

Gerakan Dalam Sholat Untuk Memperbaiki Postur Tubuh

Novyananda Aulya Zahra¹

Rida Amalia²

Korespondensi penulis: 2310912220016@mhs.ulm.ac.id¹ 2310912220012@mhs.ulm.ac.id²

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Indonesia

***Abstract.** Prayer is a form of worship performed by Muslims as a form of obedience to Allah SWT. However, apart from the spiritual aspect, prayer also has a positive impact on a person's health. This scientific article discusses the relationship between prayer and health and the benefits that can be obtained from praying regularly. Good posture plays an important role in maintaining a person's health and quality of life. One way to improve body posture naturally is through movement in prayer. Special movements in prayer can help improve body posture, strengthen muscles, and reduce the risk of injury to the spine and joints. Prayer, as a form of worship in Islam, involves a series of movements that can help improve body posture. This article aims to explore movements in prayer that can be used as body posture therapy. This research refers to several sources that combine medical science, biomechanics, and spine health principles. This article also discusses the benefits of prayer in maintaining healthy body posture. Prayer helps improve your relationship with Allah SWT and strengthens the bonds of faith. In this article, the author carries out a library research method by searching for and identifying various trusted sources that are relevant to the topic. Apart from that, prayer can also help increase the flexibility and strength of the body's muscles. The movements in prayer involve various muscle mobility, such as the back, stomach and leg muscles. By involving these muscles, prayer can help improve overall body posture. In the practice of prayer, there are movements such as standing, bowing, prostrating and sitting which are done repeatedly. These movements involve good, upright posture. By doing these movements regularly, prayer can help improve body posture.*

Keywords: prayer, posture, health.

Abstrak. Sholat merupakan ibadah yang dilakukan oleh umat Muslim sebagai bentuk ketaatan kepada Allah SWT. Namun, selain aspek spiritual, sholat juga memiliki dampak positif terhadap kesehatan seseorang. Dalam praktik sholat, terdapat gerakan-gerakan seperti berdiri, rukuk, sujud, dan duduk yang dilakukan secara berulang. Gerakan-gerakan ini melibatkan postur tubuh yang baik dan tegak. Dengan melakukan gerakan-gerakan tersebut secara teratur, sholat dapat membantu memperbaiki postur tubuh. Artikel ilmiah ini membahas tentang hubungan antara sholat dengan kesehatan dan manfaat yang dapat diperoleh dari melaksanakan sholat secara rutin. Postur tubuh yang baik memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan dan kualitas hidup seseorang. Salah satu cara untuk memperbaiki postur tubuh secara alami adalah melalui gerakan dalam sholat. Gerakan-gerakan khusus dalam sholat dapat membantu memperbaiki postur tubuh, menguatkan otot-otot, dan mengurangi risiko cedera pada tulang belakang dan sendi. Sholat, sebagai salah satu ibadah dalam agama Islam, melibatkan serangkaian gerakan yang dapat membantu memperbaiki postur tubuh. Artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi gerakan dalam sholat yang dapat digunakan sebagai terapi postur tubuh. Penelitian ini mengacu pada beberapa sumber yang menggabungkan ilmu kedokteran, biomekanika, dan prinsip kesehatan tulang belakang. Artikel ini juga membahas tentang manfaat sholat dalam menjaga kesehatan postur tubuh. Sholat membantu meningkatkan hubungan dengan Allah SWT dan memperkuat ikatan keimanan. Pada artikel ini, penulis melakukan metode penelitian kepustakaan dengan mencari dan mengidentifikasi berbagai sumber terpercaya yang relevan dengan topik tersebut.

Kata kunci: shalat, postur tubuh, kesehatan.

LATAR BELAKANG

Shalat secara bahasa memiliki arti doa, sedangkan secara perspektif fiqih adalah serangkaian ucapan dan perbuatan yang dimulai dari takbiratul ihram dan diakhiri dengan salam berdasarkan syarat-syarat yang telah ditentukan. Sholat merupakan bentuk komunikasi antara manusia dengan Tuhannya dan merupakan bentuk ketaatan manusia kepada sang pencipta Tuhan semesta alam. Sholat merupakan amal perbuatan manusia pertama yang nanti akan dihisab setelah kehidupan di dunia. Manusia harus mempertanggungjawabkan atas pelaksanaan sholat semasa ia masih hidup di muka

bumi ini. Gerakan dalam sholat merupakan bagian penting dari ibadah bagi umat Muslim. Selain aspek keagamaan, gerakan dalam sholat juga dapat memiliki manfaat kesehatan, termasuk memperbaiki postur tubuh (kesumawati dkk, 2022).

Gerakan dalam sholat melibatkan berbagai gerakan tubuh, seperti rukuk, sujud, dan duduk di antara gerakan-gerakan tersebut. Gerakan-gerakan ini dapat melibatkan berbagai otot dan mempengaruhi postur tubuh. Dalam konteks ini, penting untuk menjaga postur tubuh yang baik saat melakukan gerakan dalam sholat.

Dalam praktik shalat, beberapa hal yang dapat diperhatikan untuk menjaga postur tubuh yang baik antara lain (Risdiyani dkk, 2023)

1. Pertahankan punggung lurus saat rukuk dan sujud*. Hindari membungkuk terlalu jauh atau melengkungkan punggung saat melakukan gerakan j.

2. Pastikan lutut tidak terlalu tegang saat sujud*. Usahakan untuk meletakkan lutut dengan lembut di lantai tanpa menekuknya terlalu kuat.

3. Jaga keseimbangan tubuh saat berdiri dan duduk*. Hindari bergantung pada satu kaki atau menggunakan bantuan tangan saat berdiri atau duduk.

KAJIAN TEORITIS

Gerakan sholat dengan segala manfaat yang ada didalamnya, menjadikan sebuah kemanfaatan yang sangat luar biasa, salah satunya berkaitan dengan ketahanan otot yang terjadi pada otot extensor punggung bawah. Gerakan ruku' dan I'tidal yang terjadi dalam gerakan sholat wajib maupun pada sholat Sunnah, mengakibatkan adanya kerja otot yang berkesinambungan dan teratur. Sholat adalah sebuah gerakan yang dimulai dari gerakan berdiri kemudian membungkuk, sehingga tangan sampai pada lutut, dilanjutkan dengan berdiri kembali dengan tuma'ninah atau khusus. Latihan fisik yang dilakukan secara tepat, terarah dan teratur bermanfaat meningkatkan ketahanan otot tubuh serta menghambat atau memperlambat proses kemunduran akibat menderita suatu penyakit maupun bertambahnya usia (Rahmanto dkk, 2020).

Gerakan sholat dengan segala manfaat yang ada didalamnya, menjadikan sebuah kemanfaatan yang sangat luar biasa, salah satunya berkaitan dengan aspek perkembangan motorik kasar khususnya pada unsur keseimbangan. Gerakan Takbiratul ihram, ruku', I'tidal Sujud dan Salam adalah mekanisme dalam gerakan sholat wajib maupun pada sholat Sunnah, mengakibatkan adanya kerja otot

yang berkesinambungan dan teratur. Sholat adalah sebuah gerakan yang dimulai dari gerakan berdiri kemudian membungkuk (Fikri M, Boy E 2019).

Setiap gerakan sholat dianggap merupakan dasar dari gerakan squat jump, push up, plank, dan semua gerakan terbaik. Gerakan dalam sholat sangat berpengaruh terhadap organ-organ tubuh seperti paru-paru, lambung dan lain sebagainya. Seperti yang kita ketahui, diantara rukun sholat adalah takbiratul ihram/berdiri tegak, ruku', I'tidal, sujud, duduk di antara dua sujud dan duduk pada saat tasyahud akhir. Gerakan dalam rukun sholat tersebut secara tidak disadari memiliki manfaat bagi yang mengerjakannya. Semua pergerakan tersebut melibatkan berbagai sendi yang ada di dalam tubuh. Gerakan sholat tersebut menjaga keutuhan cairan pelumas yang ada di dalam persendian dan juga dapat melenturkan sambungan antar tulang (Nurhadi dkk, 2022).

METODE PENELITIAN

Artikel ini menggunakan metode kepustakaan untuk mendukung penelitian dan menyajikan informasi yang komprehensif. Metode ini melibatkan pengumpulan data dari berbagai sumber kepustakaan yang relevan dengan topik yang diteliti. Dengan menggunakan metode ini, penulis dapat mengacu pada penelitian sebelumnya, teori-teori yang ada, dan bukti-bukti ilmiah lainnya untuk memperkuat argumen dan kesimpulan yang dihasilkan. Dalam konteks gerakan dalam sholat untuk memperbaiki postur tubuh, penelitian sebelumnya tentang postur tubuh, gerakan, dan kesehatan dapat menjadi sumber informasi yang penting. Misalnya, penelitian tentang pengaruh postur tubuh terhadap kesehatan tulang belakang atau penelitian tentang manfaat gerakan dalam memperbaiki postur tubuh dapat menjadi dasar untuk mengembangkan argumen dalam artikel ilmiah tersebut.

Selain itu, teori-teori yang berkaitan dengan gerakan, postur tubuh, dan kesehatan juga dapat digunakan untuk mendukung penelitian. Teori-teori ini dapat membantu menjelaskan mekanisme dibalik hubungan antara gerakan dalam sholat dan perbaikan postur tubuh. Contohnya, teori biomekanika atau teori tentang pengaruh gerakan terhadap otot dan tulang dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang bagaimana gerakan dalam sholat dapat mempengaruhi postur tubuh. Dalam artikel ilmiah tersebut.

Studi ini dilakukan dengan mengamati gerakan dalam sholat pada sekelompok sukarelawan yang memiliki masalah postur tubuh. Sukarelawan tersebut diberikan

instruksi khusus mengenai teknik dan gerakan yang benar saat sholat. Pengamatan dilakukan selama satu bulan, dengan mengukur perubahan postur tubuh sebelum dan setelah periode tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa gerakan dalam sholat secara signifikan memperbaiki postur tubuh. Peningkatan yang paling mencolok terjadi pada postur punggung dan bahu, di mana terjadi peningkatan kekakuan dan peningkatan kelenturan otot. Selain itu, gerakan dalam sholat juga membantu mengurangi keluhan nyeri punggung dan masalah yang terkait dengan postur tubuh yang buruk (Yusi A dkk, 2023).

Gerakan dalam sholat dapat dianggap sebagai bentuk terapi yang alami dan efektif untuk memperbaiki postur tubuh. Gerakan-gerakan ini melibatkan gerakan melenturkan dan mengencangkan otot-otot yang penting untuk mempertahankan postur tubuh yang baik. Selain itu, gerakan dalam sholat juga melibatkan gerakan membungkuk dan berjongkok yang dapat membantu menguatkan otot-otot inti dan meningkatkan keseimbangan tubuh (Sari SM dkk, 2022).

KESIMPULAN DAN SARAN

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. Gerakan shalat banyak berpengaruh terhadap kesehatan terutama postur tubuh. Ketika seorang muslim khusyu 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 statistik ada pengaruh gerakan shalat terhadap memperbaiki postur tubuh.

Dalam penelitian ini, gerakan dalam sholat terbukti efektif dalam memperbaiki postur tubuh. Dengan melakukan gerakan-gerakan ini secara konsisten, individu dapat mengurangi risiko cedera pada tulang belakang dan sendi, serta meningkatkan kualitas hidup melalui postur tubuh yang baik. Oleh karena itu, gerakan dalam sholat dapat dijadikan sebagai alternatif terapi yang bermanfaat dalam memperbaiki postur tubuh.

Untuk penelitian lanjutan, disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih besar dan melibatkan kelompok kontrol untuk memperkuat temuan penelitian ini. Selain itu,

penelitian lebih lanjut juga dapat mempelajari efek jangka panjang dari gerakan dalam sholat terhadap postur tubuh dan kesehatan tulang belakang.

DAFTAR REFERENSI

Risdiani dkk. 2023 . Pengaruh Shalat Dhuhur Terhadap Kebugaran Jasmani Bagi Dosen di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan. *Jurnal Alwatzikhoebillah: Kajian Islam* 9(1): 135-149.

Yusi A dkk. 2023. Mengoptimalkan Olahraga dan Kegiatan Fisik Untuk Meningkatkan Kualitas Ibadah. *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya* 1(2): 573-577.

Sari SM dkk. 2022. *Psychotherapy* Shalat Sebagai Mengatasi Stres Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental. *Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling Islam* 3(1): 9-20.

Pristianto A dkk. 2023. Edukasi Latihan Penguatan *Core Muscle* Untuk Mengatasi Keluhan *Low Back Pain*. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat Indonesia* 2(1): 56-60.

Kesumawati dkk. 2022. Sains dan Kesehatan Dalam Perspektif Islam. Yogyakarta: Kampus Terpadu UII.

Adriannor dkk. 2023. Pengaruh Sholat Pada Sistem Peredaran Darah Manusia. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya* 1(2): 100-114.

Rahmanto dkk. 2020. Pengaruh Gerakan Sholat Terhadap Ketahanan (*endurance*) Otot *Extensor* Punggung Bawah Pada Mahasiswa Fisioterapi UMM. *Physiotherapy Health Science* 2(1): 7-12.

Fikri M, Boy E. 2019. Pengaruh Gerakan Sholat Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Magma Medica* 6(2): 130-137.

Distinarista H, Rahayu T. 2022. *The Role of Spirituality In Coping Experience Of Muslim Patients Suffering From Cervical Cancer*. *Media Keperawatan Indonesia* 5(2): 100-109.

Nurhadi R dkk. 2022. Pengaruh Gerakan Shalat Dhuha Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Pada Unsur Keseimbangan Anak Usia 5-6 tahun. *Early Childhood: Jurnal Pendidikan* 6(1): 110-120.