

## Salat dan Kesehatan Perspektif Maqasid al-Syariah

St. Halimang

### *Abstract*

*Solat is worship which contains some utterances and action started by recitation of laudation and ended by peace be unto you. Solat is worship demanding concentration and absorbed deeply. Humble before God in Solat can impact to concentration and health mind. If mind is health, all aspect of body will feel health. When Solat, all aspect of healthy will be synergy harmoniously. Solat is related to healthy through each solat actions that stimulate nerve system, such as back, armpit, shoulder, arm and leg, thigh and finger leg. If all the nerve cencors is stimulated, it will react to certain organ in the body. In perspective of maqasid al-Syariah this is preventive action to take care of soul, because the purpose of Islamic law is to give commonly useful benefit to soul as the instrument of worship to Allah SWT.*

*Key word: Salat, healthy and maqasid al-Syariah.*

### **Latar Belakang**

#### A. Pendahuluan

Salat merupakan kewajiban yang dilakukan umat muslim setiap hari minimal lima waktu sehari sebagai wujud rasa syukur dan keimanan kepada Allah SWT. yang merupakan tiang agama, termasuk rukun Islam yang lima. Dalam istilah fikih salat adalah ibadah yang terdiri dari beberapa ucapan dan tindakan yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam (Hidayatullah, 2000: 635). Mengapa Allahu Akbar, artinya di dunia ini tidak ada yang maha besar kecuali Allah. Ruku' intiqaal, semoga Allah mendengar doa-doa kita. Allahu Akbar selalu dibaca dalam setiap perpindahan gerakan salat. Salat menjadi kebutuhan apabila diketahui manfaat apa yang diperoleh dengan menegakkan salat itu. Dalam hukum Islam diketahui bahwa salat merupakan sarana mendekatkan diri kepada Allah SWT. Salat merupakan pernyataan rasa syukur yang mendalam atas segala karunia dan rahmat Allah SWT. dengan salat dapat mendeklarasikan sebagai makhluk ciptaan Allah yang tunduk dan taat pada setiap perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya Perintah salat dan sekaligus hikmah yang dikandung di dalamnya terdapat pada firman Allah SWT. Dalam QS. QS al-Ankabut.29: 45.

*“Bacalah apa yang Telah diwahyukan kepadamu, yaitu Al Kitab (Al Quran) dan Dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan- perbuatan) keji dan mungkar. dan Sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain). dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan”.*

Ayat ini dapat diketahui bahwa selain menjadi salah satu dalil diwajibkannya salat juga menunjukkan betapa bermanfaatnya salat bagi orang yang mendirikannya, dan sekaligus mengandung hikmah yang dapat mencegah dari perbuatan keji dan yang munkar. Perbuatan munkar adalah perbuatan yang jika dilakukan adalah usaha untuk menjauhkan diri dari Allah SWT. Jika dikaitkan dengan kesehatan apabila diperhatikan tata gerak salat yang kita lakukan adalah merupakan rangkaian gerak yang secara sadar atau tidak, memberikan stimulus-stimulus penting bagi kerja berbagai sistem tubuh manusia secara sinergis dan harmonis. Saat melakukan gerakan salat terdapat motivasi mendasar dalam diri kita bukan hanya secara spiritual berupa kebutuhan untuk mewujudkan segenap rasa syukur kepada Allah SWT akan tetapi juga kesadaran mendalam segenap rukun salat, termasuk rukun wudunya. Salah satu contoh, Pernahkah diamati setelah selesai melaksanakan salat terasa lebih segar dan bugar? Apakah karena air wudu yang digunakan atau tata gerakan salat yang sedemikian ibarat gerakan senam aerobik. Jika memang demikian pemikiran kita, lalu mengapa kadang selesai mandi justru merasa lelah, bahkan mengantuk. Atau juga selesai melakukan senam aerobik justru rasa letih yang berkelanjutan.

Islam tidak hanya memberikan landasan normatif terhadap terhadap penciptaan dan pengembangan ilmu kedokteran melainkan juga memberikan perspektif yang khas dan distinktif terhadap ilmu kedokteran, dari perspektif inilah dapat dikatakan, bahwa Islam memiliki konsep ilmu kedokteran yang bukan saja memiliki persamaan dengan konsep ilmu kedokteran pada umumnya, tetapi juga memiliki kekhasan dan keistimewaan ilmu kedokteran Islam antara lain ilmu kedokteran Islam menekankan pada aspek pencegahan dari pada pengobatan yang menekankan pada penguatan pola hidup sehat misalnya bekerja dan berfikir yang sehat, memberikan peluang yang cukup pada anggota badan untuk istirahat dan menjauhi hal-hal yang merusak kesehatan. Juga Islam memandang bahwa kesehatan yang harus diwujudkan bukan hanya kesehatan yang bersifat jasmaniah, melainkan juga yang bersifat ruhaniah dan social (Kartanegara, dkk, 2012: 277-279).

Uraian latar Belakang ini penting untuk dikaji, maka dalam tulisan ini penulis akan mengangkat pembahasan mengenai “Salat dan Kesehatan” dalam gerakan salat untuk bisa dilakukan dan memahami makna dan hikmah gerakan salat terkait dengan pencegahan (preventif) dari pada pengobatan dan perawatan kesehatan tubuh. Prinsip ini belakangan dianggap sebagai paradigma baru dalam ilmu kedokteran. Pemikiran inilah yang dijadikan kerangka acuan dalam memperkenalkan salat dan Kesehatan dalam ilmu kedokteran Islam. Rumusan masalah

Untuk terarahnya pembahasan yang menjadi permasalahan dalam kajian ini adalah bagaimana Salat dan Kesehatan? Permasalahan ini akan dikembangkan melalui sub-submasalah sebagai berikut:

1. Bagaimana konsep salat dan kesehatan
2. Bagaimana wujud kesehatan dalam gerakan salat
3. Bagaimana tinjauan maqasid al-Syariah terhadap salat dan kesehatan

## **Pembahasan**

### **A. Sekilas mengenai salat, kesehatan dan maqasid al-Syariah**

#### **1. Pengertian salat dan ruang lingkungannya**

Salat berasal dari kata was}ala, yang terdiri dari wau, shad dan lam, yang memiliki arti terhubungkannya sesuatu pada sesuatu yang lain. Terhubungkan maksudnya adalah ibarat rambut di kepala, meskipun terhubungkan rambut tetap lurus (Faris, t.th: 115). Salat juga bisa berarti doa (al-Khodari, 2013: 28) Salat adalah ibadah yang menuntut konsentrasi dan inti utama salat adalah kekhususan. Rasul ketika salat menangis berbunyi di adanya seperti air mendidih, sahabat bertanya mengapa menangis ya Rasul? Rasul menjawab aku menagis karena bahagia. Rasulullah Saw. memerintahkan kaum muslimin untuk menunaikan salat. Menegur orang yang terlambat mengikuti salat berjamaah, dan menegur lebih keras lagi orang yang tidak mengikuti salat berjamaah. Abu Bakar Ash-Shiddiq berjalan di atas petunjuk Rasulullah Saw. Setelah Umar menjabat sebagai khalifah, maka Umar juga memperhatikan masalah ibadah salat dan memberi sanksi bagi orang yang meninggalkannya.

Umar pernah menulis surat kepada para pembantunya di berbagai wilayah, yang isinya, urusan kalian yang terpenting di mata saya adalah urusan salat. Siapa yang memelihara salatnya, berarti telah memelihara semua urusannya dan siapa yang menyia-nyiakan salatnya, maka terhadap urusan lain lebih menyia-nyiakan lagi (Ash-Shalabi, 2009: 235). Umar sangat memperhatikan masalah kekhusukan dalam salat. Dalam sebuah riwayat disebutkan, bahwa sewaktu salat subuh, Umar pernah membaca Firman Allah dalam QS Yusuf. 12: 86

*"Sesungguhnya hanyalah kepada Allah Aku mengadukan kesusahan dan kesedihanku.."*

Uraian tersebut memberi gambaran betapa pentingnya khusuk di dalam salat karena dapat mempengaruhi konsentrasi dan pikiran yang sehat jika pikiran sehat maka seluruh tubuh akan merasakan sehat. Saat melaksanakan salat seluruh aspek kesehatan (lahir, mental dan pikir) bersinergi secara harmonis. Motivasi menegakkan salat bersumber pada kesadaran diri (aspek mental, spiritual dan pikir) untuk menghamba kepada Allah SWT. sebagai sang khalik. Kemudian dianjurkan dengan rukun atau tata gerakan salat itu sendiri. Dengan konsep diri ini maka saat melakukan salat pikiran dan mental tertata sedemikian rupa sehingga perasaan batin lebih tenang, bening dan khusuk.

#### **2. Pengertian Kesehatan.**

Kesehatan dalam bahasa Indonesia dikenal dengan saniter yang mempunyai makna berkaitan dengan usaha perbaikan kesehatan, berkenaan dengan kesehatan.

Ilmu kesehatan merupakan cara untuk mendapatkan informasi tentang metode, sistematika, pengamatan dan penyampaian mengenai suatu hal yang terkait dengan status kesehatan. Kesehatan adalah suatu rangkaian proses yang saling terkait antara satu dengan yang lainnya. Namun dimaksudkan saling terkait disini adalah keterkaitan antara salat dan kesehatan.

### 3. Teori maqasid al-Syariah

Secara lughawi maqasid al-Syariah terdiri dari dua kata yakni maqasid dan Syariah. Maqasid adalah bentuk jamak dari maqasid jika dimaknai sebagai maksud dan tujuan dan maqasid jika dimaknai sebagai arah dan tempat yang dituju (Abdullah, 2006: 13-15). Sedangkan definisi maqasid al-Syariah sebagai suatu istilah ilmiah bermakna apa yang menjadi maksud dan tujuan sang penetap syariah melalui penetapan hukum (Abdullah, 2006: 15).

Maqasid al-Syariah di kalangan ulama Ushul Fikih disebut juga asrar al-syari'ah. Yaitu rahasia atau hikmah yang terdapat dibalik hukum yang ditetapkan syara' berupa kemaslahatan bagi manusia baik di dunia maupun di akhirat (Dahlan, 2006: 1108). Dalam perkembangan selanjutnya pembahasan ini juga merupakan kajian utama dalam Filsafat Hukum Islam. Adapun tujuan Syariah (*maqasid al-Syariah*) adalah untuk kemaslahatan manusia. Oleh sebab itu setiap mujtahid dalam mengintinbatkan hukum dari suatu kasus yang dihadapinya harus berdasarkan kepada tujuan ditetapkan suatu hukum, sehingga hukum yang akan ditetapkannya sesuai dengan kemaslahatan umat manusia. hakikat maslahat yang diejawentahkan dalam bentuk dar'u al-Mafasad wa jalbu al-Manafi' (menghindari mafsadat dan menarik manfaat) (Salam, t.th: 9).

Penjelasan tersebut dapat dipahami bahwa hukum Islam memberi informasi berkenaan dengan pemeliharaan kesehatan atau menjauhkan diri dari penyakit, terkait dengan pemeliharaan kebersihan dalam arti seluas-luasnya, mulai dari kebersihan bahan-bahan yang dikonsumsi dan dipakai sampai dengan kebersihan lingkungan dari berbagai kotoran seperti sampah, debu, kuman dan sebagainya. Tujuannya adalah untuk kemaslahatan jiwa sebagaimana diketahui bahwa tujuan hukum Islam antara lain adalah untuk memelihara jiwa.

#### B. Wujud Kesehatan dalam salat.

Berbagai penelitian seputar hikmah kesehatan dalam salat yang telah diteliti para ahli kedokteran dunia antara lain Prof. Dr. Von Schreber (Belanda) dan Prof. Dr. Andry (Paris) berikut hasil penelitian mereka yang penulis ambil dari buku *Menyingkap rahasia Gerakan Salat* yang ditulis seorang Anggota MPP ICMI Pusat Madyo Wratsongko,

##### 1. Gerakan salat menurut Prof. Dr. Von Schreber

Gerakan-gerakan dalam salat menurut Islam adalah suatu cara untuk memperoleh kesehatan dalam arti kata dan pengertian yang luas sekali; ia mencakup semua gerakan dengan tujuan untuk mempertinggi daya prestasi tubuh. Dalam agama

Islam setiap hari lima kali dilaksanakan tata cara salat yang terdapat gerakan tubuh yang menghasilkan bentuk tubuh yang bagus sekaligus menjadi lembut dan lincah disamping mudah bergerak serta menambah kekuatan dan daya tahan tubuh terhadap penyakit.

## 2. Gerakan salat menurut Prof. Dr. Andry

Gerakan-gerakan salat yang dilaksanakan setiap hari akan menurunkan dan mengurangi penyakit kegemukan (obesitas), rematik, penyakit gula (diabetes) batu empedu, sembelit dan sebagainya. Gerakan salat juga mengandung gerakan yang berdampak pada tulang belulang, otot, pergelangan, persendian dan paru-paru (Wratsongko, t.th: 23).

Penjelasan mengenai rasionalitas hubungan antara gerakan salat dan organ tubuh serta kemampuannya mencegah penyakit yang diuraikan para peneliti tersebut akan diuraikan penulis pada bahasan berikutnya.

### a. Hubungan antara adzan, whudu dan salat

Adzan, whudu dan salat merupakan rangkaian ibadah yang saling berkaitan adzan dikumandangkan sebagai peringatan Allah SWT. Untuk menginformasikan masuknya waktu salat wajib. Di dalam kalimat adzan terdapat kalimat takbir, syahadatain, perintah salat, motivasi untuk meraih kejayaan dan kalimat tauhid. Jika stiap kalimat adzan dihayati dengan penuh keimanan, jiwa akan bergerak menyambutnya denga mengambil air untuk berwudhu.

Whudu merupakan sebuah proses untuk mensucikan diri untuk menghampiri yang Maha suci pada salat. Kesucian itu tidak hanya sebatas bersih apa yang ada pada tubuh, tetapi pakaian yang digunakan pun harus bersih terhindar ari segala jenis najis. Kemudian baru memasuki abak berikutnya dengan melaksanakan salat. Sebagaimana telah diuraikan bahwa tegaknya salat berarti menyatunya pikiran, mental dan lahir dalam satu titik keseimbangan yang harmonis (Wratsongko, t.th: 9-10). Berkenaan dengan itu di dalam al-Qur'an Allah SWT. "*Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat (membersihkan diri dari dosa), dan orang-orang yang membersihkan diri dari kotoran*" pada ayat lain Allah menyatakan dalam QS al-Muddatstsir.74: 4-5, dan terhadap pakaianmu bersihkanlah, dan terhadap perbuatan dosa jauhilah.

Mencermati ayat ini maka jelaslah hubungan antara adzan, whudu dan salat. Agar manusia memperhatikan kesucian dan kebersihan jiwa dan raga.

### b. Takbiratul Ihram

*Takbiratul Ihram (tahrim dan ihram)* berarti larangan maksudnya agar sesudah mengucapkan takbir pikiran tidak boleh dipancarkan kemana-mana, melainkan semata-mata Karena Allah. Ketika kedua tangan atau lengan diangkat sisi kanan kiri tubuh dalam takir, maka otot-otot dada akan mengembang secara fasif, dengan mengembangnya otot-otot ini maka organ paru yang ada di dalamnya juga akan mengembang secara pasti mengikuti hukum tekanan negative sehingga udara atau oksigen bisa masuk secara oftimal hingga ke pembuluh paru terkecil. Pada kondisi ini proses pemakaran (metabolisme) menjadi optimal, termasuk kerja organ-organ

sistem kekebalan tubuh. Oleh karena itu tertib gerakan yang dilakukan dalam salat bermanfaat untuk meminimalkan kemungkinan sakit.

Oksigenasi yang optimal ini juga dirasakan oleh otak, sebagai pusat utama pengaturan segala aktifitas tubuh manusia. Ketika organ paru mengembang, maka organ jantung yang ada di antaranya sedikit mendapatkan keeluasaan ruang untuk berdenyut, dengan masuknya udara (oksigen) secara optimal ke dalam paru, maka kadar oksigen tubuh yang diangkut bersama sel darah merah untuk didistribusikan ke sel dan jaringan juga menjadi optimal. Dengan kata lain bahwa: oksigen tubuh menjadi optimal, maka metabolisme tubuh juga optimal.

Sesudah mengucapkan takbiratul ihram, sebagai tanda penghormatan kepada Allah yang Maha tinggi, kedua tangan dilipat di dada sedemikian rupa sehingga pergelangan tangan kanan diletakkan di atas punggung tangan kiri serta telapak tangan kanan menggenggam pergelangan tangan kiri. Sikap tangan ini disebut sikap bersedekap. Ditinjau dari manfaat kesehatan sikap tangan yang terlipat di atas pusat merupakan sikap relaks atau sikap istirahat paling sempurna bagi kedua tangan.

Sikap relaks menjadi penting agar tidak menyebabkan perasaan cepat capek, lelah atau nyeri pada kedua tangan sehingga pemusatan pikiran saat salat akan tercapai secara maksimal. Selain itu posisi bersedekap yang juga dianjurkan Imam Abu Hanifah ini bermanfaat sebagai pencegahan berbagai penyakit persendian seperti rematik (Wratsongko, t.th: 39).

#### c. Rukuk

Gerakan rukuk dalam salat adalah gerakan dengan membungkukkan punggung ke depan kedua tangan memegang atau menempel di atas sendi lutut, dan wajah menghadap ke arah tempat sujud atau sajah dengan di dahului takbiratul ihram. Pada dasarnya gerakan rukuk ini adalah dari berdiri bersidekap tubuh membentuk skruktur anatomis-fungsional, kemudian saat mengangkat kedua tangan seraya menghirup oksigen semaksimal mungkin dan mengucap takbir, badan dibungkukkan serta wajah melihat titik sujud.

Ketika posisi membungkuk disertai dengan wajah menghadap ke depan, maka ruas tulang belakang segmen leher sampai ekor membentuk posisi sedemikian rupa, dimana kelengkungan tiap-tiap segmen berkurang. Dengan kata lain mendekati posisi melurus, dimana keadaan ini menyebabkan serabut-serabut saraf tulang belakang mengalami relaksasi, termasuk rangkaian saraf otonom (simpatik dan para simpatik) yang berupa juluran sepertiga rantai di sisi luar (kanan kiri) tulang belakang kita.

Saraf otonom turut serta berperan dalam mengatur irama kerja organ di dalam tubuh kita (jantung, paru, usus, organ reproduksi, alat kelamin dan lain-lain) apakah irama kerja tersebut akan meningkat ataukah menurun. Meningkat atau menurunnya irama kerja organ ini merupakan peringatan bagi kita mengenai kondisi tubuh yang terganggu. Saat rukuk akan menyebabkan peningkatan tekanan di dalam saluran tulang belakang (tempat saraf tulang belakang berada) yang diteruskan hingga kerongga kepala. Bagi wanita yang hendak melahirkan, posisi

rukuk sempurna akan memperkecil kemungkinan terjadinya kelainan dalam letak kepala bayi atau hal-hal yang mengganggu lancarnya persalinan.

Volume darah yang terkumpul di kepala atau otak akan lebih optimal dan lama saat wajah ditengadahkan melihat titik sujud. Pada saat wajah menengadahkan ini sensor tekanan darah dan irama jantung di leher (diseblah bawah pembuluh darah besar di leher mengembang) akan terstimulasi akibat regangan otot-otot leher. Sensor ini merupakan tombol istimewa karena secara otomatis akan mengatur tekanan darah dan irama jantung sesuai kebutuhan dan keadaan.

Rutinitas rukuk sebanyak 17 kali dalam lima waktu salat sehari bermamfaat membantu reflex selalu siap sedia dalam berbagai keadaan, sehingga mekanisme pengaturan tekanan darah dan irama jantung akan terjaga. Suplai darah ke otak yang meningkat saat melakukan gerakan ini, juga menyebabkan oksigenisasi sel-sel saraf di otak (sebagai gudang memori dan pusat pengendali kerja seluruh sistem dan organ tuuh menjadi optimal.

Inilah esensi dari sabda Rasulullah Saw. Bahwa hakikat tuma'ninah (tenang) ialah orang yang rukuk, sujud, duduk, dan berdiri bertahan pada kondisinya untuk beberapa lama yaitu selama subhanallah satu kali (al-Jazairi, 2003:306). Oksigen sel-sel saraf ke otak menjadikan proses berfikir manusia untuk menentukan berbagai keputusan menjadi lebih jernih, mampu menimbang mana yang baik dan benar sehingga salat juga sebagai sarana untuk menjaga agar tetap berada di jalan kebenaran sesuai firman Allah SWT. Dalam QS.al-Ankabut/29:45, sebagaimana telah ditulis sebelumnya "...Dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan- perbuatan) keji dan mungkar..."

#### d. I'tidal

I'tidal atau gerakan setelah rukuk adalah gerakan kembali kepada posisi tegak. Posisi ini membantu metabolisme otak dan jantung bekerja optimal. Oleh karena itu dalam I'tidal aliran darah yang tadinya terfokus di kapala setelah rukuk akan turun ke badan sesuai gravitasi. Gerakan takbir bersamaan dengan penegakkan badan saat I'tidal, menyebabkan stimulus pada cabaang besar saraf di bahu ketiak yang merupakan cabang saraf yang melayani organ jantung, paru dan sebagian organ pencernaan. Selain itu pada saat mengangkat kedua lengan, paru akan mengembang menyebabkan oksigen yang masuk meningkat saat kedua lengan bergerak turun untuk kemudian berada di samping kanan dan kiri badan, maka sisa pembakaran atau metabolisme yang bermuatan negatif dikeluarkan bersama dengan hembusan nafas Wratsongko, t.th: 41).

#### e. Sujud

Saat melakukan sujud, bagian dahi dan kedua telapak tangan menempel di sajadah dengan pergelangan tangan ditekuk, sedangkan kelima jari kaki (kanan kiri) juga tertekuk rapi menekan pada sajadah. Pada posisi ini terjadi ekstensi pada ruas tulang leher, pinggang serta fleksi di bagian ruas tulang belakang segmen dada sementara itu posisi pergolangan tangan yang tertekuk menyebabkan simpul saraf yang berada sekitar pergelangan tangan teregang dan terstimulasi. Pada saat kelima jari kaki tertekuk dan menekan sajadah, pergelangan kaki yang menekuk akan

menyebabkan regangan simpul saraf yang berada di sisi dalam dan luar pergelangan kaki (di bawah mata kaki dalam dan luar), sedangkan kelima jari kaki yang bertekuk serta menekan alas sajadah akan menimbulkan efek refleksi pada ujung-ujung saraf yang berada di situ. Gerakan sujud akan membuat otot dada dan otot selangka menjadi kuat sehingga rongga dada bertambah besar dan paru-paru akan berkembang dengan baik dan dapat menghisap udara. Lutut yang membentuk sudut yang tepat memungkinkan otot-otot perut berkembang dan mencegah bagian tengah. Menambah aliran darah ke bagian atas tubuh terutama kepada (mata, telinga, dan hidung) serta paru-paru, memungkinkan toksin-toksin dibersihkan oleh darah.

Bagi wanita hamil gerakan sujud ini juga bermanfaat mempertahankan posisi benar pada janin. Mengurangi tekanan darah tinggi, menambah elastisitas tulang itu sendiri. Menghilangkan egoisme dan kesombongan. Meningkatkan kesabaran dan kepercayaan kepada Tuhan yang Maha Esa. Menaikkan stasiun rohani dan menghasilkan energi batin yang tinggi di seluruh tubuh. Posisi ini menunjukkan ketundukan dan kerendahan hati yang tinggi (penyerahan diri) (Wratsongko, t.th: 42). Oleh karena itu tidak heran jika seseorang melakukan salat dalam keadaan lelah, mengantuk dan lemas dan setelah sujud umumnya akan kembali mendapat kesegaran.

Paparan tersebut kelihatannya masing-masing tata gerakan shalat tadi menstimulasi sistem saraf, baik di percabangan daerah punggung, ketiak, bahu, pergelangan tangan dan kaki, lipat paha dalam dan luar serta jari kaki. Jika sensor-sensor saraf ini terstimulasi maka akan bereaksi terhadap organ-organ tertentu di dalam tubuh. Saat gerakan tersebut berlangsung, maka komponen-komponen anatomi tubuh manusia yang bisa diamati secara nyata adalah: kulit pembungkus tubuh dimana terdapat ujung-ujung saraf dan kelenjar di kulit otot-otot badan dan anggota gerak, tulang-tulang badan dan anggota gerak (lengan/tangan dan tungkai/kaki) beserta sendi-sendinya, serta serabut-serabut saraf beserta simpul-simpunya. Sedangkan yang tampak secara nyata antara lain: organ-organ dalam tubuh (otak, paru-paru, jantung, usus, ginjal, kandung empedu, dan lain-lain), pembuluh darah (besar dan kecil) beserta aliran darah di dalamnya, kelenjar hormon, dan cairan otak.

Setiap gerakan salat ada manfaatnya, namun yang terpenting adalah hati. Kalau hati gelisah itu berpengaruh sama hormon kita. Sebaliknya jika hati kita tenang maka tubuh kita tenang. Pemeliharaan kesehatan atau atau menjauhkan diri dari penyakit dalam hukum Islam juga terkait dengan pemeliharaan kebersihan dalam arti seluas-luasnya mulai dari kebersihan dari bahan-bahan yang dikonsumsi dan dipakai sampai dengan kebersihan lingkungan dan berbagai kotoran seperti ampas, debu, kuman dan sebagainya (Kartanegara dkk, 2012: 277). Firman Allah SWT. dalam QS. al-Baqarah. 2: 222 seperti yang telah dijelaskan “Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat (membersihkan diri dari dosa), dan orang-orang yang membersihkan diri dari kotoran”

f. Duduk di antara dua sujud



Duduk tahiyat yang pertama disebut duduk iftirosy atau duduk di antara dua sujud. Pada posisi ini otot-otot pangkal paha dimana di dalamnya terdapat salah satu saraf pangkal paha yang besar berada di atas tumit kaki yang berfungsi sebagai penyangga. Hal ini menyebabkan otot-otot di daerah ini terpijit (refleksi). Pijatan ini bermanfaat untuk melindungi diri dari penyakit pangkal paha yang terasa sakit, nyeri hingga mengakibatkan kaki tidak dapat digerakkan.

g. Takhiyatul akhir

Gerakan salat terakhir ini terdiri dari gerakan dimana posisi kaki kiri dilipat dan kaki kanan dalam posisi menekuk kelima jarinya. Pada posisi ini saraf yang terstimulasi kurang lebih sama dengan duduk di antara dua sujud. Dalam posisi terkunci ini sirkulasi energi dihentikan karena tulang punggung dibengkokkan dan pusat energi dibagian bawah di antara dubur dan kemaluan ditutup dengan ujung tumit. Untuk itu maka sirkulasi energi yang mengalir dari tulang ekor menjalar ke tulang punggung dan terus masuk ke otak dihentikan (Wratsongko, t.th: 44-45).

C. Perspektif Maqasid al-Syariah

Seagaimana diketahui bahwa salat adalah merupakan ibadah Mahdah dilakukan dalam rangka memelihara agama mengandung hikmah antara lain:

1. Mengingat dan mensyukuri nikmat Allah SWT. Dapat dilihat dalam QS. al-Baqarah 2: 152

*“Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku.”*

Maksudnya: Aku limpahkan rahmat dan ampunan-Ku kepadamu.

Dapat juga dilihat dalam QS. Thaha.20: 14

*“Sesungguhnya Aku Ini adalah Allah, tidak ada Tuhan (yang hak) selain aku, Maka sembahlah Aku dan Dirikanlah shalat untuk mengingat Aku.”*

2. Rububiyah (pemeliharaan Tuhan)

Firman Allah dalam QS. al-Anbiya’ .21:92

*“Sesungguhnya (agama Tauhid) Ini adalah agama kamu semua; agama yang satudan Aku adalah Tuhanmu, Maka sembahlah Aku”.*

Maksudnya: Sama dalam pokok-pokok kepercayaan dan pokok-pokok Syari'at.

3. Tawakkal kepada-Nya

Artinya penyerahan diri kepada Allah secara maksimal, seperti dalam QS. Hud.11:123

*“Dan kepunyaan Allah-lah apa yang ghaib di langit dan di bumi dan kepada-Nyalah dikembalikan urusan-urusan semuanya, Maka sembahlah Dia, dan bertawakkallah kepada-Nya dan sekali-kali Tuhanmu tidak lalai dari apa yang kamu kerjakan”.*

Dapat juga dilihat dalam QS al-‘Ankabut.29:45

“Bacalah apa yang Telah diwahyukan kepadamu, yaitu Al Kitab (Al Quran) dan Dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan- perbuatan) keji dan mungkar dan Sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain) dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.

Ayat tersebut menjelaskan tentang sebagian hikmah kenapa shalat itu diwajibkan, yakni untuk mencegah pelakunya dari perbuatan keji dan mungkar. Sebagaimana dipahami bahwa adanya kerusakan di muka bumi penyebab utamanya adalah karena adanya pelanggaran dan perbuatan yang menyimpang (ulah manusia yang tidak benar). Dengan salat perbuatan keji dan mungkar akan dapat dihindarkan. Terhindarnya manusia dari perbuatan keji dan mungkar yang merugikan sebagai akibat dari salat yang dilakukannya maka akan tercipta kemaslahatan. Kemaslahatan itu bukan saja kembali pada dirinya, tetapi juga kepada masyarakat secara luas. Dan akan tercipta kehidupan yang aman tentram dan penuh kedamaian.

Berkenaan dengan itu juga dapat dilihat QS Thaha.20:14

Sesungguhnya Aku Ini adalah Allah, tidak ada Tuhan (yang hak) selain aku, Maka sembahlah Aku dan Dirikanlah shalat untuk mengingat Aku.

Ayat ini selain menyampaikan pesan perintah salat juga menegaskan tujuan kewajiban salat, yaitu untuk mengingat Allah SWT, agar manusia selalu mengingat Allah merupakan kemaslahatan yang ingin diwujudkan dari perintah salat.

Sikap selalu ingat kepada Allah serta selalu merasa dalam control dan pengawasannya sangat fositif dan amat diperlukan dalam mewujudkan kestabilan seseorang dan hati menjadi tentram

Dapat juga dilihat dalam QS.al-Fatihah/1:5

*“Hanya Engkaulah yang kami sembah, dan Hanya kepada Engkaulah kami meminta pertolongan.”*

*Na'budu* diambil dari kata 'ibadat: kepatuhan dan ketundukkan yang ditimbulkan oleh perasaan terhadap kebesaran Allah, sebagai Tuhan yang disembah, Karena berkeyakinan bahwa Allah mempunyai kekuasaan yang mutlak terhadapnya. Nasta'iin (minta pertolongan), terambil dari kata isti'aanah: mengharapkan bantuan untuk dapat menyelesaikan suatu pekerjaan yang tidak sanggup dikerjakan dengan tenaga sendiri.

Salat yang dilakukan, bukanlah hanya merupakan gerakan gymnastic yang dikerjakan lima kali sehari samalam, tetapi maksud salat adalah membarui kepercayaan dan keimanan kepada Allah SWT. dan menghidupkan prinsip-prinsip Islam yaitu bersifat benar, menepati janji dan mengutamakan orang lain.

Sedangkan kesehatan dalam perspektif maqasid al-Syariah, sebagaimana paparan sebelumnya dapat diketahui bahwa setiap gerakan salat mengandung unsur kesehatan maka hubungannya dengan maqasid al-Syariah merupakan tindakan preventif dalam rangka memelihara jiwa, karena tujuan hukum Islam adalah untuk kemaslahatan umum. Menurut Muhammad Abu Zahrah, dasar hukum kemaslahatan manusia sebagai tujuan hukum, dapat dilihat dalam QS. al-Anbiya.

21: 107 bahwa “bahwa Dan tidaklah kami mengutus kamu, melainkan untuk menjadi rahmat bagi alam semesta” dan QS Yunus.10: 57, “Hai manusia sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit (yang berada dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman)” (Zahrah, 1999: 423-424). Hal lain yang juga patut diingat, bahwa upaya penjagaan terhadap jiwa sebagaimana juga upaya penjagaan terhadap maqasid al-Syari’ah lainnya dilakukan dari dua sisi: sisi jalb al-masalih dan sisi daf’u al-mafasid. Karena itu jalb al-masalih terhadap jiwa dilakukan dengan memberikan dan merealisasikan semua yang bermanfaat dalam memberikan kemaslahatan bagi jiwa sebagai instrument ibadah kepada Allah SWT. Sementara daf’u al-mafasid terhadap jiwa dilakukan dengan melakukan segala sesuatu yang dapat menghalangi kemafsadatan menyentuh jiwa manusia

### Penutup

Berdasarkan paparan sebelumnya maka dapatlah dirumuskan kesimpulan sebagai berikut:

1. Salat jika dilakukan dengan khusuk dapat mempengaruhi konsentrasi dan pikiran yang sehat jika pikiran sehat maka seluruh tubuh akan merasakan sehat. Pemeliharaan kesehatan atau menjauhkan diri dari penyakit, terkait dengan pemeliharaan kebersihan dalam arti seluas-luasnya.
2. Wujud kesehatan dalam salat hasil penelusuran menunjukkan bahwa gerakan salat ada mamfaatnya, seperti antara adzan, whudu dan salat, agar manusia memperhatikan kesucian dan kebersihan jiwa dan raga, takbiratul ihram dilihat dari manfaat kesehatan sikap tangan yang terlipat di atas pusat merupakan sikap relaks paling sempurna bagi kedua tangan. bermanfaat membantu reflex selalu siap sedia dalam berbagai keadaan, sehingga mekanisme pengaturan tekanan darah dan irama jantung akan terjaga. Namun yang terpenting adalah hati. kalau hati gelisah itu berpengaruh sama hormon kita. Sebaliknya jika hati kita tenang maka tubuh kita tenang.
3. Salat dan kesehatan dalam pandangan Maqasid al-Syariah merupakan tindakan preventif yang diejawentahkan dalam bentuk *dar’u al-Mafasad wa jalbu al-Manafi’* atau menghindari mafsadat dan menarik manfaat dalam rangka memelihara jiwa, karena tujuan hukum Islam antara lain adalah untuk memelihara kemaslahatan jiwa.

### Daftar Pustaka

- ’Abd Salam, al-Qawaid al-Ahkam fi masalih al-Anam, jilid I (Kairo: al-Istiqamat, t.th.)
- Ahmad ibn Faris, Maqayis al-Lughah Juz 5. t.t: Dar al-Fikr, t. th.
- al-Jazairi, Abu Bakr Jabir. Minhajul Muslim, Terj. Padhli Bahri Lc, Ensiklopedi Muslim Cet. VI; Jakarta: Darul Falah, 2003.

- al-Khodari Bek, Al-Sheikh Muhammad. Tarih ‘al-Islami. Cet. IV; Baeirut: Dar al-Kotob al-Ilmiyah, 2013.
- Al-Qur’an dan Terjemahnya. Surabaya: Karya Utama, 2000
- Dahlan. Abdul Azis dkk. Ensiklopedi Hukum Islam, jilid IV, (Jakarta: Ichtiar Baru Van Hoeve, 2006.
- Departemen Pendidikan Nasional, Kamus Bahasa Indonesia. Jakarta: Pusat Bahasa, 2008.
- Hidayatullah Moch. Syarif. Buku Pintar Ibadah Tuntunan lengkap semua Rukun Islam. Cet. I; Jakarta: Graha Pena, 2011.
- Kartanegara, Mulyadi dkk. Pengantar Studi Islam. Jakarta: UIN Jakarta, 2012
- Madyo Wratsongko, Menyingkap rahasia Gerakan Salat (membentuk manusia sehat, cerdas dan berakhlak mulia) (Anggota MPP ICMI Pusat”Prisai diri, t.th.
- Muhammad Abu Zahrah, Usul al-Fiqh, Tej. Syaifullah dkk. Cet. V; Jakarta Pustaka Firdaus, 1999.
- Muhammad Ash-Shalabi. The Great Leader of Umar bin al-Khattab, Terj. Khoirul Amru Harahap dan Akhmad Faozan, Umar Bin al-Khattab: Kisah kehidupan dan Kepemimpinan Khalifah ke dua. Cet. 2; Jakarta Timur: Pustaka al-Kautsar, 2009.
- Prof. Dr. Abdullah bin Baih. ‘Alaqah Maqasid al-Syari’ah bi Ushul. London: Markaz Dirasad Maqasid al-Syari’ah, 2006.