

Keistimewaan Sujud Untuk Kesehatan Ibu Hamil

Annisa Uswatun Sholeha
annisauswatunsholeha@gmail.com
Elfa Dwi Noor Anggraeny
elvaraeny111@gmail.com

Korespondensi penulis: 2310912220013@mhs.ulm.ac.id

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Indonesia

Abstract.

Prostration has miracles and privileges, because prostration is an important movement that makes prayer valid. The miracles and privileges are in the form of health and to get closer to the creator. From this prostration movement there are various benefits for body health, especially for pregnant women. As the pregnancy progresses, the mother's body posture adapts to the heavier uterus. The pain felt by pregnant women in the back results in back pain. Pregnant women need to fulfill their needs holistically to prevent anxiety and overcome the discomfort of pregnancy. By combining spiritual, mental and physical aspects, prostration can be a holistic and beneficial activity for pregnant women.

Keywords: *prostration, privileges of prostration, pregnant women, benefits for pregnant women*

Abstrak.

Sujud memiliki keajaiban dan keistimewaan, karena sujud merupakan gerakan penting gerakan yang menjadikan sah nya dalam mengerjakan salat. Keajaiban dan keistimewaannya itu berupa kesehatan dan untuk mendekatkan diri kepada sang pencipta. Dari gerakan sujud tersebut terdapat berbagai macam manfaat untuk kesehatan tubuh khususnya untuk ibu hamil. Semakin membesarnya kehamilan, postur tubuh ibu menyesuaikan terhadap uterus yang semakin berat. Nyeri yang dirasakan ibu hamil pada punggung mengakibatkan rasa sakit pada punggung. Ibu hamil perlu memenuhi kebutuhan secara holistik untuk mencegah kecemasan dan mengatasi ketidaknyaman kehamilan. Dengan memadukan aspek spiritual, mental, dan fisik, sujud dapat menjadi aktivitas yang holistik dan bermanfaat bagi ibu hamil.

Kata kunci: sujud, keistimeewaan sujud, ibu hamil, manfaat untuk ibu hamil

LATAR BELAKANG

Shalat adalah salah satu ibadah fardhu (wajib) atau sunnah yang dibutuhkan seorang hamba muslim untuk mendekatkan diri (taqarrub) kepada Allah SWT. Di dalam shalat selain menyucikan Allah Azza Wa Jalla, kaum muslim juga bermunajat kepada kalam-kalamNya. Orang-orang muslim rukuk dan sujud untuk-Nya, mereka menghubungkan ruhnya dengan Allah yang Maha Pencipta. Intinya antara ruh dan gerakan fisik orang-orang muslim dalam shalat ada keterkaitan erat. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Pengetahuan diperlukan sebagai dukungan dalam menumbuhkan rasa percaya diri maupun sikap dan perilaku setiap hari, sehingga dapat dikatakan bahwa pengetahuan merupakan fakta yang mendukung tindakan seseorang. Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku kesehatan. Ibu hamil yang mengetahui dan memahami akibat anemia serta cara mencegah anemia akan mempunyai perilaku dan tindakan yang positif sehingga dapat terhindar dari dampak dan risiko anemia pada masa kehamilan. menyatakan bahwa pengetahuan yang baik akan mempengaruhi perilaku kesehatan sehingga berpengaruh terhadap perilaku kesehatan (Chandra dkk, 2019).

Shalat pada hakikatnya merupakan sarana terbaik untuk memperbaiki semangat dan sekaligus penyucian akhlak. Bagi pelakunya sendiri shalat merupakan tali penguat yang dapat mengendalikan diri. Ia adalah pelipur lara dan pengaman dari rasa takut dan cemas, juga memperkuat kelemahan dan senjata bagi yang merasa terasing. Dengan shalat kita dapat memohon pertolongan atas ujian zaman, tekanan-tekanan orang lain dan kekejaman para durjana, banyak orang yang sudah mengetahui manfaat gerakan sholat, namun banyak juga yang belum mengetahui manfaatnya, oleh karena itu ada beberapa manfaat gerakan sholat itu sendiri (Prasetyo dkk, 2020).

Pertama yaitu, memberi kesadaran kepada manusia banyaknya nikmat dan karunia yang diberikan Allah. Kedua, memberikan kesadaran kepada manusia dalam hidupnya baik itu dari seluruh gerak-geriknya dikendalikan oleh Allah bukan oleh hawa nafsunya karena mengikuti hawa nafsu itu sama dengan mengikuti setan yang tidak diinginkan oleh Allah. Ketiga, gerakan yang sangat diinginkan oleh Allah adalah sujud dimana waktu itu seorang hambanya dekat denganNya, karena tidak ada momen lain selain bersujud dengan mendekatkan diri kepada Allah. Selain itu, gerakan sholat sangat bermanfaat untuk ibu hamil dari perspektif fisik, mental, dan spiritual seperti untuk menormalkan

denyut jantung janin, pada trimester III yang sering menghadapi kecemasan menjelang persalinan (Dalimunthe dan Ahyani, 2022).

Tuhan semesta alam yaitu Allah Yang Maha Esa mempunyai kuasa yang sangat besar dengan menciptakan seluruh apa yang ada di langit dan di bumi seperti manusia, hewan, dan tumbuhan. Mereka hidup berdampingan sesuai takdir yang telah ditetapkan oleh Allah dan juga bertakwa kepada Allah seperti manusia yaitu mengerjakan apa yang diperintahkan dan dilarang oleh sang pencipta. Salah satu yang diperintahkan oleh Allah adalah melaksanakan salat. Salat adalah kado berharga untuk kita jaga agar tidak terlewatkan. Dalam hal shalat lagi-lagi Allah tidak sebatas memerintahkan kalau tidak ada ada manfaat atau keajaiban yang dirasakan oleh kita yang melaksanakannya. Terlebih dalam hal gerakan salat. Meskipun kelihatan sepele, gerakan salat mengandung hikmah yang tidak ternilai harganya. Gerakan salat ini tidak hanya untuk mendapatkan tubuh yang sehat, meskipun kesehatan tubuh sangat diperlukan untuk dapat beraktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Lebih dari itu gerakan salat juga menambah kecintaan kita kepada Allah. Tentunya keajaiban gerakan salat ini tidak dapat diperoleh dengan mengerjakannya secara asal-asalan (Prasetyo dkk, 2020).

Kita sudah mengetahui berbagai macam gerakan salat tetapi banyak dari kita tidak mengetahui apa manfaat dari gerakan salat tersebut. Maka dari itu terdapat berbagai macam gerakan salat, salah satunya adalah sujud yang manfaatnya banyak sekali. Pertama, sujud merupakan penyadaran bagi manusia betapa nikmat karunia Allah yang diterimanya melebihi segalanya. Kedua, sujud juga merupakan pernyataan manusia bahwa dalam hidupnya akan dikendalikan oleh Allah, bukan oleh hawa nafsunya. Ketiga, sujud merupakan momentum hambanya untuk mendekatkan diri kepada Allah. Sebab tidak ada momen yang paling dekat antara hamba dengan Tuhannya selain saat bersujud. Dalam sebuah hadis yaitu, dari Abu Hurairah ra., bahwa Rasulullah bersabda: “Sedekat-dekatnya hamba dari Tuhannya adalah seorang yang sujud, oleh karena itu banyak-banyaklah berdo‘a.” (HR. Muslim, Abu Dawud, dan Nasa‘i). Rasulullah selalu memanjangkan waktu sujud di dalam salat tahajudnya, sehingga Saiyyidah Aisyah ra. (istrinya) mengira bahwa beliau tertidur. Dengan demikian sujud yang kita lakukan pada setiap salat itu ada suatu kekuatan untuk mendekatkan diri lebih banyak kepada Allah. Ketundukan ini mengandung kemantapan tauhid dan kesucian akidah (Prasetyo dkk, 2020).

Sujud tidak hanya sebagai kekuatan untuk mendekatkan diri kepada Allah tetapi juga dapat bermanfaat bagi ibu hamil. Seorang ibu hamil yang tertekan secara emosional dapat mengalami kontraksi yang tidak teratur dan proses melahirkan yang sulit yang dapat menyebabkan ketidakteraturan dalam persediaan oksigen bagi janin atau masalah lain setelah kelahiran. Pengaturan emosi yang tidak baik akan menyebabkan ibu hamil terkena stress sehingga hal ini memicu proses kelahiran lebih cepat sebelum waktu yang seharusnya. Bayi yang lahir prematur akan mengalami berbagai gangguan dalam hal pertumbuhan, bahkan sangat rentan terkena penyakit akibat sistem kekebalan tubuh yang lemah selain prematur akibat dari stres yang dialami ibu hamil juga menyebabkan keguguran hormon stres bisa memicu terjadinya kontraksi dini sehingga memaksa janin keluar sebelum waktunya. Selain itu akan memberikan dampak perkembangan buruk pada janin secara tidak langsung hal ini mengakibatkan gangguan kesehatan sehingga janin mengalami keterlambatan pertumbuhan (Chandra, 2020). Cara yang efektif dalam menanggulangi masalah yang berkaitan dengan masih tingginya angka kematian ibu hamil serta kesakitan ibu hamil yang dipicu oleh kecemasan adalah dengan melakukan latihan fisik, salah satunya melakukan gerakan salat yaitu sujud (Iswanti dan Rohaeti, 2023).

KAJIAN TEORITIS

Pengaruh sujud selain untuk menstabilisasi emosi bagi ibu hamil dan janin, juga dapat dikaitkan dengan kondisi fisik secara umum. Untuk meningkatkan produksi ASI, gerakan sujud dapat mengembangkan otot dada dan membuat kelenjar susu lebih melebar. Wanita hamil yang melakukan gerakan sujud secara sempurna akan mengembangkan otot-ototnya. Setelah melahirkan, rahim segera mengembang ke dalam rahim sehingga gerakan sujud dapat mempercepat proses involusi rahim (Meiranny dan Wulandari, 2021)

Sujud yang dilakukan secara sempurna dapat mengurangi potensi posisi janin sungsang, janin yang dapat merubah arah posisi dari posisi pantat akan berputar ke posisi kepala. Wanita hamil yang sedang sujud akan diedarkan darahnya ke dalam rahim sehingga rahim akan mendapatkan nutrisi dan makanan yang cukup untuk janinnya. Banyaknya darah yang mengalir ke rahim juga bisa membersihkan polusi di dalam Rahim

sehingga janin menjadi lebih steril dan sehat (Meiranny dan Wulandari, 2021). Hal ini juga bisa disebut perawatan non farmakologi. Perawatan non farmakologi seperti sering sujud, minum air putih, memperbanyak aktivitas, konsumsi makanan sehat, istirahat, dan senam mempunyai keuntungan, yaitu lebih murah, sederhana, efektif dan tidak menimbulkan efek yang merugikan (Cahyani dkk, 2022). Dilakukannya perawatan non farmakologi guna mempersiapkan persalinan yang aman, melatih otot perut dan panggul, mengurangi kecemasan dan stress, mencegah terjadinya robekan jalan lahir, meningkatkan produksi asi, membangun suasana hati yang baik, mengurangi ketidaknyamanan saat hamil, dan membantu tubuh mempersiapkan kehamilan (Fitriana dan Revika, 2022).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian perpustakaan (*library research*) dengan metode kualitatif. Dengan mengumpulkan bahan-bahan bacaan yang ada kaitannya dengan tulisan ini. Dengan pendekatan syarah hadis dimana hadis tersebut terdapat kandungan atau penjelasan tentang kesehatan (Dalimunthe dan Ahyani, 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN

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 darah disekitar jantung yang mengakibatkan penurunan tekanan darah. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prasetyo, Rahmawati & Saelan (2020) yaitu pengaruh posisi sujud terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi, menunjukkan hasil ada pengaruh posisi sujud terhadap penurunan tekanan darah pada sistolik dengan p value (0,000) dan diastolik dengan p value (0,001) di Wilayah Kerja Puskesmas Kalijambe (Prasetyo dkk, 2020).

Keistimewaan Sujud Dalam QS. Al-Ankabut ayat 45 yang berbunyi: (Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, yaitu kitab al-Qur'an dan dirikanlah salat. Sesungguhnya salat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar. Sesungguhnya mengingat Allah (salat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadahnya yang lain) Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan. Dari ayat tersebut dapatlah kita ambil kesimpulannya yaitu ketika mengerjakan salat manfaatnya yaitu dapat terhindar dari perbuatan yang keji dan mungkar dan mendekatkan diri kepada Allah. Nabi Muhammad ketika menghadapi masalah besar, langsung bergegas menunaikan salat. Ada pemuda Anshar yang berperilaku buruk, melupakan kewajibannya maka keluarganya pun mengadukan kepada Nabi. Nabi bertanya kepada keluarganya, "Apakah dia salat?" Mereka menjawab, "Ya, wahai Rasulullah." Nabi berkata, "Salat akan mencegahnya (dari perilaku buruk)." Maka, tidak lama kemudian, pemuda itu pun mendapat hidayah dari Allah. Sujud Bagi Ibu Hamil menstabilkan komposisi sujud apabila dilakukan dengan benar maka mampu memaksimalkan salah satu bagian dari sistem limbik atau yang disebut dengan Vaskularisasi Amigdala (Ahmad & Suharto, 2022).

Sistem limbik itu sendiri sebenarnya adalah bagian dari struktur otak manusia yang dapat mendukung terjadinya berbagai kemampuan manusia, seperti emosi, perilaku, memori jangka panjang, dan penciuman. Tim Pusat Riset Terapi Musik dan Gelombang otak dalam Aktivasi otak Com mengemukakan bahwa secara anatomis, sistem limbik terletak pada bagian tengah otak yang membungkus otak. Sistem limbik memiliki beberapa komponen, diantaranya hipotalamus (bagian dari otak yang mengeluarkan bahan kimia membantu mengendalikan organ sel-sel tubuh berupa hormon yang dibutuhkan), talamus (salah satu struktur yang terletak di tengah otak), amigdala (jaringan saraf yang berbentuk almond terletak di sisi lobus otak), hippocampus (bagian dari sistem limbik otak besar), dan korteks limbik (menghasilkan pengaturan emosi). Jika komponen yang membentuk sistem limbik ini berfungsi dengan baik, maka dapat mengontrol perasaan emosi dengan baik. Sujud memiliki banyak sekali manfaat, sujud pada ibu hamil dapat membenarkan janin. Bisa menjadi relaks saat dahi dan titik titik tertentu saat sedang posisi sujud (Ahmad & Suharto, 2022).

KESIMPULAN DAN SARAN

Senam hamil gerakan sholat sangat bermanfaat untuk menormalkan denyut jantung janin, terutama ibu hamil trimester III, yang sering menghadapi kecemasan menjelang persalinan. Pelaksanaan kegiatan yang dilaksanakan dalam waktu yang singkat sangatlah terbatas. Beberapa ibu ada yang datang terlambat dikarenakan tempat tinggalnya cukup jauh dari Puskesmas Limbangan, sehingga tidak mengikuti senam hamil gerakan sholat sejak awal pemanasan. Keberlanjutan transfer IPTEK sangat diharapkan agar tetap berjalan, sehingga pengusul meminta kepada para ibu hamil untuk menyampaikan materi-materi dan mengajarkan senam hamil gerakan sholat yang telah diajarkan kepada para ibu hamil yang lainnya yang berada di Wilayah Puskesmas Limbangan Kabupaten Kendal serta ibu hamil lainnya yang mereka kenal. Saranyang dapat diberikan bagi Puskesmas Limbangan Kabupaten Kendal adalah senam hamil gerakan sholat sangat bermanfaat bagi ibu hamil, sehingga diharapkan bagi Puskesmas dapat memfasilitasi kegiatan tersebut secara berkelanjutan dan bagi ibu hamil diharapkan dapat melakukan senam hamil gerakan sholat secara rutin, baik di Puskesmas maupun secara mandiri.

DAFTAR REFERENSI

- Ahmad, H., & Suharto, S. (2022). Kombinasi *Back Exercise* dan *Massage* Efektif terhadap Peningkatan Fungsional Lumbal Akibat Nyeri Pinggang Bawah pada Ibu Hamil Trimester III. *GLOBAL HEALTH SCIENCE*, 7(2), 72-76. <http://jurnal.csdforum.com/index.php/GHS/article/view/559>
- Ahda, M. N. F., & Agung, Y. R. (2022). Praktik Meditasi pada Penghayat Kepercayaan Sapta Darma: Konsep Sujud untuk Mencapai Kesadaran Penuh. *Societas Dei: Jurnal Agama dan Masyarakat*, 9(2). <http://societasdei.rcrs.org/index.php/SD/article/view/328>
- Cahyani, S., Dewi, Y. I., & Elita, V. (2022). PENGALAMAN IBU HAMIL YANG TERPAPAR ASAP KEBAKARAN HUTAN DALAM PERAWATAN KEHAMILAN DI KOTA PEKANBARU. *Jurnal Ners Indonesia*, 13(1), 61-71. <https://jni.ejournal.unri.ac.id/index.php/JNI/article/view/8083>
- Chandra. (2020). Penerapan Bimbingan dan Konseling Pada Ibu Hamil Dengan Pendekatan Terapi Islam Di Desa Batang Gadis Kecamatan Panyabungan Barat Kabupaten Mandailing Natal. *AL - IRSYAD : Jurnal Bimbingan Konseling Islam*; 2(1): 93-106. <http://jurnal.iain-padangsidempuan.ac.id/index.php/Irsyad/article/view/2517>
- Chandra, F., Junita, D. D., & Fatmawati, T. Y. (2019). Tingkat Pendidikan dan Pengetahuan Ibu Hamil dengan Status Anemia. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 9(04), 653-659. <https://journals.stikim.ac.id/index.php/jiiki/article/view/398>
- Dalimunthe R. P, & Ahyani I. (2022). SUJUD PERSPEKTIF HADIS DAN IMPLIKASINYA DENGAN KESEHATAN. *Humantech: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia* 2022; 1(12): 1864-1871. <http://www.jurnal.ikopin.ac.id/index.php/humantech/article/view/2519>
- Fitriana Y, Revika E. (2022). Pendampingan Ibu Hamil menuju Persalinan Nyaman dengan rutin Senam Maryam Selama Pandemi. *Indonesia Berdaya*; 3(3): 425-534. <https://ukinstitute.org/journals/ib/article/view/260>
- Iswanti T, Rohaeti AT. (2023). EFEKTIVITAS SENAM MARYAM TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER TIGA DI PUSKESMAS MANDA. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*; 10(2): 295-306. <http://www.jurnal.poltekkesbanten.ac.id/Medikes/article/view/374>
- Meiranny A, Wulandari RRCL. (2021). Implementasi Senam Hamil Gerakan Sholat dalam Normalisasi Denyut Jantung Janin. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*; 6(5): 480-485. <https://journal.umpr.ac.id/index.php/pengabdianmu/article/view/2023>
- Prasetyo, M. R., Rahmawati, I., & Saelan. (2020). Pengaruh Posisi Sujud Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. 67, 1 –12.

<http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/351/1/NASKAH%20PUBLISH%20MUH%20RAIS%20PRASETYO%20ACC%20PDF.pdf>.