

PENGARUH SHOLAT PADA SISTEM PEREDARAN DARAH MANUSIA

Adriannor¹, Annisa Maulidia Shalehah², Aufa Nabillah³, Gina Salsabila⁴, Muhammad Fajar⁵,
Muthia Rahmawati⁶, Redra Andhika Zhilfani⁷, Siti Wahidah⁸, Syahidah⁹

Universitas Lambung Mangkurat, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Pendidikan IPA

2210129110009@mhs.ulm.ac.id, 2210129320001@mhs.ulm.ac.id, 2210129220011@mhs.ulm.ac.id,
2210129120005@mhs.ulm.ac.id, 2210129210006@mhs.ulm.ac.id, 2210129120002@mhs.ulm.ac.id,
2210129210021@mhs.ulm.ac.id, 2210129120004@mhs.ulm.ac.id, 2210129220007@mhs.ulm.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini mengukur dan menguji pengaruh shalat terhadap sistem peredaran darah. Salah satu ibadah wajib yang menjadi rukun islam kedua setelah syahadat adalah shalat. Perintah shalat berbeda dengan perintah puasa, zakat, haji, serta ibadah ibadah lainnya. Begitu utamanya shalat ini sehingga mendatangkan banyak manfaat dalam kehidupan umat beragama salah satunya adalah pada sistem peredaran darah. Pada artikel ini menggunakan metode penelitian studi literatur dan kuisisioner. Metode pertama yaitu metode studi literatur yang merupakan metode yang identik dengan menghimpun data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengolah bahan penelitian dari berbagai jurnal, artikel, buku, dan sumber terpercaya. Metode kedua yaitu kuisisioner yang merupakan daftar pertanyaan yang di berikan kepada responden secara langsung maupun tidak langsung. Kuisisioner di bagikan kepada teman-teman mahasiswa dan umum dimana data yang di peroleh dapat digunakan oleh semua orang bukan kalangan tertentu saja. Shalat merupakan bacaan dan gerakan yang penting bagi kebutuhan jasmani, dan rohani yang bukan hanya sekedar bacaan dan gerakan. Dalam penelitian dunia kesehatan, gerakan shalat banyak berpengaruh terhadap kesehatan terutama sistem peredaran darah. Melaksanakan shalat secara teratur dan tepat waktu dapat menjaga dan memperbaiki kinerja dari organ tubuh. Gerakan shalat dapat memperlancar peredaran darah dan juga berfungsi mengurangi resiko dari terputusnya pembuluh darah.

Kata kunci : Perintah shalat, metode, pengaruh shalat terhadap sistem peredaran darah.

PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk ciptaan Allah yang paling sempurna, karena Allah memberikan manusia akal untuk berfikir dan hati untuk merasakan. Ketika dilihat dari sudut pandang agama, Allah mewajibkan ibadah kepada setiap manusia, yang tentunya mengandung berbagai rahasia dan faedah yang sangat besar bagi semua umat Islam di dunia dan akhirat (Rofiqoh, 2020).

Salah satu ibadah wajib yang menjadi rukun Islam kedua setelah syahadat ialah sholat. Perintah sholat berbeda dengan perintah puasa, zakat, haji, serta ibadah-ibadah lainnya. Perintah ibadah-ibadah tersebut disampaikan Allah SWT kepada Rasul-Nya melalui perantara Malaikat Jibril, sedangkan perintah sholat disampaikan langsung oleh Allah SWT kepada Rasulullah. Dalam peristiwa Isra' mi'raj. Keputusan Allah SWT menyampaikan perintah sholat tanpa perantara menunjukkan keistimewaan dan keutamaan ibadah ini (Aamiruddin, 2018).

Begitu utamanya sholat ini sehingga mendatangkan banyak manfaat dalam kehidupan umat beragama. Manfaat yang dapat dirasakan selain secara fisik maupun juga secara batin sangatlah banyak. Diantara manfaat secara fisik ialah melancarkan peredaran darah orang yang melakukan ibadah sholat. Terdapat banyak sekali penelitian mengenai manfaat sholat terkait peredaran darah ini. Begitupun juga pada artikel ini akan berfokus pada penelutian mengenai manfaat sholat terkait peredaran darah.

Seperti apakah pengaruh ibadah sholat ini dalam peredaran darah ini? Apa saja bukti dari lancarnya peredaran darah melalui ibadah sholat ini? Apa saja yang menandakan ataupun yang dirasakan orang yang melakukan sholat terhadap peredaran darahnya? Untuk menjawab itu semua dilakukanlah penelitian dalam artikel ini. Artikel ini akan membahas serta mengkaji pengaruh ibadah sholat dalam kesehatan peredaran darah manusia. Dengan mengetahui pengaruh ibadah sholat ini diharapkan pembaca artikel ini dapat lebih termotivasi dalam melakukan kegiatan sholat baik itu sholat yang wajib maupun sholat sunnah. Selain itu juga diharapkan agar pembaca dapat bersyukur akan karunia dan berkat yang diberikan Tuhan melalui ibadah sholat yang istimewa ini sehingga dapat terwujud kedekatan dengan Tuhan.

METODE PENELITIAN

Pada artikel ini akan digunakan metode studi literatur, metode studi literatur adalah metode yang berkenaan identik dengan menghimpun data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengolah bahan penelitian dari berbagai jurnal, artikel, buku, dan sumber terpercaya lainnya (Anita, 2021). Sumber yang kami gunakan dalam studi literatur berupa jurnal-jurnal penelitian yang dianggap relevan dengan topik materi yang diangkat dan dari buku-buku terkait. Selain itu,

Adriannor, Annisa Maulidia Shalehah, Aufa Nabillah, Gina Salsabila, Muhammad Fajar, Muthia Rahmawati, Redra Andhika Zhilfani, Siti Wahidah, Syahidah: Pengaruh Sholat Pada Sistem Peredaran Darah Manusia

juga digunakan metode instrument penelitian berupa kuesioner yang telah dibagikan untuk mengukur pengaruh sholat yang dirasakan oleh masing-masing individu. Kuesioner dibagikan kepada teman-teman mahasiswa dan umum dimana data yang diperoleh dapat digunakan oleh semua orang bukan hanya kalangan tertentu saja. Data terkait hasil kuesioner tersebut dibuat dalam bentuk grafik lalu dijabarkan dan dianalisis agar hasil penelitian dapat disimpulkan dengan menarik. Setelah diperoleh data penelitian dari hasil kuesioner, data tersebut kemudian dibandingkan dengan data hasil penelitian dengan studi literatur. Dengan dua metode tersebut diharapkan agar penelitian dengan metode studi literatur yang dilakukan relevan dengan fakta di lapangan. Sehingga hasil penelitian pada jurnal-jurnal dan buku-buku yang diambil dapat terbukti secara nyata dengan hasil kuesioner. Pada artikel ini akan dibahas beberapa topik mencakup keterkaitan ibadah sholat dengan psikologi manusia, aspek psikologi yang dipengaruhi oleh sholat dan dampak sholat bagi psikologi seorang muslim, dengan dibuatnya artikel ini kami berharap dapat meningkatkan ketaatan shalat seorang muslim dengan berbagai macam dampak sholat terhadap fisik dan pada psikologi seseorang.

PEMBAHASAN

Hubungan kuat antara jasmani dan rohani ini terbukti secara ilmiah. Dalam ilmu kedokteran terdapat kasus baru yang disebut psikosomatik. Pengobatannya tidak cukup hanya dengan mengobati urat saraf organ, tetapi harus mengobati jiwa dan raga sekaligus. Jiwa bisa diobati dengan bantuan Psikolog untuk bisa membantunya menghadapi, tetapi disamping itu diri sendiri juga bisa menangani dengan mendekatkan diri kepada Allah melalui perantara shalat, dan gerakan shalat juga menyehatkan raga. 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 (Rafiqoh, 2020).

Tekanan darah adalah tekanan di dalam pembuluh darah ketika jantung memompakan keseluruh tubuh. Umumnya semakin rendah tekanan darah, semakin sehat anda untuk jangka panjang (kecuali dalam kondisi tertentu ketika tekanan darah sangat rendah merupakan bagian suatu penyakit) (Ramadhan, 2015).

Darah mengambil oksigen dari dalam paru-paru. Darah yang mengandung oksigen ini memasuki jantung dan kemudian dipompakan keseluruh bagian tubuh melalui pembuluh darah yang disebut arteri. Pembuluh darah yang lebih besar bercabang-cabang menjadi pembuluh-pembuluh darah yang lebih kecil hingga berukuran mikroskopik, yang akhirnya membentuk jaringan yang terdiri dari pembuluh-pembuluh darah yang sangat kecil yang disebut kapiler. Jaringan ini mengalirkan darah ke sel-sel tubuh dan menghantarkan oksigen untuk menghasilkan energi yang dibutuhkan demi kelangsungan hidup. Kemudian darah yang tidak beroksigen kembali ke jantung melalui pembuluh darah vena, dan dipompa kembali ke paru-paru untuk mengambil oksigen lagi. Saat jantung berdetak, otot jantung berkontraksi untuk memompakan darah ke seluruh tubuh. Tekanan tertinggi berkontraksi dikenal sebagai tekanan sistolik. Kemudian otot jantung rileks sebelum kontraksi berikutnya, dan tekanan ini paling rendah, yang dikenal sebagai tekanan diastolik. Tekanan sistolik dan diastolik ini diukur ketika Anda memeriksakan tekanan darah. (Ramadhan, 2015).

SHALAT DALAM DEFINISI

Sholat merupakan ibadah vertikal atau disebut juga dengan ibadah mahdhoh yang wajib dilaksanakan oleh seorang muslim. Sholat wajib yang dimaksud adalah sholat lima waktu yaitu shubuh, dhuhur, ashar, maghrib dan isya'. Surat An-Nisa ayat 103 berikut menjelaskan tentang kewajiban dan waktu pelaksanaan sholat yang wajib dilakukan oleh seorang mukmin (Muhaimin, 2022).

“Sesungguhnya salat itu merupakan kewajiban yang waktunya telah ditentukan atas orang-orang mukmin.” (QS. An-Nisa: 103)

Menurut bahasa Indonesia shalat adalah ibadah kepada Allah SWT. Yang wajib dilakukan oleh setiap orang Islam yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam, serta dilengkapi dengan syarat, rukun, gerak dan bacaan tertentu (Rafiqoh, 2020).

Pengertian sholat secara bahasa memiliki arti do'a, sedangkan secara perspektif fiqh adalah serangkaian ucapan dan perbuatan yang dimulai dari takbirotul ihrom dan diakhiri dengan salam berdasarkan syarat-syarat yang telah ditentukan. Sholat merupakan bentuk komunikasi

Adriannor, Annisa Maulidia Shalehah, Aufa Nabillah, Gina Salsabila, Muhammad Fajar, Muthia Rahmawati, Redra Andhika Zhilfani, Siti Wahidah, Syahidah: Pengaruh Sholat Pada Sistem Peredaran Darah Manusia

antara manusia dengan Tuhannya dan merupakan bentuk ketaatan manusia kepada sang pencipta Tuhan semesta alam (Muhaimin, 2022).

Shalat merupakan kewajiban yang utama bagi seorang muslim, sesudah ia mengucapkan dua kalimat syahadat yang menjadi syarat masuk Islam. Sholat merupakan ibadah yang mulia, dicintai, dan disukai oleh Allah SWT. Shalat menempati kedudukan tertinggi dalam islam sebagai tiang agama, sebagai penunjukkan identitas seseorang yang beriman atau kafir, dan juga ibadah pertama yang diwajibkan oleh Allah SWT (Rafiqoh, 2020). Sholat merupakan tiang agama (Islam), bagi seorang muslim yang mendirikan sholat maka ia secara langsung mendirikan agama (Islam) dan barang siapa yang meninggalkan sholat, maka ia dianggap meruntuhkan agama (Islam) (Kosim & Hadi, 2019).

Menurut hukum syara' shalat adalah melakukan sebuah gerakan yang di dalamnya ada kalimat-kalimat Al-Quran yang di ucapkan. Dimulai dari takbir sampai salam namun ada aturanaturan tertentu yang terkandung dalam hukum syara (Rafiqoh, 2020).

Shalat tidak hanya sebagai amalan untuk bekal di akhirat saja, melainkan shalat juga sangat penting bagi kehidupan di dunia, yaitu sebagai media kesehatan fisik dan mental. Shalat yaitu ibadah yang terdiri dari bacaan dan gerakan. Gerakan terdiri dari bacaan doa yang dapat menghasilkan kesehatan jasmani dan rohani. Selain seseorang yang menjalankan shalat mendapatkan pahala, ia juga mendapatkan kesehatan, kesuksesan, ketenangan jiwanya, dan ketentraman, kebahagiaan di dunia dan diakhirat (Rafiqoh, 2020).

Shalat merupakan bacaan dan gerakan yang penting bagi kebutuhan jasmani, dan rohani yang bukan hanya sekedar bacaan dan gerakan yang terdiri dari takbiratul ihram, rukuk, sujud, duduk, dan salam. Tetapi juga mengandung nutrisi yang sangat penting untuk kesehatan jasmani dan rohani. Terpenuhinya kesehatan kebutuhan jasmani dan rohani ini akan berpengaruh pada keseimbangan tubuh. Keseimbangan tubuh ini meliputi kebutuhan seperti makan, minum, oksigen, tempat tinggal, dan kebutuhan biologis (seksual) (Rafiqoh, 2020).

WUDHU

Wudhu merupakan ajaran Islam yang sangat penting dan merupakan syarat sahnya menjalankan sholat. Selain itu, rukun-rukun dan sunnah-sunnah wudhu memberikan manfaat

Adriannor, Annisa Maulidia Shalehah, Aufa Nabillah, Gina Salsabila, Muhammad Fajar, Muthia Rahmawati, Redra Andhika Zhilfani, Siti Wahidah, Syahidah: Pengaruh Sholat Pada Sistem Peredaran Darah Manusia

yang sangat penting bagi kesehatan tubuh manusia Wudhu dapat menstabilkan tekanan darah, menambah gerakan jantung, menambah jumlah sel-sel darah merah, mengaktifkan pertukaran (sirkulasi) dalam tubuh, menambah kadar oksigen, serta memperbanyak kadar CO₂ (Carbon dioksida) yang keluar, serta masih banyak manfaat lainnya. (Ramadhan, 2015).

Wudhu juga bisa memperlancar aliran darah. Ketika air wudhu membasuh anggota wudhu, secara langsung akan membuat darah bereaksi sehingga bekerja bisa lebih cepat mengalirkan darah keseluruh tubuh. Hal ini bisa terjadi karena air wudhu mengenai tubuh akan menyebabkan normalisasi suhu tubuh sebagai akibat bertemunya suhu panas dalam tubuh dengan dinginnya guyuran air wudhu. Saat itu juga darah mengalir ke daerah seputar wajah, kedua tangan dan telapak kaki dengan sangat lancar. Lancarnya aliran darah pada seluruh tubuh akan membuat kelenjar kulit bekerja. Tugas kelenjar kulit ini adalah menyedot darah-darah kotor dan membuangnya keluar tubuh melalui pembuluh-pembuluh halus yang terletak dipermukaan kulit. Maka begitu darah kotor itu keluar, air wudhu akan langsung membersihkannya. Efek dari proses ini adalah kulit di sekitar wajah dan bagian tubuh yang lain akan selalu tampak segar dan berseri-seri. Untuk kesehatan jantung. Tugas jantung adalah memompa darah keseluruh bagian tubuh. Semakin jauh dari bagian yang akan dipompa maka kerja jantung akan semakin besar. Daerah-daerah yang jauh itu antara lain wajah, telapak tangan dan kaki, ketika berwudhu maka jantung akan langsung bereaksi dan kemudian memompa darah dengan kuat menuju tiga anggota badan yang berjauhan itu, sehingga beban kerja jantung semakin berkurang (Ramadhan, 2015).

GERAKAN TAKBIRATUL IHRAM

Takbir adalah sama saja dengan ungkapan dari niat. Maka dalam melakukan shalat pasti ada gerakan takbir. Sebagai bentuk pengingat niat dalam setiap perpindahan gerakan shalat. Saat seseorang sedang melakukan takbiratul ihram (mengangkat tangan), maka ia dalam posisi berdiri tegak dengan mengangkat kedua tangannya sejajar dengan kedua pundak atau daun telinga dengan sempurna lalu disusul dengan membaca takbir. Dalam gerakan takbiratul ihram dapat melancarkan aliran darah dalam tubuh. Saat orang melakukan gerakan takbiratul ihram posisi jantung tepat berada di bawah otak, jadi peredaran darah bisa lancar menuju otak dan seluruh tubuh (Rafiqoh, 2020). Gerakan ini dapat memperlancar peredaran darah dan dapat merengangkan persendian tubuh. Secara spiritual gerakan ini merupakan awal dari seseorang

Adriannor, Annisa Maulidia Shalehah, Aufa Nabillah, Gina Salsabila, Muhammad Fajar, Muthia Rahmawati, Redra Andhika Zhilfani, Siti Wahidah, Syahidah: Pengaruh Sholat Pada Sistem Peredaran Darah Manusia

berkomunikasi dengan Tuhan. Pada saat itulah seseorang memuji atas kebesaran-Nya (Muhaimin, 2022).

RUKU' DENGAN TUMA'NINAH

Ruku' merupakan salah satu gerakan shalat yang penting dan tidak boleh tertinggalkan. Ruku' disunnahkan untuk membaca tasbih. Telah diriwayatkan dari 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.”* membaca tasbih dalam gerakan ruku', dalam salah satu hadis di sebutkan penjelasannya adalah untuk menghadirkan hati (Rafiqoh, 2020).

Ketika shalat dengan hati yang tenang maka akan tercipta tumaninah atau khusyu. Sehingga seseorang yang melakukan ruku' dengan tumanina, akan mendapatkan keberuntungan buah bagi pahala orang-orang yang menjalankan shalat dengan khusyu'. Seseorang yang melakukan gerakan shalat ruku' dengan tenang dan optimal, akan memiliki banyak manfaat dalam kesehatannya. Hal tersebut dapat melancarkan aliran darah. Serta dapat mensejajarkan posisi jantung dengan otak sehingga aliran darah dapat mengalir dengan maksimal ke bagian tengah tubuh (Rafiqoh, 2020).

Gerakan ini dapat menjaga kesempurnaan posisi dan fungsi tulang belakang sebagai penyangga tubuh dan pusat syaraf manusia. Disamping itu, gerakan ini dapat memperlancar sirkulasi darah dari jantung ke seluruh tubuh, terutama ke otak/kepala sebagai pusat susunan syaraf (Muhaimin, 2022).

Gerakan rukuk bermanfaat untuk menjaga kesempurnaan posisi, gerakan dan fungsi tulang belakang (corpus vertebrae) sebagai penyangga tubuh dan pusat saraf. Posisi jantung sejajar dengan otak, sehingga aliran darah maksimal pada tubuh bagian tengah. Tangan yang bertumpu di lutut berfungsi sebagai relaksasi otot-otot bahu hingga ke bawah. Rukuk juga merupakan latihan kemih untuk mencegah gangguan prostat. Pada posisi rukuk dan sujud terjadi proses mengejan. Dalam kajian kedokteran, posisi ini meningkatkan tonus parasimpatis (yang melawan efek tonus simpatis).

Adriannor, Annisa Maulidia Shalehah, Aufa Nabillah, Gina Salsabila, Muhammad Fajar, Muthia Rahmawati, Redra Andhika Zhilfani, Siti Wahidah, Syahidah: Pengaruh Sholat Pada Sistem Peredaran Darah Manusia

Dengan rukuk, tubuh memproduksi NO (Nitrit oksida = zat yang terdapat pada sel bagian dalam pembuluh darah yang mampu mengembangkan atau melebarkan pembuluh darah) untuk melawan peningkatan kadar zat adrenalin di atas yang berefek menyempitkan pembuluh darah dan membuat sel trombosit darah kita jadi bertambah liar. Itidal memperlancar sirkulasi darah dan membantu menarik nafas yang dalam lalu diikuti mengeluarkan nafas tersebut dari arah yang berlawanan dengan kuat. Diafragma (sekat rongga badan antara dada dan perut) kembali dalam posisi lebih tinggi. Rongga perut tertekan ke tempat yang lebih rendah. Dada lebih tinggi dari desakan udara, sehingga mengurangi terpancarnya darah yang menuju ke dada. Aliran darah yang ada pada kedua kaki mempunyai kesempatan leluasa untuk berjalan cepat menuju rongga perut, di mana urat-urat yang sedang lunak menerima aliran darah dari kedua kaki. (Jumini & Munawaroh, 2018)

SUJUD DENGAN TUMA’NINAH

Dalam gerakan sujud itu adalah meletakkan kepala ke sajadah yang kita gelar di atas tanah tempat kita berpijak. Yang dilakukan dari awal mula kita berdiri membaca doa iftitah kemudian sujud menurunkan badan, dan yang bersentuhan dengan tanah terlebih dahulu adalah lutut, kemudian kedua tangan dan terakhir kening. Dalam suatu riwayat, yang diriwayatkan oleh istri bagina nabi sendiri yaitu Aisyah ra. Ia pernah berkata “Suatu malam aku kehilangan nabi, maka aku cari-cari beliau didalam masjid (Rafiqoh, 2020). Ternyata beliau tengah sujud dengan kedua tumit tegak, sambil berucap :

“Aku berlindung dengan ridha-Mu dari murka-Mu, aku berlindung dengan maaf toleransi-Mu dari hukuman-Mu, aku berlindung dengan-Mu dari-Mu. Tak bisa kuhitung puji atas-Mu sebagaimana Kau puji diri-Mu.”

Manfaat dari gerakan sujud ini adalah dapat memaksimalkan aliran darah, dan juga oksigen ke otak atau kepala bahkan keseluruh tubuh. Dapat juga mencegah sumbatan yang terjadi pada pembuluh darah di jantung (Rafiqoh, 2020). Ketika kita sujud, posisi jantung lebih tinggi dari kepala. Pada posisi ini, volume darah akan meningkat di dalam kepala. Hal ini berarti bertambahnya zat makanan yang masuk ke dalam otak dan bertambahnya pula sisa makanan yang keluar dari otak saat kepala ditegakkan kembali. Pada keadaan normal, terdapat beberapa urat saraf di dalam otak yang tidak dimasuki darah. Padahal setiap inci otak manusia

Adriannor, Annisa Maulidia Shalehah, Aufa Nabillah, Gina Salsabila, Muhammad Fajar, Muthia Rahmawati, Redra Andhika Zhilfani, Siti Wahidah, Syahidah: Pengaruh Sholat Pada Sistem Peredaran Darah Manusia

memerlukan darah yang cukup untuk berfungsi secara yang lebih normal. Ketika sholat, pada posisi sujud, urat saraf di semua bagian otak dapat terisi darah, sehingga dapat berfungsi lebih baik (Herawati, 2005).

Sujud adalah posisi yang paling mendasar dalam sholat. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ada manfaat fisiologis yang didapatkan ketika melakukan sujud yang pertama yaitu aliran darah menuju ke arah jantung. Ketika bangun dari sujud pertama (duduk antara dua sujud), darah mengalir kembali ke seluruh tubuh. Kemudian ketika sujud untuk kedua kalinya, aliran darah untuk menuju ke jantung lagi. Gerakan sujud bagus untuk setiap individu dengan komplikasi jantung atau penyakit kardiovaskular, sehingga membantu kerja jantung dengan baik dan melenturkan pembuluh-pembuluh darah disekitar jantung yang mengakibatkan penurunan tekanan darah.

Ketika sujud aliran darah menuju otak meningkat sehingga diharapkan kerja otak menjadi semakin baik. Posisi jantung di atas otak menyebabkan darah kaya oksigen bisa mengalir maksimal ke otak. Aliran ini berpengaruh pada daya pikir seseorang. Karena itu, lakukan sujud dengan tuma'ninah, jangan tergesa gesa agar darah mencukupi kapasitasnya di otak. Postur ini juga menghindarkan gangguan wasir karena tekanan pembuluh darah di sekitar dubur juga mereda. hal ini dikarenakan pada saat melakukan gerakan shalat wajib tekanan darah tidak secara langsung menurun. Akan tetapi jika gerakan shalat yang di lakukan secara berulang dan tuma'ninah maka akan lebih mempengaruhi nilai tekanan darah. Hal ini juga disebabkan karena pada saat melakukan gerakan sholat respon relaksasi bekerja lebih dominan pada sistem saraf parasimpatik sehingga mengendorkan saraf yang tegang (Fikri & Boy, 2019).

Dengan gerakan sujud, akan meningkatkan daya tahan pembuluh darah di otak. Sebab, posisi kepala yang lebih rendah dari jantung, menyebabkan darah berkumpul di pembuluh darah otak. Hal ini secara tidak langsung melatih pembuluh darah otak seorang muslim, agar tidak mudah terserang stroke. Disamping itu, dalam posisi sujud, pembuluh darah di otak terlatih untuk menerima banyak pasokan oksigen. Pada saat sujud, posisi jantung berada di atas kepala yang memungkinkan darah mengalir secara maksimal ke otak. Artinya, otak mendapatkan pasokan darah yang kaya oksigen, yang memacu kerja sel-selnya. Dengan kata lain, sujud yang

Adriannor, Annisa Maulidia Shalehah, Aufa Nabillah, Gina Salsabila, Muhammad Fajar, Muthia Rahmawati, Redra Andhika Zhilfani, Siti Wahidah, Syahidah: Pengaruh Sholat Pada Sistem Peredaran Darah Manusia

tumakninah dan kontinu dapat memicu peningkatan kecerdasan seseorang (Jumini & Munawaroh, 2018).

SHALAT MELANCARKAN PEREDARAN DARAH DAN KESEHATAN DAN KESEHATAN FUNGSI HATI

Dalam penelitian dunia kesehatan, mereka banyak menyimpulkan bahwa gerakan ruku' dan sujud ini di dalam shalat yang dilakukan oleh seseorang dengan jangka waktu yang lama dapat menjaga fungsi hati dan urat nadi. Gerakan-gerakan lainnya juga dapat mencegah resiko tekanan darah tinggi. Para peneliti, memberikan hasil penelitian ini, dan menyimpulkan bahwa seorang muslim yang sering melakukan shalat jarang terkena penyakit saluran pernafasan. Karena di dalam shalat juga terdapat gerakan-gerakan olahraga sederhana yang membugarkan kesehatan fisik. Melaksanakan shalat secara teratur dan tepat waktu dapat menjaga dan memperbaiki kinerja dari organ tubuh. Gerakan shalat juga dapat melancarkan peredaran darah. Gerakan di dalam shalat juga berfungsi mengurangi resiko dari terputusnya pembuluh darah (Rafiqoh, 2020).

Gerakan sholat memberikan manfaat sebagai penanganan alternative untuk menurunkan tekanan darah bagi mereka yang telah teruji melalui sebuah penelitian. Hal ini bertujuan untuk membandingkan pengaruh sholat terhadap denyut jantung dan tekanan darah setelah melakukan sholat dan meniru gerakan sholat (posisi berdiri, rukuk, sujud, dan duduk tahiyat). Perbedaan signifikan denyut jantung dan tekanan darah bagi yang melakukan sholat dan yang meniru gerakan sholat. Terjadi penurunan secara signifikan tekanan darah sistol dan diastol setelah melakukan sholat dan meniru gerakan sholat. Penurunan tekanan darah lebih signifikan terjadi selama melakukan sholat dibandingkan saat meniru gerakan sholat.

Ketika seorang muslim khusyu dalam shalatnya, dan fikiran terfokus pada Allah SWT, maka aliran darah, dan sistem pernafasan akan berjalan dengan teratur hal ini yang akan mengakibatkan efek relax dan mempengaruhi emosional (Tia & Ananda, 2022). Secara statistik ada pengaruh gerakan sholat terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi (Siregar & Purba, 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden : 37 orang

No	Pertanyaan	Persentase		Jumlah	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1.	Apakah anda termasuk orang yang memahami ilmu kesehatan?	40,5 %	59,5 %	15	22
2.	Dalam sehari apakah anda melaksanakan sholat 5 waktu	83,8 %	16,2 %	31	6
3.	Selain sholat wajib, apakah anda juga melakukan sholat sunnah secara rutin?	21,6 %	78,4 %	8	29
4.	Menurut anda apakah gerakan sholat anda dirasa sudah sesuai dengan syariat Islam?	73%	27%	27	10
5.	Menurut anda apakah sholat berpengaruh	97,3 %	2,7%	36	1

Adriannor, Annisa Maulidia Shalehah, Aufa Nabillah ,Gina Salsabila,Muhammad Fajar, Muthia Rahmawati, Redra Andhika Zhilfani, Siti Wahidah, Syahidah: Pengaruh Sholat Pada Sistem Peredaran Darah Manusia

	terhadap kesehatan?				
6.	Menurut anda apakah anda merasakan pengaruh sholat terhadap kesehatan?	91,9 %	8,1%	34	3
7.	Menurut anda apakah anda merasakan pengaruh sholat terhadap sistem peredaran darah?	94,6 %	5,4%	35	2
8.	Apakah anda memiliki riwayat penyakit yang berhubungan dengan sistem peredaran darah?	18,9 %	81,1 %	7	30
9.	Jika anda memilih "Ya" pada pertanyaan di atas pilihlah jenis penyakit yang dirasakan.	Hiper tensi (43%) & Ane mia (57%	-	7	-

	(<i>Opsional</i>))			
10.	Jika anda memilih salah satu dari pilihan di atas, apakah anda sering merasakan penyakit tersebut setelah melaksanakan sholat? (<i>Opsional</i>)	14,2 %	85,8 %	1	6

Dari data hasil kuesioner menunjukkan dengan jelas pengaruh sholat terhadap sistem peredaran darah dengan melakukan riset dan didapatkan responden sebanyak 37 orang. Pada kuisoner terdapat 10 pertanyaan seputar pengaruh sholat terhadap sistem peredaran darah. Dari data yang diperoleh sebanyak 59,5% orang yang mengisi kuisoner merupakan orang awam yang tidak memahami secara mendalam mengenai ilmu Kesehatan. Mayoritas dari responden melakukan sholat 5 waktu dalam sehari, namun selain sholat wajib , orang yang melakukan sholat sunnah secara rutin hanya 21,6% saja dan 78,4% orang tidak melakukan sholat sunnah secara rutin. Sebagian besar dari responden merasa gerakan sholat yang dilakukannya sudah benar dan sesuai syariat islam. Ada 97,3% orang yang berpendapat bahwa sholat berpengaruh pada kesehatan dan sebanyak 91,9% orang menyadari pengaruh sholat terhadap kesehatan dirinya. Dan matoritas orang sebanyak 94,6% menyadari bahwa sholat berpengaruh pada system peredaran darah.

Dari kuisioner yang dilakukan sebagian besar responden tidak memiliki penyakit yang berhubungan dengan peredaran darah, dan hanya 18,9% yang memiliki penyakit yang berhubungan dengan peredaran darah yaitu hipertensi sebanyak 3 orang dan anemia sebanyak 4

Adriannor, Annisa Maulidia Shalehah, Aufa Nabillah, Gina Salsabila, Muhammad Fajar, Muthia Rahmawati, Redra Andhika Zhilfani, Siti Wahidah, Syahidah: Pengaruh Sholat Pada Sistem Peredaran Darah Manusia

orang. Dan dari responden yang memiliki penyakit tersebut, sebanyak 85,8% jarang merasakan penyakit tersebut setelah melaksanakan sholat.

Kesimpulan

Manusia adalah makhluk ciptaan Allah yang paling sempurna, karena Allah memberikan manusia akal untuk berfikir dan hati untuk merasakan. Salah satu ibadah wajib yang menjadi rukun islam kedua setelah syahadat adalah shalat. Dalam penelitian bidang kesehatan gerakan shalat banyak berpengaruh terhadap kesehatan terutama sistem peredaran darah. Ketika seorang muslim khushy dalam shalatnya dan pikiran terfokus kepada Allah SWT maka aliran darah dan sistem pernafasan akan berjalan dengan teratur, hal ini yang mengakibatkan efek rileks dan mempengaruhi emosional secara statisitik ada pengaruh gerakan shalat terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Dari penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar dari responden merasa gerakan sholat yang dilakukannya sudah benar dan sesuai syariat islam. Ada 97,3% orang yang berpendapat bahwa sholat berpengaruh pada kesehatan dan sebanyak 91,9% orang menyadari pengaruh sholat terhadap kesehatan dirinya. Dan mayoritas orang sebanyak 94,6% menyadari bahwa sholat berpengaruh pada system peredaran darah.

Adriannor, Annisa Maulidia Shalehah, Aufa Nabillah, Gina Salsabila, Muhammad Fajar, Muthia Rahmawati, Redra Andhika Zhilfani, Siti Wahidah, Syahidah: Pengaruh Sholat Pada Sistem Peredaran Darah Manusia

DAFTAR PUSTAKA

- Fikri, M., & Boy, E. (2019). Pengaruh gerakan sholat terhadap tekanan darah pada lansia. *Jurnal magma medica*, 6(2), 130-137.
- Herawati. I. (2005). Sholat dan kesehatan. *Jurnal suhuf*, 2(17), 147-155
- Jumini, S., & Munawaroh, C. (2018). Analisis vektor dalam gerakan shalat terhadap kesehatan. *Jurnal spektra*, 4(02), 123-134.
- Kosim, N., & Hadi, M. N. (2019). Implementasi gerakan shalat fardlu sebagai motivasi aspek kesehatan. *Jurnal Mu'allim*, 1(1), 143–159.
- Muhaimin. (2022). Sepenggal manfaat diwajibkannya sholat. *Sains dan kesehatan dalam perspektif islam*, 2, 21-25
- Ramadhan. A. A., Rachman. M. E. (2015). Analisis pengaruh berwudhu terhadap perubahan tekanan darah sesaat. *Jurnal As-syifaa*, 2(7), 121-129
- Rofiqoh, A. (2020). Shalat dan kesehatan jasmani. *Jurnal spiritualita*, 4(1), 65-76.
- Siregar, S, D., & Purba, J, A. (2021). Gerakan sholat terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di puskesmas desa lalang medan. *Jurnal keperawatan flora*, 14(2), 41-44.
- Tias, B., & Ananda, S. (2022). Tinjauan literatur: analisis dampak ketaatan melaksanakan shalat bagi seorang muslim: perspektif psikologi. *Jurnal pendidikan islam*, 9(1), 8-14.