

Manfaat Gerakan Ruku' pada Shalat terhadap Kesehatan Tulang

Nurul Alifa Nayla
Nurhalisa Ramadhiani

Korespondensi penulis: alifanaylanrl@gmail.com
nurhalisaramadhiani.nr@email.com

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Indonesia

Abstract. *Prayer is an obligation commanded by Allah SWT. to all Muslims. Apart from being an obligation, the movements in prayer, especially the ruku' movement, have many benefits for bone health. Based on the basis listed, the author conducted research using the literature review method. In this article, the author applies the theoretical basis arranged in a narrative manner using research sources from various sources, books, journals and other sources that can be in accordance with the research and topics discussed in this article, namely the benefits of the ruku' movement in prayer on bone health.*

Keywords: *Ruku' Movement, Benefits, Bone Health.*

Abstrak. Shalat merupakan sebuah kewajiban yang diperintahkan oleh Allah SWT. kepada seluruh umat muslim. Selain menjadi sebuah kewajiban, gerakan-gerakan di dalam sholat, terutama gerakan ruku', memiliki banyak manfaat bagi kesehatan tulang. Berlandaskan dasar yang tertera, penulis melakukan penelitian dengan menggunakan metode *literature review*. Pada artikel ini, penulis menerapkan landasan teori disusun secara naratif dengan menggunakan sumber penelitian dari berbagai sumber, buku, jurnal dan sumber lain yang dapat sesuai dengan penelitian dan topik yang dibahas dalam artikel ini, yaitu manfaat gerakan ruku' pada shalat terhadap kesehatan tulang.

Kata kunci: Gerakan Ruku', Manfaat, Kesehatan Tulang.

LATAR BELAKANG

Manusia diciptakan oleh Allah SWT dengan tujuan beribadah kepada Allah SWT. Salah satu cara beribadah kepada Allah SWT adalah dengan melaksanakan shalat. Shalat merupakan suatu kewajiban yang harus dilaksanakan oleh seorang muslim. Shalat tidak hanya sekadar kewajiban, tetapi juga menempati posisi yang sangat penting dalam ibadah. Itulah kunci manusia untuk mencapai kebaikan. Allah SWT hanya

memerintahkan manusia untuk melaksanakan shalat, karena shalat dapat mendatangkan manfaat yang besar bagi manusia (Risdiyani dkk, 2023).

Seorang muslim tidak dapat memisahkan dirinya dari shalat dalam kehidupan yang dijalani setiap harinya. Hal ini dikarenakan shalat adalah sebuah kegiatan yang wajib dilakukan oleh semua umat muslim yang dilakukan lima kali dalam sehari yaitu pada waktu Subuh, Dzuhur, Ashar, Maghrib, dan Isya'. Pada kenyataannya, banyak sekali ditemukan orang Muslim yang meninggalkan shalatnya dengan berbagai alasan duniawi, ada yang sibuk belajar, berjualan, dan berbagai alasan lainnya. Kurangnya pengetahuan mengenai hukum pelaksanaan shalat dan tidak mengetahui seberapa dahsyatnya manfaat shalat serta manfaat dari gerakan shalat pada kesehatan tubuh, mengakibatkan seseorang meninggalkan shalat dengan mudah (Ardiansyah dan Ulum, 2023).

Shalat merupakan sebuah perantara yang mempertemukan hamba kepada tuhan. Shalat juga menjadi sarana penghubung yang wajib untuk membangun tameng keagamaan seorang muslim. Shalat memiliki hukum yang wajib untuk dilakukan. Kewajiban dalam melaksanakan shalat, salah satunya adalah melaksanakan shalat fardhu, yang menjadikannya sebuah cara sederhana untuk menjaga kesehatan jiwa. Hampir semua rukun shalat bermanfaat bagi kesehatan jasmani. Segala aktivitas shalat menjadikan kita segar dan teratur, termasuk urat dan persendian kita. Oleh karena itu shalat dijadikan sebuah sarana umat islam untuk menghadap kepada Allah SWT (Fajrussalam dkk, 2022).

Shalat merupakan salah satu ibadah yang dilakukan oleh umat Islam dengan karakteristik khusus yaitu latihan ringan hingga sedang dengan durasi yang singkat. Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas harian dengan intensitas sedang ini dapat memberikan manfaat bagi kesehatan dalam jangka panjang. Shalat secara rutin yaitu lima waktu dapat membantu untuk menjaga tubuh setiap saat tanpa menimbulkan peregangan yang berlebihan atau kelelahan pada otot (Septadina dkk, 2020).

Gerakan shalat dan latihan peregangan memiliki kesamaan. Latihan peregangan dilakukan dengan santai, benar, dan teratur. Hal tersebut sejalan dengan gerakan shalat. Latihan peregangan dilakukan untuk memperlancar pergerakan tubuh dan mengendurkan otot-otot yang tegang. Amalan semacam ini dapat dicapai melalui shalat (Septadina dkk, 2020).

KAJIAN TEORITIS

Pengertian sholat menurut bahasa adalah doa, sedangkan pada awalnya merupakan istilah untuk menunjukkan makna dari doa secara keseluruhan, namun semakin mengikuti zaman kemudian berubah menjadi istilah secara khusus. Sehingga yang pada awalnya berasal dari kata doa kemudian dipindah artikan kepada pemahaman sholat berdasarkan syariat. Sholat diwajibkan atas dasar Al-Qur'an, Sunnah dan Ijma' Ummat bagi semua umat muslim yang baligh dan berakal kecuali bagi wanita yang haid dan nifas, ada lima sholat yang Allah wajibkan bagi hambanya, bagi siapa yang menunaikannya dan tidak mengabaikannya dengan sikap menyepelkan maka Allah berjanji akan memasukkannya ke dalam surga (Rahmanto dkk, 2020).

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. 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. Menurut hukum syara', shalat adalah melakukan sebuah gerakan yang di dalamnya ada kalimat-kalimat al-quran yang diucapkan. Dimulai dari takbir sampai salam namun ada aturan- aturan tertentu yang terkandung dalam hukum syara (Rofiqoh, 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 (Rofiqoh, 2020).

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. Hal tersebut dapat merawat kelenturan tulang belakang yang berisi sumsum tulang belakang serta melancarkan aliran darah. Selain itu gerakan ruku' ini juga dapat menjaga kesempurnaan dan fungsi tulang belakang. Serta dapat mensejajarkan posisi jantung dengan otak sehingga aliran darah dapat mengalir dengan maksimal ke bagian tengah tubuh. Selain itu ruku' juga dapat melatih kemih untuk mencegah gangguan prostat (Pratami dkk, 2023).

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penulisan ini menggunakan metode penelitian *literature review* untuk mendapatkan informasi tentang manfaat gerakan rukuk bagi kesehatan tulang. Pada artikel ini, penulis menerapkan landasan teori disusun secara naratif dengan menggunakan sumber penelitian dari berbagai sumber, buku, jurnal dan sumber lain yang dapat sesuai dengan penelitian dan topik yang dibahas dalam artikel ini. Sebagai bagian dari pengumpulan data, peneliti perlu mengidentifikasi sumber data dan di mana mereka dapat ditemukan dan dieksplorasi. Berbeda dengan survei lapangan, lokasi pengumpulan data dalam survei kepustakaan jauh lebih luas dan bahkan tidak mengenal batas spasial (Fajrussalam dkk, 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Shalat mempunyai banyak manfaat. Sholat tidak hanya dapat menenangkan jiwa dan pikiran, tetapi juga dapat menyehatkan tubuh. Terdapat hubungan yang erat antara kesehatan dan jiwa, yang secara logika memang benar adanya. Dalam ilmu kedokteran disebut psikomatis. Perawatannya tidak cukup jika hanya dengan mengobati urat syaraf organ, tetapi juga harus mengobati jiwa dan raga. Psikolog dapat membantu kejiwaan, namun hal ini dapat dilakukan sendiri dengan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Melalui shalat, gerakannya dapat menyehatkan tubuh. Di Amerika Serikat, banyak dokter yang berspesialisasi dalam bidang ini. Beberapa penyakit yang diketahui dapat diobati adalah tekanan darah, gangguan pencernaan, penyakit mata, sakit kepala kronis, dan penyakit lainnya yang dapat disembuhkan melalui gerakan shalat (Fajrussalam dkk, 2022).

Pengaruh Gerakan Sholat

Pengaruh gerakan sholat terhadap ketahanan (*endurance*) otot *extensor* punggung bawah ketahanan otot dan ketahanan kardiorespirasi-vaskuler keduanya saling

berhubungan, daya tahan otot menyatakan kapasitas otot melakukan kerja aerobik secara terus menerus. Keadaan intensitas kontraksi otot tidak tinggi sehingga tidak mengganggu pemasukan dan pembuangan oksigen. Aktivitas aerobik didominasi oleh otot tipe I (*slow twitchfiber*) atau disebut juga otot merah (*red muscle*) yang memiliki karakter dapat bekerja tahan lama akan tetapi kontraksinya lambat. Ketahanan otot tergantung juga pada kadar myoglobin, sumber energi yang tersedia dan aktivitas enzim citrate synthase. Meningkatkan ketahanan otot dikenal dengan istilah *low resistance-high repetition* yaitu metode latihan dengan beban / tahan yang tidak terlalu berat (yaitu dibawah 60% kekuatan maksimal) tetapi dengan pengulangan yang sering (Rahmanto dkk, 2020).

Sebagai seorang muslim kita patut bersyukur karena kita sebenarnya selalu mendapat terapi yang sangat manjur tiap waktu shalat. Sehingga kita dapat merasakan manfaat dari shalat . Shalat melancarkan peredaran darah 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. Hal ini dikarenakan di dalam shalat juga terdapat gerakan-gerakan olahraga sederhana yang membugarkan kesehatan fisik (Rofiqoh, 2020).

Sholat juga berperan memberikan relaksasi pada otot, artinya ketika kita sedang melakukan gerakan-gerakan shalat, secara otomatis kita juga melakukan gerakan-gerakan yang memengaruhi kinerja otot. Misalnya kontraksi otot saat shalat. Terdapat penelitian yang menunjukkan bahwa relaksasi otot juga dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan, insomnia, hiperaktif pada anak, dan mengurangi kebiasaan merokok. Selain itu, masih banyak lagi manfaat yang ditimbulkan dari melaksanakan shalat. Oleh karena itu, shalat sangat penting untuk kesehatan jasmani dan rohani (Hayati, 2020).

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 dan mengurangi risiko gangguan pada kinerja organ hati (Rofiqoh, 2020).

Gerakan shalat yang benar juga dapat memengaruhi daya tahan otot ekstensor punggung bawah, dengan fokus pada area otot ekstensor punggung bawah, dilakukan dengan frekuensi minimal 3-6 kali dalam satu minggu dengan durasi 10 menit. 10-30 detik untuk setiap gerakan, intensitas pengulangan 30-45 menit untuk setiap shalat. Berdasarkan hasil observasi, peneliti menetapkan bahwa terjadi kontraksi statis pada ruku' dan I'tidal dengan penekanan utama pada area ekstensor otot pinggang (Rahmanto dkk, 2020).

Gerakan ruku' dalam pandangan refleksologi bermanfaat untuk melancarkan peredaran darah anggota badan, misalnya pada tulang belakang, leher, dan kepala. Ketika tangan sedikit mendorong dada ke depan, memberikan manfaat untuk menstimulasi/membangunkan saraf di perut dan dada, serta memperbaiki saluran pencernaan. Seluru titik saraf tersebut dirangsang oleh titik saraf di telapak kaki. Ibu jari tangan yang memegang bagian dalam lutut, jari-jari tangan yang memegang bagian luar lutut, dan telapak tangan yang menekan lutut dengan beban tubuh bagian atas berguna untuk melarutkan pengkristalan kapur yang ada di sendi lutut. Selain itu, gerakan ruku' juga berguna untuk merangsang saraf pada siku (Mukhlisin, 2023).

Saat posisi ruku' membentuk 90° , jika dilakukan dengan benar dan secara tumakninah, maka akan dapat merasakan beberapa manfaat yang ditimbulkan. Contohnya menjaga kesempurnaan posisi dan fungsi tulang beklakang, menjaga kelenturan ruas sistem keringan yang terletak di punggung, pinggang, paha, dan betis belakang. Selain itu, berdampak juga pada tulang belakang leher, leher, dan saluran saraf memori, serta berfungsi untuk melatih sistem limbik agar emosi tetap stabil (Riani dkk, 2023).

Posisi rukuk dalam kondisi membungkuk miring 90° , tulang belakang tetap lurus dan tidak melengkung. Posisi ini merangsang seluruh pembuluh darah yang berada di kaki kita dan meregangkan pembuluh darah pada kaki kita. Sangat baik bagi mereka yang memiliki masalah persendian tulang belakang, rematik, perut, dan penyakit penyakit lain yang berhubungan dengan organ vital lainnya. Pada posisi ini, berat badan bergeser ke depan, sehingga tulang belakang menjadi rileks. Relaksasi ini sangat bermanfaat untuk menjaga tulang belakang yang selalu tegang. Manfaat ini akan terasa jika melakukan gerakan ruku' dengan benar dan tumakninah dan tidak tergesa-gesa. Gerakan rukuk berguna untuk menjaga kesempurnaan posisi dan fungsi tulang belakang sebagai

penopang tubuh dan pusat saraf. Posisi jantung sejajar dengan otak, sehingga aliran darah maksimal pada tubuh bagian tengah tubuh (Ardiansyah dan Ulum, 2023).

Tangan yang bertumpu di lutut berfungsi untuk mengendurkan otot-otot bahu hingga ke bawah. Rukuk juga merupakan latihan kemih untuk mencegah masalah prostat. Selain itu, rukuk dapat merawat kelenturan tulang belakang yang berisi sumsum tulang belakang (sebagai saraf pusat manusia) dan aliran darahnya, memelihara kelenturan segmen sistem keringat yang terdapat di punggung, pinggang, paha, dan betis belakang. Demikian pula tulang leher, tengkuk, dan saluran saraf memori dapat terjaga kelenturannya dengan rukuk. Kelenturan saraf memori dapat dipertahankan dengan mengangkat kepala secara maksimal, dengan mata tetap fokus ke tempat sujud. Pada posisi rukuk dan sujud terjadi proses menyodorkan (Ardiansyah dan Ulum, 2023).

Dalam penelitian medis, posisi ini meningkatkan *tonus parasimpatis* yang melawan efeknya. Saat rukuk, tubuh memproduksi Nitrit Oksida yang merupakan zat yang terdapat pada sel-sel bagian dalam pembuluh darah yang mampu melebarkan pembuluh darah untuk melawan peningkatan kadar zat adrenalin yang memiliki efek menyempitkan pembuluh darah dan membuat sel trombosit darah kita jadi bertambah liar. Selain itu patut dicatat, bahwa gerakan rukuk juga dikatakan dapat meningkatkan kesehatan dan kerja otak kecil serta menjaga sistem limbik agar emosi tetap stabil (Ardiansyah dan Ulum, 2023).

KESIMPULAN DAN SARAN

Shalat merupakan kewajiban yang penting bagi umat islam, setelah mengucapkan kalimat dua syahadat. Shalat dapat dijadikan sebuah penghubung antara umat Islam dengan Allah SWT melalui gerakannya tanpa batasan ruang dan waktu. Pelaksanaan shalat perlu dilandasi oleh seruan hati yang penuh pengorbanan, rasa takut, dan rasa hina di hadapan Allah SWT. Kewajiban dalam menunaikan shalat wajib dianggap sebagai salah satu bentuk latihan fisik yang efektif. Hal tersebut berarti keutuhan gerakan shalat bersifat menenangkan, berulang-ulang, dan melibatkan seluruh otot persendian, sehingga gerakan ini dapat menjaga rasio kekuatan tubuh, melenturkan otot-otot persendian, dan melancarkan aliran darah ke seluruh tubuh. Bagi tubuh, otak merupakan organ yang penting karena otak berada di posisi paling atas, sehingga jantung menginginkan kemampuan yang menambah untuk menyalurkan darah ke otak yang berada di posisi paling atas.

DAFTAR REFERENSI

- Ardiansyah, D., Ulum, M. (2023). Mengungkap Rahasia Kedahsyatan Gerakan Shalat bagi Kesehatan Tubuh. *Journal of Islamic Education & Management* 3(1): 77-89.
- Fajrussalam, H., Imaniar, A. F., Isnaeni, A., Septrida, C., Utami, V. N. (2022). Pandangan Sains terhadap Shalat untuk Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Guru* 3(2): 201-212.
- Hayati, A. M. U. (2020). Shalat sebagai Sarana Pemecah Masalah Kesehatan Mental (Psikologis). *Spiritualia* 4(2): 1-12.
- Mukhlisin. (2023). Gerakan Shalat dalam Tinjauan Refleksologi. *Jurnal Inspirasi* 7(1): 16-32.
- Pratami, A. Z. P., Wardhana, M. F., Asse, S. F. H. (2023). Pengaruh Gerakan Sholat terhadap Kesehatan Mental dan Jasmani. *Journal Islamic Education* 1(4): 94-107.
- Rahmanto, S., Masrinda, Utami, K. P., Rahim, A. F., Rosadi, R. (2020). Pengaruh Gerakan Sholat terhadap Ketahanan (*Endurance*) Otot *Extensor* Punggung Bawah pada Mahasiswa Fisioterapi UMM. *Physiotherapy Health Science* 2(1): 7-12.
- Riani H, Amalia, G. N., Fitria, M., Munirrah, M. A., Salsabila, M., Elghina, Y. Y., Aisyah, S. (2023). Hubungan dan Manfaat Gerakan Shalat dengan Konsep Trigonometri. *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial dan Budaya* 1(2): 13-20.
- Risdiani, Setianto, G., Yusuf, J., Irawan, H. (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.
- Rofiqoh, A. 2020. Sholat dan Kesehatan Jasmani. *Spiritualia* 4(1): 65-76.
- Septadina, I. S., Adnindya, R., Wardiansyah., Suciati, T. (2020). Manfaat Gerakan Salat untuk Meningkatkan Fleksibilitas Punggung Bawah pada Pengrajin Kain Blongsong di Kota Palembang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Humanity and Medicine* 1(1): 11-17.