). Agama dan Sains: Sebuah Kajian Tentang Relasi dan Metodologi. *Jurnal Filsafat*, 29(1), 102-133. <https://doi.org/10.22146/jf.30246>
- Kamran, G. of N. P. (2020). Physical Benefits of Prayers Strengthen your Faith and Fitness. *Journal of Novel Physiotherapies*, 10(6).
- Khairani, & Siregar, I. (2025). Dampak Sujud Terhadap Kesehatan Mata dalam Perspektif Hadis dan Medis. *Al-Mada: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 8(3), 536-552.
<https://doi.org/https://doi.org/10.31538/almada.v8i3.8520>
- Khairul, Hsb, J. S., & Pohan, I. Y. (2023). PELAKSANAAN SHOLAT SEBAGAI SARANA KESEHATAN. *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*.
- Khoiriah, Firdaus, Rosdialena, & Saiman. (2023). Harmoni Spiritual dalam Kehidupan Sehari-Hari: Mengajarkan Keutamaan. *Menara Pengabdian*, 3(1), 54-62.
<https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarapengabdian>
- Kosim, N., & Hadi, M. N. (2019). IMPLEMENTASI GERAKAN SHALAT FARDLU SEBAGAI MOTIVASI ASPEK KESEHATAN. 1, 143-160.
- Kuntari, R. (2021). *Shalat Untuk Kesehatan Jasmani*. Universitas Airlangga.
<https://ners.unair.ac.id/site/index.php/news-fkp-unair/30-lihat/1914-shalat-untuk-kesehatan-jasmani>
- Maulida, H. S., Mukhlisah, I., & Kinanti, H. L. (2024). ANALISIS BIOMEKANIKA GERAKAN SALAT : IMPLIKASI. *Islamologi: Jurnal Ilmiah Keagamaan*, 1(2).
- Maulidia Shalehah, A., Nabillah, A., Salsabila, G., Fajar, M., Rahmawati, M., Andhika Zhilfani, R., & Wahidah, S. (2023). Pengaruh sholat pada sistem peredaran darah manusia. *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 1(2), 100.
<https://maryamsejahtera.com/index.php/Religion/index>
- Mukhlisin. (2023). Gerakan shalat dalam tinjauan refleksologi. *Jurnal Inspirasi*, 7(1), 16-32.
- Na'imah, A. A., Yazid, N., & Fuad, W. (2024). HUBUNGAN AKTIVITAS SPIRITUAL DENGAN TERJADINYA PENURUNAN FUNGSI KOGNITIF PADA LANSIA. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 10(1), 56-62.
- Nasikhah, U. (2024). Manfaat Shalat terhadap Kesehatan Manusia. *Jurnal Pendidikan Dan Ekonomi*, 1, 12.
- Nasution, N. L., Salminawati, Salum, R. N., & Tarigan, I. W. B. (2024). PENGERTIAN, TUJUAN, DAN OBJEK KAJIAN SAINS. *MODELING: Jurnal Program Studi PGMI*, 11, 333-344.
- Nayla, N. A., & Ramadhiani, N. (2023). Manfaat Gerakan Ruku ' pada Sh alat terhadap Kesehatan Tulang. *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 1(6), 1185-1192.
- Pinel, J. P. J. (2012). *Biopsikologi* (7th ed.). Pustaka Pelajar.
- Prahesti, A., Helfani, A., Zahra, F., & Salsabila, N. (2023). Pengaruh Ruku' Terhadap Kesehatan. *Journal Islamic Education*, 1(4), 790.
<https://maryamsejahtera.com/index.php/Education/index>
- Presetyo, M. R., Rahmawati, I., & Saelan. (2020). PENGARUH POSISI SUJUD TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI (Vol. 67). Universitas Kusuma Husada Surakarta.

- Rofiqoh, A. (2020). SHALAT DAN KESEHATAN JASMANI. *Spiritualita*, 4 (1)(1), 65-76.
- Rusmawati, R., Fadlillah, S. N., Kamilah, A. N., & Hidayati, L. F. (2024). Perspektif Hadits Tentang Gerakan Shalat Dan Dampaknya Pada Kesehatan. *At-Tarbiyah: Jurnal Penelitian Dan Pendidikan Agama Islam*, 2(1), 503-511.
<https://journal.staittd.ac.id/index.php/at/article/view/174>
- Sadili, A. N. (2009). *Panduan praktis Dan Lengkap Shalat Fardhu Dan Sunnah* (1st ed.). Amzah.
- Suparman, D. (2015). Pembelajaran Ibadah Shalat Dalam Psikis Medis dan Hadits Adah Shalat. *Artikel*, IX(2).
- Trisandi. (2025). The Meaning of Prayer in Fiqh of Worship. *Jurnal Komunikasi Dakwah Dan Perkembangan Masyarakat Islam*, 1(1), 1-8.
- Yafie, E., & Utama, I. W. (2019). *Pengembangan Kognitif (Sains Pada Anak Usia Dini)*. Universitas Negeri Malang.
- Zahrah, A., Wardhana, M. F., Fadhilah, S., & Asse, H. (2023). Pengaruh Gerakan Sholat Terhadap Kesehatan Mental dan Jasmani. *Tahun 2023 Journal Islamic Education*, 1(4), 94-107. <https://maryamsejahtera.com/index.php/Education/index>