

## PENGARUH GERAKAN SHALAT LIMA WAKTU TERHADAP FLEKSIBILITAS SENDI PADA MASYARAKAT UMUM

Araya Maharani<sup>1</sup>  
Aisah Rahmi<sup>2</sup>  
Ratna Anjani<sup>3</sup>

Korespondensi penulis: [arayaamaharani@gmail.com](mailto:arayaamaharani@gmail.com)<sup>1</sup> [aisah.rahmi21@gmail.com](mailto:aisah.rahmi21@gmail.com)<sup>2</sup>  
[anjaniratnaaa@gmail.com](mailto:anjaniratnaaa@gmail.com)<sup>3</sup>

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Indonesia

**Abstract.** *The five prayers are a means of getting closer to the creator. Muslims are required to pray 5 times a day starting from dawn prayer to evening prayer. This study aims to determine, identify and analyze the effect of the five daily prayer movements on joint flexibility in the community. The main things to focus on are the spiritual dimension, psychological well-being and joint health related to the influence of the five daily prayer movements. This research also aims to understand how the movements in the five daily prayers impact on people's joint flexibility and how religious values and effects affect people. The research conducted was a Literature Review with a Narrative Review design. The type of research data is journal literature through google scholar.*

**Keywords:** *Prayer five times, Flexibility, Joints*

**Abstrak.** Shalat lima merupakan sarana mendekatkan diri kepada sang pencipta. umat islam dalam sehari diwajibkan untuk melaksanakan shalat sebanyak 5 kali dalam sehari di mulai shalat subuh hingga shalat isya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui, mengidentifikasi dan menganalisis pengaruh gerakan shalat lima waktu terhadap fleksibilitas sendi pada masyarakat. Hal utama yang menjadi fokus adalah pada dimensi spiritual, kesejahteraan psikologis dan kesehatan sendi terkait pengaruh gerakan shalat lima waktu. Penelitian ini juga bertujuan untuk memahami bagaimana gerakan dalam shalat lima waktu berdampak pada fleksibilitas sendi masyarakat dan bagaimana nilai-nilai keagamaan dan efeknya bagi masyarakat. Penelitian yang dilakukan adalah *Literatur Review* dengan desain *Narrative Review*. Jenis data penelitian adalah literatur jurnal melalui *google scholar*.

**Kata kunci:** Shalat lima waktu, Fleksibilitas, Sendi

### LATAR BELAKANG

Manusia diciptakan oleh Allah SWT untuk beribadah kepadanya, salah satunya adalah dengan melaksanakan shalat lima waktu. Shalat merupakan rukun islam yang pertama yang artinya shalat memiliki kedudukan yang sangat penting, menempati posisi kunci dalam ibadah untuk meraih kebahagiaan dunia dan akhirat. Shalat yang dilaksanakan dengan khushyuk dan teratur dapat melatih diri dalam menjaga keseimbangan hidup dan hidup lebih terarah. Shalat menjadi media komunikasi ruhaniah antara umat muslim dengan penciptanya (Risidiani dkk, 2023).

Dalam pandangan Islam, shalat sangat penting sehingga seseorang yang meninggalkannya dianggap kafir. Dalam pelaksanaan shalat diperlukan kedamaian, kekhusyu'an, kecemasan, dan keyakinan kepada Allah. Ketika seseorang merasa nyaman melakukan shalat, mereka akan mengetahui arti dari setiap gerakannya. Bermakna yang tersirat tidak dapat diketahui saat seseorang sedang melakukan shalat tetapi tidak memahami setiap gerakan yang dilakukan. Bermakna yang dimaksud ada dua, yaitu, apa artinya kita bertindak di hadapan Allah dan pentingnya untuk kesehatan diri (Mukhlisin, 2023).

Shalat memiliki posisi yang sangat tinggi dalam agama Islam, yang menjadikannya rukun dan tiang agama. Shalat, rukun islam kedua setelah mengucapkan dua kalimat syahadat, menunjukkan hubungan yang kuat antara hamba dan tuhan. Setiap kewajiban ibadah yang diberikan Allah kepada hambanya pasti akan menguntungkan, bermanfaat, dan bermanfaat bagi hamba itu sendiri. Karena kurang memperhatikannya dan tidak merasakan manfaatnya, sebagian orang gagal melihat kebaikan dan hikmah perintah tersebut dan sering mengabaikan kewajiban yang telah diperintahkan (Ardiansyah dan Ulum, 2023).

Shalat lima waktu dilihat dari segi medis, shalat memiliki manfaat terhadap kesehatan fisik pada suatu individu. Salah satu manfaat gerakan shalat adalah untuk kelenturan (fleksibilitas) dari sendi. Saat melaksanakan shalat, diperlukan kemampuan kinerja sendi dan otot untuk menghasilkan gerakan yang seimbang dengan fleksibilitas sendi yang sempurna. Salah satu contohnya adalah saat posisi berdiri kemudian dilanjutkan posisi ruku maka akan memberikan pengaruh terhadap otot paha bagian belakang. Sering terlihat seorang kurang tepat dalam posisi berdiri saat shalat. Posisi kaki yang dianjurkan ketika berdiri dalam shalat adalah menghadap kiblat (lurus ke depan), bukan menghadap samping (serong ke luar) (Hendrawan, 2019).

Kewajiban shalat lima waktu membuat tulang dan persendian tetap bergerak secara teratur rutinitas dan terlalu diam dalam waktu lama. Kurangnya pergerakan tulang dan sendi dapat menurunkan sel anabolik dan meningkatkan sel katabolik akibat pengurangannya zat pembentuk tulang yang dapat menyebabkan tulang menjadi lebih rapuh dan keropos. Saat berdoa adalah peralihan dari diam ke rukuk, duduk di antara dua sujud, duduk di awal tasyud, duduk tasyahud terakhir salam, semua berkaitan dengan yang berbeda. Langkah ini bersifat defensif integritas cairan pelumas pada sendi dan juga melenturkan sambungan antar tulang (Syukur dkk, 2021).

Tulang belakang yang lurus adalah tanda rukuk sempurna, yang berarti segelas air tidak akan tumpah di punggung Anda. Luruskan kepala dan tulang belakang. Gerakan ini membantu menjaga posisi dan fungsi tulang belakang (*corpus vertebrae*). Jalur jantung sejajar dengan otak memungkinkan aliran darah maksimal di bagian tengah tubuh. Tangan bertumpu di lutut membantu relaksasi. Otot-otot yang membentang dari bahu ke bawah. Rukuk juga membantu otot kemih bekerja, sehingga kelainan prostat dapat dicegah (Ali dkk, 2022).

Rasulullah *sallallahu alaihi wasallam* berdoa dengan sikap tuma'ninah (santai). menenangkan diri atau diam sejenak untuk melengkapi pose dengan tulang dan organ tubuh seluruh tubuh pas dengan sempurna. Kebanyakan orang berpikir demikian angka setiap shalat digunakan untuk berdiri, duduk, rukuk, atau membungkuk. Padahal membaca bukanlah indikasi shalat kita. Setiap bab yang berulang adalah bagian dari meditasi, autoterapi, sugesti otomatis, doa, inspirasi, penyembuhan, menunggu bimbingan berarti mencapai kedamaian batin yang lebih dalam (Syukur dkk, 2021).

Shalat tidak hanya menjadi amalan utama di akhirat, tetapi juga membantu kesehatan mental dan psikologis. Gerakan-gerakannya juga membantu tubuh manusia

secara anatomis. Dari perspektif medis, shalat berfungsi sebagai gudang obat untuk segala jenis penyakit. Allah, Sang Maha Pencipta, mengetahui apa yang paling penting bagi ciptaan-Nya, terutama manusia. Semua perintah-Nya sangat bermanfaat bagi tubuh manusia, selain meningkatkan ketakwaan. Shalat adalah hal yang sama. Salah satu ibadah yang paling sesuai dengan metabolisme dan struktur tubuh manusia adalah shalat. Gerakan shalat juga baik untuk Kesehatan terutama bagi persendian (Pratami dkk, 2023).

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode *Literature Review* dengan desain *Narrative Review*. Data yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari studi post-experimental dari beberapa literatur yang diakses melalui internet. Literatur ini termasuk hasil penelitian dari beberapa jurnal nasional, jurnal internasional, clinical key, textbook, dan buku prosedur tentang hubungan antara intensitas pelaksanaan shalat sunnah rawatib dan kesehatan sendi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini dilakukan dengan cara studi literatur, yaitu dengan mengumpulkan informasi dari sumber jurnal yang terdapat di *google scholar* tentang pengaruh gerakan shalat lima waktu terhadap fleksibilitas sendi. Informasi yang diperoleh selanjutnya dilakukan skringing literatur berdasarkan inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi yang dipakai yaitu literatur 5 tahun terakhir (2019-2023), serta kriteria eksklusi yang pilih yaitu berdasarkan metode *narrative review*. Literatur yang digunakan untuk skringing adalah sebanyak 5 referensi.

No	Nama Jurnal	Judul	Metode	Nama Penulis	Hasil Penelitian / kesimpulan
1	<i>Journals of Ners Community</i>	Hubungan Gerakan Tahiyat Akhir Dengan Fleksibilitas Otot <i>Gastrocnemium</i> Pada Mahasiswa Fisioterapi UMM	Observasi analitik	Arif AM dkk, 2023	Penelitian ini disimpulkan bahwa ada hubungan gerakan tahiyat akhir dengan fleksibilitas otot gastrocnemius pada mahasiswa Fisioterapi UMM. Sehingga diharapkan

					dapat memberi gambaran sebab-akibat suatu permasalahan dan referensi untuk menjadi solusi terbaik mengenai Latihan alternatif terhadap fleksibilitas otot <i>gastrocnemius</i>
2	Jurnal Pengabdian Masyarakat	Manfaat gerakan shalat untuk meningkatkan fleksibilitas punggung bawah pada pengrajin kain blongsong di kota Palembang	Observasi	Septania IS dkk, 2020	Sebagian besar pengrajin kain blongsong di Kelurahan Tuan Kentang memiliki fleksibilitas punggung yang baik. Tidak ada satupun yang memiliki gangguan pada fleksibilitas punggung bawah namun walaupun begitu mereka

					menyebutkan bahwa memiliki beberapa keluhan pada otot
3	Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitas	Pengaruh gerakan shalat dhuha 4 rakaat terhadap fleksibilitas otot punggung bawah mahasiswa pesantren Abu Dzar Al-Ghifari Malang	<i>Pre-experime ntal</i> dengan <i>one grup pre-test</i> dan <i>post-test design</i>	Aida AN dkk, 2023	Bahwa terdapat pengaruh gerakan shalat rukuk yang nyata pada shalat dhuha 4 rakaat terhadap fleksibilit as otot punggung bawah mahasiswa pesantren Abu Dzar AL-Ghifari Malang dengan kenaikan nilai fleksibilit as otot 2,75 cm
4	Jurnal Alwatzikhoebillah: Kajian Islam, Pendidikan, Ekonomi, Humaniora	Pengaruh shalat dhuzur terhadap kebugaran jasmani bagi dosen di Fakultas Ilmu Kesehatan	Kuantitati f	Risdiani dkk, 2023	Temuan dari hasil penelitian ini adalah bagi dosen yang selalu dan sering melaksan

		Universitas Muhammad iyah Pekajangan Pekalongan			akan shalat dhuhur berjamaa h dengan berjalan kaki ke masjid yang berjarak kurang lebih 300 meter yang jika dihitung berdasark an jumlah Langkah bolak- balik dari kantor ke masjid kurang lebih 1.800 langkah yang sudah cukup untuk menunjan g kegiatan fisik yang berdampa k signifikan terhadap tingkat kebugara n jasmani yang dibuktika n dengan peningkat an denyut nadi selama melaksan akan
--	--	---	--	--	--

					aktivitas tersebut
5	Jurnal Kesehatan Al-Irsyad	Gambaran posisi kaki shalat dan fleksibilitas otot hamstring	Deskriptif	Hendrawan A, 2019	Berdasarkan hasil didapatkan gambaran tentang fleksibilitas dari <i>m. Hamstring</i> . Pada mahasiswa yang posisi kakinya keluar atau ke dalam saat melakukan shalat ternyata mengalami keterbatasan fleksibilitas pada <i>m. Hamstring</i>

Jurnal 1. Penelitian ini menilai berdasarkan karakteristik aktivitas fisik, banyak shalat dalam sehari, posisi gerakan tahiyat akhir, dan fleksibilitas otot *gastrocnemius*. Hasil pengujian secara statistik dengan uji korelasi dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara gerakan tahiyat akhir dengan fleksibilitas otot *gastrocnemius* pada mahasiswa fisioterapi UMM. Posisi gerakan tahiyat akhir terjadi penguluran di otot bawah. Tungkai bawah terdapat otot utama yang berperan penting dalam stabilitas Ketika berjalan dan berlari. Gerakan tahiyat akhir yang tidak tepat dibuktikan dengan nilai fleksibilitasnya buruk dibandingkan posisi gerakan tahiyat akhir yang tepat.

Jurnal 2. Penelitian ini melihat manfaat gerakan shalat pada 30 orang pengrajin kain blongsong. Kegiatan ini dilakukan sebanyak tiga kali kunjungan ke tempat pembuatan kain blongsong. Tahapan kegiatan yang pertama adalah pemeriksaan fleksibilitas punggung bawah pengrajin, lalu kemudian pada kunjungan kedua dan

ketiga dilakukan pembinaan mengenai gerakan-gerakan shalat yang benar agar mereka terhindar dari gangguan muskuloskeletal terutama pada daerah punggung. Penelitian mengenai hubungan antara NPB dengan fleksibilitas hamstring yang dilaksanakan di *National Hospital of Sri Lanka* mendapat hasil bahwa terdapat penurunan pada fleksibilitas hamstring penderita NPB dibandingkan dengan orang sehat. Penurunan pada fleksibilitas hamstring dapat mempengaruhi nilai *sit and reach test* secara signifikan.

Jurnal 3. Penelitian ini melihat hasil responden berdasarkan usia, fleksibilitas otot punggung bawah, kemudian di analisis bivariat dengan uji normalitas dan uji hipotesa pengaruh. Dengan bertambahnya usia, fleksibilitas tubuh mengalami penurunan karena otot-otot, tendon-tendon, dan jaringan memendek dan terjadinya pengerasan sehingga mengakibatkan kekurangan kemampuan ruang sendi. Dari penelitian ini bahwasannya usia mempengaruhi tingkat fleksibilitas seseorang. Ini karena seiring bertambahnya usia, persendian dan otot menjadi kaku. Elastisitas otot dan sendi menurun, klasifikasi dan hilangnya tulang rawan terlihat. Hal ini dapat menyebabkan penurunan fleksibilitas otot. Dapat disimpulkan bahwa penelitian ini meningkatkan fleksibilitas otot punggung bawah setelah dilakukan shalat dhuha 4 rakaat selama 15 hari pada mahasiswa pesantren Abu Dzar Al-Ghifari Malang. Peningkatan ini dipengaruhi oleh gerakan shalat yang benar dan tepat pada saat melaksanakan shalat dhuha 4 rakaat secara berjamaah.

Jurnal 4. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada signifikansi dan korelasi positif antara pelaksanaan shalat dhuzur berjamaah di masjid dengan kebugaran jasmani. Hasil instrumen angket yang telah dibagikan pada sejumlah 20 dosen didapatkan sebanyak 9 dosen selalu melakukan shalat berjamaah ke masjid secara rutin dengan berjalan kaki atau sebesar 45%, 5 dosen sering atau 25%, 4 dosen kadang-kadang atau sebesar 20% dan 2 dosen tidak pernah shalat dhuzur berjamaah ke masjid atau sebesar 10%. Sedangkan pada angket kebugaran Jasmani didapatkan 8 dosen selalu bugar atau sebesar 40%, 6 dosen sering bugar atau sebesar 30%, 4 dosen kadang-kadang bugar atau sebesar 20% dan 2 dosen tidak bugar atau sebesar 10%. Persentase tersebut menunjukkan bahwa jika dianalisis dengan menggunakan *Product Moment* akan menghasilkan nilai 0,284 yang terletak antara 0,20-0,40 dengan korelasi rendah, sehingga tidak ada hubungan antara pelaksanaan shalat dhuzur berjamaah di masjid terhadap kebugaran jasmani.

Jurnal 5. Penelitian ini dapat memberikan gambaran tentang posisi kaki saat shalat dan fleksibilitas otot hamstring. Dari hasil pemeriksaan tentang data fleksibilitas otot hamstring, dari 33 orang mahasiswa didapatkan bahwa 91% mahasiswa mengalami keterbatasan fleksibilitas m. hamstring dan 9 % tidak mengalami keterbatasan m. hamstring. Dari data tersebut dapat diketahui bahwa Sebagian besar mahasiswa mengalami keterbatasan fleksibilitas. Keterbatasan fleksibilitas dapat terjadi pada orang sehat.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Dengan membaca literatur tentang pengaruh intensitas pelaksanaan shalat sunnah rawatib terhadap kesehatan, dapat disimpulkan bahwa tingginya keinginan seseorang untuk melakukan shalat pada usia tua meningkatkan keseimbangan, ambulasi, dan mobilitas sendi. Gerakan yang benar dan disiplin dalam melakukan shalat baik wajib maupun sunah dapat membantu menjaga kesehatan tubuh khususnya organ sendi. Dengan mengetahui gerakan shalat yang benar sesuai sunnah nabi

Muhammad SAW sangat memotivasi peneliti untuk menerapkannya pada kehidupan sehari-hari karena memiliki pengaruh yang baik.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aida NA dkk. 2023. Pengaruh gerakan shalat dhuha 4 rakaat terhadap fleksibilitas otot punggung bawah mahasiswa Pesantren Abu Dzar Al-Ghifari Malang. *Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi* 7(1): 75-83.
- Ardiansyah D, Ulum M. 2023. Mengungkap rahasia kedahsyatan gerakan shalat bagi kesehatan tubuh. *Journal of Islamic Education & Management* 3(1): 78-89.
- Ali M dkk. 2022. Hubungan gerakan rukuk saat shalat dengan fleksibilitas hamstring di masjid Al Barokah Cimahi. *Jurnal Fisioterapi dan Kesehatan Indonesia* 2(1): 70-77.
- Arif AM dkk. 2023. Hubungan gerakan tahiyat akhir dengan fleksibilitas otot *gastrocnemius* pada mahasiswa fisioterapi UMM. *Journals of Ners Community* 13(2): 514-523.
- Hendrawan A. 2019. Gambaran posisi kaki saat shalat dan fleksibilitas otot hamstring. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad* 12(2): 42-46.
- Mukhlisin. 2023. Gerakan shalat dalam tinjauan refleksiologi. *Jurnal Inspirasi* 7(1): 16-32.
- Risdiani dkk. 2023. Pengaruh shalat dhuzur terhadap kebugaran jasmani bagi dosen di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan. *Jurnal Alwatzikhoebillah: Kajian Islam, Pendidikan, Ekonomi, Humaniora* 9(1): 135-149.
- Septadina IS dkk. 2020. Manfaat gerakan shalat untuk meningkatkan fleksibilitas punggung bawah pada pengrajin kain blongsong di kota Palembang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat* 1(1): 11-17.
- Syukur M dkk. 2021. Pengaruh intensitas pelaksanaan shalat sunah rawatib terhadap kesehatan sendi. *Jurnal Mahasiswa Kedokteran* 1(2): 121-128.
- Pratami AZP dkk. 2023. Pengaruh gerakan shalat terhadap kesehatan mental dan jasmani. *Journal Islamic Education* 1(4): 94-107.