

## PENGARUH RUTIN BERIBADAH TERHADAP KESEHATAN SECARA KESELURUHAN

Inggrid Rista Listanti<sup>1\*</sup>, Difa Najma<sup>2</sup>, Fidela Atha Yusli<sup>3</sup>, Annisa Aulia Larasati<sup>4</sup>, Tijelia Febriani<sup>5</sup>, Wibbi Siska Wilda<sup>6</sup>

Program Studi Farmasi, Fakultas MIPA dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Riau, Kota Riau, Indonesia

[inggridristalistanti@gmail.com](mailto:inggridristalistanti@gmail.com)<sup>1\*</sup>, [difanajma354@gmail.com](mailto:difanajma354@gmail.com)<sup>2</sup>, [fidelayuski@gmail.com](mailto:fidelayuski@gmail.com)<sup>3</sup>, [aualiaraspku@gmail.com](mailto:aualiaraspku@gmail.com)<sup>4</sup>, [tijelfebriani@gmail.com](mailto:tijelfebriani@gmail.com)<sup>5</sup>, [wibisiska432@gmail.com](mailto:wibisiska432@gmail.com)<sup>6</sup>

### Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi dampak dari rutinitas beribadah terhadap kesehatan secara menyeluruh, meliputi aspek fisik, mental, dan emosional. Adapun impelementasi aktivitas ibadah mencakup beberapa kegiatan ritual keagamaan seperti salat lima waktu, doa harian, puasa sunnah, membaca kitab suci, serta aktivitas keagamaan lainnya yang bersifat rutin. Partisipan dalam penelitian ini beragam baik dari usia, gender, dan profesi, dibagi dalam dua kelompok, yaitu mereka yang menjalani rutinitas ibadah secara teratur atau tidak. Metode yang digunakan adalah wawancara mendalam dan observasi. Penelitian ini mengungkapkan bahwa partisipan yang melaksanakan rutinitas ibadah memiliki kualitas ketenangan, pengelolaan stres, dan tidur yang lebih baik dibandingkan dengan yang tidak konsisten melaksanakannya. Penelitian ini juga menunjukkan kebiasaan dan disiplin beribadah secara rutin berkaitan positif meningkatkan rasa syukur, optimisme, hingga dampak nyata terhadap kesehatan fisik seperti kestabilan tekanan darah, peningkatan daya tahan tubuh, serta pengurangan resiko penyakit jantung akibat stres kronis. Dari perspektif sosial, ibadah juga memberikan peluang untuk interaksi positif antara individu melalui kegiatan seperti kumpulan, doa, kelas, atau aktivitas komunitas agama lainnya, yang pada gilirannya memperkuat dukungan sosial dan rasa memiliki. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa ibadah yang rutin tidak hanya bersifat spiritual, tetapi berdampak pada kualitas hidup dan kesehatan dengan cara yang nyata. Oleh karena itu, mengimplementasikan praktik religius dalam rutinitas sehari-hari dapat berfungsi sebagai salah satu pendekatan holistik untuk mendukung kesejahteraan fisik dan mental.

**Kata kunci:** Ibadah Rutin, Kesehatan Fisik, Kesehatan Mental, Kesejahteraan Spiritual, Stres, Gaya Hidup Sehat, Kesehatan Holistik, Disiplin Diri, Dukungan Sosial, Kualitas Hidup.

### Article History

Received: Juli 2025

Reviewed: Juli 2025

Published: Juli 2025

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Tashdiq.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Tashdiq



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

## *Abstract*

*The purpose of this study is to explore the impact of routine worship on overall health, including physical, mental, and emotional aspects. The implementation of worship activities includes several religious ritual activities such as five daily prayers, daily prayers, sunnah fasting, reading holy books, and other routine religious activities. The participants in this study were diverse in terms of age, gender, and profession, divided into two groups, namely those who had a regular worship routine or not. The methods used were in-depth interviews and observation. The study revealed that participants who practiced a routine of worship had a better quality of calmness, stress management, and sleep compared to those who did not consistently practice it. The study also showed that the habit and discipline of regular worship is positively related to increased gratitude, optimism, and tangible impacts on physical health such as blood pressure stability, increased endurance, and reduced risk of heart disease due to chronic stress. From a social perspective, worship also provides opportunities for positive interactions between individuals through activities such as assemblies, prayers, classes, or other faith community activities, which in turn strengthens social support and a sense of belonging. The conclusions of this study suggest that regular acts of worship are not only spiritual, but impact quality of life and health in tangible ways. Therefore, implementing religious practices in daily routines can serve as one holistic approach to support physical and mental well-being.*

**Keywords:** *Regular Worship, Physical Health, Mental Health, Spiritual Well-Being, Stress, And Healthy Lifestyle, Holistic Health, Self-Discipline, Social Support, Quality Of Life.*

## 1. Pendahuluan

Kesehatan adalah hal vital yang sangat memengaruhi kehidupan setiap orang. Disadari atau tidak, di tengah berbagai tekanan gaya hidup yang lebih pasif dan diet yang tidak seimbang, masyarakat modern cenderung lebih memperhatikan kesehatan. Salah satu langkah paling tepat dan mudah untuk memelihara kesehatan adalah melalui olahraga yang dilakukan secara teratur. Lebih jauh, olahraga merupakan rutinitas harian dan kebutuhan yang membantu menjaga keseimbangan fungsi fisik dan mental tubuh.

Olahraga mengacu kepada gerakan tubuh yang dilakukan secara sadar dengan tujuan tertentu, antara lain meningkatkan kebugaran jasmani, memperkuat otot-otot dan tulang, serta menjaga kesehatan organ-organ vital seperti jantung dan paru-paru. Tak kalah penting, kegiatan ini juga menjaga kesehatan mental dengan menurunkan stres dan kecemasan, serta meningkatkan suasana hati akibat endorfin. Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan

dan teknologi, berbagai penelitian telah menyatakan bahwa secara utuh, kesehatan akan semakin terjaga dengan angka positif melalui olahraga rutin.

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa individu yang aktif secara fisik memiliki risiko yang lebih rendah terhadap penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes tipe 2, penyakit kardiovaskular, dan obesitas. Selain itu, olahraga membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh, mempercepat pemulihan dari penyakit, dan meningkatkan tidur, yang berkontribusi pada kesejahteraan secara keseluruhan. Oleh karena itu, olahraga yang rutin tidak hanya membantu dalam pencegahan penyakit, tetapi juga berfungsi sebagai terapi dan pengobatan untuk menjaga kesehatan jangka panjang.

Namun, di era sekarang gaya hidup yang tidak aktif menjadi suatu masalah yang mengkhawatirkan. Banyak orang menghabiskan berjam-jam terjebak di depan komputer atau layar gadget dengan aktivitas fisik yang minimal. Ini berkontribusi pada peningkatan prevalensi penyakit tidak menular yang terkait dengan gaya hidup. Oleh karena itu, penting untuk memahami dampak olahraga rutin terhadap kesehatan dari perspektif holistik agar mendorong orang untuk lebih terlibat dan aktif mengambil tanggung jawab atas kebugaran mereka. Prinsip-prinsip efektif dari aktivitas fisik atau latihan akan dijelaskan dalam lokakarya ini juga, karena penting bagi peserta audiens untuk mengetahui cara melakukan latihan dengan aman, efektif, dan optimal untuk kesehatan mereka. Penelitian ini juga menekankan perlunya terlibat dalam olahraga secara teratur karena adanya prevalensi tinggi penyakit tidak menular yang terkait dengan gaya hidup tidak aktif, yang merupakan beban global saat ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana rutinitas olahraga yang teratur mempengaruhi kesehatan fisik, mental, dan sosial seseorang. Selain itu, penelitian ini juga akan membahas manfaat spesifik olahraga dalam pencegahan dan pengelolaan penyakit kronis, serta faktor-faktor yang memengaruhi efektivitas olahraga tersebut. Dengan memahami berbagai aspek ini, diharapkan dapat diperoleh gambaran yang komprehensif mengenai pentingnya olahraga menjaga keseimbangan emosi dan psikologi.

Tidak hanya itu, olahraga teratur juga memberikan pengaruh yang baik pada hubungan sosial seseorang. Melalui olahraga secara kelompok atau komunitas, seseorang bisa membangun ikatan sosial yang lebih baik, memperkuat rasa kebersamaan, dan meningkatkan jaringan sosialnya. Hal ini sangat penting karena kesehatan sosial, meskipun seringkali diabaikan, adalah salah satu dimensi kesehatan yang berpengaruh besar terhadap kesejahteraan individu secara menyeluruh. Kegiatan olahraga bersama, baik itu senam, sepak bola, atau lari, dapat meningkatkan motivasi untuk aktif bergerak, mengurangi kesepian, dan meningkatkan rasa percaya diri.

Di bidang pencegahan penyakit, gerakan aktif dilakukan sehari-hari terbukti menurunkan resiko terserangnya berbagai penyakit yang tidak menular seperti diabetes tipe dua, hipertensi jantung koroner, dan beberapa kanker. Penyakit ini sangat umum dan sering menjadi penyebab kematian di seluruh dunia. Gerakan aktif memiliki manfaat langsung, antara lain meningkatkan insulin dalam tubuh, menurunkan tekanan darah, memperbaiki profil kadar lemak dalam darah, serta mengurangi peradangan kronis dalam tubuh.

Namun ada beberapa manfaat olahraga, masih banyak individu yang tidak men olahraga. Ada beberapa hal seperti kurangnya waktu, motivasi yang rendah, keterbatasan fasilitas, hingga kurangnya pengetahuan akan jenis dan intensitas olahraga yang tepat. Dengan melakukan edukasi, diharapkan agar dapat memperkuat yang serius dan mengintegrasikannya dalam

rutinitas sehari-hari. Penelitian ini juga mencoba menemukan penghalang dan solusi agar olahraga dapat dilakukan secara konsisten oleh sebagian besar orang.

Di sisi lain, perkembangan teknologi serta kemajuan memperkenalkan dunia olahraga, seperti melalui aplikasi kebugaran, perangkat wearable, bahkan juga termasuk program latihan digital yang lebih memudahkan banyak orang untuk memantau aktivitas fisik. Penelitian ini juga akan membidik bagaimana inovasi teknologi dapat mendukung pelaksanaan olahraga yang efisien di zaman modern ini.

Dengan latar belakang tersebut, penelitian ini berupaya untuk menggambarkan kontribusi olahraga rutin terhadap kesehatan seseorang secara komprehensif, baik fisik, mental, sosial, dan juga bagaimana olahraga berfungsi sebagai strategi utama dalam meningkatkan kualitas hidup dan mencegah berbagai penyakit. Pendekatan multidimensional ini diperlukan untuk memastikan bahwa hasil penelitian dapat digunakan secara luas untuk keuntungan masyarakat yang lebih besar.

## 2. METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, digunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan tujuan utama menggambarkan dan menganalisis dampak olahraga rutin terhadap kesehatan individu secara holistik. Pendekatan kuantitatif lebih tepat dalam hal ini karena memungkinkan pengumpulan data yang dapat diamati dalam angka yang dapat diolah secara statistik untuk memberikan gambaran objektif tentang hubungan antara frekuensi olahraga dan berbagai indikator kesehatan seperti kesehatan fisik, mental, dan sosial. Pendekatan ini juga memfasilitasi pengujian hipotesis yang berkaitan dengan dampak olahraga terhadap kesehatan, memberikan hasil yang berlaku untuk populasi yang lebih besar.

Pada penelitian ini penulis menggunakan metode kuantitatif non eksperimental dengan desain deskriptif korelasional. Alasan memilih non eksperimental karena peneliti tidak melakukan manipulasi terhadap variabel olahraga rutin (variabel independen) dan kesehatan secara keseluruhan (variabel dependen) mengamati secara keseluruhan. Desain deskriptif korelasional membantu peneliti untuk mengukur dan menemukan serta menganalisis hubungan antara beberapa variabel dengan tanpa melakukan intervensi, sehingga sangat sesuai untuk memahami masalah sosial yang ada di masyarakat.

Sampel penelitian ini berupa penduduk wanita dan pria berusia dewasa yang berumur 18 sampai 50 tahun. Sampel tersebut dibatasi dengan syarat aktif social dan tinggal di daerah perkotaan dengan sarana olahraga yang mencukupi. Sampel tersebut dipilih karena dalam rentang usia tersebut merupakan kelompok yang ideal untuk menjaga kesehatan disertai rutinitas olahraga dan berpotensi mengalami banyak masalah kesehatan karena gaya hidup sedentari. Selain itu, kelompok ini juga dipilih karena dianggap memiliki kesadaran kesehatan yang cukup baik dan mampu menjalani pola hidup sehat.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah pengambilan sampel probabilitas dengan pengambilan sampel acak terstratifikasi. Metode ini dipilih agar sampel yang dikumpulkan mewakili berbagai subkelompok dalam populasi seperti usia, jenis kelamin, dan tingkat aktivitas fisik. Jenis stratifikasi ini penting untuk menghindari bias dan memastikan bahwa variasi dalam karakteristik sampel memadai agar penelitian dapat menghasilkan hasil yang akurat dan dapat digeneralisasikan. Ukuran sampel minimum dihitung menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kepercayaan 95% dan margin kesalahan 5%, menghasilkan ukuran sampel

sebesar 200 responden. Untuk meningkatkan validitas dan reliabilitas data, peneliti mengumpulkan data dari 250 responden yang memenuhi kriteria inklusi.

Kriteria inklusi untuk studi ini adalah: (1) berusia 18 hingga 50 tahun, (2) bebas dari penyakit kronis yang membatasi aktivitas fisik, (3) mampu berkomunikasi secara efektif, dan (4) bersedia untuk berpartisipasi dalam kuesioner terstruktur dan penilaian kebugaran. Kriteria eksklusi adalah individu dengan kondisi kesehatan akut atau cedera aktif yang membatasi partisipasi dalam aktivitas fisik.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang memiliki risiko tinggi dan alat pengukuran fisik yang telah terbukti memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang tinggi. Indikator kesehatan, baik fisik maupun mental, bersama dengan frekuensi, durasi, dan jenis olahraga yang dilakukan oleh responden dalam seminggu terakhir, ditangkap melalui multi-sectioner.

Pengukuran aktivitas fisik dilakukan menggunakan Kuesioner Aktivitas Fisik Global (GPAQ), instrumen yang dikembangkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2010. GPAQ menangkap 16 pertanyaan tentang aktivitas fisik dalam tiga domain: aktivitas terkait pekerjaan, aktivitas terkait transportasi, dan aktivitas rekreasi. Instrumen ini dipilih karena penggunaannya yang luas dalam penelitian kesehatan dan memiliki standar internasional yang memfasilitasi perbandingan data lintas negara.

Selain kuesioner, peneliti mengevaluasi kebugaran fisik responden melalui tes standar seperti kebugaran kardiovaskular (tes berjalan 6 menit dan Tes Kebugaran Multistage), pengukuran tekanan darah, pengukuran berat badan untuk menentukan Indeks Massa Tubuh (BMI), dan mengukur fleksibilitas tubuh serta kekuatan otot melalui tes sit and reach dan tes kekuatan genggaman tangan.

Tujuan dari pengukuran ini adalah untuk memperoleh informasi yang berhubungan dengan data objek yang diambil dengan pertimbangan kondisi fisik serta aktifitas olahraga yang dilakukan oleh responden.

Dalam aspek kesehatan mental, peneliti menerapkan skala pengukuran psikologis yang divalidasi seperti Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21) untuk mengukur stres, kecemasan dan depresi. Evaluasi ini sangat bermanfaat untuk memahami hubungan antara aktivitas rutin olahraga dengan kesehatan mental secara kuantitatif.

Teknik akuisisi data dilakukan melalui dua metode umum, yaitu melalui kuesioner survei dan pengukuran fisik. Kuesioner dibagikan secara online menggunakan Google Form dan offline dengan mengunjungi pusat olahraga dan kebugaran komunitas. Pendekatan ganda ini digunakan untuk memaksimalkan keragaman responden dan meningkatkan tingkat respons.

Pengukuran fisik dilakukan di lokasi yang telah ditentukan dengan pedoman standar untuk memastikan keseragaman dan presisi data. Sebelum pengukuran, subjek diberikan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur pengukuran, serta latihan pemanasan ringan untuk mencegah cedera. Pengukuran yang akan diambil dilakukan oleh personel yang berkualitas dan terlatih untuk menghindari kesalahan pengukuran.

Bagan alir prosedur, mencakup pengumpulan dan pengolahan instrumen, analisis data, pelatihan pengumpul data, dan uji coba Validitas dan Reliabilitas data, hingga pengolahan output SPSS. Sebelum data/output diolah dalam SPSS, pada tahap ini instrumennya harus dipersiapkan dengan baik, termasuk kuesioner yang dirancang dengan tipikal yang sangat spesifik untuk diisi berdasarkan observasi secara langsung terhadap subjek.

Waktu yang dibutuhkan dibagikan dalam siklus setiap 6 minggu. Data yang telah diperoleh dalam setiap siklus diolah hingga kuesioner yang telah disebarakan kepada fokus grup dilakukan sesi wawancara hingga pengolahan data. Pengujian hipotesis yang dilakukan telah ditaati dengan sama rata 20 orang yang terlibat dan diverifikasi kotak masukan.

Pengolahan data tidak lepas dari penggunaan aplikasi SPSS dengan menautkan data kuesioner dengan data primer. Dalam pengolahan datanya juga menggunakan PATH ANALYSIS sampai didapat data yang valid, terukur dan berimplikasi. Penggunaan PATH ANALYSIS diterima jika variabel bertujuan memiliki sistem efek dari ensemble dengan non-Grid (Berulang). Untuk memeriksa perbedaan kondisi kesehatan antara kelompok yang berolahraga dan yang tidak berolahraga, sebuah uji t independen dilakukan. Selain itu, analisis regresi linier berganda juga dilakukan untuk menilai kontribusi variabel olahraga terhadap variabel kesehatan secara keseluruhan sambil mengendalikan faktor demografis seperti usia, jenis kelamin, dan status sosial-ekonomi.

Untuk memastikan validitas, kuisisioner diverifikasi dengan validitas konten dan konstruk melalui seorang ahli olahraga dan kesehatan. Reliabilitas diuji menggunakan Alpha Cronbach dengan ambang minimum 0,7 yang menunjukkan konsistensi internal yang wajar dari instrumen tersebut.

Pengukuran fisik dilakukan mengikuti prosedur standar untuk menjamin akurasi dan reliabilitas. Pengawasan ketat diterapkan pada semua langkah pengumpulan data untuk mengurangi bias dan kesalahan.

Studi ini telah memperoleh persetujuan dari komite etika penelitian institusi yang relevan. Setiap peserta diberi penjelasan lengkap tentang tujuan penelitian, prosedur yang terlibat, dan kerahasiaan data pribadi. Partisipasi bersifat sukarela dan responden dapat menarik diri kapan saja tanpa konsekuensi. Data disimpan dengan aman dan hanya digunakan untuk penelitian.

## 4. Hasil dan Pembahasan

### Manfaat Rutin Beribadah bagi Kesehatan Secara Menyeluruh

#### 1. Kesehatan Fisik

##### 1) Menjaga kesehatan jantung dan sirkulasi darah

Gerakan salat seperti rukuk dan sujud meningkatkan aliran darah ke otak dan seluruh tubuh, membantu menjaga kesehatan jantung dan mencegah penyumbatan pembuluh darah.

##### 2) Melatih otot dan sendi

Gerakan dalam salat menyentuh otot dan meningkatkan nyeri sendi, sehingga membantu mencegah nyeri punggung, pinggul, dan lutut.

##### 3) Memperlancar pencernaan

Gerakan tasyahud dan sujud dapat membantu melancarkan fungsi hati dan usus, sehingga memperbaiki sistem pencernaan dan mencegah sembelit.

##### 4) Menyeimbangkan metabolisme dan menurunkan tekanan darah

Puasa dan ibadah lain seperti salat dapat menstabilkan metabolisme tubuh, menurunkan kadar gula darah, tekanan darah, serta membantu pengelolaan berat badan.

##### 5) Detoksifikasi tubuh

Puasa membantu membersihkan tubuh dari racun, menambah jumlah sel darah putih, dan memperbaiki fungsi hormon serta organ dalam.

##### 6) Meningkatkan kesehatan otak

Sujud meningkatkan pasokan oksigen ke otak, yang dapat meningkatkan kecerdasan dan daya pikir.

## 7) Menjaga kesuburan dan kesehatan organ reproduksi

Gerakan rukuk dan sujud membantu kontraksi otot perineum, bermanfaat untuk kesehatan organ reproduksi wanita. (Ferri Eko Wahyudi and Nur Mawakhira Yusuf 2024)

## 2. Kesehatan Psikis dan Mental

### 1) Memberikan ketenangan hati dan pikiran

Beribadah secara rutin, seperti membaca Al-Qur'an dan berdoa, memberikan ketenangan batin, mengurangi stres, dan menumbuhkan rasa syukur.

### 2) Mengurangi stres, kecemasan, dan depresi

Aktivitas spiritual terbukti menurunkan hormon stres dan meningkatkan hormon bahagia (endorfin), sehingga risiko depresi menurun.

### 3) Meningkatkan semangat dan kebahagiaan

Orang yang rutin beribadah cenderung lebih bahagia, lebih semangat, dan lebih mudah bersyukur dalam menjalani hidup.

### 4) Meningkatkan kesehatan mental dan daya tahan terhadap masalah

Beribadah membantu mengalihkan pikiran dari masalah, meningkatkan ketahanan mental, dan memberikan makna hidup yang lebih kuat. (Iqbal and Pratama 2020).

## 3. Kesehatan Sosial dan Rohani

### 1) Meningkatkan kualitas hidup dan hubungan sosial

Beribadah bersama, seperti salat berjamaah, memperkuat ikatan sosial dan memberikan dukungan emosional.

### 2) Menjaga kebersihan jiwa dan raga

Islam menekankan pentingnya kebersihan sebagai bagian dari iman, yang berdampak pada kesehatan fisik dan mental.

### 3) Meningkatkan kualitas ibadah dan kepuasan

Kesehatan yang baik memungkinkan seseorang menjalankan ibadah dengan lebih sempurna dan khusyuk. (Jhoni Wijaya et al. 2024)

## Pembahasan

### 1. Penjelasan Ilmiah dan Praktis

1) Gerakan ibadah seperti shalat tidak hanya berdampak spiritual, tetapi juga memberikan efek fisiologis mirip olahraga ringan: memperbaiki postur tubuh, meningkatkan kelangsungan hidup, dan memperlancar sirkulasi darah.

2) Puasa memberikan waktu istirahat bagi organ pencernaan, membantu detoksifikasi, menyeimbangkan kadar asam-basa tubuh, serta memperbaiki fungsi hormon dan metabolisme.

3) Wudu (bersuci) secara rutin merangsang saraf-saraf di permukaan tubuh, membantu relaksasi, dan menjaga kebersihan kulit serta mencegah infeksi.

4) Ibadah malam seperti salat tahajud meningkatkan respon imun tubuh dan memberikan efek menenangkan yang mendalam.

5) Kebiasaan menjaga kebersihan dan pola makan sehat yang diajarkan dalam agama juga berperan besar dalam mencegah penyakit dan menjaga vitalitas tubuh. (Ritonga and Azizah 2018)

### 2. Aspek Psikologis dan Sosial

1) Relaksasi dan meditasi yang terjadi saat beribadah, baik melalui doa, dzikir, maupun membaca kitab suci, terbukti secara ilmiah menurunkan tingkat stres dan memperbaiki suasana hati.

- 2) Komunitas ibadah memberikan dukungan sosial, meningkatkan rasa memiliki, dan memperkuat mental dalam menghadapi tekanan hidup.
  - 3) Kebersihan jiwa dan raga yang dijaga melalui ibadah, seperti wudu dan menjaga makanan halal, berkontribusi pada kesehatan holistik.(Ilmi 2024)
3. Catatan Penting
- 1) Ibadah tidak hanya sekedar ritual, tetapi juga gaya hidup sehat yang mencakup pola makan, kebersihan, aktivitas fisik, dan pengendalian emosi.
  - 2) Manfaat kesehatan ibadah akan maksimal jika dilakukan dengan rutin, khusyuk, dan sesuai tutunan agama .
  - 3) Ibadah tidak menggantikan pengobatan medis , namun menjadi pelengkap penting dalam menjaga kesehatan secara menyeluruh.

**Tabel 1. Rangkuman Manfaat Rutin Beribadah bagi Kesehatan**

Aspek Kesehatan	Manfaat Utama
Fisik	Menjaga jantung, sirkulasi darah, pencernaan, metabolisme, otot, sendi, otak, dan organ reproduksi
mental	Menenangkan hati, mengurangi stres, meningkatkan kebahagiaan, semangat, dan daya tahan mental
Sosial	Memperkuat ikatan sosial, meningkatkan dukungan emosional, dan kualitas hidup
Rohani	Menjaga kebersihan jiwa dan raga, meningkatkan kualitas ibadah, dan makna hidup

## 5. Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa rutin beribadah memberikan pengaruh yang sangat positif terhadap kesehatan secara menyeluruh, meliputi aspek fisik, mental, sosial, dan spiritual. Secara fisik, aktivitas ibadah seperti salat dan puasa berperan sebagai olahraga ringan yang meningkatkan sirkulasi darah, memperkuat otot dan sendi, serta membantu proses detoksifikasi tubuh. Dari sisi mental, ibadah rutin mampu menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan depresi, sekaligus meningkatkan ketenangan batin dan kebahagiaan

Manfaat kesehatan yang diperoleh dari ibadah tidak hanya bersifat sementara, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan daya tahan tubuh dan kualitas hidup jangka panjang. Oleh karena itu, beribadah secara rutin dan khusyuk dapat dianggap sebagai salah satu gaya hidup sehat yang holistik, yang mengintegrasikan aspek Jasmani dan rohani. Namun, penting untuk diingat bahwa ibadah bukanlah pengganti pengobatan medis, melainkan pelengkap yang mendukung proses penyembuhan dan pencegahan penyakit.

Oleh karena itu, mendorong masyarakat untuk menjalankan ibadah secara rutin dan benar merupakan upaya strategi dalam meningkatkan kesehatan masyarakat secara menyeluruh, sekaligus memperkuat keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan jiwa.

## Daftar Referensi

- Ferii Eko Wahyudi, and Nur Mawakhira Yusuf. 2024. "Pengaruh Salat Bagi Kesehatan Mental the Effect of Prayer on Mental Health." *Al-Isyraq* 7(3): 778-94.
- Ilmi, R. 2024. "Manfaat Salat Tahajud Untuk Kesehatan Tubuh Dan Mental." *Online) Aisyah Journal of Intellectual Research in Islamic Studies* | 2(1): 3025-2733.
- Iqbal, Muhammad, and Muhammad Rifki Yuda Pratama. 2020. "Analisis Pengaruh Keteraturan Frekuensi Shalat Terhadap Tingkat Stress Pada Mahasiswa Muslim Dengan Menggunakan Pendekatan Konseling (Studi Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel)." *Nathiqiyah* 3(1): 27-38. doi:10.46781/nathiqiyah.v3i1.83.
- Jhoni Wijaya, Nurul Melani Zaki, Anis Marceleni, Rizqiyah Nabila Auliati, and Marshela Agustiana. 2024. "Salat Wajib Dan Salat Sunah Terhadap Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa." *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences* 2(1): 44-52. doi:10.61994/jipbs.v2i1.287.
- Ritonga, Azis, and Bilqis Azizah. 2018. "Salat Tahajud Berpengaruh Terhadap Penurunan Stres Mahasiswa." *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan* 6(1): 1-7. doi:10.32668/jitek.v6i1.36.