

Pengaruh Ruku' Terhadap Kesehatan

Aninditya Prahesti
Aghnia Helfani Faza
Zahra Nadya Salsabila

Korespondensi penulis: andtyaaprra@gmail.com, helfaniaghnia@gmail.com,
zahrandyslsbla@gmail.com

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Indonesia

Abstract. *Ruku' is a movement that maintains the attachment of the tailbone to the spine and maintains joint health by increasing joint strength by praying five times a day which makes the joints exercise. The purpose of this study is to determine the relationship between the ruku' movement in prayer and health. The focus of this research includes how prayer movements, especially ruku', can affect health. The research method used in the systematic review research with a literature search on the Google Scholar database. The results of the study present consistent findings regarding the effect of ruku' on joint health in the form of increased flexibility, relaxation of joint muscles which can cause the body to feel more comfortable and not stiff, and minimize and prevent joint pain because it is always trained or stretched during prayer.*

Keywords: *influence, ruku', health.*

Abstrak. Ruku' merupakan gerakan yang menjaga kelekatan tulang ekor dengan tulang belakang serta menjaga kesehatan sendi dengan meningkatkan kekuatan sendi dengan sholat lima kali dalam sehari yang menjadikan persendian melakukan latihan. Tujuan diadakannya penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara gerakan ruku' pada sholat dengan kesehatan. Fokus penelitian ini mencakup tentang bagaimana gerakan sholat terkhususnya ruku' dapat mempengaruhi kesehatan. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian *systematic review* dengan pencarian literatur pada *database Google Scholar*. Hasil penelitian menyajikan temuan yang konsisten mengenai pengaruh ruku' terhadap kesehatan sendi berupa peningkatan fleksibilitas, relaksasi pada otot persendian yang dapat menyebabkan tubuh terasa lebih nyaman dan tidak kaku, serta meminimalisir dan mencegah nyeri sendi karena senantiasa dilatih atau diregangkan pada saat melaksanakan sholat.

Kata kunci: pengaruh, ruku', kesehatan.

LATAR BELAKANG

Sholat adalah bentuk meditasi dan merupakan hak yang wajib bagi umat Islam untuk melakukan sholat lima kali sehari pada waktu yang ditentukan dalam sehari. Ini adalah aktivitas fisik religius yang melibatkan berbagai pelafalan Al-Qur'an dan kinerja posisi postur tertentu, yaitu berdiri, membungkuk, sujud, dan duduk (Osama et al., 2019). Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2010, prevalensi muslim di Indonesia menduduki prevalensi tertinggi dengan jumlah penganut sekitar 207.176.162 jiwa, atau sekitar 87,18% dari populasi penduduk Indonesia (Ali dkk, 2022).

Dalam Islam, sholat mempunyai kedudukan yang sangat tinggi, yaitu rukun dan sebuah pilar iman. Doa adalah yang kedua setelah dua bacaan dalam rukun Islam keimanan, serta simbol kuatnya hubungan antara hamba dan hamba tuhan. Setiap kewajiban ibadah yang Allah perintahkan kepada hamba-Nya tidak lain hanyalah tentu saja memberikan manfaat, hikmah dan kebaikan bagi hamba itu sendiri. Meski sebagian orang tidak dapat melihat kebaikan dan kebijaksanaan yang terkandung dalam perintah-perintah tersebut karena mereka kurang memperhatikannya dan tidak mengetahui khasiatnya, sehingga mereka sering mengabaikan tanggung jawab yang diberikan maka wajar jika kita selalu disuruh mensyukuri segala nikmat yang kita terima, terutama apa yang telah Tuhan berikan sebagai tugas yang harus dilaksanakan pelayannya (Ardiansyah dan Ulum, 2023).

Berdasarkan penelitian Halimang (2016) saat sholat, seluruh aspek kesehatan akan bersinergi secara harmonis. Doa adalah berkaitan dengan kesehatan melalui setiap tindakan shalat yang merangsang sistem saraf, seperti punggung, ketiak, bahu, lengan dan tungkai, paha dan jari kaki. Jika semua sensor saraf dirangsang, maka akan bereaksi terhadap organ tertentu pada tubuh. Sholat merupakan suatu ibadah yang terdiri atas perbuatan dan perkataan khusus yang mana sholat dimulai dengan takbiratul ihram dan diakhiri dengan salam. Dalam pelaksanaannya memiliki beberapa gerakan terdiri dari takbir membaca iftitah dan alfatihah dan surat yang dihapal, rukuk, itidal, sujud, duduk diantara dua sujud dan attahiyatul (Ali dkk, 2022).

Melalui sholat, kita dapat meningkatkan kesehatan tubuh dikarenakan gerakan sholat dapat menyehatkan tubuh. Ada banyak dokter di Amerika yang berspesialisasi dalam bidang ini. Menurut pandangan ilmiah, sholat dapat menjadi penawar bagi berbagai penyakit. Salah satu hadits Nabi menjelaskan sebagai berikut : Dari Abu Hurairah dia berkata, "Nabi shallallahu 'alaihi wasallam keluar ketika matahari sedang

terik, lalu aku datang dan shalat. Setelah itu aku duduk dan menoleh ke arah Nabi shallallahu 'alaihi wasallam, beliau pun bersabda: "Apakah kamu sakit perut." Jawabku, "Benar wahai Rasulullah." Beliau bersabda: "Shalatlal, karena dalam shalat terdapat kesembuhan." (Ibnu Majjah: 3449) (Ardiansyah dan Ulum, 2023).

Gerakan-gerakan shalat menggerakkan seluruh otot persendian yang menyebabkan gerakan shalat dapat menjaga kesehatan tubuh, meregangkan otot persendian dan melancarkan peredaran darah pada tubuh. Ruku' merupakan salah satu dari gerakan-gerakan dalam shalat. Seluruh gerakan shalat memiliki manfaat yang baik untuk tubuh, namun dalam artikel ini secara khusus membahas bagaimana pengaruh ruku' terhadap kesehatan sendi (Ardiansyah, 2023).

KAJIAN TEORITIS

Sholat merupakan suatu kewajiban yang wajib ditunaikan oleh setiap umat islam, karena merupakan amalan utama yang harus diselesaikan di hari akhir. Namun perlu Anda ketahui bahwa gerakan shalat juga mempunyai banyak dampak positif dan signifikan bagi kesehatan tubuh. Kurangnya pemahaman terhadap manfaat gerakan shalat bagi kesehatan dapat menyebabkan seseorang kehilangan motivasi untuk melaksanakannya, sehingga shalat kini hanya menjadi sekedar kewajiban tanpa mengetahui banyaknya manfaat gerakan shalat dan hakikat shalat itu sendiri. Gerakan shalat yang benar dan sempurna sebenarnya sudah menjadi prinsip dasar hukum agama sekaligus membawa banyak manfaat luar biasa bagi kesehatan tubuh (Pratami dkk, 2023).

Keterkaitan erat antara jasmani dan rohani telah terbukti secara ilmiah. Sebuah fenomena baru yang disebut psikosomatik telah muncul dalam dunia kedokteran. Pengobatannya saja tidak cukup hanya dengan menyembuhkan syaraf organ tubuh, tapi juga menyembuhkan tubuh dan pikiran secara bersamaan. Jiwa dapat disembuhkan dengan bantuan psikolog untuk mengatasinya, namun selain itu juga dapat disembuhkan dengan sendirinya dengan mendekatkan diri kepada Allah melalui doa dan gerakan shalat yang juga dapat menyembuhkan tubuh. Banyak dokter yang menekuni spesialisasi bidang ini, terutama di Amerika. Diantara penyakit terkenal yang diobati dengan cara ini adalah tekanan darah, sakit kepala, dan lainnya yang dapat disembuhkan dengan cara melakukan shalat (Shalehah dkk, 2023).

Menurut Risdiani dkk (2023). Dari sudut pandang aktivitas fisik, sholat merupakan salah satu jenis aktivitas fisik yang melibatkan gerakan terencana dan berulang-ulang. Pandangan Islam terhadap olahraga menyatakan bahwa ada keterkaitan antara olahraga dengan agama Islam, karena Islam sangat menganjurkan pola hidup sehat dan kuat lahir batin, misalnya melalui gerakan shalat. Gerakan-gerakan yang termasuk dalam shalat identik dengan gerakan-gerakan olahraga yang dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran. Dari sudut pandang gerakan, doa telah terbukti memiliki manfaat kesehatan yang tak terbatas bila dilakukan dengan benar. Setiap gerak dan perubahan gerak dan postur tubuh manusia pada saat shalat merupakan rangkaian titik-titik ritme yang mengandung nilai kesehatan dan kebugaran jasmani seseorang. Oleh karena itu, setiap gerakan yang menyimpang dan tidak sesuai dengan ketentuan, akan merubah fungsi dan manfaat sholat (Risdiani dkk, 2023)

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *systematic review* dengan pencarian literatur pada *database Google Scholar*. Metode ini dipilih karena dinilai dapat memberikan pemahaman yang mendalam mengenai pengaruh gerakan sholat ruku' terhadap kesehatan sendi dengan menggunakan artikel ilmiah yang bersifat konkret yang memungkinkan peneliti untuk menggali pengetahuan terkait judul artikel ini. Menggunakan bahasa Inggris dan Indonesia, merupakan artikel jurnal dan open access, serta berkategori sebagai *systematic review*, *literature review*, dan *meta-analysis* (Sugiyono, 2017). Langkah-langkah sistematis dalam melakukan review literatur termasuk identifikasi sumber-sumber yang relevan, penilaian kualitas metodologi setiap artikel, dan sintesis temuan-temuan kunci. Dengan menggabungkan data dari berbagai penelitian, metode *systematic review* dapat memberikan gambaran yang jelas dan objektif tentang pengaruh ruku' terhadap kesehatan sendi. Penggunaan *systematic review* dalam penelitian ini diharapkan mampu mengatasi bias seleksi dan memastikan bahwa hanya literatur yang memenuhi kriteria kualitas tertentu yang menjadi dasar pembahasan, sehingga meningkatkan validitas dan reliabilitas temuan-temuan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam menunaikan sholat terjadi peralihan dari diam ke ruku', ke sujud, ke duduk di antara dua sujud, ke duduk di awal tasyahud, ke duduk tasyahud terakhir untuk salam, semuanya berdampak pada persendian yang berbeda-beda. Gerakan ini untuk menjaga

cairan pelumas pada persendian tetap terjaga dan persendian antar tulang juga fleksibel. Pada penelitian ini menyoroti bagaimana pengaruh ruku' terhadap kesehatan sendi. gerakan ruku' pada sholat yang merupakan salah satu bentuk *stretching exercise* yang dapat meningkatkan kesehatan sendi dengan mempercepat laju penyembuhan dari suatu injuri/penyakit tertentu yang dalam pelaksanaannya menggunakan latihan-latihan gerakan tubuh baik secara aktif maupun pasif, yang mana ruku' termasuk dalam kategori gerakan tubuh pasif yang meregangkan sendi punggung (Syukur dkk, 2021).

Urgensi Sholat dalam Islam

Sholat merupakan ibadah khusus dalam Islam, baik dari segi perintah yang diterima Nabi Muhammad SAW baik langsung dari Tuhan maupun dari dimensi lain. Menurut Ash-Shiddieq, segala amalan wajib dan ibadah selain shalat diarahkan oleh Allah SWT kepada Jibril untuk disampaikan kepada Muhammad. Akan tetapi untuk perintah sholat Jibril diperintahkan oleh Allah SWT untuk mengajak Muhammad bertatap muka dengan Allah. Hal ini tidak mungkin terjadi kecuali sholat sebagai ibadah utama mendatangkan pahala atau ganjaran yang besar bagi orang yang melaksanakannya. Demikian pula tidak mungkin bila sholat tidak mempunyai energi yang luar biasa, baik energi ruhani atau spiritual dan energi jasmani (Samsuri Arip, et al, 2023).

Allah mewajibkan umat Islam untuk sholat, menaatinya dan melaksanakannya dengan patuh. Pada umumnya perintah yang bersifat memaksa lebih mudah dilaksanakan, apalagi jika tujuan dan manfaatnya jelas, terutama bagi orang yang melaksanakannya. Oleh karena itu, Allah telah menetapkan beberapa tujuan shalat, yang sebenarnya untuk kemaslahatan manusia itu sendiri (Ilyas 2021) Urgensi doa meliputi :

1. Mengingat Allah.

Hakikat sholat adalah mengingat Allah. Dengan sholat ia akan selalu mengingat Allah. Seseorang bisa memperoleh kekuatan batin jika selalu mengingat Allah SWT, Tuhan Yang Maha Sempurna ketika menghadapi setiap masalah dalam hidupnya. Hal ini ditegaskan dalam Al-Qur'an: Surat Taha ayat 14 yang artinya: *Sesungguhnya Akulah Allah, karena tidak ada Tuhan (yang benar) selain Aku; maka sembahlah Aku, dan dirikanlah Sholat untuk mengingat Aku.* Tidak dapat dipungkiri bahwa sholat merupakan salah satu bentuk terbaik peneguhan jati diri seseorang sebagai hamba Tuhan.

Dengan sholat, seorang hamba berkomunikasi langsung dengan tuannya. Menyembah, berserah diri dan mengakui ketuhanan dan keesaan mutlak Allah. Memang benar tidak ada manusia yang sempurna, namun manusia sangatlah terbatas dan tidak bisa lepas dari kesulitan dan permasalahan dalam perjalanan hidup yang sangat kompleks ini (Hisny Fajrussalam et al, 2022)

2. Makna Sholat

Makna sholat adalah perjumpaan dengan Tuhan. Sholat pada hakikatnya adalah kesempatan untuk mendekatkan manusia kepada Tuhan, atau Sang Pencipta dan makhluk-Nya. Dengan demikian, pikiran akan senantiasa menghadapi setiap permasalahan hidup dengan perasaan optimis, sabar dan siap sedia. Alhasil, kehidupannya akan selalu dibarengi dengan ketenangan dan ketentraman batin, yang selalu diidam-idamkan setiap orang, sesuai dengan pernyataan berikut ini Al Qur'an Surah Ar Ro'du : 28 yang artinya : (yaitu) *orang yang beriman dan mengingat Allah serta membuat pikirannya tentram. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah seseorang dapat memiliki ketenangan pikiran.* Dari sini kita bisa merasakan betapa pentingnya perintah Allah, maka kita memohon pertolongan Allah dalam doa dan kesabaran, seperti yang ditekankan dalam Al-Quran. Agar selalu menemukan kedamaian dan keteguhan hati dalam hidup, hati seseorang harus selalu memikirkan Tuhan dan menjaga kesinambungan dan kualitas (keseriusan) dalam berdoa. Dengan kata lain, jika seseorang tidak mampu menjaga kesinambungan dan kualitas shalat serta tersiksa oleh rasa takut, maka dapat kita simpulkan bahwa dengan shalat kita senantiasa mengingat Allah. Mengingat Tuhan memberi Anda rasa damai dan tenteram serta memungkinkan Anda menjalani hidup bahagia baik di dunia maupun di akhirat.

3. Taat Kepada Allah

Tidak ada sesuatu pun yang diciptakan Allah di bumi ini tanpa makna dan tujuan, itulah sebabnya Allah memberikan kehidupan kepada manusia di bumi ini. Tuhan menciptakan manusia dengan tujuan agar manusia menghambakan dirinya kepada Tuhan Yang Maha Pencipta, Al-Quran S. Azaryat : 56 yang artinya : *dan tidak Aku ciptakan jin atau manusia kecuali untuk mengabdikan kepada-Ku.* Sebagai seorang hamba, wajib menjalankan perintah Allah, termasuk sholat lima waktu siang malam sesuai waktu yang ditentukan. Dan rutinitas ini menunjukkan makna luhur. Ketaatan seorang hamba kepada

Allah biasanya ditunjukkan dengan kontinuitas dalam melaksanakan sholat. Karena setiap individu membutuhkan landasan keyakinan yang kuat, rutinitas memerlukan kemampuan mental khusus seperti ketekunan, ketekunan dan kemauan. Karena dengan sholat, seseorang turut serta memelihara agama (Islam) dan menjadi hamba Allah yang taat. (Rizqi, 2021).

4. Disiplin

Sholat wajib merupakan latihan mengembangkan kedisiplinan pribadi. Sholat pada waktu yang tepat akan mendorong kebiasaan yang baik. Dalam Al-Qur'an Allah menegaskan bahwa menurut Allah ditentukan waktu tertentu untuk sholat yang fardukhan. Dengan mengulang sholat lima kali siang dan malam, perasaan pasrah dan takut kepada Allah terus menerus mempengaruhi jiwa kita. Sholat wajib lima waktu harus dilaksanakan dengan disiplin, yaitu sesuai dengan waktu sholat yang telah ditentukan. Orang yang selalu salat tepat waktu dan tanpa henti dianggap disiplin. Sebab, jika seseorang sering terlambat atau malas dalam melaksanakan shalat, maka dianggap gagal dalam mencapai keteraturan dalam shalat (Ilyas, 2021).

Manfaat Gerakan Shalat bagi Kesehatan Tubuh

Seluruh gerakan sholat bersifat tenang dan berulang-ulang, dan gerakan sholat ini melibatkan seluruh otot persendian, sehingga gerakan sholat ini dapat menjagakeseimbangan energi tubuh, mengendurkan otot persendian dan memperlancar peredaran darah ke seluruh tubuh, terutama otak, karena otak berada di atas dan jantung membutuhkan lebih banyak energi untuk mengalirkan darah ke otak (atas).

Ruku' dan Tuma'ninah

Setelah selesai membacakan ayat Al-Qur'an saat sholat, Rasulullah terdiam beberapa saat (HR. Abu Daud dan Al-Hakim). Kemudian beliau mengangkat kedua tangannya (HR. Bukhari dan Muslim) sejajar dengan wajahnya dan membungkuk sambil mengucapkan Takbir. Pada setiap gerakan sholat yang benar, dibentuk suatu sudut oleh gerakan shalat tersebut. Misalnya, ketika membungkuk, terbentuk sudut 90°. Hal ini berkaitan dengan proses gerak senam yaitu gerak dua arah (Rofiqoh, 2020). Keuntungannya adalah:

- a. Posisi membungkuk adalah menekuk 90° , dan tulang belakang tetap lurus dan tidak melengkung. Posisi ini memberi tekanan pada semua pembuluh darah di kaki anda dan meregangkannya. Sangat cocok untuk orang yang mempunyai masalah pada persendian tulang belakang, rematik, lambung dan penyakit organ vital lainnya.
- b. Posisi ini menggeser berat badan anda ke depan dan melemaskan atau meregangkan tulang belakang anda. Relaksasi ini sangat membantu menjaga tulang belakang tetap tegang. anda akan merasakan manfaatnya jika anda melakukannya dengan benar dan tumakninah tanpa tergesa-gesa.
- c. Gerakan lengkung membantu menjaga kesempurnaan posisi dan fungsi tulang belakang (*corpus vertebrae*) sebagai penopang tubuh dan pusat saraf. Letak jantung sejajar dengan otak, sehingga aliran darah paling besar berada di bagian tengah tubuh. Meletakkan tangan di atas lutut akan melemaskan otot-otot bahu ke bawah. Ruku' juga merupakan senam kencing untuk mencegah masalah prostat.
- d. Selain itu ruku' juga menjaga kelenturan tulang belakang, termasuk sumsum tulang belakang (seperti sistem saraf pusat manusia) dan aliran darahnya, serta kelenturan punggung, pinggul, paha, dan bagian sistem keringat di bagian belakang. Betis belakang tetap dipertahankan. Demikian pula tulang leher, tengkuk dan saluran memori dapat menjaga kelenturan dengan cara ruku'. Fleksibilitas saraf memori dapat dipertahankan dengan menjaga kepala tetap terangkat dan mata terfokus pada area yang tertekan.
- e. Pada saat posisi ruku' dan sujud terjadi proses mengejan. Penelitian medis menunjukkan bahwa postur ini meningkatkan *tonus parasimpatis*. Dengan ruku', tubuh anda memproduksi nitrit oksida dalam sel di dalam pembuluh darah yang dapat melebarkan, atau memperlebar, pembuluh darah untuk melawan peningkatan kadar adrenalin yang menyempitkannya.
- f. Selain itu patut dicatat, bahwa gerakan ruku' juga diyakini dapat membantu kesehatan dan kerja otak kecil serta melatih sistem limbik agar emosi tetap stabil (Hisny Fajrussalam et al, 2022).

KESIMPULAN DAN SARAN

Pada penutup ini kita mengulas kembali terkait pengetahuan yang diperoleh mengenai pengaruh ruku' terhadap kesehatan. Kita mengetahui bahwa gerakan sholat terkhususnya ruku' memiliki banyak manfaat konkret untuk kesehatan sendi yang dapat dirasakan tubuh secara menyeluruh dan nyata, seperti peningkatan fleksibilitas sendi punggung, pinggul, paha, dan betis. Relaksasi pada otot persendian yang dapat menyebabkan tubuh terasa lebih nyaman dan tidak kaku serta meminimalisir dan mencegah nyeri sendi karena senantiasa dilatih atau diregangkan pada saat melaksanakan sholat.

Manfaat-manfaat ini dapat bervariasi per individu, dapat tergantung pada frekuensi terlaksananya sholat dan tingkat kesehatan sendi masing-masing individu. Dengan demikian sholat tidak hanya sekedar aktivitas fisik spiritual yang melibatkan gerakan-gerakan serta bacaan-bacaan sholat guna meningkatkan taqwa serta keimanan, namun juga sebagai pemberi manfaat kesehatan jasmani melalui gerakan sholat terkhususnya ruku' yang dapat meningkatkan kesehatan sendi dengan mencegah atau meminimalisir sakit pada sendi.

DAFTAR REFERENSI

- Ali M, Reinardy F, Andreas A. M. H. (2022). Hubungan Gerakan Rukuk saat Sholat dengan Fleksibilitas Hamstring di Masjid Al Barokah Cimahi. *Jurnal Fisioterapi dan Kesehatan Indonesia*, 2(1), 70-77.
- Ardiansyah D, Ulum M. (2023). Mengungkap Rahasia Kedahsyatan Gerakan Shalat Bagi Kesehatan Tubuh. *Excelencia: Journal of Islamic Education & Management*, 3(1), 77-89.
- Monayo E. R., Akuba F. (2019). Pengaruh *Stretching Exercise* Terhadap Penurunan Skala Nyeri Sendi Lutut Pada Pasien Osteoporosis. *Jambura Nursing Journal*, 1(1), 1-10.
- Pratami, A. Z. P., Wardhana, M. F., & Asse, S. F. H. (2023). Pengaruh Gerakan Sholat Terhadap Kesehatan Mental dan Jasmani. *Islamic Education*, 1(4), 94-107.
- Shalehah, A. M., Nabillah, A., Salsabila, G., Fajar, M., Rahmawati, M., & Zhilfani, R. A. (2023). PENGARUH SHOLAT PADA SISTEM PEREDARAN DARAH MANUSIA. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 1(2), 100-114.
- Syukur M, Murfat Z, Khalid N. F, Rachman M. E, Syamsu R. F, Kuswardhana H, Arsyad N. N, Imran M. (2021). Pengaruh Intensitas Pelaksanaan Salat Sunah Rawatib Terhadap Kesehatan Sendi. *Fakumi Medical Journal*, 1(2), 121-128.
- Risdiani, R., Setianto, G., Yusuf, J., & Irawan, H. (2023). PENGARUH SHALAT DHUHUR TERHADAP KEBUGARAN JASMANI BAGI DOSEN DI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
PEKAJANGAN PEKALONGAN. Jurnal Alwatzikhoebillah: Kajian Islam,
Pendidikan, Ekonomi, Humaniora, 9(1), 135-149.

Qomariyah, A., & Wulandari, E. Y. (2022). PENINGKATAN PENGETAHUAN
MASYARAKAT TENTANG MANFAAT SHOLAT DAN PUASA BAGI
KESEHATAN MELALUI MEDIA RADIO. As-Sidanah: Jurnal Pengabdian
Masyarakat, 4(2), 171-180.

Jamaluddin, M. (2017). Pengaruh Gerakan Sholat Lima Waktu Terhadap Fleksibilitas
Sendi Pada Lanjut Usia Di Panti Wreda Pucang Gading Semarang. Jurnal
Kesehatan Karya Husada, 5(1).

Nasrudin, M. (2021). Analisis Materi Sistem Gerak Manusia Dalam Gerakan Salat:
Kajian Integrasi Sains Dan Agama (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri
Kiai Haji Achmad Siddiq Jember).