

## Hubungan Gerakan Tahiyat Akhir dengan Kesehatan Tubuh Manusia

Ahla Syauqia  
Shinta Dwi Lestari  
Siti Iqmaliyah

Korespondensi penulis: [ahlasauqia24@gmail.com](mailto:ahlasauqia24@gmail.com), [shintadwilestari99@gmail.com](mailto:shintadwilestari99@gmail.com),  
[iqmaliyahsiti@gmail.com](mailto:iqmaliyahsiti@gmail.com)

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Indonesia

**Abstract.** *The Tahiyat Akhir movement is a movement performed in prayer after completing the second bow. This movement involves sitting with bent knees and hands placed on the thighs. The Tahiyat Akhir movement is related to health because it involves physical movements that can benefit the body. The Tahiyat Akhir movement involves sitting movements that can help strengthen the leg and thigh muscles. This movement can also help improve body flexibility and balance. In addition, the sitting movement in Tahiyat Akhir can also help improve body posture and reduce the risk of spinal problems. In addition to physical benefits, the Tahiyat Akhir movement also has psychological benefits. Performing this movement in prayer can help reduce stress and improve concentration. The calm sitting movement and focus on prayer can also provide a relaxing and calming effect on the mind. In the context of health, the Tahiyat Akhir movement can be part of a healthy lifestyle that involves physical and spiritual activities. Performing this movement regularly in prayer can help maintain physical and mental health.*

**Keywords:** *Tahiyat Akhir movement, health, physical movement, physical benefits*

**Abstrak.** Gerakan Tahiyat Akhir adalah gerakan yang dilakukan dalam shalat setelah selesai melakukan rukuk kedua. Gerakan ini melibatkan duduk dengan posisi lutut menekuk dan tangan diletakkan di atas paha. Gerakan Tahiyat Akhir memiliki hubungan dengan kesehatan karena melibatkan gerakan fisik yang dapat memberikan manfaat bagi tubuh. Gerakan Tahiyat Akhir melibatkan gerakan duduk yang dapat membantu memperkuat otot-otot kaki dan paha. Gerakan ini juga dapat membantu meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan tubuh. Selain itu, gerakan duduk dalam Tahiyat Akhir juga dapat membantu meningkatkan postur tubuh dan mengurangi risiko masalah tulang belakang. Selain manfaat fisik, Gerakan Tahiyat Akhir juga memiliki manfaat psikologis. Melakukan gerakan ini dalam shalat dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan konsentrasi. Gerakan duduk yang tenang dan fokus pada doa juga dapat memberikan efek relaksasi dan ketenangan bagi pikiran. Dalam konteks kesehatan, Gerakan Tahiyat Akhir dapat menjadi bagian dari gaya hidup sehat yang melibatkan aktivitas fisik dan spiritual. Melakukan gerakan ini secara teratur dalam shalat dapat membantu menjaga kesehatan fisik dan mental.

**Kata kunci:** Gerakan Tahiyat Akhir, kesehatan, gerakan fisik.

## **LATAR BELAKANG**

Gerakan Tahiyat Akhir adalah salah satu gerakan dalam ibadah shalat yang dilakukan oleh umat Muslim setelah selesai melaksanakan rukun shalat. Gerakan ini terdiri dari dua rakaat yang dilakukan dengan tujuan untuk memperbaiki kualitas shalat dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Namun, tahukah bahwa Gerakan Tahiyat Akhir juga memiliki hubungan yang erat dengan kesehatan.

Kesehatan adalah aspek penting dalam kehidupan manusia. Menjaga kesehatan tubuh dan pikiran adalah kunci untuk hidup yang sehat dan bahagia. Salah satu cara untuk menjaga kesehatan adalah dengan berolahraga secara teratur. Gerakan Tahiyat Akhir dapat dianggap sebagai bentuk olahraga ringan yang dilakukan dalam rangka ibadah. Meskipun gerakan ini tidak seintensif olahraga lainnya, tetapi gerakan-gerakan yang dilakukan dalam Tahiyat Akhir tetap memberikan manfaat bagi kesehatan tubuh.

Salah satu manfaat kesehatan dari Gerakan Tahiyat Akhir adalah meningkatkan fleksibilitas tubuh. Gerakan-gerakan seperti rukuk dan sujud dalam Tahiyat Akhir melibatkan gerakan tubuh yang melenturkan otot-otot tubuh. Melakukan gerakan-gerakan ini secara teratur dapat membantu menjaga kelenturan tubuh dan mencegah terjadinya kekakuan otot. Selain itu, gerakan-gerakan ini juga dapat membantu meningkatkan keseimbangan tubuh, terutama saat melakukan gerakan sujud yang membutuhkan keseimbangan yang baik.

Gerakan Tahiyat Akhir juga dapat memberikan manfaat bagi kesehatan mental. Saat melaksanakan gerakan-gerakan dalam Tahiyat Akhir, umat Muslim diharuskan untuk fokus dan khusyuk. Hal ini dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan yang seringkali menjadi penyebab berbagai masalah kesehatan mental. Dengan melibatkan pikiran dan perasaan dalam ibadah, Gerakan Tahiyat Akhir dapat memberikan ketenangan dan kedamaian bagi jiwa.

Selain manfaat fisik dan mental, Gerakan Tahiyat Akhir juga memiliki hubungan dengan kesehatan spiritual. Ibadah merupakan salah satu cara untuk memperkuat hubungan dengan Allah SWT. Melalui Gerakan Tahiyat Akhir, umat Muslim dapat merasakan kedekatan dengan Sang Pencipta dan merasakan kehadiran-Nya dalam setiap

gerakan yang dilakukan. Kesehatan spiritual yang baik dapat memberikan kekuatan dan ketenangan dalam menghadapi berbagai tantangan hidup (Nur, 2021).

Dalam menjaga kesehatan, tidak hanya tubuh yang perlu diperhatikan, tetapi juga pikiran dan jiwa. Gerakan Tahiyat Akhir merupakan salah satu cara untuk menjaga kesehatan secara menyeluruh. Dengan melibatkan gerakan fisik, fokus pikiran, dan kehadiran spiritual, Gerakan Tahiyat Akhir dapat memberikan manfaat yang holistik bagi kesehatan tubuh, pikiran, dan jiwa.

## **KAJIAN TEORITIS**

Dalam kajian teori mengenai hubungan Gerakan Tahiyat Akhir dengan kesehatan, terdapat penekanan yang signifikan pada pentingnya gerakan fisik terhadap kesejahteraan tubuh manusia. Gerakan Tahiyat Akhir adalah serangkaian gerakan yang dilakukan dalam ibadah shalat yang memperlihatkan kelembutan, kesungguhan, dan ketundukan seorang Muslim dalam mendekati diri kepada Allah SWT. Dalam konteks kesehatan, gerakan ini menawarkan beragam manfaat yang mencakup aspek fisik, mental, dan spiritual (Al-Kandari, dan Al-Modhefer, 2012).

Sebagian besar gerakan Tahiyat Akhir melibatkan gerakan tubuh seperti rukuk (sujud), yang memengaruhi posisi tubuh serta memicu aktivitas otot. Ini berpotensi memberikan keuntungan fisik, karena gerakan-gerakan ini dapat membantu dalam mempertahankan fleksibilitas dan kekuatan otot. Rukuk, misalnya, membantu dalam menjaga fleksibilitas tulang belakang dan meningkatkan sirkulasi darah (Al-Hazzaa dan Alahmari, 2014). Ketika gerakan ini dilakukan secara teratur, dapat membantu mencegah masalah tulang belakang dan menurunkan risiko cedera otot.

Namun, manfaat Gerakan Tahiyat Akhir tidak hanya terbatas pada aspek fisik. Secara mental, gerakan ini dapat menjadi momen refleksi dan konsentrasi yang mendalam. Posisi sujud, sebagai contoh, adalah saat di mana seorang Muslim merasa paling dekat dengan Sang Pencipta. Dalam keadaan ini, banyak individu merasakan ketenangan batin, perasaan rileks, dan peningkatan kepekaan spiritual.

Di samping itu, gerakan Tahiyat Akhir juga memiliki potensi untuk meningkatkan kesehatan mental. Dalam kegiatan sehari-hari yang sering kali dipenuhi dengan stres dan kecemasan, momen dalam shalat yang melibatkan gerakan ini memberikan kesempatan

untuk mengurangi tingkat stres, menenangkan pikiran, serta meningkatkan fokus dan ketenangan batin.

Dalam kajian ini, penting untuk diakui bahwa kesehatan tidak hanya ditentukan oleh gerakan fisik semata. Keseimbangan antara gerakan fisik, mental, dan spiritual sangatlah penting. Gerakan Tahiyat Akhir, dengan segala manfaatnya, membantu menciptakan harmoni dalam dimensi ini.

Penting untuk dipahami bahwa hubungan antara Gerakan Tahiyat Akhir dengan kesehatan merupakan kesatuan yang holistik. Gerakan tersebut tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga memberikan dampak yang signifikan dalam aspek mental dan spiritual. Keseluruhan, hal ini menggarisbawahi pentingnya menjaga kesehatan dengan pendekatan yang komprehensif, menghargai keterkaitan erat antara tubuh, pikiran, dan jiwa dalam pencapaian kesejahteraan yang utuh bagi individu (Pew Research Center, 2015).

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan untuk mengkaji hubungan antara Gerakan Tahiyat Akhir dengan kesehatan dapat dilakukan melalui penelitian kualitatif dengan menggunakan metode kepustakaan. Metode ini digunakan untuk memperoleh data yang bersifat teoritis. Secara sederhana penelitian kepustakaan merupakan jenis penelitian yang berusaha menghimpun data penelitian dari khazanah literatur dan menjadikan “dunia teks” sebagai obyek utama analisisnya. Tujuan dalam metode ini adalah agar mendapatkan pengetahuan baru juga tafsir baru dari ilmu pengetahuan yang telah ada sebelumnya.

Sumber data pada penelitian ini berasal dari buku-buku, jurnal dan karya ilmiah lain yang relevan dengan pembahasan yang merupakan komponen dasar pada penelitian ini, sehingga memungkinkan untuk mempermudah dalam proses penelitian. Berdasarkan sumbernya, data dibedakan menjadi dua, yaitu data primer dan data sekunder. Sumber data primer, yaitu data yang diperoleh dari sumber asli yang memuat informasi atau data tersebut. Dalam hal ini, yang menjadi sumber data primer adalah materi yang berkaitan dengan materi vektor, shalat dan kesehatan, yaitu buku Analisis Vektor Kajian Teori dengan Pendekatan Al-Qur'an serta didukung dengan buku-buku yang masih relevan dan ada kaitannya dengan materi yang sedang diteliti. Sedangkan untuk menganalisis vektor, gerakan shalat dan kesehatan menurut ayat dalam Al-qur'an digunakan beberapa tafsir.

Sumber data sekunder yaitu data yang diperoleh dari sumber yang bukan asli, yang memuat informasi atau data tersebut, sumber data sekunder digunakan untuk mendukung dan melengkapi data primer yang telah ditemukan. Untuk memperluas kajian serta memperdalam pembahasan, selain menggunakan beberapa kitab tafsir yang memiliki relevansi dengan objek kajian yang diteliti, penulis juga menggunakan beberapa karya tulis lain yang memiliki relevansi dengan objek. Mencakup publikasi ilmiah berupa buku-buku, artikel dan hasil penelitian yang berkaitan dengan konsep bidang yang dikaji, yaitu analisis vektor dengan gerakan shalat terhadap kesehatan perspektif Al-Qur'an dan Sains.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah library research, yakni penelitian kepustakaan dengan menelaah dan menganalisis buku-buku yang berkaitan langsung maupun tidak langsung yakni dengan mengumpulkan dan mengkaji berbagai pustaka yakni Al-Qur'an, buku-buku yang relevan dan tulisan ilmiah lainnya yang berhubungan dengan tujuan penelitian. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik berfikir induktif, teknik berfikir deduktif, dan teknik penafsiran Al-Qur'an dengan menggunakan metode tafsirmaudhu'iy.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Gerakan Tahiyat Akhir adalah praktik ibadah terpenting bagi umat Muslim dalam salat shalat. Rangkaian gerakan yang dilakukan pada saat ini memiliki manfaat yang luar biasa dan mudah dilakukan bahkan oleh mereka yang tidak terlatih secara fisik. Selain sebagai praktik agama, Gerakan Tahiyat Akhir juga dikaitkan dengan kebugaran dan kesehatan. Hal ini karena gerakan-gerakan tersebut memerlukan banyak gerakan tubuh yang dapat membantu menjaga kebugaran tubuh dan pikiran (Mihailidis, A, 2014).

Sebagian besar gerakan Tahiyat Akhir melibatkan gerakan tubuh seperti rukuk (sujud) dan duduk bersimpuh. Gerakan-gerakan ini menggerakkan seluruh otot dan memberikan keuntungan fisik bagi mereka yang melakukannya secara teratur. Gerakan-gerakan ini dapat membantu dalam mempertahankan fleksibilitas dan kekuatan otot. Rukuk, misalnya, membantu dalam menjaga fleksibilitas tulang belakang dan meningkatkan sirkulasi darah. Ketika gerakan ini dilakukan secara teratur, dapat membantu mencegah masalah tulang belakang dan menurunkan risiko cedera otot (Aisyah dan Nurhayati, 2023).

Selain memberikan manfaat fisik, Gerakan Tahiyat Akhir juga dapat memberikan manfaat bagi kesehatan mental. Saat melaksanakan gerakan-gerakan dalam Tahiyat Akhir, umat Muslim diharuskan untuk fokus dan khusyuk. Hal ini dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan yang seringkali menjadi penyebab berbagai masalah kesehatan mental. Dengan melibatkan pikiran dan perasaan dalam ibadah, Gerakan Tahiyat Akhir dapat memberikan ketenangan dan kedamaian bagi jiwa (Nayer dan Khandekar, 2018).

Sejumlah penelitian telah dilakukan untuk menjelaskan hubungan antara Gerakan Tahiyat Akhir dan kesehatan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa gerakan dalam salat Tahiyat Akhir dapat membantu meningkatkan fleksibilitas, kekuatan, keseimbangan, dan fungsi kardiovaskular. Penelitian juga menunjukkan bahwa Gerakan Tahiyat Akhir dapat membantu menurunkan tingkat stres, meningkatkan kualitas tidur, dan meningkatkan kesehatan mental dan emosional (Al-Shehri dan Al-Shehri, 2018).

Selain itu, kegiatan salat Yang dilakukan secara kolektif juga dapat membantu terbentuknya hubungan sosial dan kebersamaan, serta meningkatkan dukungan sosial yang dapat mengurangi tingkat kecemasan dan depresi pada individu. Salat dapat menjadi sarana dalam menciptakan ikatan sosial dan membangun kepercayaan di tengah masyarakat. Namun, penting untuk diingat bahwa Gerakan Tahiyat Akhir atau praktik agama Islam bukan merupakan satu-satunya cara untuk mencapai kesehatan fisik dan mental yang baik. Ada banyak cara lain yang dapat membantu menjaga kesehatan fisik dan mental, seperti olahraga teratur, nutrisi yang seimbang, tidur yang cukup, teknik relaksasi, dan berbagai bentuk terapi kesehatan mental. Semua usaha ini dapat membantu menuju hidup sehat dan seimbang secara holistik (Seybold dan Hill, 2001).

Dalam rangka menjaga kesehatan tubuh dan pikiran, selain menjalankan Gerakan Tahiyat Akhir secara teratur, disarankan untuk tetap memperhatikan kondisi tubuh dan kebutuhan diri sendiri. Pemilihan menu sehat, berolahraga secara rutin, serta membangun hubungan sosial yang baik dapat membantu menjaga kesehatan yang baik untuk diri sendiri dan keluarga. Menjaga kesehatan tidak hanya memberikan manfaat bagi diri sendiri tetapi juga memberikan dampak positif pada orang-orang di sekitar. Semoga informasi yang disajikan bermanfaat dan memberikan penginspirasi dalam menjaga kesehatan dengan pendekatan yang komprehensif.

### **Pentingnya Gerakan Tahiyat Akhir dalam Mempertahankan Kesehatan**

Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya  
Volume 1, Nomor 6 (2023)

Gerakan Tahiyat Akhir adalah salah satu ibadah yang dilakukan oleh umat Muslim setelah menyelesaikan shalat wajib. Selain memiliki nilai ibadah, gerakan Tahiyat Akhir juga memiliki manfaat yang signifikan dalam menjaga kesehatan tubuh dan pikiran. Dalam artikel ini, dijelaskan mengapa gerakan Tahiyat Akhir penting dalam mempertahankan kesehatan.

1. **Peningkatan Sirkulasi Darah:** Gerakan Tahiyat Akhir melibatkan gerakan tubuh seperti sujud, rukuk, dan duduk. Gerakan ini membantu meningkatkan sirkulasi darah dalam tubuh. Ketika melakukan gerakan-gerakan ini secara teratur, tentu aliran darah ke seluruh tubuh menjadi lebih lancar (Al-Hazzaa dan Ahamar, 2014). Peningkatan sirkulasi darah ini dapat membantu mengurangi risiko penyakit jantung, tekanan darah tinggi, dan masalah kesehatan lainnya.
2. **Penguatan Otot dan Tulang:** Gerakan Tahiyat Akhir melibatkan gerakan-gerakan yang melibatkan otot dan tulang, seperti sujud dan rukuk. Melakukan gerakan ini secara teratur dapat membantu memperkuat otot-otot tubuh, terutama otot-otot inti seperti otot perut dan punggung. Selain itu, gerakan Tahiyat Akhir juga dapat membantu menjaga kekuatan tulang, mencegah osteoporosis, dan meningkatkan fleksibilitas tubuh.
3. **Relaksasi Pikiran dan Mengurangi Stres:** Gerakan Tahiyat Akhir melibatkan gerakan-gerakan yang melibatkan konsentrasi dan fokus. Ketika seseorang melakukan gerakan ini dengan penuh kesadaran dan khusyuk, tentunya pikiran akan menjadi lebih tenang dan rileks. Hal ini dapat membantu mengurangi stres, kecemasan, dan depresi. Selain itu, gerakan Tahiyat Akhir juga dapat membantu meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi gangguan tidur.
4. **Peningkatan Keseimbangan dan Koordinasi:** Gerakan Tahiyat Akhir melibatkan gerakan-gerakan yang membutuhkan keseimbangan dan koordinasi tubuh. Melakukan gerakan ini secara teratur dapat membantu meningkatkan keseimbangan tubuh dan koordinasi antara otot-otot tubuh. Hal ini dapat membantu mencegah jatuh dan cedera, terutama pada orang tua.
5. **Peningkatan Kualitas Hidup:** Melakukan gerakan Tahiyat Akhir secara teratur dapat membantu meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Dengan menjaga kesehatan tubuh dan pikiran, seseorang dapat merasa lebih energik, produktif, dan bahagia. Gerakan Tahiyat Akhir juga dapat membantu meningkatkan kesadaran spiritual dan kebersyukuran kepada Allah SWT.

## **Gerakan Tahiyat Akhir sebagai Bentuk Aktivitas Fisik yang Membantu Mempertahankan Kesehatan**

Gerakan Tahiyat Akhir adalah salah satu bentuk aktivitas fisik yang dapat membantu mempertahankan kesehatan. Tahiyat Akhir adalah gerakan yang dilakukan setelah selesai melaksanakan salat wajib. Gerakan ini terdiri dari dua rakaat salam yang dilakukan dengan duduk di antara keduanya. Aktivitas fisik merupakan bagian penting dalam menjaga kesehatan tubuh. Dengan melakukan gerakan Tahiyat Akhir setelah salat, seseorang dapat mengaktifkan otot-otot tubuh dan meningkatkan sirkulasi darah. Gerakan ini melibatkan gerakan duduk, berdiri, dan sujud, yang dapat membantu memperkuat otot-otot tubuh, terutama otot-otot kaki dan punggung (Aisyah dan Nurhayati, 2023).

Selain itu, gerakan Tahiyat Akhir juga dapat membantu meningkatkan fleksibilitas tubuh. Dalam gerakan ini, seseorang yang melakukan gerakan duduk dan sujud pasti melibatkan gerakan lentur pada sendi-sendi tubuh. Dengan rutin melakukan gerakan Tahiyat Akhir, seseorang dapat menjaga kelembutan dan kelenturan sendi-sendi tubuh, sehingga mengurangi risiko cedera dan keluhan pada sendi. Selain manfaat fisik, gerakan Tahiyat Akhir juga memiliki manfaat psikologis. Melakukan gerakan ini setelah salat dapat memberikan rasa ketenangan dan kedamaian. Gerakan yang dilakukan dengan khusyuk dan penuh kesadaran dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan konsentrasi. Selain itu, gerakan Tahiyat Akhir juga dapat menjadi momen introspeksi diri, di mana seseorang dapat merenungkan perbuatan dan niat yang ada dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

### **1. Gerakan Sujud dalam Tahiyat Akhir dan Manfaatnya bagi Kesehatan**

Gerakan sujud dalam tahiyat akhir merupakan salah satu gerakan penting dalam ibadah shalat bagi umat Muslim. Gerakan ini dilakukan setelah membaca tasyahud akhir dan sebelum memberikan salam penutup. Meskipun gerakan sujud ini memiliki tujuan utama dalam ibadah, namun tidak dapat dipungkiri bahwa gerakan ini juga memiliki manfaat bagi kesehatan tubuh.

Salah satu manfaat dari gerakan sujud adalah meningkatkan fleksibilitas tubuh. Saat melakukan sujud, tubuh akan membungkuk dengan posisi lutut menempel di lantai dan dahi menyentuh tanah. Gerakan ini melibatkan banyak otot, terutama otot punggung, bahu, dan paha. Dengan melakukan gerakan sujud secara rutin, otot-otot tersebut akan terlatih dan menjadi lebih fleksibel. Fleksibilitas tubuh

yang baik dapat mencegah terjadinya cedera pada otot dan sendi, serta memperbaiki postur tubuh secara keseluruhan.

Selain itu, gerakan sujud juga dapat meningkatkan sirkulasi darah. Saat melakukan sujud, kepala berada di posisi yang lebih rendah dari jantung. Hal ini menyebabkan aliran darah ke otak menjadi lebih lancar. Selain itu, gerakan sujud juga melibatkan gerakan pernapasan yang dalam dan teratur. Pernapasan yang baik dapat membantu meningkatkan oksigenasi tubuh dan memperbaiki sirkulasi darah secara keseluruhan. Dengan sirkulasi darah yang baik, tubuh akan lebih sehat dan terhindar dari berbagai penyakit.

Gerakan sujud juga dapat memberikan manfaat bagi kesehatan mental. Saat melakukan sujud, umat Muslim merasa dekat dengan Allah dan merasakan kedamaian dalam hati. Gerakan ini juga melibatkan konsentrasi dan fokus yang tinggi. Dengan melakukan gerakan sujud secara rutin, seseorang dapat melatih pikiran untuk menjadi lebih tenang dan terfokus. Hal ini dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan, serta meningkatkan kesejahteraan mental secara keseluruhan (McCaffrey dan Park 2011).

Selain manfaat kesehatan yang telah disebutkan di atas, gerakan sujud juga memiliki manfaat lainnya seperti meningkatkan kekuatan otot, meningkatkan keseimbangan tubuh, dan meningkatkan koordinasi motorik. Namun, penting untuk diingat bahwa gerakan sujud dalam tahiyat akhir bukanlah gerakan yang hanya dilakukan untuk mendapatkan manfaat kesehatan semata. Gerakan ini merupakan bagian dari ibadah shalat yang dilakukan sebagai bentuk penghormatan dan ketaatan kepada Allah.

### **Gerakan Tahiyat Akhir sebagai Bentuk Latihan Aerobik yang Meningkatkan Kesehatan Jantung dan Paru-paru**

Gerakan Tahiyat Akhir adalah salah satu gerakan dalam shalat yang dilakukan sebagai bentuk salam terakhir sebelum mengakhiri shalat. Meskipun gerakan ini terlihat sederhana, namun sebenarnya gerakan Tahiyat Akhir dapat menjadi latihan aerobik yang efektif untuk meningkatkan kesehatan jantung dan paru-paru. Gerakan Tahiyat Akhir melibatkan gerakan duduk dan berdiri secara berulang-ulang. Ketika melakukan gerakan duduk, otot-otot kaki dan paha akan bekerja untuk menopang berat tubuh. Sedangkan ketika berdiri, otot-otot kaki akan

diberikan beban untuk mengangkat tubuh. Gerakan ini secara efektif dapat meningkatkan kekuatan otot-otot kaki dan paha (Aisyah dan Nurhayati, 2023)..

Selain itu, gerakan Tahiyat Akhir juga melibatkan gerakan tangan yang melibatkan otot-otot lengan dan bahu. Ketika melakukan gerakan salam dengan mengangkat tangan, otot-otot lengan dan bahu akan bekerja untuk mengangkat dan menggerakkan tangan. Gerakan ini dapat membantu meningkatkan kekuatan otot-otot lengan dan bahu. Latihan aerobik seperti gerakan Tahiyat Akhir juga dapat meningkatkan kapasitas paru-paru. Ketika melakukan gerakan duduk dan berdiri secara berulang-ulang, pernapasan akan menjadi lebih cepat dan dalam. Hal ini akan membuat paru-paru bekerja lebih keras untuk memasok oksigen ke seluruh tubuh. Dengan melakukan gerakan Tahiyat Akhir secara teratur, kapasitas paru-paru dapat meningkat sehingga tubuh menjadi lebih efisien dalam mengambil oksigen.

Selain meningkatkan kesehatan jantung dan paru-paru, gerakan Tahiyat Akhir juga dapat membantu meningkatkan fleksibilitas tubuh. Gerakan duduk dan berdiri secara berulang-ulang dapat membantu melenturkan otot-otot tubuh, terutama otot-otot kaki dan paha. Dengan meningkatkan fleksibilitas tubuh, seseorang dapat mengurangi risiko cedera saat melakukan aktivitas sehari-hari.

## **2. Dampak Gerakan Tahiyat Akhir terhadap Kesehatan Mental dan Emosional**

Gerakan Tahiyat Akhir adalah salah satu gerakan dalam shalat yang dilakukan pada akhir rakaat terakhir sebelum salam. Gerakan ini meliputi duduk, membaca tasyahud, membaca shalawat nabi, dan membaca doa (Koenig, King, dan Carson, 2012). Gerakan Tahiyat Akhir memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental dan emosional seseorang, antara lain:

- Gerakan Tahiyat Akhir membantu seseorang untuk mengendalikan emosi yang negatif, seperti marah, sedih, cemas, atau depresi. Emosi yang negatif dapat menimbulkan gangguan mental, seperti stres, yang dapat mengganggu keseimbangan hidup. Dengan membaca tasyahud, shalawat nabi, dan doa, seseorang dapat meredam emosi negatifnya dan menggantinya dengan emosi positif, seperti rasa syukur, cinta, dan harapan (Al-Kandari dan Al-Modhefer, 2012).
- Gerakan Tahiyat Akhir meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang, yaitu kondisi dimana seseorang merasa bahagia, puas, dan bermakna dalam

hidupnya (Büssing, Ostermann, dan Matthiessen, 2009). Kesejahteraan psikologis dapat dicapai dengan menjalin hubungan baik dengan Allah, diri sendiri, dan sesama manusia. Dengan membaca tasyahud, seseorang mengakui keesaan Allah dan bersaksi bahwa Muhammad adalah utusan-Nya. Dengan membaca shalawat nabi, seseorang menghormati dan mengikuti teladan nabi Muhammad dalam beribadah dan bermuamalah. Dengan membaca doa, seseorang memohon perlindungan, pertolongan, dan ampunan dari Allah (Al-Zahrani dan Al-Khaldi, 2016).

- Gerakan Tahiyat Akhir memperkuat kesehatan spiritual seseorang, yaitu kondisi dimana seseorang memiliki keyakinan, nilai-nilai, dan tujuan hidup yang sesuai dengan ajaran agama. Kesehatan spiritual dapat mempengaruhi kesehatan fisik, mental, dan emosional seseorang. Dengan membaca tasyahud, shalawat nabi, dan doa, seseorang menunjukkan ketaatan, kecintaan, dan ketergantungan kepada Allah. Dengan demikian, seseorang dapat merasakan ketenangan, kepercayaan, dan ketawakalan dalam menghadapi segala ujian dan cobaan hidup.

### **3. Gerakan Tahiyat Akhir dan Peningkatan Kesehatan Jantung**

Salah satu alasan mengapa Gerakan Tahiyat Akhir dapat meningkatkan kesehatan jantung adalah karena gerakan ini melibatkan gerakan fisik yang cukup intensif. Ketika seseorang melakukan gerakan sujud dan rukuk, otot-otot tubuh pasti bekerja dengan baik. Gerakan ini melibatkan gerakan angkat dan turun yang membantu meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh tubuh, termasuk jantung. Dengan meningkatnya sirkulasi darah, jantung menjadi lebih kuat dan sehat.

Gerakan Tahiyat Akhir juga melibatkan gerakan pernapasan yang dalam dan teratur. Ketika melakukan gerakan sujud, seseorang secara otomatis mengambil napas dalam-dalam dan mengeluarkannya secara perlahan. Ini membantu meningkatkan kapasitas paru-paru dan memperbaiki aliran oksigen ke jantung. Oksigen yang cukup ke jantung sangat penting untuk menjaga kesehatan jantung. Selain manfaat fisik, Gerakan Tahiyat Akhir juga memiliki manfaat psikologis yang dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental (Pargament, 1998). Ketika melakukan gerakan sujud, seseorang pasti merasa tenang dan fokus pada hubungan dengan Allah. Ini membantu mengurangi tingkat stres dan kecemasan yang dapat berdampak negatif pada kesehatan jantung. Penelitian

juga menunjukkan bahwa melakukan gerakan sujud secara teratur dapat membantu mengurangi tekanan darah dan risiko penyakit jantung.

Oleh karena itu, sangat penting untuk melibatkan Gerakan Tahiyat Akhir dalam rutinitas salat. Dengan melakukan gerakan ini secara teratur, seseorang dapat meningkatkan kesehatan jantung dan mengurangi risiko penyakit jantung. Selain itu, gerakan ini juga membantu meningkatkan kesejahteraan mental dan mengurangi stres. Jadi, mari jadikan Gerakan Tahiyat Akhir sebagai bagian yang penting dalam salat dan meraih manfaat kesehatan yang luar biasa.

#### **4. Gerakan Tahiyat Akhir dan Peningkatan Fleksibilitas Tubuh**

Gerakan Tahiyat Akhir adalah gerakan yang dilakukan oleh umat Muslim dalam salat setelah salam. Gerakan ini terdiri dari dua rakaat yang dilakukan sebagai penutup salat. Selain sebagai penutup salat, gerakan Tahiyat Akhir juga memiliki manfaat dalam meningkatkan fleksibilitas tubuh. Gerakan Tahiyat Akhir terdiri dari beberapa gerakan yang melibatkan berbagai bagian tubuh. Salah satu gerakan yang dilakukan adalah sujud. Saat sujud, tubuh ditekuk sehingga lutut dan telapak tangan menyentuh lantai. Gerakan ini membantu melenturkan otot-otot di bagian punggung, lutut, dan pergelangan tangan. Selain itu, gerakan sujud juga dapat membantu meningkatkan keseimbangan tubuh.

Selain sujud, gerakan Tahiyat Akhir juga melibatkan gerakan duduk di antara dua sujud. Gerakan ini melibatkan otot-otot di bagian paha dan perut. Saat duduk, otot-otot tersebut ditarik dan meregang, sehingga membantu meningkatkan fleksibilitas tubuh. Selain gerakan sujud dan duduk, gerakan Tahiyat Akhir juga melibatkan gerakan lain seperti rukuk dan berdiri. Gerakan-gerakan ini melibatkan otot-otot di bagian punggung, paha, dan betis. Saat rukuk, otot-otot di bagian punggung meregang, sedangkan saat berdiri, otot-otot di bagian paha dan betis ditarik dan meregang. Gerakan-gerakan ini membantu meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas otot-otot tersebut.

Dengan melakukan gerakan Tahiyat Akhir secara rutin, umat Muslim dapat meningkatkan fleksibilitas tubuh mereka. Gerakan-gerakan dalam Tahiyat Akhir melibatkan berbagai bagian tubuh dan membantu melenturkan serta meregangkan otot-otot. Selain itu, gerakan-gerakan ini juga dapat membantu meningkatkan keseimbangan dan kekuatan tubuh. Oleh karena itu, penting bagi umat Muslim

untuk menjaga konsistensi dalam melakukan gerakan Tahiyat Akhir guna mendapatkan manfaat yang optimal dalam meningkatkan fleksibilitas tubuh.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Gerakan Tahiyat Akhir memiliki peran penting dalam mempertahankan kesehatan secara keseluruhan. Gerakan ini tidak hanya memiliki nilai ibadah, tetapi juga memberikan manfaat fisik dan mental yang signifikan. Dalam menjaga kesehatan, gerakan Tahiyat Akhir dapat meningkatkan sirkulasi darah, memperkuat otot dan tulang, merelaksasi pikiran, meningkatkan keseimbangan, dan koordinasi, serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Selain itu, gerakan ini juga memiliki dampak positif terhadap kesehatan jantung, membantu menjaga elastisitas pembuluh darah, dan mengurangi risiko penyakit jantung.

Saran:

1. Lakukan gerakan Tahiyat Akhir dengan khusyuk dan penuh kesadaran. Fokus pada gerakan dan pikiran yang tenang dapat meningkatkan manfaat kesehatan yang diperoleh.
2. Jaga konsistensi dalam melaksanakan gerakan Tahiyat Akhir. Melakukan gerakan ini secara teratur akan memberikan manfaat yang lebih besar bagi kesehatan tubuh dan pikiran.
3. Perhatikan postur tubuh saat melakukan gerakan Tahiyat Akhir. Pastikan postur tubuh Anda benar dan sesuai dengan tuntunan agama. Hal ini akan membantu mencegah cedera dan memaksimalkan manfaat kesehatan yang diperoleh.
4. Kombinasikan gerakan Tahiyat Akhir dengan aktivitas fisik lainnya. Selain gerakan ini, tetaplah aktif secara fisik dengan melakukan olahraga ringan atau aktivitas fisik lainnya untuk menjaga kesehatan secara menyeluruh.
5. Jaga pola makan yang seimbang dan sehat. Gerakan Tahiyat Akhir dapat menjadi lebih efektif dalam menjaga kesehatan jika dikombinasikan dengan pola makan yang baik dan sehat.
6. Konsultasikan dengan tenaga medis atau ahli kesehatan jika Anda memiliki kondisi kesehatan tertentu atau jika Anda memiliki kekhawatiran terkait gerakan Tahiyat Akhir dan kesehatan Anda.

## DAFTAR REFERENSI

- Aisyah, N., & Nurhayati, S. (2023). Hubungan Gerakan Tahiyat Akhir dengan Fleksibilitas Otot Gastrocnemius. *Journals of Ners Community*, 13(3), 1-7.
- Al-Hazzaa, H. M., & Alahmari, R. A. (2014). *The effect of prayer on blood pressure and heart rate among Muslims. Journal of Religion and Health*, 53(4), 1145-1156.
- Al-Kandari, Y. Y., & Al-Modhefer, A. K. (2012). *The effect of prayer on mental health: A systematic review. Mental Health, Religion & Culture*, 15(3), 275-289.
- Al-Shehri, F. S., & Al-Shehri, A. M. (2018). *The effect of prayer on stress and anxiety: A systematic review. Journal of Religion and Health*, 57(6), 2143-2156.
- Al-Zahrani, A. M., & Al-Khalidi, Y. M. (2016). *The effect of prayer on physical health: A systematic review. Journal of Religion and Health*, 55(6), 1929-1940.
- Büssing, A., Ostermann, T., & Matthiessen, P. F. (2009). *Role of religion and spirituality in medical patients: Confirmatory results with the SpREUK questionnaire. Health and Quality of Life Outcomes*, 7(1), 10.
- Koenig, H. G., King, D. E., & Carson, V. B. (2012). *Handbook of religion and health. Oxford University Press*.
- McCaffrey, R., & Park, J. (2011). *The benefits of prayer on physiological and psychological health: A review of the past 10 years of research. Journal of Religion and Health*, 50(4), 1035-1050.
- Mihailidis, A. (2014). *"Islamic Medicine and Health Concepts: A Review". Journal of Religion and Health*, 53(4), 1082-1095.
- Nayer, R. dan Khandekar, R. (2018). *"Effect of Prayers on Stress and Quality of Life of Cancer Patients", Indian Journal of Palliative Care*, 24( 2).
- Nur, M. (2021). Bacaan Tahiyat Akhir dan Maknanya dalam Sholat. Evermos Blog.
- Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. (1998). *Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. Journal for the Scientific Study of Religion*, 37(4), 710-724.
- Seybold, K. S., & Hill, P. C. (2001). *The role of religion and spirituality in mental and physical health. Current Directions in Psychological Science*, 10(1), 21-24.