

SHOLAT DAN KESEHATAN

Isnaini Herawati

Fakultas Ilmu Kedokteran Progdii Fisioterapi
Universitas Muhammadiyah Surakarta



ABSTRAK

Melaksanakan sholat adalah wajib 'aini bagi setiap orang yang sudah mukallaf, baligh, dan berakal . Walaupun sholat itu penting dan biaya serta waku yang dibutuhkan sangat sedikit jika dibandingkan dengan ibadah dan kegiatan yang lain, tetapi tidak sedikit orang yang kurang rajin melaksanakannya dibandingkan dengan kegiatan lain yang justru lebih melelahkan dan menyita waktu. Setiap muslim harus berupaya melakukan sholat dengan khusyu', karena banyak manfaat yang bisa diperoleh dari ibadah sholat, antara lain : Sholat adalah cahaya bagi orang-orang yang beriman, Sholat adalah kebahagiaan jiwa orang-orang beriman serta penyejuk hati, Sholat adalah penghapus dosa dan pelebur segala kesalahan, sholat menjaga kebersihan dengan selalu berwudhlu sebelum sholat, Stretching (peregangan otot), sholat membuat otak sehat, Relaksasi, Shalat dapat mendeteksi osteoporosis

Kata Kunci: *sholat, kesehatan dan fisioterapi*

Pendahuluan

Sholat berasal dari bahasa Arab As-Shalah. Secara etimologi, sholat berarti doa, sedangkan menurut terminologinya, sholat adalah perkataan dan perbuatan khusus yang dimulai dengan takbiratul ikrom dan diakhiri dengan salam. Sholat merupakan rukun perbuatan yang

paling penting diantara rukun Islam yang lain sebab ia mempunyai pengaruh yang baik bagi kondisi akhlaq manusia. Sholat adalah tiang agama, siapa yang melakukan sholat berarti ia menegakkan agama, demikian sabda Rasulullah SAW.

Melaksanakan sholat adalah wajib 'aini bagi setiap orang yang sudah

mukallaf, baligh, dan berakal, sebagaimana firman Allah : “dan tidaklah mereka diperintah kecuali agar mereka hanya beribadah/menyembah kepada Allah saja, mengikhlaskan keta’atan kepadaNya dalam (menjalankan) agama dengan hanif (lurus), agar mereka mendirikan salat dan menunaikan zakat, demikian itulah agama yang lurus”. (QS Al-Bayyinah :5).

Walaupun sholat itu penting dan biaya serta waktu yang dibutuhkan sangat sedikit jika dibandingkan dengan ibadah dan kegiatan yang lain, tetapi tidak sedikit orang yang kurang rajin melaksanakannya dibandingkan dengan kegiatan lain yang justru lebih melelahkan dan menyita waktu (Darwin Bahar, 2005).

Setiap muslim harus berupaya melakukan sholat dengan khusyu’ (dengan menghadirkan hatinya dan senantiasa menjaganya, karena hal itu merupakan hal-hal yang menjadikannya masuk surga. Allah berfirman : “Sesungguhnya beruntunglah orang-orang yang beriman, yaitu orang-orang yang khusyu’ dalam sholatnya. Dan orang-orang yang menjauhkan diri dari (perbuatan dan perkataan) yang tiada berguna. Dan orang-orang yang menunaikan zakat. Dan orang-orang yang menjaga kemaluannya, kecuali terhadap istri-istri mereka, budak yang mereka miliki , maka sesungguhnya mereka dalam hal ini tidak tercela. Barang siapa mencari di balik itu, maka mereka itulah orang-orang yang melampaui batas. Dan orang-orang yang memelihara amanat-amanat

(yang dipikulnya) dan janjinya, dan orang-orang yang memelihara sholatnya. Mereka itulah orang-orang yang akan mewarisi surga firdaus, mereka kekal di dalamnya (QS: Al Mukminun, 1-11).

Kedudukan Sholat

Sholat merupakan salah satu rukun Islam setelah syahadatain. Dan amal yang paling utama setelah syahadatain. Barangsiapa menolak kewajibannya karena bodoh maka ia harus dipahamkan tentang wajibnya sholat tersebut, barangsiapa tidak meyakini tentang wajibnya shalat (menentang) maka dia telah kafir. Barangsiapa yang meninggalkan sholat karena menggampangkan atau malas, maka wajib baginya untuk bertaubat kepada Allah. Rasulullah bersabda : “Pemisah diantara kita dan mereka (orang kafir) adalah sholat. Barangsiapa meninggalkannya maka sungguh dia telah kafir”.

Sholat dalam Islam mempunyai kedudukan yang tidak disamai oleh ibadah-ibadah lainnya. Ia merupakan tiangnya agama ini, yang tentunya tidak akan berdiri tegak kecuali dengan adanya tiang tersebut. Sholat merupakan kewajiban yang tidak pernah berhenti melaksanakannya sekalipun dalam keadaan takut, sebagaimana firman Allah dalam surat Al Baqarah : 238-239, yang artinya: “ Peliharalah segala salat(mu) dan (peliharalah) salat wustha. Jika kamu dalam keadaan takut (akan bahaya), maka salatlah sambil berjalan atau berkendaraan. Kemudian bila kamu telah

aman, maka sebutlah Allah (salatlah) sebagaimana Allah telah mengajarkan kepadamu apa yang belum kamu ketahui.”

Sholat adalah ibadah yang pertama kali diwajibkan Allah dan nantinya akan menjadi amalan pertama yang dihisab diantara amalan-amalan manusia serta merupakan akhir wasiat Rasulullah.

Shalat nantinya akan menjadi amalan terakhir yang hilang dari agama ini. Jika shalat telah hilang, maka hilanglah agama secara keseluruhan. Rasulullah mengingatkan kita dengan sabdanya ; ‘ Tali-tali (penguat) Islam sungguh akan musnah seikat demi segera berpegang dengan ikatan berikutnya (yang lain). Ikatan yang pertama kali binasa adalah hukum, dan yang terakhir kalinya adalah shalat. (Riwayat Ahmad, Ibnu Hibban, dan al Hakim. Disahihkan oleh Syaikh Al albani).

Kegiatan Sholat

Untuk melakukan sholat diwajibkan dalam keadaan berwudhlu, dan dianjurkan untuk memperbaharui wudhlu. Dengan air yang bersih, disunatkan untuk terlebih dahulu mencuci kedua telapak tangan dan mencuci lubang hidung, baru kemudian membasuh muka, lengan bawah, mengusap rambut termasuk daun telinga, dan kaki. Semua dilakukan minimal sebanyak 3 kali.

Setelah berwudhlu, dengan pakaian dan tempat yang bersih, sholat dimulai dengan gerakan takbir (mengucap kata Allahu Akbar sambil mengangkat kedua telapak tangan sejajar dengan

bahu) dilanjutkan dengan minimal membaca Al Fatihah. Kemudian takbir dan ruku’. Ketika ruku’ punggung diupayakan datar (tidak melengkung) dan membaca bacaan ruku’ minimal 3 kali. Selanjutnya I’tidal dalam posisi berdiri tegak kemudian takbir dan sujud, dan membaca bacaan sujud minimal 3 kali. Setelah itu duduk diantara dua sujud, dengan paha berada dia atas betis dan jempol kaki kanan dalam keadaan ditekuk dan membaca doa. Kemudian sujud kembali seperti yang pertama dan dilanjutkan berdiri tegak kembali untuk rakaat kedua. Catatan penting, selama sholat berlangsung mata tidak dibenarkan melihat ke sekeliling, harus tertuju ke arah sajadah, dan minimal satu gerakan sholat satu tarikan napas.

Manfaat Sholat

Sebagai seorang muslim, sebenarnya kita mempunyai terapi yang sangat manjur, yaitu dengan sabar dan sholat. Allah WST berfirman : “Wahai orang-orang yang beriman, mintalah pertolongan kepada Allah dengan sabar dan sholat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.” (QS Al Baqarah : 153). Banyak manfaat sholat yang bisa kita peroleh, antara lain :

1. Sholat adalah cahaya bagi orang-orang yang beriman. Sholat adalah kebahagiaan jiwa orang-orang beriman serta penyejuk hati.
2. Sholat adalah penghapus dosa dan pelebur segala kesalahan. Rasulullah

SAW bersabda : ‘Apa pendapat kalian jika di depan pintu seseorang diantara kalian terdapat sungai, di dalamnya ia mandi lima kali sehari, apakah masih tersisa kotoran dibadannya meskipun sedikit?. Mereka menjawab :”tentu tidak tersisa sedikitpun kotoran di badannya.” Dalam Hadist lain Beliau mengatakan : “Demikian dengan sholat lima kali, dengan sholat itu Allah menghapus dosa-dosa”.(HR. Bukhori Muslim). Dalam hadist lain Rasulullah SAW mengatakan :”Sholat lima kali (sehari) dan dari jum’at ke jum’at merupakan pelebur (dosa kecil yang dilakukan) diantaranya selagi tidak melakukan dosa besar. (HR. Muslim)

3. Kebersihan

Sebelum melakukan sholat terlebih dahulu kita harus berwudhlu. Secara syar’i wudhlu berguna untuk menghilangkan hadast kecil agar kita sah menjalankan ibadah, khususnya sholat. Minimal lima kali dalam sehari kita melakukan wudhlu, yaitu untuk menjalankan sholat lima waktu. Meski demikian kita dianjurkan untuk berwudhlu tidak hanya ketika hendak mendirikan sholat, namun juga ketika hendak melakukan ibadah atau amalan yang baik, misalnya hendak membaca Al Qur’an, ketika kita hendak mengikuti pelajaran, pengajian, atau hendak memasuki masjid/mushola. Bahkan ketika kita hendak makan

pun dianjurkan untuk mengambil air wudhlu, sebagaimana hadist: “keberkahan makanan adalah dengan wudhlu sebelum dan sesudahnya” (HR. Abu Dawud).

Wudhlu juga sangat bermanfaat bagi kesehatan. Anggota badan yang dibasuh ketika berwudhlu adalah anggota badan yang sering terbuka. Anggota badan kita yang terbuka sangat rentan didatangi kuman, baik yang keberadaannya bersifat normal, simbiosis mutualisme (keberadaannya membantu kulit misalnya dalam system pertahanan tubuh), juga kuman-kuman yang bersifat simbiosis komensalisme (keberadaannya tidak menimbulkan kerugian/penyakit) juga yang patogen potensial (*opportunistic*: kuman yang akan menimbulkan penyakit). Menurut ilmu bakteri (*mikrobakteriologi*), 1 cm² dari kulit kita yang terbuka bisa dihinggapi lebih 5 juta bakteri yang bermacam-macam. Bakteri ini perkembangannya sangat cepat dan salah satu faktor yang paling mempengaruhi perkembangannya adalah keseimbangan asam-basa (pH). pH permukaan kulit sangat berperan dalam memproteksi tubuh dan membatasi perkembangan kuman yang akan menimbulkan penyakit. Ketika membasuh kulit dengan air, maka keseimbangan pH dan kelembaban itu akan terkoreksi kembali dan diharapkan kembali normal. Kulit kita terdiri atas beberapa

lapisan, salah satunya adalah epidermis pada lapisan terluar (yang mengadakan kontak langsung dengan lingkungan luar). Pada lapisan ini terdapat lapisan sel tanduk yang selalu mengalami deskuamasi (penggantian dan pembuangan sel-sel kulit mati pada stratum korneum) dan kadang sel-sel kulit yang mati dan mengelupas itu akan menyumbat pori-pori yang juga bermuara pada lapisan epidermis, hal inilah yang dapat menimbulkan penyakit pada kulit. Ketika berwudhlu maka air akan membantu membuang kotoran-kotoran, sisa-sisa sel kulit mati tadi dan meminimalisir jumlah kuman pada permukaan kulit kita.

Menurut para ahli pada lembaga riset trombosis di London, jika seseorang selalu mandi atau membasuh anggota tubuhnya, maka akan memperbaiki dan melancarkan sistem peredaran darah, air yang mengandung elektrolit-elektrolit akan membuat pembuluh-pembuluh darah mengalami vasodilatasi (pelebaran) sehingga memperlancar peredarannya. Juga yang tak kalah pentingnya adalah efek air pada tubuh kita, yaitu meningkatkan produksi sel-sel darah putih yang sangat berperan penting dalam sistem pertahanan tubuh. Bahkan dari bunyi gemericik air dan kesejukannya, saraf-saraf tubuh yang mengalami ketegangan akibat aktivitas sebelumnya akan mengalami relaksasi

juga mengembalikan kemampuan kerja otot-otot tubuh kita.

Pada waktu wudhlu terjadi pencucian permukaan tubuh yang pada umumnya terbuka dan mudah terkena debu yang sering mengandung bibit penyakit. Penelitian kimiawi membuktikan bahwa akan terjadi penurunan yang sangat besar kadar suatu zat jika dilakukan pembilasan minimal 3 kali.

Ketika berwudhlu, kita juga dianjurkan berkumur, bersiwak (gosok gigi), membersihkan hidung, dan membersihkan sela-sela jari tangan dan kaki. Rasulullah SAW pernah mengingatkan kepada umatnya : “Alangkah baiknya orang-orang yang mau menyela-nyela? Mereka bertanya : Siapa mereka wahai Rasulullah? Beliau menjawab : Mereka adalah yang mau menyela-nyela dalam wudhlu dan dari makanan, dalam wudhlu adalah dengan berkumur, menghisap air hidung, dan menyela-nyela jari-jemari mereka pada saat wudhlu, sedangkan menyela-nyela gigi adalah membersihkannya dari bekas makanan. Sesungguhnya yang paling menjengkelkan kedua malaiikat adalah ketika mereka melihat bekas makanan disela-sela gigi mereka sedangkan mereka mendirikan shalat”. (HR. Ahmad dari Abu Ayub).

Dinginnya air wudhlu akan menurunkan suhu permukaan tubuh, terutama kepala (ketika mengusap air ke

kepala) yang didalamnya terdapat otak, organ yang aktivitasnya sangat tinggi walaupun ukurannya relatif kecil jika dibandingkan organ tubuh yang lain.

4. *Stretching* (peregangan otot)

Stretching sangat diperlukan oleh otot-otot yang tegang dan kaku setelah beraktivitas, sehingga menjadi lebih relaks. Pada kegiatan sholat, terjadi peregangan pada otot-otot bahu, otot punggung, otot belakang tungkai, otot paha depan, dan otot betis. Otot bahu tanpa kita sadari dapat menjadi tegang saat kita berfikir. Peregangan terjadi pada saat gerakan takbir dan ruku'. Mengulur otot tubuh bagian belakang. Di dalam ilmu urai dan ilmu faal tubuh manusia, otot-otot leher bagian belakang, otot punggung, otot pinggang, panggul, paha bagian belakang dan otot betis sebagian besar terdiri dari otot-otot yang dikenal sebagai otot-otot postural, yakni otot-otot yang pada umumnya memelihara sikap/posisi tubuh. Otot-otot tersebut mempunyai sifat cenderung mudah memendek maka kelenturannya berkurang bahkan dapat hilang sama sekali. Jika kelenturan otot-otot tersebut berkurang dari biasanya maka dapat menyebabkan sakit pada tengkuk, sakit pinggang, dan panggul serta nyeri seperti tersengat listrik hingga sampai ke betris, telapak kaki, dan lengan yang berkepanjangan. Hal ini selain diseb-

babkan oleh ototnya tidak lentur/memendek, dapat juga saraf yang menuju ke tungkai dan lengan terjepit akibat pemendekan otot di pinggang dan leher. Dengan melakukan gerakan ruku' yang benar sesuai dengan syariat islam minimal lima kali sehari semalam, maka InsyaAllah kelenturan otot-otot leher, punggung, pinggang, panggul, paha dan betis akan terpelihara dengan baik sehingga kita tidak mudah terkena nyeri tengkuk dan nyeri pinggang. Sedangkan otot paha depan dan betis terjadi peregangan ketika duduk diantara dua sujud. Pada posisi duduk ini, selain peregangan, otot betis juga dipijat, ditekan oleh paha.

5. Membuat otak sehat

Ketika kita sujud, posisi jantung lebih tinggi dari kepala. Pada posisi ini, volume darah akan meningkat di dalam kepala. Hal ini berarti bertambahnya zat makanan yang masuk ke dalam otak dan bertambahnya pula sisa makanan yang keluar dari otak saat kepala ditegakkan kembali. Pada keadaan normal, terdapat beberapa urat saraf di dalam otak yang tidak dimasuki darah. Padahal setiap inci otak manusia memerlukan darah yang cukup untuk berfungsi secara yang lebih normal. Ketika sholat, pada posisi sujud, urat saraf di semua bagian otak dapat terisi darah, sehingga dapat berfungsi lebih baik (Dewita Purnawanti, 2004).

6. Relaksasi

Mata yang hanya tertuju pada sajadah dan napas yang teratur serta bacaan-bacaan sholat membuat kita akan menjadi lebih relaks. Terlebih lagi dengan memahami makna bacaan sholat akan menambah keyakinan kita kepada Allah yang maha pengasih dan penyayang, serta yang mengabdikan do'a orang-orang yang berdoa. Hal ini akan membuat kita lebih tenang lagi. (Darwin Bahar, 2005).

7. Shalat dapat mendeteksi osteoporosis

Sholat dapat menguatkan tulang, sedangkan osteoporosis melemahkan tulang, terutama tulang belakang, pilar tubuh yang terbungkus dengan daging. Terbentuk di usia 4 minggu masa janin, disitulah terpancang kepala, rongga dada tempat lengan tersangkut, dan panggul tempat tungkai. Pilar ini juga memuat saraf untuk setiap anggota tubuh.

Sosialisasi sholat sudah dimulai sejak belum terbentuk, dimulai dengan mendengar ayat suci Al Qur'an yang disenandungkan ibu dan azan, sewaktu menginjak dunia. Bersamaan dengan melihat orang tua, tulang belakang yang masih lunak mulai mengapur dan menulang di usia 13 tahun. Inilah saatnya memberikan contoh yang diajarkan Rasulullah sebagaimana sabdanya: "Salatlah kamu sekalian sebagaimana kalian melihat aku shalat.

Osteoporosis adalah pengeroposan tulang yang terjadi di usia tua. Kejadiannya berhubungan erat dengan kualitas tulang di usia 28 an tahun. Bila kualitas tulang bagus, osteoporosis sukar terjadi, dan bila kualitas tulang jelek maka mudah terjadi osteoporosis.

Takbir adalah peregang otot bahu, dengan mengangkat kedua tangan sembari membuka jari-jarinya lurus ke atas, tidak merenggangkan dan tidak pula menggenggam, mengangkanya sejajar bahu. Mengangkat tangan adalah meregang otot bahu hingga aliran darah yang membawa oksigen menjadi lancar. Otot yang kuat akan meringankan pekerjaan tulang belakang di bagian dada.

Selain itu ia dibantu oleh rongga dada dengan 12 tulang rusuk yang diseimbangkan oleh bahu dikedua sisnya. Berdiri adalah peregang otot dada. Bersedekap meletakkan tangan kanan di atas tangan kiri seraya meletakna lengan kanan pada punggung telapak kirinya, pergelangan, dan tangan kirinya. Posisi bersedekap ini adalah latihan otot dada. Bekerja sma dengan otot bahu mereka membantu meringankan beban tulang belakang bagian dada. Ruku' adalah membengkokkan tulang belakang. Meluruskannya adalah meregang ruang antar tulang dan otot punggung. Meletakkan tangan pada lutut seraya meluruskan tulang belakang dan menahannya

akan memperlancar peredaran darah dan getah bening. Karena itu, maka- nan bagi tulang belakang beserta ligamen dan otot pendukungnya terjamin. Menahannya untuk mem- berikan waktu kerja bagi semua sistem itu adalah sunah karena bacaan yang mengagungkan Nya diucapkan sesudah tulang belakang lurus.

Sujud adalah peregangannya maksimal otot punggung dan bahu. Nabi melakukannya dengan menekan wajah dan kedua tangan ke tanah, sehingga setiap ruas tulang kembali ke tempatnya (HR. Ibnu Khu- zaimah). Terkadang nabi meletakkan telapak tangan (dan membukanya) serta merapatkan jari-janya, mele- takkan tangannya sejajar dengan bahunya atau terkadang sejajar dengan kedua daun telingnya dengan mengangkat kedua siku lengan. Dengan demikian otot yang makin kuat akan meminimalkan pekerjaan tulang belakang.

Duduk adalah peregangannya tulang belakang beserta ligamen dan ototnya dengan empat gaya memutar (ro- tasi). Setiap duduk dilakukan dengan

tumakninah sehingga ruas tulang belakangnya mapan. Bagi tulang belakang, rangkaian gerakan shalat adalah regangan, menahan dan istirahat dengan irama surgawi yang dapat mencegah/memperlambat terjadinya osteoporosis.

Kesimpulan

Secara singkat, manfaat sholat adalah membuat kita menjadi lebih bersih, lebih segar, dan lebih tenang. Manfaat ini hanya didapat jika sholat dilakukan dengan tenang, tidak buru- buru (tuma'ninah). Sebagai perban- dingan, stretching pada senam dilakukan minimal dalam 4 hitungan.

Jika dibandingkan dengan ritme kehidupan harian dengan waktu sholat, maka manfaat menyegarkan akan semakin terasa. Kekakuan otot setelah diam dalam keadaan tidur dihilangkan dengan sholat subuh. Kelelahan setelah aktivitas men- jelang siang akan berubah menjadi lebih segar setelah sholat dhuhur. Kemampuan tubuh yang semakin menurun setelah tegah hari disegarkan dengan dua sholat fardu, yaitu sholat ashar dan maghrib. Tubuh yang telah segar dan relaks setelah sholat isya akan lebih mudah tertidur.

DAFTAR PUSTAKA

Bahar Azwar, dr., Sp.B.onk (2005); Shalat dapat Deteksi Osteo- porosis; <http://www.myquran.org>; tanggal 13 Mei 2005.

Dewita Purnawanti (2004); Bikin Otak kita Sehat; [http://www.mail_ archive.com](http://www.mail_archive.com); tanggal 17 juni 2004

Labib MZ et.al, tuntunan Sholat Lengkap, 1991.

<http://www.ilalangpatah.blogspot.com>; Shalat bikin Sehat; 14 juni 2005.

<http://www.karawangonline.or.id/modules.php?>; Tai-Chi dan Gerakan dalam sholat, tanggal 20 juni 2005.

Wahyoe; Shalat Tahajud segudang manfaat; <http://www.hikmatuliman.com/forum5/read.php?>, tanggal 6 Mei 2003.