

## MAKNA KESEHATAN DALAM GERAKAN-GERAKAN SHOLAT

Putri Wulandari<sup>1\*</sup>, Yurisyah Amalia Putri<sup>2</sup>, Putri Salsabilla Ramadhani<sup>3</sup>, Dea Ananta<sup>4</sup>, Nadila Sri Endang<sup>5</sup>, Defrina Maharani Siregar<sup>6</sup>, Nadya Aprilia<sup>7</sup>

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

[putri.wlndras@gmail.com](mailto:putri.wlndras@gmail.com)<sup>1\*</sup>, [yurisyahamaliaputri88@gmail.com](mailto:yurisyahamaliaputri88@gmail.com)<sup>2</sup>,  
[putrisalsabillap926@gmail.com](mailto:putrisalsabillap926@gmail.com)<sup>3</sup>, [deaananta475@gmail.com](mailto:deaananta475@gmail.com)<sup>4</sup>, [nadilaendang5@gmail.com](mailto:nadilaendang5@gmail.com)<sup>5</sup>,  
[rinamaharni09@gmail.com](mailto:rinamaharni09@gmail.com)<sup>6</sup>, [nadyaaprilia2424@gmail.com](mailto:nadyaaprilia2424@gmail.com)<sup>7</sup>

### Abstrak

Sholat merupakan salah satu pilar utama dalam ajaran Islam yang tidak hanya berfungsi sebagai sarana ibadah spiritual, tetapi juga sebagai bentuk aktivitas fisik yang memiliki banyak manfaat bagi kesehatan tubuh dan mental. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa gerakan sholat seperti takbir, rukuk, i'tidal, sujud, duduk antara dua sujud, dan salam memiliki korelasi positif terhadap fungsi organ, peredaran darah, fleksibilitas otot, dan ketenangan psikologis. Kajian ini bertujuan menggali lebih dalam makna kesehatan dari tiap gerakan sholat melalui pendekatan literatur ilmiah. Setiap gerakan dianalisis berdasarkan dampaknya terhadap sistem muskuloskeletal, kardiovaskular, respirasi, serta sistem saraf pusat. Dengan pendekatan holistik ini, dapat disimpulkan bahwa sholat tidak hanya memenuhi dimensi spiritual, tetapi juga menjadi sarana efektif untuk mencapai keseimbangan tubuh dan jiwa secara menyeluruh.

**Kata kunci:** Sholat, Kesehatan, Gerakan Tubuh, Keseimbangan Jiwa, Manfaat Fisik, Terapi Spiritual.

### Abstract

*Prayer is a key pillar of Islamic teachings, serving not only as a means of spiritual worship but also as a form of physical activity with numerous benefits for physical and mental health. Various studies have shown that prayer movements, such as takbir, bowing, i'tidal, prostration, sitting between two prostrations, and greeting, have a positive correlation with organ function, blood circulation, muscle flexibility, and psychological calm. This study aims to delve deeper into the health implications of each prayer movement through a scientific literature approach. Each movement is analyzed based on its impact on the musculoskeletal, cardiovascular,*

### 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](#)

*respiratory, and central nervous systems. With this holistic approach, it can be concluded that prayer not only fulfills a spiritual dimension but is also an effective means of achieving overall physical and mental balance.*

**Keywords:** Prayer, Health, Body Movement, Spiritual Balance, Physical Benefits, Spiritual Therapy.

## 1. Pendahuluan

Sholat merupakan ibadah wajib lima waktu yang menjadi tiang agama dalam Islam. Selain aspek spiritualnya yang sangat dalam, sholat juga menyimpan banyak hikmah dalam dimensi fisik dan kesehatan. Gerakan-gerakan sholat seperti berdiri (qiyam), rukuk, i'tidal, sujud, duduk di antara dua sujud, dan salam dilakukan berulang kali setiap hari, menjadikan aktivitas ini setara dengan latihan fisik ringan yang rutin dilakukan. Dalam perspektif ilmu kesehatan modern, aktivitas fisik teratur, meski dalam intensitas ringan, terbukti mampu meningkatkan kebugaran jasmani, memperbaiki sistem sirkulasi darah, memperkuat sistem otot dan sendi, serta membantu mengatur keseimbangan hormonal dan neuropsikologis tubuh manusia. Dari sudut pandang psikosomatis, sholat juga memberikan efek menenangkan pikiran, mengurangi kecemasan, dan memperkuat kesadaran diri (self-awareness) melalui kekhusyukan dan repetisi zikir. Dalam kondisi ideal, sholat dilakukan dalam suasana hening, dengan fokus pikiran dan ketundukan hati, yang secara fisiologis menyerupai praktik meditasi atau mindfulness. Hal ini menjadikan sholat sebagai ibadah yang berdimensi ganda: menyembah Allah dan sekaligus menjadi sarana terapi bagi kesehatan mental dan fisik.

Oleh karena itu, penting untuk menggali lebih dalam makna dan dampak dari setiap gerakan dalam sholat terhadap kesehatan manusia. Lebih dari sekadar manfaat fisik, sholat juga memberikan dampak yang besar terhadap kesehatan mental dan emosional. Di tengah kehidupan modern yang penuh tekanan, stres, dan kecemasan, sholat hadir sebagai media relaksasi dan ketenangan batin. Saat seorang Muslim berdiri menghadap kiblat, mengucapkan takbir, membaca ayat suci Al-Qur'an, lalu rukuk dan sujud dalam kekhusyukan, tubuh dan pikirannya memasuki keadaan meditatif yang mirip dengan praktik mindfulness dalam psikologi kontemporer. Hal ini secara ilmiah terbukti dapat menurunkan hormon stres (kortisol), menyeimbangkan hormon bahagia seperti serotonin dan dopamin, serta memperkuat pusat kendali emosi di otak. Pendekatan holistik dalam Islam menjadikan sholat sebagai suatu ibadah yang mencakup aspek spiritual, fisik, mental, dan sosial secara bersamaan. Artinya, sholat bukan hanya sarana untuk memenuhi kewajiban religius, melainkan juga cara menjaga dan memperbaiki kualitas hidup manusia secara menyeluruh.

Di zaman sekarang, ketika banyak orang mengalami masalah kesehatan akibat gaya hidup sedentari (minim aktivitas fisik), stres kronis, hingga gangguan kecemasan, praktik sholat dapat menjadi terapi alami yang bersumber dari nilai-nilai ilahiah. Dengan memahami sholat dari perspektif kesehatan, kita semakin menyadari bahwa ajaran Islam dirancang untuk sejalan dengan fitrah manusia yakni kebutuhan akan keseimbangan tubuh dan jiwa. Oleh karena itu, dalam tulisan ini akan diuraikan lebih lanjut mengenai makna kesehatan dalam setiap gerakan sholat, mulai dari pengaruhnya terhadap otot dan persendian, sirkulasi darah, sistem saraf, hingga dampaknya terhadap kondisi mental dan spiritual seseorang. Pemahaman ini diharapkan dapat memperkuat semangat umat Islam dalam menjaga kualitas sholat mereka, serta

memperluas wawasan bahwa ibadah yang rutin dilakukan ini mengandung rahasia besar bagi kesejahteraan hidup dunia dan

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan metode studi pustaka (library research). Tujuan dari metode ini adalah untuk menghimpun dan menganalisis informasi dari berbagai sumber ilmiah terkait manfaat kesehatan dari gerakan-gerakan dalam sholat. Sumber data berasal dari:

- 1) Artikel ilmiah dalam bidang kesehatan, psikologi, dan terapi komplementer
- 2) Literatur keislaman klasik dan kontemporer yang membahas tafsir gerakan sholat
- 3) Jurnal nasional dan internasional terkait hubungan ibadah dan kesehatan

Data dianalisis secara tematik, dengan menghubungkan setiap gerakan sholat dengan sistem tubuh tertentu, seperti sistem muskuloskeletal, peredaran darah, pernapasan, dan sistem saraf. Analisis juga memperhatikan aspek psikologis seperti ketenangan batin dan kestabilan emosi. Validitas diperoleh melalui triangulasi literatur dan interpretasi berdasarkan anatomi gerakan tubuh.

## 4. Hasil dan Pembahasan

Hubungan antara gerakan-gerakan sholat untuk kesehatan dapat dilihat dari gerakan takbiratul ihram yang merupakan gerakan awal yang dilakukan dengan berdiri tegak dan mengangkat kedua tangan sejajar telinga atau bahu. Gerakan ini membuka rongga dada sehingga paru-paru dapat mengembang lebih optimal. Dalam ilmu anatomi, pembukaan rongga dada berpengaruh terhadap volume tidal paru-paru, memperbaiki sirkulasi udara dan oksigenasi darah. Secara mental, takbir mengajarkan fokus dan ketundukan sejak awal, sebagai fondasi stabil untuk fase ibadah berikutnya. Dilanjutkan dengan Rukuk, rukuk dilakukan dengan membungkukkan badan hingga punggung sejajar lantai dan tangan diletakkan di atas lutut. Gerakan ini menyerupai peregangan otot punggung, paha belakang, dan betis, yang dapat meningkatkan fleksibilitas tulang belakang dan memperkuat otot core. Dalam terapi tulang belakang, posisi ini mirip dengan latihan untuk memperbaiki lordosis atau kelainan lengkung punggung. Rukuk juga meningkatkan aliran darah ke batang otak dan mengurangi kekakuan otot-otot posterior tubuh. Selanjutnya gerakan i'tidal. Gerakan berdiri kembali setelah rukuk membantu memompa darah dari ekstremitas bawah ke bagian atas tubuh. Proses ini penting untuk menjaga homeostasis tekanan darah agar tidak terjadi orthostatic hypotension (penurunan tekanan darah mendadak saat berdiri). Dalam aspek psikologis, i'tidal menjadi momen untuk stabilisasi dan afirmasi ketenangan batin sebelum melanjutkan ke gerakan berikutnya.

Kemudian gerakan sujud, sujud adalah gerakan paling ikonik dalam sholat. Saat sujud, dahi, tangan, lutut, dan kaki menyentuh lantai, menciptakan aliran darah langsung ke otak. Sujud merupakan satu-satunya postur dalam ibadah yang secara alami meningkatkan perfusi otak. Studi neurologi menunjukkan bahwa posisi kepala lebih rendah dari jantung dapat menstimulasi pusat keseimbangan dan fokus. Selain itu, sujud melatih kelenturan sendi-sendi lutut, pergelangan tangan, dan pinggul. Dari sisi spiritual, sujud adalah simbol kehambaan tertinggi, sekaligus posisi yang paling menenangkan sistem saraf simpatik.

Lalu selanjutnya duduk antara dua sujud, posisi duduk ini memiliki banyak kemiripan dengan pose yoga seperti “Virasana” atau “Thunderbolt Pose”, yang sering digunakan untuk memperlancar pencernaan dan menstimulasi saraf parasimpatik. Peregangan otot paha, betis, dan pergelangan kaki memberikan efek tonik pada sistem limfatik dan membantu proses detoksifikasi alami tubuh. Dan terakhir salam, salam menutup rangkaian sholat dengan gerakan menoleh ke kanan dan ke kiri. Ini memberikan peregangan ringan pada otot leher dan memperbaiki fleksibilitas servikal. Gerakan ini mencegah kekakuan leher akibat posisi diam dalam waktu lama dan memberikan sensasi selesai yang menyerupai pendinginan setelah olahraga. Secara psikologis, salam adalah simbol akhir dari perjalanan spiritual dalam sholat yang membawa kedamaian. Salam menutup rangkaian sholat dengan gerakan menoleh ke kanan dan ke kiri. Ini memberikan peregangan ringan pada otot leher dan memperbaiki fleksibilitas servikal. Gerakan ini mencegah kekakuan leher akibat posisi diam dalam waktu lama dan memberikan sensasi selesai yang menyerupai pendinginan setelah olahraga. Secara psikologis, salam adalah simbol akhir dari perjalanan spiritual dalam sholat yang membawa kedamaian.

Secara mental, takbir mengajarkan fokus dan ketundukan sejak awal, sebagai fondasi stabil untuk fase ibadah berikutnya. Dilanjutkan dengan Rukuk, rukuk dilakukan dengan membungkukkan badan hingga punggung sejajar lantai dan tangan diletakkan di atas lutut. Gerakan ini menyerupai peregangan otot punggung, paha belakang, dan betis, yang dapat meningkatkan fleksibilitas tulang belakang dan memperkuat otot core. Dalam terapi tulang belakang, posisi ini mirip dengan latihan untuk memperbaiki lordosis atau kelainan lengkung punggung. Rukuk juga meningkatkan aliran darah ke batang otak dan mengurangi kekakuan otot-otot posterior tubuh. Selanjutnya gerakan i'tidal. Gerakan berdiri kembali setelah rukuk membantu memompa darah dari ekstremitas bawah ke bagian atas tubuh. Proses ini penting untuk menjaga homeostasis tekanan darah agar tidak terjadi orthostatic hypotension (penurunan tekanan darah mendadak saat berdiri). Dalam aspek psikologis, i'tidal menjadi momen untuk stabilisasi dan afirmasi ketenangan batin sebelum melanjutkan ke gerakan berikutnya.

Kemudian gerakan sujud, sujud adalah gerakan paling ikonik dalam sholat. Saat sujud, dahi, tangan, lutut, dan kaki menyentuh lantai, menciptakan aliran darah langsung ke otak. Sujud merupakan satu-satunya postur dalam ibadah yang secara alami meningkatkan perfusi otak. Studi neurologi menunjukkan bahwa posisi kepala lebih rendah dari jantung dapat menstimulasi pusat keseimbangan dan fokus. Selain itu, sujud melatih kelenturan sendi-sendi lutut, pergelangan tangan, dan pinggul. Dari sisi spiritual, sujud adalah simbol kehambaan tertinggi, sekaligus posisi yang paling menenangkan sistem saraf simpatik. Lalu selanjutnya duduk antara dua sujud, posisi duduk ini memiliki banyak kemiripan dengan pose yoga seperti “Virasana” atau “Thunderbolt Pose”, yang sering digunakan untuk memperlancar pencernaan dan menstimulasi saraf parasimpatik. Peregangan otot paha, betis, dan pergelangan kaki memberikan efek tonik pada sistem limfatik dan membantu proses detoksifikasi alami tubuh. Dan terakhir salam, salam menutup rangkaian sholat dengan gerakan menoleh ke kanan dan ke kiri. Ini memberikan peregangan ringan pada otot leher dan memperbaiki fleksibilitas servikal. Gerakan ini mencegah kekakuan leher akibat posisi diam dalam waktu lama dan memberikan sensasi selesai yang menyerupai pendinginan setelah olahraga. Secara psikologis, salam adalah simbol akhir dari perjalanan spiritual dalam sholat yang membawa kedamaian.

Salam menutup rangkaian sholat dengan gerakan menoleh ke kanan dan ke kiri. Ini memberikan peregangan ringan pada otot leher dan memperbaiki fleksibilitas servikal. Gerakan ini mencegah kekakuan leher akibat posisi diam dalam waktu lama dan memberikan sensasi selesai yang menyerupai pendinginan setelah olahraga. Secara psikologis, salam adalah simbol akhir dari perjalanan spiritual dalam sholat yang membawa kedamaian.

## 5. Simpulan

Sholat dalam Islam bukan sekadar bentuk ketaatan ritual yang diwajibkan lima kali dalam sehari, melainkan sebuah ibadah multidimensional yang memberikan manfaat menyeluruh bagi kehidupan manusia. Melalui pemahaman yang lebih mendalam, dapat disimpulkan bahwa sholat adalah bentuk aktivitas yang menggabungkan aspek spiritual, fisik, mental, dan emosional secara harmonis. Setiap gerakan dalam sholat, mulai dari berdiri hingga sujud dan salam, bukan hanya memiliki makna simbolik dalam konteks penghambaan kepada Allah, tetapi juga memberikan stimulus positif bagi kesehatan tubuh dan jiwa. Dari sudut pandang kesehatan fisik, rangkaian gerakan dalam sholat memberikan dampak yang nyata terhadap fleksibilitas otot, kekuatan sendi, dan postur tubuh. Aktivitas fisik ringan yang dilakukan secara teratur ini mampu membantu melancarkan peredaran darah, meningkatkan fungsi jantung dan paru, serta mengoptimalkan penyaluran oksigen ke seluruh jaringan tubuh. Bahkan, beberapa posisi dalam sholat seperti sujud dan rukuk secara ilmiah diketahui dapat memperbaiki aliran darah ke otak, menurunkan ketegangan otot, dan mencegah gangguan muskuloskeletal akibat gaya hidup modern yang kurang aktif.

Sementara itu, dari segi psikologis dan neurologis, sholat yang dilakukan dengan khushyuk dan penuh penghayatan memiliki efek serupa dengan praktik mindfulness atau meditasi modern. Bacaan dzikir, suasana hening, serta pengulangan gerakan dan doa dalam sholat terbukti mampu menurunkan hormon stres seperti kortisol, meningkatkan hormon endorfin dan serotonin, serta menstabilkan emosi. Praktik ini sangat bermanfaat dalam menenangkan pikiran, mengurangi kecemasan, memperkuat kesadaran diri (self-awareness), dan memberikan ketenangan batin. Sholat juga dapat membentuk pola pikir yang lebih positif, terarah, dan penuh keikhlasan, sehingga turut memperkuat kesehatan mental secara keseluruhan. Lebih jauh, nilai-nilai disiplin, keteraturan, dan orientasi spiritual dalam sholat memperlihatkan bahwa ibadah ini merupakan bentuk terapi psikosomatis alami yang diajarkan langsung oleh Allah kepada umat-Nya. Dalam kondisi ideal, sholat menjadi momen untuk menjernihkan hati, menyucikan pikiran, dan memulihkan energi fisik. Keajaiban sholat bukanlah sesuatu yang hanya dapat dirasakan oleh orang beriman secara spiritual, tetapi juga telah diakui dalam banyak studi ilmiah sebagai kegiatan yang mampu meningkatkan kualitas hidup secara holistik.

Oleh karena itu, memahami makna kesehatan dalam gerakan sholat tidak hanya akan menambah wawasan, tetapi juga memperkuat keyakinan bahwa ajaran Islam memang sesuai dengan fitrah manusia. Sholat merupakan bentuk ibadah yang sarat makna dan manfaat bukan hanya sebagai sarana untuk beribadah kepada Sang Khalik, tetapi juga sebagai upaya menjaga kebugaran jasmani dan ketenangan rohani. Maka dari itu, menjaga kualitas sholat, baik dalam gerakan, bacaan, maupun kekhusyukan, merupakan investasi terbaik bagi kesehatan fisik dan mental setiap Muslim.

## Daftar Referensi

- Achyar, Z. F., & Azizah, I. (2023). Manfaat Shalat Tahajud Terhadap Peningkatan Kesehatan Tubuh Pada Masyarakat Muslim. *Jurnal Agama, sosial, Dan Budaya*.
- Sonia, S. (2020). Pengaruh Meditasi dalam Pendidikan Islam untuk Memperkuat Sistem Imun. *Jurnal Ilmu kesehatan*.
- Wahyuni, D. et al. (2023). Terapi Komplementer dan Spiritual dalam Manajemen Penyakit Kronis. *Jurnal Kesehatan*.
- Az-Zuhaily, Wahbah. (2007). Fiqih Islam Wa Adillatuhu. *Jurnal Pendidikan Islam*.
- Zakiah, N. (2021). Shalat Sebagai Terapi Kesehatan Fisik dan Mental. *Jurnal Pendidikan Islam*.