

Pengaruh Gerakan Sholat Terhadap Kesehatan Mental dan Jasmani

Aniqoh Zahrah Putri Pratami

E-mail: aniqoh.zahrah15@gmail.com

Muhammad Fikri Wardhana

E-mail: fikriwardhn@gmail.com

Siti Fadhilah Humaira Asse

E-mail: sitifadhilahasse@gmail.com

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia

Abstrak. *Prayer is an obligation that must be done by every Muslim because it is the main practice that will be observed in the last day. But please note, that the movement of prayer also has many significant positive impacts on the health of the body. Lack of understanding of the benefits derived from prayer movements on health can make a person lack motivation to carry it out, so that prayer today tends to be just an obligation, without knowing the many benefits of prayer movements and the essence of prayer itself. The purpose of this study was to analyze the impact of prayer on mental and physical health using survey methods and quantitative approaches, as well as by providing a deeper understanding of how prayer movements can affect one's mental and physical health. The results of this study are expected to make important scientific contributions on the relationship between prayer, mental health, and physical health. Thus, this study has the potential to motivate a person to perform prayers correctly and provide better insight into prayer movements in maintaining overall health.*

Keywords: *Prayer Movement, Mental Health, Physical Health*

Abstrak. Shalat merupakan kewajiban yang harus dilakukan oleh setiap muslim karena merupakan amalan utama yang akan dihisab di hari akhir nanti. Namun perlu diketahui, bahwa gerakan shalat juga memiliki banyak dampak positif yang signifikan pada

kesehatan tubuh. Kurangnya pemahaman mengenai manfaat yang diperoleh dari gerakan sholat terhadap kesehatan bisa membuat seseorang kekurangan motivasi untuk melaksanakannya, sehingga sholat sekarang ini cenderung hanya sebagai penggugur kewajiban belaka, tanpa mengetahui banyaknya manfaat dari gerakan-gerakan sholat dan esensi dari sholat itu sendiri. Gerakan yang benar dan sempurna dalam pelaksanaan shalat sebenarnya sudah menjadi prinsip dasar dalam hukum agama, dan juga banyak memberikan manfaat yang luar biasa bagi kesehatan tubuh. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis dampak sholat terhadap kesehatan mental dan jasmani dengan menggunakan metode survei dan pendekatan kuantitatif, juga dengan upaya memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana gerakan sholat dapat mempengaruhi kesehatan mental dan jasmani seseorang. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah yang penting tentang hubungan antara sholat, kesehatan mental, dan kesehatan jasmani. Dengan demikian, penelitian ini memiliki potensi untuk memotivasi seseorang melaksanakan shalat dengan benar dan memberikan wawasan yang lebih baik tentang gerakan sholat dalam menjaga kesehatan secara keseluruhan.

Kata Kunci: Gerakan Sholat, Kesehatan Mental, Kesehatan Jasmani

PENDAHULUAN

Shalat merupakan suatu kewajiban yang telah diperintahkan dalam Al-Qur'an bagi semua kaum muslim dan orang-orang yang beriman dalam segala zaman. Dalam agama Islam, shalat sebagai ibadah yang paling disyariatkan dan diutamakan karena mempunyai posisi yang amat sangat penting dalam kehidupan seorang, terutama umat muslim dan dalam rukun islam menempati urutan kedua setelah syahadat. (Rofiqoh, 2020). Sholat merupakan ibadah yang memiliki banyak keutamaan, salah satunya adalah sebagai tiang agama dan juga merupakan pembeda antara seorang muslim dan kafir. Perintah dan kewajiban menunaikan sholat juga telah disempurnakan menjadi lima waktu pada malam Nabi Muhammad melakukan Mi'raj di langit ketujuh. Berbeda dengan semua syariat, peristiwa Isra Mi'raj menjadi bukti perjalanan Nabi SAW menembus dimensi waktu dan tempat, dalam rangka menerima langsung perintah shalat dari Allah SWT, tanpa melalui malaikat. Hal

ini tentu menunjukkan keagungan dan menekankan betapa pentingnya peranan shalat bagi kehidupan kaum Muslimin. Dalam istilah ilmu fiqih, shalat adalah salah satu macam atau bentuk ibadah yang diwujudkan dengan melakukan perbuatan-perbuatan tertentu disertai dengan ucapan-ucapan tertentu dan dengan syarat-syarat tertentu pula (Ilyas, 2021). Awalnya, shalat disyariatkan untuk memastikan bahwa umat Nabi Muhammad SAW tetap mengingat Allah dan bersyukur atas segala nikmat dan anugerah yang telah diberikan kepada mereka. Sholat juga berfungsi sebagai wadah bagi seorang hamba untuk berdialog dengan Sang Pencipta, mengungkapkan keluh kesahnya, memohon doa, dan meminta pertolongan-Nya (Sja'bani, 2017). Selain itu, sholat memiliki kemampuan untuk meredakan kegelisahan dalam pikiran dan hati (Nisa, 2022). Gerakan sholat yang dilakukan dengan khusyuk juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan seseorang, baik secara fisik maupun mental.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode survei dengan pendekatan kuantitatif untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan penelitian. Pertanyaan penelitian tersebut merupakan hasil pencarian sumber dalam jurnal dan pengalaman masing-masing peneliti. Variabel-variabel yang menjadi acuan utama peneliti dalam menyusun kuesioner, terdiri atas kuesioner tentang pengaruh gerakan sholat terhadap kesehatan mental dan jasmani. Selanjutnya responden dari penelitian ini adalah 34 responden. Berkaitan dengan teknik pengambilan sampel, peneliti menjadikan seluruh responden sebagai sampel penelitian. Dengan demikian, peneliti percaya bahwa survei yang diberikan kepada responden dapat diisi sesuai dengan realitas kehidupan masing-masing dan terbukti bahwa peneliti yang dilakukan bersifat representatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Manfaat Sholat Bagi Kesehatan Mental

1. Shalat memiliki keutamaan sebagai penenang hati. Sebab, hakikat dari sholat sendiri ialah sebagai tempat berkeluh kesahnya seorang hamba kepada Allah SWT. Sebagaimana yang terdapat di Al-Quran dalam surah Ar-Ra'd ayat 28 yang artinya: "(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram

dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.” Shalat telah menjadi kebutuhan bukan nya beban atau kewajiban. Shalat menggambarkan pemahaman seseorang mengenai tata kerja alam raya ini yang memberikan ketenangan dan kemantapan kepada manusia. Karena manusia adalah makhluk yang memiliki naluri cemas dan mengharap. Menurut ilmu mental agama, pada saat seseorang shalat dengan khusyu`, seluruh alam pikiran dan perasaannya akan terlepas dari semua urusan dunia yang membuat dirinya terganggu jiwanya tenang dan merasa damai dalam hati.

2. Shalat mampu melawan stres dan rasa takut. Banyak umat muslim yang melalaikan shalat dengan alasan pekerjaan yang tidak bisa ditinggalkan yang membuat stress yang berkepanjangan. Padahal dengan melakukan shalat akan mempermudah segala urusan yang dihadapi salah satunya tentang pekerjaan. Sibuk apapun manusia harus mengutamakan shalat karena merupakan ibadah yang wajib dilakukan. Untuk memecahkan masalah tersebut perlu dibahas tentang manfaat shalat dalam aspek kesehatan mental. Oleh karena itu, sangat penting bagi manusia terutama Umat Muslim untuk mengetahui seberapa pentingnya shalat dalam kesehatan mental. Shalat mampu membantu seorang muslim untuk melawan stres dan rasa takut. Seperti dikatakan melalui firman-Nya yang termaktub dalam surah Al-Baqarah ayat 239: ”Jika kamu takut (ada bahaya), shalatlah sambil berjalan kaki atau berkendara. Kemudian apabila telah aman, maka ingatlah Allah (shalat), sebagaimana Dia mengajarkan kepadamu apa yang tidak kamu ketahui” . Dan banyak studi psikologis yang mendukung hal ini, seperti penelitian McCullough yang menemukan bahwa saat seorang muslim mengalami stress maka dengan shalat ia akan mampu melihat situasi yang membuatnya stres dari arah positif sehingga mampu menenangkannya secara fisik maupun psikologis.
3. Sholat dapat menjadi pengalaman damai dan inspirasi. Sholat memuat muslim merasa dekat dengan Tuhannya dan melindungi dari rasa kesepian dan terisolasi. Kedekatan dengan Tuhan selama sholat ini disinyalir mampu menyembuhkan diri seseorang, karena ia yakin bahwa Tuhannya akan selalu bersamanya dan menolongnya.

4. Sholat dapat menjadi penyelesaian dan solusi terhadap masalah. Sholat membuat seseorang memiliki keyakinan dalam menghadapi suatu masalah. Hal ini ditunjukkan bahwa ada hubungan antara sholat dan keluasan hidup serta kedamaian, dan dibuktikan dalam penelitian terhadap lansia muslim yang menunjukkan bahwa sholat mampu meningkatkan kepuasan hidup dan kesejahteraan mereka.
5. Sholat dapat menciptakan kerendahan hati dan sensitivitas interpersonal. Energi spiritual mampu menumbuhkan kerendahan hati dan empati, Dengan sholat, seorang muslim akan mampu menghayati kekuasaan tuhan sehingga mampu rendah diri dan meminimalisir egoisitas.
6. Sholat dapat membantu individu untuk memaafkan. Sholat membuat seseorang mampu memaafkan dirinya sendiri dan orang lain karena membuat mereka merasa bahwa Tuhan memaafkan semua kesalahan hamba-Nya. Proses memaafkan khususnya memaafkan diri sendiri sangatlah penting untuk kesembuhan personal karena mampu membuat seseorang menyelesaikan perasaan bersalah yang berperan dalam pembentukan depresi.
7. Sholat dapat menghilangkan rasa putus asa. Pada Sholat ada sebuah doa yang dipanjatkan, setiap doa pada hakikatnya yaitu sebuah permohonan atau permintaan, dan setiap permohonan dan permintaan seorang hamba pasti akan dikabulkan oleh Allah SWT jika ia tetap istiqomah, lalu jiwa-jiwa manusia yang sedang berputus asa akan diganti dengan jiwa yang penuh harapan, yakin bahwa suatu saat Allah SWT pasti akan mengabulkan doa seseorang. Putus asa merupakan bagian dari penyakit mental dan salam syariat islam putus asa adalah memutuskan rahmat Allah SWT. Maka Dari itu, shalat dapat menghilangkan rasa putus asa dan terhindar dari penyakit mental.

Shalat tidak hanya menjadi amalan utama di akhirat nanti dan tidak hanya memiliki manfaat dari sisi kesehatan mental atau psikologis, tetapi gerakan-gerakan shalat juga memiliki manfaat tersendiri bagi anatomi tubuh manusia. Bahkan dari sudut pandang medis, shalat adalah gudang obat dari segala jenis penyakit. Allah, Sang Maha Pencipta, tahu persis apa yang sangat dibutuhkan oleh ciptaan-Nya, khususnya manusia.

Semua perintah-Nya tidak hanya bernilai ketakwaan, tetapi juga mempunyai manfaat besar bagi tubuh manusia itu sendiri. Begitu pula dengan shalat. Ibadah shalat merupakan ibadah yang paling tepat untuk metabolisme dan struktur tubuh manusia. Gerakan-gerakan di dalam shalat pun mempunyai manfaatnya masing-masing bagi kesehatan jasmani.

Manfaat Sholat Bagi Kesehatan Jasmani

1. Takbiratul Ihram

Takbir sama saja dengan ungkapan niat. Jadi dalam berdoa harus ada gerakan takbir. Sebagai bentuk pengingat niat dalam setiap gerakan shalat (Amzah, 2015). Tubuh berdiri tegak, mengangkat kedua tangan sejajar telinga, lalu melipatnya di depan perut atau dada bagian bawah. Gerakan ini bermanfaat untuk melancarkan aliran darah, getah bening (limfe), dan kekuatan otot lengan. Posisi jantung di bawah otak memungkinkan darah mengalir lancar ke seluruh tubuh. Saat mengangkat kedua tangan, otot bahu meregang sehingga aliran darah kaya oksigen menjadi lancar. Kemudian kedua tangan didekapkan di depan perut atau dada bagian bawah. Sikap ini menghindarkan diri kita dari berbagai gangguan persendian, khususnya pada tubuh bagian atas (Rofiqoh, 2020).

2. Ruku' dengan tuma'ninah

Ruku' merupakan gerakan shalat yang penting dan tidak diperbolehkan tertinggal. Ruku' disunnahkan untuk membaca tasbih. Diriwayatkan oleh Ibnu Mas'ud, nabi pernah bersabda : *“Jika salah seorang kalian ruku', hendaknya ia mengucapkan : subhana Rabbiya al-azhim sebanyak tiga kali, dan itu adalah bacaan yang minimal”* (Amzah, 2019). Rukuk yang sempurna ditandai tulang belakang yang lurus sehingga bila diletakkan segelas air di atas punggung tersebut tak akan tumpah. Posisi kepala lurus dengan tulang belakang. Manfaatnya adalah menjaga kesempurnaan posisi dan fungsi tulang belakang (corpus vertebrae) sebagai penyangga tubuh dan pusat syaraf. Posisi jantung sejajar dengan otak, maka aliran darah maksimal pada tubuh bagian tengah. Tangan yang bertumpu pada lutut berfungsi untuk merelaksasikan otot-otot bahu hingga ke bagian tubuh bawah. Selain itu, rukuk merupakan sarana latihan bagi kemih sehingga gangguan prostat dapat dicegah (Elimartati, 2016).

3. I'tidal dengan Tuma'ninah

I'tidal adalah gerakan bangun dari ruku' sebelum kita melakukan sujud. Rasulullah bersabda “*Apabila kamu berdiri I'tidal, maka luruskan punggungmu dan tegakkan kepalamu sehingga ruas tulang punggungku mapan ditempatnya*” (HR. Bukhari, Muslim, dan Ahmad) (Arbain, 2014). Bangun dari ruku', tubuh kembali tegak setelah mengangkat kedua tangan setinggi telinga. I'tidal merupakan variasi dari postur setelah ruku' dan sebelum sujud. Manfaatnya adalah sebagai latihan yang baik bagi organ-organ pencernaan. Organ organ pencernaan di dalam perut mengalami pemijatan dan pelonggaran secara bergantian. Sehingga membuat pencernaan menjadi lebih lancar.

4. Sujud

Menungging dengan meletakkan kedua tangan, lutut, ujung kaki, dan dahi pada lantai. Manfaatnya adalah untuk memompa getah bening ke bagian leher dan ketiak. Posisi jantung di atas otak menyebabkan aliran darah yang kaya oksigen bisa mengalir maksimal ke otak. Aliran ini berpengaruh pada daya pikir seseorang. Oleh karena itu, lakukan gerakan sujud dengan tuma'ninah, jangan tergesa gesa agar darah mencukupi kapasitasnya di otak (Kosim & Hadi, 2020). Posisi ini juga menghindarkan seseorang dari gangguan wasir. Khusus bagi wanita, baik ruku' maupun sujud memiliki manfaat luar biasa bagi kesuburan dan kesehatan organ kewanitaan. Gerakan sujud tergolong unik. Sujud memiliki falsafah bahwa manusia menundukkan diri serendah-rendahnya, bahkan lebih rendah dari pantatnya sendiri. Dari sudut pandang ilmu psikoneuroimunologi (ilmu mengenai kekebalan tubuh dari sudut pandang psikologis) yang di dalam Prof. Soleh, gerakan ini mengantarkan manusia pada derajat setinggi-tingginya. Mengapa? Dengan melakukan gerakan sujud secara rutin, pembuluh darah di otak terlatih untuk menerima banyak pasokan oksigen. Pada saat sujud, posisi jantung berada di atas kepala yang memungkinkan darah mengalir maksimal ke otak. Artinya, otak mendapatkan pasokan darah kaya oksigen yang memacu kerja sel-selnya. Dengan kata lain, sujud yang dilakukan secara tuma'ninah dan kontinu dapat memicu peningkatan kecerdasan seseorang (Kosim & Hadi, 2020).

5. Duduk

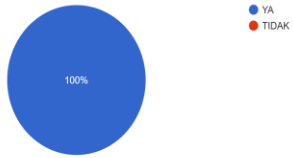
Duduk setelah sujud terbagi menjadi dua macam, yaitu iftirosy (tahiyyat awal) dan tawarruk (tahiyyat akhir). Perbedaannya terletak pada posisi telapak kaki. Pada saat melakukan iftirosy, tubuh bertumpu pada pangkal paha yang terhubung dengan saraf nervus Ischiadius. Posisi ini dapat menghindarkan nyeri pada pangkal paha yang sering menyebabkan penderitanya tak mampu berjalan (Sudarso, 2019). Sedangkan saat melakukan duduk tawarruk, tumit menekan saluran kandung kemih (uretra), kelenjar kelamin pria (prostat), dan saluran vas deferens. Jika dilakukan dengan benar, posisi ini dapat mencegah impotensi sehingga memiliki manfaat yang sangat baik bagi pria. Variasi posisi telapak kaki pada iftirosy dan tawarruk menyebabkan seluruh otot tungkai turut meregang dan kemudian rileks kembali. Gerak dan tekanan harmonis inilah yang menjaga kelenturan dan kekuatan organ-organ gerak kita (Rahmanto, 2020).

6. Salam

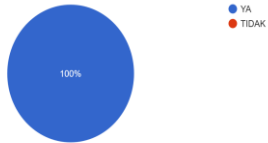
Salam merupakan penutup dari rangkaian gerakan sholat yang dilakukan dengan cara memutar kepala ke kanan dan ke kiri secara maksimal. Salam bermanfaat untuk membantu merelaksasikan otot disekitar leher dan kepala juga menjaga kelenturan urat leher sehingga dapat menyempurnakan aliran darah di kepala. Gerakan ini mampu mencegah sakit kepala dan menjaga kekencangan kulit wajah (Salsabila, 2023).

Kemudian berdasarkan hasil analisis survei yang telah dilakukan, data yang diperoleh menunjukkan bahwa tanggapan dari seluruh responden tentang pemahaman pengaruh gerakan sholat terhadap kesehatan mental dan jasmani adalah seperti diagram dibawah ini:

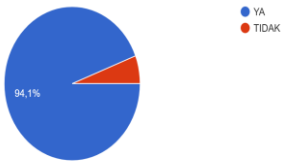
Apakah Anda merasakan ketenangan hati dan pikiran setelah mengerjakan sholat?
34 jawaban



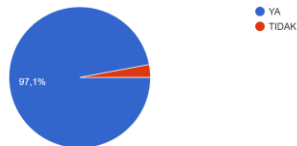
Apakah Anda percaya jika gerakan sholat dapat berpengaruh bagi kesehatan mental dan jasmani?
34 jawaban



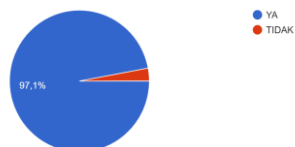
Apakah melaksanakan sholat menjadikan Anda dapat melawan rasa takut dan stres?
34 jawaban



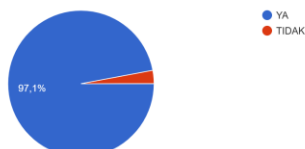
Gerakan Takbiratul ihram, dengan mengangkat kedua tangan sejajar telinga, lalu melipatnya di depan perut atau dada bagian bawah bermanfaat untuk kekuatan otot lengan. Menurutmu benar/tidak?
34 jawaban



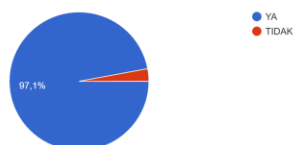
Gerakan l'tidal yaitu tubuh kembali tegak setelah mengangkat kedua tangan setinggi telinga sebagai latihan yang baik bagi organ-organ pencernaan. Menurutmu benar/tidak?
34 jawaban



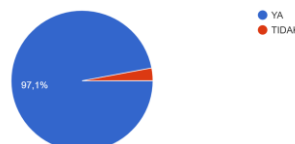
Gerakan Sujud dengan posisi jantung diatas otak dapat memperlancara aliran darah keotak sehingga berpengaruh pada daya pikir seseorang, ...hatan organ kewanitaan. Menurutmu benar/tidak?
34 jawaban



Gerakan duduk setelah sujud, tubuh bertumpu pada pangkal paha yang terhubung dengan saraf nervus Ischliadius sehingga dapat menghindarkan ...nya tak mampu berjalan. Menurutmu benar/tidak?
34 jawaban



Gerakan salam memutar kepala ke kanan dan ke kiri dengan maksimal membantu merelaksasikan otot disekitar leher dan kepala juga menjaga kelen...an aliran darah di kepala. Menurutmu benar/tidak?
34 jawaban



Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden telah memahami dan mengetahui manfaat dari gerakan sholat bagi kesehatan mental dan jasmani.

KESIMPULAN

Shalat merupakan salah satu ibadah yang diwajibkan oleh Islam, dan sholat juga memiliki banyak manfaat untuk kesehatan mental dan jasmani. Dari sisi kesehatan mental, shalat berfungsi sebagai penenang hati (Al-Quran surah Ar-Ra'd ayat 28), sebab, hakikat dari shalat sendiri adalah sebagai tempat berkeluh kesahnya seorang hamba kepada Allah SWT. Selain itu, sholat juga dapat membantu melawan stress dan rasa takut (Al-Quran surah Al-Baqarah ayat 239). Sedangkan dari sisi kesehatan jasmani, gerakan-gerakan shalat memiliki manfaat tersendiri bagi anatomi tubuh manusia. Bahkan dari

sudut pandang medis, shalat disebut sebagai gudang obat dari segala penyakit. Ibadah shalat merupakan ibadah yang paling tepat untuk metabolisme dan struktur tubuh manusia. Gerakan-gerakan di dalam shalat pun mempunyai manfaatnya masing-masing bagi kesehatan jasmani. seperti:

- **Takbiratul Ihram**

Melancarkan aliran darah, getah bening (limfe), dan kekuatan otot lengan.

- **Rukuk**

Menjaga kesempurnaan posisi dan fungsi tulang belakang (corpus vertebrae) sebagai penyangga tubuh dan pusat syaraf,

- **I'tidal**

Latihan yang baik bagi organ-organ pencernaan

- **Sujud**

Memompa getah bening ke bagian leher dan ketiak, membantu kesuburan dan kesehatan organ kewanitaan, dan peningkatan kecerdasan seseorang

- **Duduk**

Iftirosy menghindarkan nyeri pada pangkal paha yang sering menyebabkan penderitanya tak mampu berjalan. Sedangkan tawarruk mencegah impotensi sehingga memiliki manfaat yang sangat baik bagi pria. Dari kedua gerakan ini dapat membantu menjaga kelenturan dan kekuatan organ-organ gerak

- **Salam**

Membantu merelaksasikan otot disekitar leher dan kepala serta menjaga kelenturan urat leher sehingga dapat menyempurnakan aliran darah di kepala, mencegah sakit kepala dan menjaga kekencangan kulit wajah

Dan dari hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa :

1. Sebanyak 100% (dari 100%) Merasakan ketenangan hati dan pikiran setelah sholat
2. Sebanyak 94,1% (dari 100%) Melaksanakan shalat dapat melawan rasa takut dan stress
3. Sebanyak 97,1% (dari 100%) Mengetahui manfaat dari gerakan Takbiratul ihram
4. Sebanyak 100% (dari 100%) Mengetahui manfaat dari gerakan Rukuk
5. Sebanyak 97,1% (dari 100%) Mengetahui manfaat dari gerakan I'tidal

6. Sebanyak 97,1% (dari 100%) Mengetahui manfaat dari gerakan Sujud
7. Sebanyak 97,1% (dari 100%) Mengetahui manfaat dari gerakan Duduk
8. Sebanyak 97,1% (dari 100%) Mengetahui manfaat dari gerakan Salam
9. Sebanyak 97,1% (dari 100%) Memahami pengaruh gerakan sholat terhadap kesehatan mental dan jasmani

Hal ini menggambarkan bahwa pada dasarnya rata-rata dari kita telah peduli, memahami, dan mengetahui bahwa gerakan sholat memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental dan jasmani. Namun, permasalahannya, masih ada beberapa di antara kita yang belum menyadari manfaat gerakan sholat bagi kesehatan mental dan jasmani mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Baqi S & Sholihah A. (2019). Manfaat Sholat untuk Kesehatan Mental: Sebuah Pendekatan Psikoreligi Terhadap Pasien Muslim. *QALAMUNA: Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Agama*. 11(1): 83-92.
- Arbain, Muhammad. *Shalat for therapy*. Yogyakarta: Pustaka ilmu, 2014.
- Ardiansyah, D. & Ulum, M. (2023). Mengungkap Rahasia Kedahsyatan Gerakan Sholat Bagi Kesehatan Tubuh: *Journal of Islamic Education & Management*, 3(01), 77-89.
- Asep Muhyiddin, Asep Salahudin. (2016) *Shalat: Bukan Sekedar Ritual*: Bandung: PT Remaja Rosdakarya. 138.
- Azzam, Abdul Azziz Muhammad, *Fiqih Ibadah*, Jakarta: Amzah, 2015
- Chodijah, S. (2013). Konsep shalat tahajud melalui pendekatan psikoterapi hubungannya dengan psikologi kesehatan (penelitian di klinik terapi tahajud surabaya). *Prosiding Seminar Nasional & Internasional Unimus*, 417–444.
- Elimartati, E. (2017). Tinjauan dari Berbagai Aspek Tentang Rahasia Pelaksanaan Sholat (Studi Hukum Islam, Biologi dan Fisika). *Proceeding IAIN Batusangkar*, [online] 1(1), pp.231–244.
- Enda Putri, S & Efendi, Y. (2021). Sholat dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Buya Hamka. *Istinarah: Riset Keagamaan, Sosial dan Budaya*, Vol. 3 (1).
- Fajrussalam H, Imaniar AF, Isnaeni A, Septrida C, Utami VN. (2022) Pandangan Sains Terhadap Shalat Untuk Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Guru*, 3(3), 201-212.
- Hayati AMU. (2020). Sholat Sebagai Pemecah Masalah Kesehatan Mental (Psikologi). *Jurnal Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo*, 3.
- Hidayah, N. (2021). *Shalat Khusyu' Sebagai Terapi Ketenangan Jiwa*. UIN Ar-Raniry Banda Aceh.
- Ilyas, M. (2021). Hadis Tentang Keutamaan Shalat Berjamaah, 1(2), 47–58.
- Kosim, N & Hadi, MN. (2019). Implementasi Gerakan Shalat Fardhu Sebagai Motivasi Aspek Kesehatan. *Jurnal Muallim*; 1(1), pp.143–60.
- Nisa, A.F. (2022). Hubungan Pembiasaan Sholat Tahajud Dengan Kesehatan Mental Remaja Putri Di SMP Islam Terpadu Bangkinang. UIN Syarif Kasim Riau.

- Rahmanto, S et al . (2020). Pengaruh Gerakan Sholat Terhadap Ketahanan (Endurance) Otot Extensor Punggung Bawah Pada Mahasiswa Fisioterapi UMM. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 1(2), pp.7–12. doi:<https://doi.org/10.22219/physiohs.v1i2.13885>.
- Rofiqoh A. (2020). Sholat dan Kesehatan Jasmani. *Spiritualita*. 4(1), 65-76.
- RSI Madiun. (2017). *Gerakan Shalat Bermanfaat Untuk Kesehatan Tubuh*. Available at: <https://www.rsimadiun.com/home.php?page=artikel.html&id=15>
- Salsabila, M., Elghina, Y., & Aisyah, S. (2023). Hubungan dan Manfaat Gerakan Sholat dengan Konsep Trigonometri. *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*. 1(2): 13–20.
- Sja'bani, M. (2017). *Dahsyatnya Gerakan Shalat, Pemaparan Kesehatan Fisik Dan Hati*. Yogyakarta: Elex Media Komputindo.
- Sudarso. (2019). Efektivitas Pemberian Intervensi Gerakan Sholat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi, *Jurnal Keperawatan* 12(1) : 76–86.
- Sutrisno, B. (2021). *Pembinaan Keagamaan pada Masyarakat di Kelurahan Sembayat Kecamatan Seluma Timur Kabupaten Seluma*. IAIN Bengkulu.
- Trimulyaningsih, N. (2019). Efektivitas psikoterapi islam untuk meningkatkan kesehatan mental : sebuah studi meta analisis. *Jurnal Psikologi Islam*, 6(1), 43–56.
- Wisuda, T. (2021). *Nilai-Nilai Kesehatan Dalam Melaksanakan Sholat*. Universitas Malikussaleh.
- Wulandari, T. et al. (2022). The Effect of Prayers on Mental Health Conditions in Children and Adolescents. *Muhammadiyah International Public Health and Medicine Proceeding*, [online] 1(2), pp.333–338. <https://doi.org/10.53947/miphmp.v2i1.215>.