

HUBUNGAN DAN MANFAAT GERAKAN SHALAT DENGAN KONSEP TRIGONOMETRI

Hanida Riani¹*, Gina Norhabi Amalia², Mirna Fitria³, Maitsa Atul Munirrah⁴,
Maimunah Salsabila⁵, Yeria Yazida Elghina⁶, Syindi Aisyah⁷

Pendidikan Matematika, Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin

*¹2210118220002@mhs.ulm.ac.id, ²ginanorhabiamalia1234@gmail.com,

³mirnafitriaa74@gmail.com, ⁴maitsa134@gmail.com, ⁵maimunahsalsa19@gmail.com,

⁶yeria.elghina@gmail.com, ⁷syindiaisyah@gmail.com

Abstrak

Secara etimologis, shalat berasal dari bahasa Arab “Shola-sholatan” yang berarti “berdoa” atau “meminta berkat”. Ibnu Mandzur mengartikan as-shalah sebagai “rukuk dan sujud”, yang merupakan gerakan inti dari ibadah shalat. Metode yang digunakan dalam penulisan ini menggunakan metode penelitian literature review untuk mendapatkan informasi atau gambaran tentang integrasi shalat dari perspektif matematika Islam. Dalam matematika terdapat materi trigonometri yang memiliki istilah sudut, yaitu: Sudut lancip dengan besar sudut 0° sampai 90° , sudut siku-siku dengan sudut 90° , sudut tumpul yang besar sudutnya lebih dari 90° , sedangkan sudut refleksi sudut yang lebih besar dari 180° . Sebagai seorang muslim kita patut bersyukur karena kita sebenarnya selalu terapi yang sangat manjur tiap waktu shalat. Shalat sudah menjadi kebutuhan sehari-hari bagi umat Islam. Shalat adalah kegiatan dengan gerakan dan permohonan kepada Allah SWT. Shalat juga merupakan sarana komunikasi antara manusia dengan Allah SWT. Penerapan konsep ibadah yaitu salah satunya shalat, dapat dikaitkan dengan konsep sudut dalam ilmu matematika.

Kata Kunci: Trigonometri, Matematika, Shalat, Manfaat Gerakan Shalat

Abstract

Etymologically, prayer comes from the Arabic “Shola-sholatan” which means “to pray” or “ask for blessings”. Ibnu Mandzur defines as-shalah as “bowing and prostrating”, which are the core movements of prayer. The method used in this paper uses the literature review research method to obtain information or an overview of the integration of prayer from the perspective of Islamic mathematics. In mathematics there is trigonometry material which has the term angle, namely: an acute angle with an angle of 0° to 90° , a right angle with an angle of 90° , an obtuse angle with an angle of

Hanida Riani, Gina Norhabi Amalia, Mirna Fitria, Maitsa Atul Munirrah, Maimunah Salsabila, Yeria Yazida Elghina, Syindi Aisyah: Hubungan Dan Manfaat Gerakan Shalat Dengan Konsep Trigonometri

more than 90°, while the angle of reflection is an angle greater than 180°. As a Muslim we should be grateful because we actually always have very effective therapy every time we pray. Prayer has become a daily necessity for Muslims. Prayer is an activity with movement and supplication to Allah SWT. Prayer is also a means of communication between humans and Allah SWT. The application of the concept of worship, one of which is prayer, can be linked to the concept of angles in mathematics.

Keywords: Trigonometry, Mathematics, Prayer, Benefits of Prayer Movement

PENDAHULUAN

Secara etimologis, shalat berasal dari bahasa Arab “Shola-sholatan” yang berarti “berdoa” atau “meminta berkat”. Ibnu Mandzur mengartikan as-shalah sebagai “rukuk dan sujud”, yang merupakan gerakan inti dari ibadah shalat. Jadi di sini bisa berarti as-sholah (shalah bentuk mufrad, jamaknya shalawat), artinya kewajiban atau keutuhan manusia (berdoa untuk dirinya sendiri, atau panggilan seorang hamba kepada Tuhannya) juga berarti shalat adalah ash-shalatun min Allah (rahmat dari Allah). Ungkapan shalat sebagai doa kemudian diadaptasi ke dalam bahasa Inggris dengan kata *prayer*, sehingga secara tegas dapat dikatakan shalat adalah bentuk doa yang paling murni atau *par excellent*.

Pengertian ini menunjukkan bahwa perwujudan pola kesadaran akan kehadiran Tuhan juga harus diwujudkan secara simbolis dalam bentuk ibadah. Tujuan utama shalat adalah untuk melakukan “kontak” dengan Tuhan sebagai tujuan batiniah, yaitu apa yang Tuhan perintahkan untuk dilakukan oleh nabi Musa.

Sedangkan dalam fikih, shalat diartikan sebagai sekumpulan bacaan (ucapan) dan tingkah laku yang diawali dengan takbir dan diakhiri dengan salam disertai dengan syarat-syarat tertentu. Pengertian ini juga sangat simbolis, dengan kata lain berimplikasi sangat luas bagi kehidupan manusia, terutama dalam akses ketundukan (tha’ah/taat) dan kepasrahan (Islam) kepada Allah SWT. Setelah pembukaan takbir (takbiratul ihram), orang yang dalam sholatnya harus mengarahkan sikap dan perhatiannya hanya kepada objek seruan, yaitu Pencipta seluruh alam semesta, dengan sikap seorang hamba kepada Tuhannya.

Ada misteri dan hikmah khusus dalam shalat yang berasal dari ilmu psikologi,

Hanida Riani, Gina Norhabi Amalia, Mirna Fitria, Maitsa Atul Munirrah, Maimunah Salsabila, Yeria Yazida Elghina, Syindi Aisyah: Hubungan Dan Manfaat Gerakan Shalat Dengan Konsep Trigonometri

medis, sosial dan matematika. Ciri ini dapat dilihat dalam hubungan antara shalat dan alam semesta, antara shalat dan ilmu, serta antara sholat dan al-Qur'an.

Shalat sudah menjadi kebutuhan sehari-hari bagi umat Islam. Shalat adalah kegiatan dengan gerakan dan permohonan kepada Allah SWT. Shalat juga merupakan sarana komunikasi antara manusia dengan Allah SWT. Penerapan konsep ibadah yaitu salah satunya shalat, dapat dikaitkan dengan konsep sudut dalam ilmu matematika. Matematika merupakan sumber dari segala ilmu pengetahuan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

BAHAN DAN METODE

Metode yang digunakan dalam penulisan ini menggunakan metode penelitian literature review untuk mendapatkan informasi atau gambaran tentang integrasi shalat dari perspektif matematika Islam. Dari hasil penelitian disusun secara naratif dengan menggunakan sumber penelitian dari berbagai sumber, buku, jurnal dan sumber lain yang dapat sesuai dengan penelitian dan topik yang dibahas dalam artikel ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Konsep Trigonometri dalam Gerakan Shalat

Dalam matematika terdapat materi trigonometri yang memiliki istilah sudut, yaitu: Sudut lancip dengan besar sudut 0° sampai 90° , sudut siku-siku dengan sudut 90° , sudut tumpul yang besar sudutnya lebih dari 90° , sedangkan sudut refleksi sudut yang lebih besar dari 180° . Setelah mengetahui konsep sudut, menjadi jelas bahwa konsep ini ada dalam gerakan shalat. Gerakan shalatnya yaitu berdiri tegak, rukuk, i'tidal dan sujud. Ditetapkan bahwa setiap gerakan shalat tersebut membentuk sudut.

1. Berdiri Tegak

Berdiri tegak pada posisi awal saat shalat diibaratkan dengan garis lurus membentuk sudut 180° termasuk ke dalam sudut tumpul. Karena itu, dalam shalat, tubuh harus lurus dan menghadap kiblat.

2. Rukuk

Hanida Riani, Gina Norhabi Amalia, Mirna Fitria, Maitsa Atul Munirrah, Maimunah Salsabila, Yeria Yazida Elghina, Syindi Aisyah: Hubungan Dan Manfaat Gerakan Shalat Dengan Konsep Trigonometri

Rukuk dilakukan dengan badan membungkuk, tangan memegang lutut dan punggung serta kepala rata ke arah kiblat. Diibaratkan dengan sudut siku-siku membentuk sudut 90° .

3. I'tidal

I'tidal merupakan gerakan setelah selesai mengerjakan i'tidal, posisi badan lurus sama seperti berdiri tegak. Membentuk sudut 180° dan termasuk ke dalam kategori sudut tumpul.

4. Sujud

Meletakkan dahi ke atas sajadah dan posisi kepala di bawah demantara kaki rapat ke belakang. Posisi ini merupakan posisi yang tepat untuk berdoa dan meminta kepada Sang Pencipta. Itu juga merupakan posisi hamba yang paling dekat dengan Sang Pencipta. Sudut yang terbentuk adalah 45° , yang tentunya termasuk dalam sudut lancip.

Shalat merupakan salah satu bentuk ibadah wajib yang paling sering dilakukan umat Islam dalam kehidupan sehari-hari. Penerapan konsep sudut dalam gerakan shalat merupakan bukti bahwa Allah menghendaki umat Islam untuk selalu mencari kebenaran dari segala ilmu yang ada di dunia ini. Matematika merupakan satu kesatuan dengan ilmu-ilmu lainnya. Dengan bantuan matematika kita dapat menghubungkannya dengan nilai-nilai Islam dan kehidupan sehari-hari. Misalnya menggunakan konsep sudut kedudukan garis untuk memahami nilai-nilai Islami tentang karakter manusia yang jujur.

Manfaat Gerakan dalam Shalat Terhadap Kesehatan

Sebagai seorang muslim kita patut bersyukur karena kita sebenarnya selalu mendapat terapi yang sangat manjur tiap waktu shalat. Sehingga kita dapat merasakan manfaat dari shalat. Seperti pada hadits Dari Abu Hurairah, bahwasanya Nabi SAW telah bersabda: "Apabila engkau (akan) berdiri kepada shalat, maka sempurnakanlah wudhu', kemudian menghadaplah ke kiblat, lalu takbir, kemudian bacalah apa yang mudah bagimu dari Qur'an, kemudian rukuklah hingga engkau tetap di dalam rukuk, kemudian bangkitlah hingga lurus engkau berdiri, kemudian sujudlah hingga engkau

tetap di dalam sujud, kemudian bangkitlah hingga engkau tetap di dalam duduk, kemudian sujudlah hingga engkau tetap di dalam sujud, lalu kerjakanlah yang demikian itu dalam shalatmu semuanya”. Berikut adalah manfaat gerakan dalam shalat terhadap Kesehatan:

1. Gerakan Takbiratul Ihram

Dilakukan dengan posisi berdiri tegak yang membentuk sudut 180° . Dalam Kesehatan saat tangan terangkat dan mengucapkan “Allâhu Akbar” akan memberikan manfaat kesehatan pada organ tubuh paru-paru, sekat rongga dada dan kelenjar getah bening. Karena waktu tangan dinaikkan, maka tulang rusuk juga dinaikkan menyebabkan rongga dada membesar. Pada titik ini, udara pernapasan akan masuk. Namun dengan mengucapkan “Allâhu Akbar” udara pernapasan keluar.

2. Rukuk

Posisi saat rukuk membentuk sudut 90° pada posisi ini jika dilakukan dengan benar dan secara tumakninah, maka akan merasakan beberapa manfaat. Seperti menjaga kesempurnaan posisi dan fungsi tulang belakang, menjaga kelenturan tulang belakang yang berisi sumsum tulang belakang (sebagai saraf pusat manusia) beserta aliran darahnya, memelihara kelenturan ruas sistem keringat yang terdapat di punggung, pinggang, paha, dan betis belakang. Serta tulang leher, tengkuk, dan saluran saraf memori, selain itu juga untuk kesehatan dan kerja otak kecil serta melatih sistem limbik agar emosi tetap stabil. (Mustamir Pedak: 180).

3. I'tidal

Nabi Muhammad SAW bersabda, “Kemudian angkatlah kepalamu sampai engkau berdiri tegak (sehingga tiap-tiap ruas belakangmu kembali pada tempatnya).” Dan Nabi Muhammad juga memerintahkan tuma'ninah dalam I'tidal. Karena setiap melakukan setiap gerakan shalat dengan benar dan tuma'ninah. Manfaat dari gerakan i'tidal, yaitu:

1) Pencernaan menjadi lebih lancar karena saat berdiri bungkuk dan berdiri sujud

organ-organ pencernaan di perut mengalami pemijatan dan pelonggaran secara bergantian;

- 2) Menjaga saraf keseimbangan tubuh dan mencegah pingsan secara tiba-tiba, karena saat berdiri membungkuk dan lalu mengangkat tangan. Darah dari kepala akan turun ke bawah, sehingga bagian pangkal otak yang mengatur keseimbangan berkurang tekanan darahnya; dan
- 3) Dapat memperlancar sirkulasi darah dan membantu menarik nafas yang salam.

4. Sujud

Jika melakukan gerakan sujud yang benar antara kedua lutut lurus dan punggung mengarah ke tanah maka akan membentuk sudut 45° . Ada tujuh anggota badan yang digunakan oleh Nabi dalam bersujud, yaitu dua telapak tangan, dua lutut, dua telapak kaki, kening dan hidung (HR. Bukhari Muslim). Manfaat dari sujud diantaranya yaitu memompa getah bening ke bagian leher dan ketiak, memberikan rasa rileks dan kenyamanan karena aliran darah yang membawa oksigen secara otomatis masuk ke dalam pembuluh-pembuluh darah otak kita, kemudian pengalirannya terjadi sampai ujung-ujung pembuluh darah kapiler.

Hal ini hanya bisa kita dapatkan saat sujud, oleh karena itu lakukanlah shalat dengan benar dan tuma'ninah, untuk meningkatkan daya tahan pembuluh darah di otak dan secara tidak langsung melatih pembuluh darah otak agar tidak mudah terserang stroke, selain itu juga dapat memicu peningkatan kecerdasan seseorang karena otak mendapat pasokan darah yang kaya oksigen yang memacu kerja sel-selnya, khusus wanita saat sujud akan membuat pernafasan yang baik dan kemampuan mengejan yang baik karena saat pinggul dan pinggang terangkat melampaui kepala dan dada, otot-otot perut (*rectus abdominis dan obliquus abdominis externus*) berkontraksi penuh, memperbaiki fungsi kelenjar air susu, kesuburan dan kesehatan organ kewanitaan, menghindarkan dari gangguan wasir, posisi sujud juga sangat baik bagi mereka yang memiliki gangguan usus dan organ vital karena posisi ini secara otomatis akan mengurangi terjadinya penumpukan

Hanida Riani, Gina Norhabi Amalia, Mirna Fitria, Maitsa Atul Munirrah, Maimunah Salsabila, Yeria Yazida Elghina, Syindi Aisyah: Hubungan Dan Manfaat Gerakan Shalat Dengan Konsep Trigonometri

feses yang tidak wajar di dalam usus. Seperti pada Wanita sakit yang hebat saat haid, menopause dini, dan pada laki-laki ejakulasi dini, selain itu juga baik untuk penderita maag dan penyakit lainnya yang berhubungan dengan usus, lambung, dll.

KESIMPULAN

Shalat sudah menjadi kebutuhan sehari-hari bagi umat Islam. Shalat adalah kegiatan dengan gerakan dan permohonan kepada Allah SWT. Shalat juga merupakan sarana komunikasi antara manusia dengan Allah SWT. Penerapan konsep ibadah yaitu salah satunya shalat, dapat dikaitkan dengan konsep sudut dalam ilmu matematika.

Matematika merupakan sumber dari segala ilmu pengetahuan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam matematika terdapat materi trigonometri yang memiliki istilah sudut, yaitu: Sudut lancip dengan besar sudut 0° sampai 90° , sudut siku-siku dengan sudut 90° , sudut tumpul yang besar sudutnya lebih dari 90° , sedangkan sudut refleksi sudut yang lebih besar dari 180° . Setelah mengetahui konsep sudut, menjadi jelas bahwa konsep ini ada dalam gerakan shalat. Gerakan shalatnya yaitu berdiri tegak, rukuk, i'tidal dan sujud. Sebagai seorang muslim kita patut bersyukur karena kita sebenarnya selalu terapi yang sangat manjur tiap waktu shalat. Sehingga kita dapat merasakan manfaat dari shalat.

DAFTAR PUSTAKA

- Cahyani, I. M. (2018). Rahasia Dibalik Keajaiban Shalat Ditinjau dari Matematika. *OSF Preprints. June, 4*.
- Fauziah, R. (2017). Implementasi Konsep Sudut Dalam Gerakan-Gerakan Shalat (Relasi Vertikal) Serta Konsep Kedudukan Garis Dalam Interaksi Sesama Manusia (Relasi Horizontal) Sebagai Upaya Membentuk Pribadi yang Berintegritas. *Academia*.
- Munawaroh, S. J. (2018). Analisis Vektor Dalam Gerakan Shalat Terhadap Kesehatan. *SPEKTRA: Jurnal Kajian Pendidikan Sains, 4* (2) 129-131.
- Tomi Tristono, Z. R. (2020). Studi Tentang Konsep Akar Karakteristik Pada Gerakan Spesifik Shalat. *Profetika: Jurnal Studi Islam, 21* (2), 231-244.
- Wardatus Soimah, H. T. (2021). Integrasi Shalat Dalam Perspektif Matematika Islam. *Prosiding Konferensi Integrasi Interkoneksi Islam dan Sains, Vol. 3*.

Hanida Riani, Gina Norhabi Amalia, Mirna Fitria, Maitsa Atul Munirrah, Maimunah Salsabila, Yeria Yazida Elghina, Syindi Aisyah: Hubungan Dan Manfaat Gerakan Shalat Dengan Konsep Trigonometri