

## Kedahsyatan Gerakan Shalat bagi Kesehatan Tubuh: Sebuah Kajian Islami dan Medis

Salwa Salsabilla<sup>1</sup>, Nailah Ghina Gianti<sup>2</sup>, Nayla Zahara<sup>3</sup>, Andriyani<sup>4</sup> Irna Hasanah<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Kesehatan Masyarakat, <sup>2</sup>Universitas Muhammadiyah Jakarta KH.Ahmad Dahlan  
Cirendeui, <sup>3</sup>Ciputat Timur, <sup>4</sup>Kota Tangerang Selatan, <sup>5</sup>Banten 15419

Email : [salsabillasalwa.2603@gmail.com](mailto:salsabillasalwa.2603@gmail.com), [naylagianti13@gmail.com](mailto:naylagianti13@gmail.com), [naylazah23@gmail.com](mailto:naylazah23@gmail.com),  
[irnahasanah@gmail.com](mailto:irnahasanah@gmail.com), [andriyani@umj.ac.id](mailto:andriyani@umj.ac.id)

### ABSTRAK

Kami menyampaikan ucapan terima kasih yang tulus kepada Allah SWT, yang telah menganugerahkan kepada kami berkah dan kebaikan yang tak terhitung jumlahnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan studi ini yang membahas praktik puasa. Semoga berkah dan kedamaian senantiasa melimpah kepada Nabi Muhammad SAW, beserta keluarganya, sahabat-sahabatnya, dan semua orang yang mengikuti jejaknya hingga akhir zaman. Shalat adalah ibadah dalam Islam di mana seorang mukmin mengucapkan syukur kepada Allah SWT sambil memperoleh manfaat nyata bagi kesehatan fisiknya. Gerakan-gerakan yang diulang selama shalat, seperti berdiri, membungkuk, bersujud, dan duduk, menghasilkan aktivitas fisik yang seimbang yang bermanfaat bagi tubuh. Proyek penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi manfaat gerakan shalat dari sudut pandang Islam dan kesehatan dengan meninjau karya-karya tertulis dari bidang Islam dan kedokteran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gerakan shalat dapat meningkatkan aliran darah, meningkatkan fleksibilitas tubuh, dan menciptakan rasa damai, semua hal tersebut baik untuk kesehatan fisik dan mental. Dengan berdoa sebagai cara untuk bersyukur, orang tidak hanya mendekatkan diri kepada Allah SWT, tetapi juga menjaga kesehatan fisik dan spiritual mereka tetap prima. Tulisan ini mengeksplorasi secara lebih mendalam esensi puasa, pemahaman yang diberikannya, dan manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari. Penulis menyadari bahwa tulisan ini masih memiliki ruang untuk perbaikan, dan oleh karena itu menyambut kritik dan saran yang membangun untuk membuatnya lebih baik.

**Kata Kunci :** *Gerakan sholat bagi kesehatan tubuh, medis dan kajian Islami*

### ABSTRACT

*We express our sincere gratitude to Allah SWT, who has bestowed upon us countless blessings and kindness, enabling the author to complete this study on the practice of fasting. May blessings and peace be upon the Prophet Muhammad SAW, his family, his companions, and all those who follow in his footsteps until the end of time. Prayer is a form of worship in Islam in which a believer expresses gratitude to Allah SWT while obtaining tangible benefits for his physical health. The movements that are repeated during prayer, such as standing, bowing, prostrating, and sitting, result in balanced physical activity that is beneficial for the body. This research project*

### 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](#)

*aims to explore the benefits of prayer movements from an Islamic and health perspective by reviewing written works from the fields of Islam and medicine. The results of the study show that prayer movements can improve blood flow, increase body flexibility, and create a sense of peace, all of which are good for physical and mental health. By praying as a way of giving thanks, people not only draw closer to Allah SWT, but also maintain their physical and spiritual health. This writing explores in greater detail the essence of fasting, the understanding it provides, and its advantages in everyday living. The writer understands that this writing still has room for improvement, and therefore welcomes any helpful criticism and ideas to make it better.*

**Keywords:** *Prayer movements for body health, medical and Islamic studies*

## A. Latar Belakang

Sebagai umat Muslim, sholat tentu sudah tidak asing lagi. Sholat merupakan ibadah yang paling pokok. Oleh sebab itu, sangat disarankan agar pengetahuan tentang sholat diberikan dan diterapkan sejak usia dini. Tujuannya agar umat Muslim menyadari betapa pentingnya sholat itu sendiri. Dalam ajaran Islam, sholat memegang posisi yang khusus dan krusial. Ibadah ini menjadi praktik pertama yang akan diperhitungkan oleh Allah SWT pada hari kiamat. Diperhitungkan berarti ditanyai dan dimintai tanggung jawab oleh Allah SWT. (Fadlillah et al., 2024)

Sebagai rukun Islam kedua, shalat dilakukan lima kali sehari dengan gerakan terstruktur seperti berdiri, rukuk, sujud, dan duduk. Hadis merinci tata cara shalat secara detail untuk memastikan kesempurnaan ibadah. Selain sebagai bentuk ketaatan kepada Allah, gerakan shalat menawarkan manfaat kesehatan fisik, yang dapat dilihat sebagai latihan rutin dari perspektif medis. Namun, kajian yang menghubungkan hadis-hadis shalat dengan dampak kesehatan masih terbatas. (Kurnia Yuni., 2022)

Shalat juga mengajarkan pengelolaan emosi. Saat melaksanakan shalat, umat Islam dilatih untuk tetap sabar, tenang, dan khushyuk dalam menghadapi segala situasi. Hal ini membantu mengurangi reaksi emosional berlebihan yang dapat mengganggu kesehatan mental. Praktik shalat secara teratur meningkatkan kemampuan untuk menghadapi tekanan hidup dan mengelola perasaan dengan bijak, sambil memperkuat pengendalian diri untuk menjaga kestabilan mental.

Shalat mendukung harmoni antara tubuh dan jiwa. Dalam Islam, tubuh adalah amanah yang harus dijaga, dan shalat berperan dalam menjaga kesehatan fisik. Aspek spiritualnya menjaga ketenangan pikiran dan hati, yang mengarah pada kebahagiaan dan kesehatan secara keseluruhan. Keseimbangan ini tidak hanya bermanfaat bagi individu tetapi juga masyarakat, karena kelompok yang sehat secara fisik dan mental dapat berkontribusi lebih baik bagi kemajuan sosial. (Sumiati, 2024)

## B. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan desain studi pustaka. Penelitian ini bersumber dari literatur primer dan literatur sekunder. Sumber literatur primer dalam penelitian ini mencakup Al-Quran dan hadist. Sementara literatur sekunder dalam penelitian mencakup ini mencakup buku-buku ilmiah, jurnal akademik, serta artikel untuk menggali hikmah, tujuan, serta relevansi shalat dalam kehidupan seorang muslim.

## C. Pembahasan

### a. Definisi Shalat

Secara etimologis, kata shalat berasal dari akar kata shollaa, yusholli, tashliyan, sholatan, yang berarti rahmat dan doa. Dalam konteks hukum Syariah, shalat didefinisikan sebagai bentuk ibadah kepada Allah SWT melalui kata-kata dan tindakan yang telah ditentukan, yang dimulai dengan takbir, diakhiri dengan salam, dan disertai dengan persyaratan dan niat tertentu. Syekh Najmuddin Amin Al Kurdi, dalam bukunya Tanwirul Qulub, menekankan bahwa shalat menempati posisi tertinggi sebagai bentuk ibadah fisik dibandingkan dengan bentuk ibadah lainnya.

Shalat berfungsi sebagai tiang kedua agama setelah syahadat. Ia merupakan landasan utama untuk semua amal baik di dunia ini dan sumber rahmat serta kemuliaan di akhirat. Shalat adalah salah satu ibadah pertama yang diperintahkan oleh Allah. Dalam kerangka ajaran Islam, shalat dikatakan sebagai tiang agama. Nabi Muhammad SAW bersabda:

"Shalat adalah tiang agama, maka siapa yang menjaganya berarti menjaga agama, dan siapa yang meninggalkannya berarti menghancurkan agama."

Dalam Islam, shalat didefinisikan sebagai ibadah wajib yang melibatkan serangkaian gerakan fisik, bacaan, dan niat spiritual untuk berkomunikasi dengan Allah SWT. Menurut Al-Qur'an (QS. Al-Ma'idah: 6)

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ ۚ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا ۚ وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُم مِّنَ الْغَائِطِ أَوْ لَمَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ ۚ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَٰكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهَّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ٦

Artinya:

Wahai orang-orang

yang beriman, apabila kamu berdiri hendak melaksanakan salat, maka basuhlah wajahmu dan tanganmu sampai ke siku serta usaplah kepalamu dan (basuh) kedua kakimu sampai kedua mata kaki. Jika kamu dalam keadaan junub, mandilah. Jika kamu sakit, dalam perjalanan, kembali dari tempat buang air (kakus), atau menyentuh perempuan, lalu tidak memperoleh air, bertayamumlah dengan debu yang baik (suci); usaplah wajahmu dan tanganmu dengan (debu) itu. Allah tidak bermaksud menimbulkan kesulitan sedikit pun bagi kamu, melainkan Dia ingin membersihkan kamu dan menyempurnakan nikmat-Nya agar kamu dapat bersyukur. Shalat disebut sebagai "tiang agama" yang meliputi elemen-elemen berikut:

- Gerakan Tubuh:** Sikap tegak (qiyam), membungkuk (ruku'), bersujud (sujud), dan duduk (tahyat), yang dilakukan secara rutin setidaknya lima kali sehari.
- Aspek Batin:** Niat (niyyah), pembacaan Al-Qur'an, serta dzikir, yang bertujuan memperkuat ketakwaan, keseimbangan emosi, dan hubungan dengan Sang Pencipta.
- Keagungan:** Shalat dipandang sebagai ibadah menyeluruh yang mengintegrasikan tubuh, jiwa, dan pikiran, seperti yang diuraikan dalam tafsir klasik seperti Tafsir Ibn Kathir, yang menyoroti manfaatnya bagi kesehatan rohani dan jasmani.

Pengertian ini merujuk pada kitab-kitab fiqih, seperti "Fathul Qarib" karya Muhammad bin Qasim, yang menegaskan shalat sebagai kewajiban yang mencegah perbuatan buruk dan meningkatkan kualitas kehidupan.

### Pengertian dari Sudut Pandang Kedokteran

Dari perspektif ilmu kedokteran, shalat dapat dipahami sebagai bentuk olahraga aerobik dan anaerobik ringan yang melibatkan gerakan berulang, peregangan otot, serta pengendalian napas. Berdasarkan penelitian kesehatan, seperti yang terdapat dalam Journal of Physical Activity and Health atau studi tentang yoga dan tai chi, shalat serupa dengan latihan berdampak rendah yang:

- Gerakan Tubuh:** Melibatkan kelenturan sendi (ruku' dan sujud meningkatkan rentang gerak pinggang serta lutut), kekuatan otot (membantu tonus tubuh), dan sistem kardiovaskular (peningkatan detak jantung ringan selama gerakan).

2. **Manfaat bagi Kesehatan:** Berkontribusi pada penurunan stres (melalui meditasi), perbaikan aliran darah, dan pencegahan penyakit seperti hipertensi atau diabetes, sebagaimana dibuktikan oleh meta-analisis di PubMed, misalnya studi tahun 2018 tentang shalat dan kesehatan jantung.
3. **Lama dan Tingkat Intensitas:** Biasanya memakan waktu 5-10 menit per rakaat, dengan intensitas sedang yang sesuai untuk semua kelompok usia, sejalan dengan rekomendasi Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengenai aktivitas fisik harian.

Dalam kerangka syariat Islam, shalat merupakan kewajiban yang harus dilaksanakan oleh kaum mukmin (inna l-sholat kanat 'ala 'l-mu'min kitabon mawquta (QS. An-Nisa, 4:103).

فَإِذَا قُضِيَتْهُمُ الصَّلَاةُ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ فَإِذَا اطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا ﴿١٠٣﴾

Artinya:

Apabila kamu telah menyelesaikan salat, berzikirlah kepada Allah (mengingat dan menyebut-Nya), baik ketika kamu berdiri, duduk, maupun berbaring. Apabila kamu telah merasa aman, laksanakanlah salat itu (dengan sempurna). Sesungguhnya salat itu merupakan kewajiban yang waktunya telah ditentukan atas orang-orang mukmin.

Shalat lima waktu merupakan kewajiban, tugas wajib, atau modal dasar, sehingga shalat lima waktu tidak dimaksudkan untuk hal lain selain memenuhi kewajiban atau tugas tersebut. Untuk mendapatkan nilai tambah dalam hubungan manusia dengan Tuhan, seperti mendekatkan diri kepada Allah, pendekatannya dilakukan melalui shalat sunnah (Budaya, 2016)

## b. Syarat Wajib Shalat

Persyaratan wajib dalam shalat merujuk pada kondisi atau situasi yang membuat seseorang diwajibkan untuk melaksanakan shalat. Jika persyaratan-persyaratan ini tidak terpenuhi, maka individu tersebut belum diwajibkan untuk shalat. Memahami dan menguasai persyaratan wajib ini sangat penting agar kita dapat menyampaikan ajaran Islam dengan akurat dan adil, terutama dalam mendidik anak-anak dan orang-orang dengan kebutuhan khusus.

- A. **Islam** Persyaratan utama bagi seseorang untuk diwajibkan shalat adalah memeluk agama Islam. Shalat adalah bentuk ibadah yang secara khusus ditujukan kepada Allah SWT, sehingga tidak sah jika dilakukan oleh seseorang yang tidak percaya kepada-Nya. Oleh karena itu, non-Muslim tidak diwajibkan shalat, dan shalat mereka tidak diakui sebagai sah hingga mereka mengucapkan dua kalimat syahadat dan memeluk agama Islam.
- B. **Baligh** Seorang individu diwajibkan untuk shalat setelah mencapai tahap baligh atau kedewasaan menurut hukum Syariah. Tanda-tanda baligh dapat berupa mimpi basah pada laki-laki, menstruasi pada perempuan, atau mencapai usia 15 Hijri jika tanda-tanda fisik belum muncul. Namun, Islam sangat menganjurkan orang tua untuk membiasakan anak-anak mereka berdoa sejak usia dini, sebagaimana disebutkan dalam hadits Nabi Muhammad SAW: "Perintahkan anak-anakmu untuk berdoa ketika mereka berusia tujuh tahun, dan pukul mereka (dengan pukulan pendidikan) jika mereka tidak berdoa ketika mereka berusia sepuluh tahun." (HR. Abu Dawud)
- C. **Berakal Sehat** Syarat wajib berikutnya adalah berakal sehat. Orang yang mengalami gangguan jiwa atau tidak mampu membedakan antara benar dan salah tidak diwajibkan shalat. Dalam hal ini, Allah SWT tidak membebani hamba-Nya di luar batas kemampuannya. Oleh karena itu, orang gila atau dalam keadaan tidak sadar (misalnya pingsan dalam waktu lama) tidak berdosa karena meninggalkan shalat selama kondisinya demikian. (SMA IIHS, 2025)

## Perspektif Islami Gerakan tentang Shalat

### a. Kedudukan Shalat Dalam Al-Quran dan Hadist

Shalat merupakan salah satu kewajiban dasar yang menempati posisi kedua dalam rukun Islam, setelah umat Muslim mengucapkan syahadat. Syahadat menyatakan bahwa Allah adalah

Tuhan Yang Maha Esa, satu-satunya yang disembah dan dimintai pertolongan, serta bahwa Muhammad SAW adalah utusan Allah.

Kedudukan shalat dalam syariat Islam dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Shalat berfungsi sebagai tiang penyangga agama. Jika seorang muslim tidak menjalankan shalat, maka ia telah meruntuhkan agamanya sendiri. Hal ini dapat diibaratkan dengan sebuah bangunan yang tidak akan tegak tanpa tiang penyangga. Meskipun fondasinya kuat dengan bahan-bahan seperti batu, besi, dan semen yang telah diperkokoh, bangunan tersebut tidak akan stabil jika atapnya tidak ditopang tiang. Shalat bertindak sebagai tiang yang menjaga agar seluruh rukun Islam lainnya tetap berdiri kokoh, tidak runtuh, dan tidak membahayakan penghuninya.
2. Shalat merupakan kewajiban umat Islam yang ditetapkan secara langsung melalui peristiwa Isra' dan Mi'raj.
3. Shalat adalah kewajiban umat Islam yang pertama kali akan dipertanggungjawabkan pada hari akhirat.

Untuk memastikan bahwa shalat yang dilakukan memiliki kualitas yang baik, seseorang harus menjaga kekhusyukan selama shalat, karena orang yang menjalankan shalat dengan lalai tidak akan mendapatkan pahala, melainkan justru mendapat kecelakaan, sebagaimana tercantum dalam Al-Qur'an Surat Al-Ma'un ayat 4-5:

فَوَيْلٌ لِلْمُصَلِّينَ الَّذِينَ هُمْ عَنْ صَلَاتِهِمْ سَاهُونَ

Artinya:

'Maka celakalah orang yang shalat (yaitu) orang-orang yang lalai pada shalat nya'

4. Shalat merupakan amalan ibadah yang paling utama di antara berbagai amalan ibadah lainnya dalam Islam (li et al., 2014)

## **b. Makna Shalat Sebagai Ibadah Pokok dan Sarana Penyucian Jiwa**

Kestabilan psikologis merujuk pada kondisi di mana seseorang dapat mengatur emosinya dengan efektif, berpikir secara logis, dan merespons perubahan dalam hidup dengan cara yang seimbang. Dari perspektif Al-Qur'an, keadaan ini tidak hanya hasil dari proses berpikir atau lingkungan sosial, tetapi juga sangat bergantung pada kedekatan spiritual seseorang dengan Allah. Al-Qur'an menjelaskan bahwa kedamaian batin adalah hasil dari hubungan yang mendalam antara manusia dan Tuhan, yang dicapai melalui iman, dzikir, shalat, dan penyerahan diri yang sempurna. Ada beberapa unsur dasar yang membentuk landasan kedamaian batin menurut Al-Qur'an.

Pertama, keyakinan yang kuat. Keyakinan berfungsi sebagai landasan utama dalam membentuk pandangan dunia seseorang. Seseorang yang memiliki keyakinan percaya bahwa setiap peristiwa memiliki tujuan dan berada di bawah kendali Tuhan. Keyakinan ini memungkinkan mereka untuk menerima kenyataan dengan lebih terbuka, menghindari stres berlebihan, dan menunjukkan keteguhan hati saat menghadapi cobaan.

Kedua, pengingatan yang terus-menerus kepada Tuhan. Pengingatan kepada Tuhan bukan hanya sekadar ritual, tetapi merupakan praktik kesadaran spiritual yang mendalam. Melalui pengingatan kepada Tuhan, seseorang terus terhubung dengan Pencipta, sehingga merasa tenang, aman, dan dicintai.

Ketiga, pandangan optimis mengenai masa depan. Sikap ini mencegah munculnya keputusasaan, memberikan semangat untuk melanjutkan perjuangan, serta memfokuskan pikiran pada kemungkinan-kemungkinan positif yang ada di depan. Al-Qur'an tidak menganjurkan kepasrahan yang bersifat fatalistik, melainkan menyerukan harapan yang proporsional.

Keempat, penyerahan diri secara menyeluruh kepada kehendak Tuhan. Ini bukanlah kepasrahan yang bersifat pasif, melainkan penerimaan aktif bahwa manusia telah melakukan upaya maksimal dan kini menyerahkan hasilnya kepada Allah. Penyerahan tersebut meringankan beban psikologis yang berasal dari harapan-harapan duniawi.

Di tengah tekanan kehidupan modern, makna doa tidak boleh dibatasi hanya pada formalitas ibadah. Doa harus dihidupkan kembali sebagai sumber kestabilan psikologis dan spiritual bagi umat Islam saat ini.

## 1. Shalat Lebih dari Sekadar Rutinitas

Kecenderungan sebagian umat Islam untuk menjalankan shalat sebagai kewajiban formal telah mengurangi fungsi spiritualnya. Padahal, shalat yang bermakna dapat membangun sifat-sifat penting untuk ketahanan jiwa, seperti kesabaran, keikhlasan, dan rasa syukur. Dalam masyarakat yang dibombardir informasi dan gangguan, mengembalikan shalat ke perannya sebagai pembina jiwa merupakan agenda penting untuk menghidupkan kembali nilai-nilai Islam.

## 2. Pentingnya Menyerap Makna Shalat untuk Kesehatan Jiwa

Ide bahwa shalat berfungsi sebagai kesempatan untuk terhubung dengan Tuhan menciptakan perasaan dicintai dan didukung. Orang-orang yang menghadapi stres hidup, pengalaman menyakitkan, atau kurangnya tujuan hidup khususnya membutuhkan perasaan ini (Nasution, 2018:72). Ketika shalat dilakukan dengan kesadaran spiritual yang mendalam, shalat tidak hanya memberikan kelegaan emosional jangka pendek tetapi juga membangun kekuatan yang bertahan lama untuk menghadapi kesulitan.

## 3. Hubungan dengan Peningkatan Gangguan Jiwa di Era Modern

Peningkatan prevalensi masalah kesehatan mental di era digital telah menarik perhatian global. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mencatat lonjakan signifikan dalam gangguan kecemasan, depresi, dan stres yang disebabkan oleh tekanan sosial dan ekonomi, serta kelebihan informasi. Dalam lingkungan ini, shalat berfungsi sebagai ruang pribadi untuk mengatur ulang ritme kehidupan. Shalat mendukung sistem saraf dalam mencapai keseimbangan, menciptakan momen istirahat, dan memupuk koneksi spiritual yang autentik.

Dengan kata lain, shalat melampaui sekadar aktivitas keagamaan; ia juga berfungsi sebagai alat pencegahan dan terapi yang dapat secara signifikan membantu dalam menjaga kesehatan mental umat Muslim di era modern ini. (Antara et al., 2025)

## c. Filosofi Gerakan Shalat dalam Membentuk Kedisiplinan dan Ketenangan

Bagi umat Islam, shalat merupakan jalan utama untuk menjalin hubungan dengan Allah SWT. Disiplin dalam mengikuti jadwal shalat yang terstruktur memberdayakan umat Islam untuk menumbuhkan pengendalian diri dalam kehidupan sehari-hari. Shalat juga memungkinkan orang untuk sejenak melepaskan diri dari gangguan yang mengisi hari-hari mereka, merenungkan keberadaan mereka sendiri, dan menemukan ketenangan dengan menyerahkan diri kepada kekuatan yang lebih tinggi. Tindakan menunaikan lima shalat wajib setiap hari berfungsi sebagai pengingat berkelanjutan, mengingatkan umat Islam akan tujuan keberadaan mereka dan kewajiban yang mereka lakukan di dunia ini.

Pelaksanaan shalat pada waktu-waktu yang ditentukan membantu individu membangun rutinitas yang stabil. Hal ini memberi mereka kemampuan untuk mengelola waktu dan tanggung jawab dengan lebih efektif. Shalat lima waktu mewajibkan umat Islam untuk menjalankan ibadah pada saat-saat tertentu sepanjang hari.

Shalat bukanlah sekadar kewajiban spiritual, tetapi juga berkontribusi dalam meningkatkan kualitas hidup. Penelitian menunjukkan bahwa orang yang berdoa secara teratur memiliki kehidupan yang lebih baik, baik secara fisik maupun mental. Shalat lima kali sehari memiliki dampak signifikan dalam meningkatkan kualitas hidup bagi umat Muslim. Dengan memberikan kesempatan untuk merenung, meningkatkan disiplin, dan memperkuat hubungan sosial yang positif, doa berfungsi sebagai sarana untuk mencapai kesehatan mental, fisik, dan emosional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mereka yang berdoa secara teratur cenderung menikmati kehidupan yang lebih baik, dengan perbaikan dalam berbagai aspek kehidupan. Oleh karena itu, praktik shalat tidak hanya dianggap sebagai kewajiban agama, tetapi juga alat penting untuk meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. (Arifin et al., 2025)

## Definisi Medis Tentang Aktivitas Fisik

Gerakan tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi otot rangka dan memerlukan pengeluaran energi disebut sebagai aktivitas fisik, mencakup berbagai kegiatan seperti bekerja, bermain, melakukan tugas-tugas rumah tangga, serta kegiatan rekreasi (WHO, 2017). Menurut temuan Komite Pengendalian Kanker Nasional pada tahun 2019, aktivitas fisik didefinisikan sebagai segala bentuk gerakan yang melibatkan otot rangka yang menggunakan lebih banyak energi daripada saat istirahat, yang merupakan komponen kunci dalam menjaga keseimbangan energi yang sehat.

### A. Hubungan Peregangan, Pernapasan, dan Sirkulasi Darah Dengan Kebugaran Jasmani

Kebugaran merujuk pada kapasitas untuk menangani tuntutan hidup sehari-hari, baik yang lazim maupun yang tidak lazim, dengan cara yang aman dan efisien tanpa mengalami kelelahan berlebihan. Ini melibatkan fungsi tubuh yang optimal, efisien, serta memberikan kontribusi pada kualitas hidup yang maksimal. Individu yang sepenuhnya bugar biasanya memiliki perspektif sehat dan positif terhadap kehidupan. Kebugaran jasmani adalah istilah yang paling umum dan sering dipakai dalam bidang pendidikan jasmani. Tujuan utama para pendidik jasmani adalah membina kebugaran jasmani.

#### a. Aspek-Aspek Kebugaran Fisik

Dengan mempertimbangkan konsep kesejahteraan sebagaimana didefinisikan dalam Undang-Undang Kesehatan Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 1992, bersamaan dengan gagasan kebugaran komprehensif, penting untuk mengklarifikasi lebih lanjut beberapa konsep terkait, yaitu sebagai berikut:

1. Kebugaran mental berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk menghadapi tantangan, baik pribadi maupun yang memengaruhi orang lain, dengan menggunakan perspektif yang baik, pengetahuan, kecerdasan moral, dan etos kerja yang positif.
2. Kebugaran emosional melibatkan pengalaman rasa damai dan bebas dari tekanan yang berasal dari keluarga atau masyarakat luas, bersamaan dengan kemampuan untuk secara efektif mengatasi dan menaklukkan masalah yang ada.
3. Kebugaran sosial mewakili kemampuan untuk beradaptasi, berintegrasi, dan mengabdikan diri dalam konteks keluarga dan masyarakat luas.

#### b. Faktor Yang Memengaruhi Kebugaran Jasmani

Untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani yang maksimal, terdapat beberapa aspek penting yang berperan dalam memengaruhinya. Kebugaran jasmani ini isi dari paragraf ini sangat ditentukan oleh sejumlah elemen penting yang saling berinteraksi:

1. Nutrisi Setiap individu membutuhkan asupan makanan yang memadai untuk menjaga kelangsungan hidup yang baik, baik dalam hal kualitas maupun jumlahnya, yaitu dengan memenuhi standar pola makan seimbang, energi yang cukup, serta nutrisi esensial. Selain itu, untuk meraih kebugaran jasmani yang unggul, penting juga untuk menghindari kebiasaan tidak sehat seperti mengonsumsi alkohol dan makan secara berlebihan tanpa aturan.
2. Isi dari paragraf ini sangat ditentukan oleh sejumlah elemen penting yang saling berinteraksi, kapasitas kerja yang terbatas. Kelelahan merupakan tanda bahwa fungsi tubuh telah mencapai batasnya. Oleh karena itu, istirahat menjadi sangat penting agar tubuh bisa pulih dan kembali berfungsi dengan optimal.
3. Aktivitas Fisik Olahraga adalah jenis kegiatan latihan fisik yang telah dirancang dan diatur secara sistematis, menggunakan pergerakan berulang, dengan fokus utama pada peningkatan tingkat kebugaran tubuh secara keseluruhan. anggota tubuh yang diulang. Saran umumnya adalah melakukan olahraga selama 30 menit setiap hari.

#### C. Unsur-Unsur Kebugaran Fisik

Unsur-unsur kebugaran fisik memainkan peran krusial dalam menjaga kesehatan tubuh serta meningkatkan kualitas hidup seseorang, sebagaimana yang dikemukakan oleh Agus pada tahun 2012. Dengan merawat setiap aspek ini secara baik, individu dapat meningkatkan kemampuan fisiknya, menghindari berbagai penyakit, dan mencapai kesejahteraan yang lebih

menyeluruh. Oleh sebab itu, setiap orang perlu memperhatikan kebugaran jasmani agar mampu menjalani rutinitas harian dengan lancar dan maksimal.

## 1. Daya Tahan (Endurance)

Daya tahan merujuk pada kapasitas tubuh untuk menjalankan aktivitas fisik dalam durasi panjang tanpa mudah kelelahan. Ada dua jenis utama, yakni:

- a. Daya tahan aerobik: Kemampuan tubuh memanfaatkan oksigen guna menghasilkan energi. Latihan contohnya termasuk lari jarak jauh, bersepeda, dan berenang.
- b. Daya tahan anaerobik: Kemampuan tubuh menciptakan energi tanpa oksigen dalam periode singkat. Contoh latihan meliputi angkat beban, sprint, serta latihan interval.

## 2. Kekuatan (Strength)

Kekuatan merupakan kapasitas otot untuk menghasilkan tenaga maksimal dalam satu gerakan. Ini sangat berguna untuk tugas sehari-hari seperti mengangkat barang berat atau mendorong objek. Berikut ini adalah latihan yang bias diterapkan, salah satunya adalah push-up, sit-up, squat, dan deadlift.

## 3. Kecepatan (Speed)

Kecepatan adalah kemampuan tubuh menjalankan gerakan secepat mungkin. Aspek ini krusial dalam berbagai cabang olahraga dan kegiatan fisik lainnya. Contoh latihan mencakup lari sprint, lompat jauh, serta latihan kelincahan.

## 3. Pengaruh Relaksasi Terhadap Sistem Saraf Dan Kesehatan Mental

Kesehatan jiwa merujuk pada kondisi di mana seseorang menikmati keseimbangan dalam aspek kognitif, emosional, fisik, perilaku, serta sosial. Dalam keadaan ini, individu mampu melaksanakan tugas-tugasnya dengan baik, beradaptasi optimal di lingkungannya, dan merasakan kepuasan dalam peran hidupnya, baik sebagai pribadi maupun dalam interaksi sosial. Pedoman klasifikasi dan diagnosis mengenai gangguan mental, berdasarkan manual diagnostic dan statistic gangguan mental didefinisikan sebagai suatu kumpulan pola perilaku yang biasanya melibatkan gejala penderitaan atau distres, yang berdampak pada fungsi utama manusia, yaitu aspek psikologis, perilaku, dan biologis. Meskipun reaksi ini fokus kepada elemen-elemen ini, ia menetap erat secara dinamika sosial dalam manusia. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), diperkirakan secara global sekitar 450 juta mengalami gangguan mental. Lebih lanjut, secara perkiraan sekitar 25% dari populasi diperkirakan mengalami gangguan jiwa di suatu titik dalam hidup mereka. Saat ini, proporsi orang dewasa yang terpengaruh oleh gangguan jiwa mencapai kurang lebih 10%.

## A. Hubungan Peregangan, Pernapasan, dan Sirkulasi Darah Dengan Kebugaran Jasmani

Kebugaran merujuk pada kapasitas untuk menangani tuntutan hidup sehari-hari, baik yang lazim maupun yang tidak lazim, dengan cara yang aman dan efisien tanpa mengalami kelelahan berlebihan. Ini melibatkan fungsi tubuh yang optimal, efisien, serta memberikan kontribusi pada kualitas hidup yang maksimal. Individu yang sepenuhnya bugar biasanya memiliki perspektif sehat dan positif terhadap kehidupan. Kebugaran jasmani adalah istilah yang paling umum dan sering dipakai dalam bidang pendidikan jasmani. Tujuan utama para pendidik jasmani adalah membina kebugaran jasmani.

Kebugaran fisik merupakan indikator penting untuk menilai kesehatan fisik seseorang secara keseluruhan, terutama bagi individu yang berprofesi dengan tuntutan fisik tinggi seperti tentara, polisi, dan pekerja lapangan. Studi ini bertujuan untuk meneliti peran kebugaran fisik dalam meningkatkan kesehatan umum dan kondisi tubuh.

### a. Jenis Kebugaran Jasmani

Jenis kebugaran jasmani dapat dilihat dari definisi sehat menurut Undang-Undang Kesehatan Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 1992. Dalam konteks pengertian kebugaran jasmani yang lengkap, perlu juga dijelaskan beberapa konsep terkait berikut:

1. Kebugaran mental merupakan kemampuan seseorang untuk menghadapi dan menyelesaikan berbagai permasalahan dalam kehidupan sehari-hari. Kebugaran mental ini juga mencakup kemampuan untuk mengatasi tekanan dan tetap mempertahankan keseimbangan psikologis.

2. Kebugaran emosional adalah kemampuan seseorang untuk merasa tenang, bebas dari tekanan keluarga maupun lingkungan masyarakat, serta mampu menghadapi dan menyelesaikan berbagai masalah yang muncul dalam kehidupan.
3. Kebugaran sosial adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri, menempatkan diri, serta mengabdikan diri dalam lingkungan keluarga dan masyarakat sesuai dengan tanggung jawab dan peran yang dimiliki.

#### **b. Faktor Yang Memengaruhi Kebugaran Jasmani**

Untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani yang maksimal, terdapat beberapa aspek penting yang berperan dalam memengaruhinya. Kebugaran jasmani ini mempengaruhi beberapa faktor utama, yaitu diantaranya:

1. Nutrisi Setiap individu membutuhkan asupan makanan yang memadai untuk menjaga kelangsungan hidup yang baik, baik dalam hal kualitas maupun jumlahnya, yaitu dengan memenuhi standar pola makan seimbang, energi yang cukup, serta nutrisi esensial. Selain itu, untuk meraih kebugaran jasmani yang unggul, penting juga untuk menghindari kebiasaan tidak sehat seperti mengonsumsi alkohol dan makan secara berlebihan tanpa aturan.
2. Istirahat Tubuh manusia terdiri dari organ, jaringan, dan sel yang memiliki kapasitas kerja yang terbatas. Kelelahan merupakan tanda bahwa fungsi tubuh telah mencapai batasnya. Oleh karena itu, istirahat menjadi sangat penting agar tubuh bisa pulih dan kembali berfungsi dengan optimal.
3. Aktivitas Fisik Olahraga adalah jenis kegiatan aktivitas fisik yang direncanakan dan terstruktur, melibatkan gerakan anggota tubuh yang diulang-ulang dengan tujuan utama meningkatkan kebugaran jasmani. Saran umumnya adalah melakukan olahraga selama 30 menit setiap hari. (Sd, n.d.)

#### **D. Program Kebugaran Jasmani**

1. Move adalah suatu aksi yang berlangsung secara berkelanjutan dan ritmis, melibatkan kelompok otot besar di seluruh tubuh, baik bagian atas maupun bawah, dengan gerakan dasar seperti berjalan, berlari, melompat, dan sejenisnya.
2. Lift adalah aksi yang melibatkan pengangkatan beban, baik dari berat badan sendiri maupun dari alat eksternal seperti dumbbell atau alat sejenis. Tujuan dari jenis gerakan ini adalah untuk melatih kekuatan otot, ketahanan, pembentukan, dan pengencangan.
3. Extend adalah gerakan yang bertujuan untuk meregangkan sendi dan memperpanjang otot, bisa dilakukan dalam bentuk statis maupun dinamis.

#### **E. Pengaruh Relaksasi Terhadap Sistem Saraf Dan Kesehatan Mental**

Kesehatan jiwa merujuk pada kondisi di mana seseorang menikmati keseimbangan dalam aspek kognitif, emosional, fisik, perilaku, serta sosial. Dalam keadaan ini, individu mampu melaksanakan tugas-tugasnya dengan baik, beradaptasi optimal di lingkungannya, dan merasakan kepuasan dalam peran hidupnya, baik sebagai pribadi maupun dalam interaksi sosial. Berdasarkan Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa (PPDGJ), gangguan jiwa didefinisikan sebagai sindrom perilaku yang biasanya melibatkan gejala penderitaan atau distres, yang berdampak pada fungsi-fungsi utama manusia, seperti aspek psikologis, perilaku, dan biologis. (Perilaku et al., 2025)

Kecemasan adalah komponen mental yang mencerminkan perasaan dan kondisi emosional, sedangkan ketegangan otot berfungsi sebagai respons tubuh yang bersifat psikologis terhadap pikiran yang menimbulkan kecemasan. Metode relaksasi otot progresif bekerja dengan cara secara sengaja menegangkan kelompok otot tertentu dan kemudian dengan sadar serta alami melakukan peregangan pada kelompok otot tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak relaksasi otot progresif terhadap pengurangan kecemasan.

#### **Gerakan Shalat dan Manfaat Jasmani**

Gerakan sholat merujuk pada serangkaian postur tubuh ritual dalam ibadah Islam, yang meliputi berdiri, Melakukan gerakan rukuk, sujud, serta duduk di tengah-tengah sujud.

Rangkaian ini, tersebut diulang beberapa kali sehari, telah menjadi fokus penelitian untuk memahami dampaknya pada kesehatan fisik dan mental. Penelitian ilmiah menunjukkan bahwa repetisi gerakan ini berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan, dari aspek kardiovaskular hingga muskuloskeletal, serta kondisi psikologis dan tidur.

Manfaat gerakan sholat bagi Kesehatan:

a. Peningkatan Kebugaran Fisik

Gerakan sholat melibatkan berbagai otot dan sendi sebagai aktivitas fisik ringan hingga sedang. Pelaksanaan rutin lima kali sehari membantu memperkuat otot inti dan kaki, meningkatkan daya tahan tubuh, serta menjaga kelenturan punggung.

b. Kesehatan Kardiovaskular

Rangkaian gerakan sholat memberikan stimulasi ringan pada jantung dan pembuluh darah. Pola gerak dan pernapasan yang teratur berkontribusi menurunkan stres serta mengurangi risiko gangguan kesehatan jantung.

c. Kesehatan Tulang dan Sendi

Postur dalam sholat membantu menjaga kelenturan sendi dan tulang melalui peregangan seimbang. Gerakan rukuk dan sujud meningkatkan mobilitas, mengurangi kekakuan, serta mendukung kepadatan tulang, sehingga berperan dalam pencegahan nyeri sendi dan osteoporosis..(Maharani, 2025)

a. Gerakan Takbiratul Ihram

Dalam praktik takbiratul ihram, Nabi Muhammad mengangkat tangannya hingga setinggi bahu atau telinga. Gerakan serupa juga dilakukan saat bersiap untuk ruku' atau i'tidal, disertai dengan pembacaan "Sami'allahu liman hamidah," yang berarti Allah mendengarkan pujian hamba-Nya. Gerakan ini harus dilakukan dalam posisi berdiri tegak dan memberikan berbagai manfaat kesehatan, termasuk:

1. Gerakan ini bermanfaat bagi paru-paru, diafragma, dan kelenjar getah bening. Saat tangan diangkat, tulang rusuk juga terangkat, menciptakan ruang lebih luas di dada. Dalam posisi ini, udara seharusnya masuk ke paru-paru, namun pembacaan "Allahu Akbar" sebenarnya mengeluarkan udara tersebut. Latihan ini secara tidak langsung memperkuat dan melatih diafragma.
2. Mengangkat tangan juga membuka area ketiak. Ketiak merupakan lokasi penting bagi kelenjar limfa, yang berperan krusial dalam mengatur aliran limfa di seluruh tubuh. Melakukan gerakan takbir secara berulang selama shalat membantu memompa kelenjar limfa, sehingga mendukung sirkulasi limfa yang efektif.

b. Penempatan Kedua Tangan di Dada

Setelah mengucapkan takbiratul ihram, Rasulullah SAW meletakkan tangan kanan di atas tangan kiri, baik pada punggung telapak, pergelangan, ataupun telapak tangan kiri (HR. Abu Daud dan Nasa'i). Dalam beberapa riwayat, Beliau kadang-kadang terlebih dahulu memegang pergelangan tangan kanan dengan tangan kiri sebelum menempatkannya di dada (HR. Abu Daud). Posisi ini menawarkan beberapa manfaat, di antaranya:

1. Dari segi anatomi, sikap bersedekap membantu menjaga keseimbangan lengan. Gerakan ini memperkuat otot pada bahu, ketiak, dan lengan, sehingga menguatkan serta memelihara keselarasan bahu. Selain itu, posisi ini juga memberikan stabilitas pada kedua telapak kaki karena keduanya berada di permukaan yang datar.
2. Menempatkan tangan di dada, bukan di perut, secara natural mengangkat bahu, sehingga ketiak yang merupakan pusat aliran limfa tetap terbuka.
3. Posisi ini memicu hormon dari hipotalamus, yang menghasilkan perasaan tenang. Secara refleks, tangan sering menyentuh dada saat seseorang merasakan emosi tertentu. Dalam shalat, penempatan tangan yang tepat adalah di depan dada, bukan di perut.

c. Gerakan Rukuk dan Tuma'ninah

Gerakan rukuk menciptakan sudut tertentu, sekitar 90 derajat, yang secara alamiah mirip dengan beberapa latihan kebugaran. Posisi ini memberikan keuntungan bagi tubuh:

1. Membungkuk hingga 90 derajat membantu menjaga tulang belakang tetap lurus, sementara semua otot pada kaki mengalami regangan, melatih otot dan persendian. Posisi ini sangat bermanfaat bagi individu yang memiliki masalah tulang belakang, rematik, perut, atau organ vital lainnya.
2. Perpindahan berat badan ke depan memberikan kesempatan bagi tulang belakang untuk relaksasi dan peregangan, sehingga mengurangi tekanan pada tulang belakang. Manfaat yang optimal akan diperoleh jika gerakan dilakukan dengan tenang, teratur, dan tidak terburu-buru.

#### **d. I'tidal dan Tuma'ninah**

Gerakan i'tidal melibatkan berdiri tegak setelah melakukan rukuk sebelum melanjutkan ke sujud. Nabi Muhammad menekankan pentingnya tuma'ninah dengan mengatakan, “Kemudian angkatlah kepalamu hingga kamu berdiri tegak” untuk memastikan tulang belakang kembali ke posisi semula (HR. Ahmad dan at-Thabarani).

Manfaat gerakan i'tidal meliputi:

1. Gerakan ini berfungsi sebagai penghubung antara rukuk dan sujud serta melatih organ pencernaan, sehingga perut dapat tenang secara bergantian dan proses pencernaan dapat berjalan lebih efektif.
2. Mengangkat tangan dan berdiri dari rukuk membantu darah dari kepala mengalir ke bawah, mengurangi tekanan pada otak yang mengontrol keseimbangan, sehingga mencegah pingsan mendadak.

#### **e. Sikap Sujud dan Tuma'ninah**

Sujud terdiri dari tujuh titik kontak dengan tanah: kedua telapak tangan, lutut, telapak kaki, kening, dan hidung. Tangan diangkat sejajar sehingga ketiak terbuka. Penempatan lutut dan punggung yang benar saat sujud memberikan berbagai keuntungan. Mendukung pemompaan getah bening ke daerah leher dan ketiak, serta meningkatkan aliran darah yang kaya akan oksigen menuju otak. Sujud dengan tuma'ninah membantu memastikan pasokan darah yang efisien.

#### **f. Posisi Duduk Antara Dua Sujud dan Saat Tasyahud Awal**

Usai sujud, Nabi SAW mengucapkan takbir, lalu duduk dalam sikap iftirasy, dengan telapak kaki kanan lurus dan duduk di atas telapak kaki kiri, dilengkapi dengan tuma'ninah (HR. Bukhari). Posisi ini memberikan beberapa manfaat:

1. Mengurangi rasa sakit pada area pangkal paha saat bergerak.
2. Menyeimbangkan sistem saraf dan energi tubuh, menjaga kelenturan saraf dari pinggul hingga kaki.
3. Memperkuat jantung dengan mempermudah peredaran darah ke seluruh tubuh.

#### **g. Posisi Duduk Tasyahud Akhir**

Posisi duduk pada tasyahud akhir mirip dengan tasyahud awal, namun berbeda pada letak telapak kaki. Dalam gaya tawaruk, duduk dengan pantat di sisi kiri tanah dan kaki ditempatkan di satu sisi (HR. Abu Daud dan al-Baihaqi). Keuntungannya:

1. Meningkatkan kesehatan organ reproduksi di daerah perineum.
2. Membantu pria mencegah impotensi karena posisi tumit membatasi aliran uretra, sekaligus meregangkan dan memperbaiki otot-otot kaki.

#### **h. Mengucapkan Salam dengan Menoleh ke Kanan dan Kiri**

Saat mengakhiri shalat, Nabi SAW menoleh ke kanan sambil mengucapkan “Assalamualaikum Rahmatullah” hingga pipi kanan tampak jelas, lalu menoleh ke kiri dengan “Assalamualaikum wa Rahmatullah” (HR. Muslim). Manfaat dari gerakan ini:

1. Membantu otot leher dan kepala menjadi lebih rileks, melancarkan sirkulasi darah, mencegah sakit kepala, dan menjaga ketegangan kulit wajah.
2. Melindungi saraf leher yang kaya saraf dan pembuluh darah, karena gerakan menoleh membantu menjaga fungsi saraf tetap optimal. (Ardiansyah, 2023)

## DAFTAR PUSAKA

- Antara, K., Shalat, K., Qur, A.-, Aulia, A., Syihabbuddin, R., & Hanan, A. A. (2025).  
Ardiansyah, F. S. (2023). *manfaat gerakan sholat pada kesehatan fisiologis tubuh*.  
Arifin, M. Z., Sofa, A. R., Islam, U., & Hasan, Z. (2025). *Pengaruh Shalat Lima Waktu terhadap Disiplin dan Kualitas Hidup*. 3(1).  
Budaya, I. D. A. N. (2016). *JURNAL*. 52.  
Fadlillah, S. N., Kamilah, A. N., & Hidayati, L. F. (2024). *Perspektif hadits tentang gerakan sholat dan dampaknya pada kesehatan*. 2, 503-511.  
Homepage, J. (2024). *Sholat dan Kesehatan : Mengungkap Manfaat Ibadah dalam Perspektif Medis dan Spiritual*. 4(3), 42-48.  
li, B. A. B., Agama, A. S. D., & Shalat, P. (2014). *LANDASAN TEORI*. 175-176.  
Maharani. (2025). *Manfaat Gerakan Sholat, Otot Lentur & Pikiran Tenang*.  
Perilaku, R., Marah, P., Dalam, R. N., Management, A., & Breathing, D. (2025).  
Sd, D. A. N. K. (n.d.). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sd*.  
SMA IIHS. (2025). *Syarat Wajib Shalat*. April 11. <https://sma-iihs.sch.id/syarat-wajib-shalat-apa-saja-yang-perlu-dipenuhi/>  
Tahun, V., Demonstrasi, M., Tpq, D. I., Mujahidin, A. L., & Kaleng, D. (2022). *Jurnal Tarbi*. 1(55), 108-117.