

PEMBELAJARAN IBADAH SHALAT DALAM PERPEKTIF PSIKIS DAN MEDIS

Deden Suparman, MA
Fakultas Sains dan Teknologi

Abstrak

Sebagaimana diketahui bahwa shalat adalah merupakan pokok ajaran agama. Untuk mewajibkan ibadah shalat, Allah SWT langsung memanggil Rosulullah SAW ke langit melalui peristiwa Isra Mi'raj. Tentang shalat, dalam Al-Qur'an Allah SWT menyebut 100 kali, sementara penelusuran Kutubut Tis'ah (Kitab Hadist yang 9) kata shalat disebut 11.910 kali. Mengenai esensi ibadah shalat, bukan hanya sekedar pelaksanaan shalatnya tetapi dilihat dari mulai prosesnya seperti dari mulai berwudhu sampai bagaimana pengaruh dari pelaksanaannya. Shalat adalah suatu kewajiban yang harus dilakukan oleh umat Islam yang telah memenuhi syarat (mukallaf). Dan shalat juga sebagai garis demarkasi antara muslim dan non muslim. Hal ini dapat dilihat dari sabda Nabi saw. yang artinya :”Perbedaan antara orang kafir (non muslim) dengan orang Islam adalah shalat”. Adapun makna shalat adalah :”Suatu perbuatan yang diawali dengan takbirotul ihrom (takbir pertama yang mengharamkan hal-hal yang halal sebelum dilakukan takbir) dan diakhiri dengan salam yang sesuai dengan ketentuan yang berlaku”.Ada juga yang mengatakan bahwa shalat itu sebagai media olah raga yang bersifat jasmani dan rohani. Pendapat ini bisa diterima karena semua gerakan shalat itu mengandung unsur kesehatan. Dan jika seseorang mengalami gangguan penyakit atau kondisinya kurang sehat, maka tidak dapat melakukan shalat dengan baik dan benar. Apabila shalat itu dilakukan dengan baik dan benar sesuai dengan tuntunan yang telah digariskan, maka akan sangat berpengaruh terhadap kesehatan secara menyeluruh baik fisik maupun psikis. Hal ini telah dilakukan penelitian oleh dokter A. Saboe. Dia adalah seorang dokter muslim yang taat yang ingin membuktikan kebenaran ajaran Islam, khususnya masalah gerakan shalat dari awal hingga akhir.

PENDAHULUAN

Sebagai Umat Islam kita harus
berbangga karena, Allah SWT melalui
Rasulnya begitu banyak memberikan kita

pelajaran yang amat berguna dalam
menjalani kehidupan didunia ini.
Rasulullah SAW memberikan kita
tuntunan dalam mengasah diri secara

holistik, walaupun Rasulullah SAW bukan seorang dokter, tapi tuntunannya sejak 1400 tahun yang lalu sampai sekarang menjadi panutan bagi kita semua.

Beberapa pembelajaran shalat yang dikaitkan dengan medis, dapat dirilist sebagai berikut:

1. Ruku' dengan posisi yang benar akan memberikan manfaat antara lain;
 - a. Menjaga melekatnya tulang tungging dengan tulang belakang sehingga persendian menjadi licin. Bagi wanita, jika tulang tungging melekat dengan tulang belakang, maka mengakibatkan persendian kaku dan tulang pinggul menyempit sehingga sulit melahirkan.
 - b. Dapat memperbaiki letak bayi yang kurang baik bagi ibu yang sedang hamil, sehingga pada saat melahirkan tidak mengalami patah tulang tunggingnya.
 - c. Memperlancar sirkulasi darah dari jantung ke seluruh tubuh, terutama ke otak/kepala sebagai pusat susunan syaraf.

d. Menghindarkan diri dari berbagai penyakit tulang belakang, seperti :
Acute Lumbargo ; sengal (rasa sakit) pinggang mendadak.
Cronic Recurant ; sengal (rasa sakit) pinggang menahun.
Spondilosis; tergelincirnya ruas tulang belakang.

e. Menyembuhkan kelainan-kelainan tulang belakang bagi anak-anak akibat posisi duduk yang kurang baik pada saat belajar misalnya penyakit kiposis (bungkuk), lordosis (menjorok ke depan) dan skoliosis (bengkok ke kanan atau ke kiri).

2. Sujud dengan posisi yang benar akan berpengaruh positif pada tubuh, yaitu:

a. Otot menjadi kuat, limpa terpijiti sehingga aliran darah menjadi lancar karenanya.

b. Berkembangnya otot dada bagi wanita, sehingga menghasilkan buah dada yang montok dan bagus bentuknya.

c. Sirkulasi darah dari jantung ke seluruh tubuh akan lancar, keperluan darah di otak pun akan terpenuhi. Karena otak

adalah pusat susunan syaraf, maka terpenuhi atau tidaknya kebutuhan darah di otak akan banyak berpengaruh terhadap seluruh tubuh.

3. Duduk tahiyat dengan posisi yang benar mengandung banyak manfaat, yaitu :

a. Bagi Wanita. Duduk tahiyat yang benar akan memperkuat bagian-bagian kemaluan, sehingga di saat melahirkan tidak mudah terjadi kerobekan. Dengan demikian juga terjaganya tiga lubang yang sangat berdekatan. Tiga lubang tersebut adalah saluran kencing, lubang senggama, lubang dubur atau poros.

b. Bagi Laki-laki. Dengan posisi duduk tahiyat yang benar kaki memijit kemaluan, sehingga akan mengakibatkan lancarnya air seni, zakar (penis) dapat ereksi dengan baik dan testis akan dapat memproduksi sperma lebih banyak dan sehat serta hidup.

c. Telapak kaki kanan yang dapat menanggulangi penyakit kaki leter yang

biasanya menyebabkan tidak tahan berdiri atau berjalan.

4. Cara turun untuk sujud dan bangkit dari sujud yang baik dan benar akan dapat memperkuat otot kaki , baik untuk laki-laki maupun untuk perempuan.

Ketika hendak sujud, bagian tubuh yang pertama kali menyetuh tempat sujud adalah kedua lutut, kemudian kedua telapak tangan dan akhirnya barulah muka. Selanjutnya jika bangun dari sujud bagian yang pertama kali diangkat adalah muka, kemudian kedua telapak tangan dan akhirnya barulah kedua lutut.

Beberapa pembelajaran shalat yang dikaitkan dengan pendidikan psikis adalah sebagai berikut :

1. Mendidik manusia agar taat kepada pimpinan yang memberi komando, karena setelah mendengar adzan dikumandangkan, kita disunnahkan bersegera menuju masjid untuk menunaikan shalat berjamaah.

2. Mendidik manusia agar memiliki kedislipinan yang tinggi dalam

melaksanakan tugas yang dipikulkan kepadanya, karena shalat telah diaturkan waktunya secara jelas.

3. Mendidik manusia untuk memiliki sikap optimis dalam menyongsong masa depan, karena inti ibadah itu adalah do'a, yaitu harapan atau permohonan kepada Allah SWT yang mengatur segala-galanya.

4. Menentramkan jiwa, karena dengan shalat seseorang akan merasa senantiasa dekat dengan Allah SWT. Hal ini dapat dipahami karena dengan shalat berarti berdzikir, sedangkan berdzikir kepada Allah akan membuahkan ketentraman hati. Sebagaimana firman Allah SWT: "Ketahuilah hanya dengan berdzikir kepada Allah SWT hati akan tentram".(Q.S.Ar Ro'du : 28).

5. Mendorong manusia berani menghadapi problematika kehidupan dengan hati sabar dan tabah. Semua problematika kehidupan dihadapi dan disadarinya sebagai ujian dari Allah SWT yang perlu diterima untuk menguji

mentalnya, serta iman dan takwanya.

6. Mendidik manusia agar bersikap sportif dan gentleman untuk mengakui kesalahan dan dosanya, karena dengan shalat merupakan kesempatan yang sangat baik untuk memohon ampunan kepada Allah SWT atas segala kesalahan dan dosa-dosanya yang telah dilakukan.

7. Menghindarkan manusia dari berbuat keji dan munkar (jahat). Jika shalat dilakukan dengan sepenuh hati, dengan sikap tunduk dan tawadlu' (rendah hati) serta hati yang patuh, maka akan mendorong pelakunya untuk membentengi dirinya dari perbuatan buruk dan jahat. Firman Allah SWT: "Sesungguhnya shalat itu dapat mencegah diri dari perbuatan keji (buruk) dan munkar (jahat)"(Q.S. Ankabut : 45)

SHALAT DALAM PERSPEKTIF PSIKIS

Shalat menurut bahasa 'Arab: doa. Menurut istilah syara' ialah ibadah yang dikerjakan untuk membuktikan

pengabdian dan kerendahan diri kepada Allah SWT.

Mendirikan Shalat ialah menunaikannya dengan teratur, dengan melengkapi syarat-syarat, rukun-rukun dan adab-adabnya, baik yang lahir ataupun yang batin, seperti khusu', memperhatikan apa yang dibaca dan sebagainya.

Begitu dasyat makna shalat bagi Nabi SAW maupun sahabat-sahabatnya. Bila kita melihat kilas balik kebelakang, salah satunya cerita tentang Ali ra, diceritakan jika waktu shalat tiba, wajah Ali karramullahu wajhah ra, Sahabat Nabi SAW dan menantu Nabi SAW ini akan berubah, tubuhnya gemetar, bila orang bertanya mengenai penyebabnya, Ali ra akan menjawab, "Sekarang waktunya untuk menunaikan amanat yang tidak mampu di tunaikan oleh langit dan bumi, gunung-gunung pun tak sanggup menunaikan amanat ini. Saya tidak tahu apakah saya mampu menunaikan amanat ini. Sampai-sampai

Ali ra ketika dalam suatu pertempuran terkena panah yang sangat sulit dikeluarkan, memutuskan untuk mencabut anak panah ketika beliau sedang sholat, dan ketika ia sujud maka sahabatnya menarik sekuat tenaga anak panah tersebut, setelah selesai shalat Ali masih bertanya heran kepada sahabatnya karena Ali tidak merasakan sama sekali ketika panah tersebut berusaha dicabut oleh sahabat-sahabatnya.

Begitu pula Abdullah bin Abbas bila mendengar suaran azan, ia akan menangis sehingga serbannya basah, urat-uratnya akan timbul, wajahnya memerah, ketika seorang bertanya kepadanya, "Engkau mendengar suara adzan biasa, tidak ada apa-apanya, mengapa engkau sangat khawatir?" kemudian sahabat Abbas pun menjawab, "Andai manusia mengetahui apa yang sedang dikumandangkan oleh muadzhin, ia tidak akan dapat tidur dan istirahat dengan tenang, bahkan kantuknya pun

akan hilang.” Kemudian ia menjelaskan makna setiap kalimat adzan secara rinci.

Menurut Quraishi Shihab Shalat pada hakikatnya merupakan kebutuhan mutlak untuk mewujudkan manusia seutuhnya, kebutuhan akal pikiran dan jiwa manusia, sebagaimana ia merupakan kebutuhan untuk mewujudkan masyarakat yang diharapkan oleh manusia seutuhnya. Shalat dibutuhkan oleh pikiran dan akal manusia, karena ia merupakan pengejawantahan dari hubungan dengan Allah SWT, hubungan yang menggambarkan pengetahuan tentang tata kerja alam raya ini, yang berjalan dalam kesatuan sistem, shalat juga menggambarkan tata intelegensi semesta yang total yang sepenuhnya diawasi dan dikendalikan oleh suatu kekuatan yang Maha dasyat dan Maha mengetahui, Tuhan yang maha Esa, Dan bila demikian, maka tidaklah keliru bila dikatakan bahwa semakin mendalam pengetahuan seseorang tentang tata kerja

alam raya ini, akan semakin tekun dan khusyuk pula ia melaksanakan shalat. (Shihab, 1992:343)

Mahmud Abdullah dosen ulumul Quran Al-Azhar mesir, menyatakan bahwa shalat 5 waktu adalah asupan bernutrisi bagi ruh, jika seorang hamba bermunajat kepada Tuhannya melalui shalat, hatinya akan semakin terang, dan dadanya pun semakin lapang. Dia akan memohon kepada Allah SWT tanpa sesuatu penghalang apapun. Dia berdiri dihadapan-Nya kapanpun dia mau dan berdialog dengan-Nya tanpa satu pun penerjemah, dengan demikian, dia akan selalu merasa dekat dengan Allah SWT dan tidak sedikit pun merasa jauh dari-Nya. Dia juga akan dengan mudahnya memohon pertolongan-Nya yang Maha mulia tanpa menghina hamba-Nya sedikitpun yang datang kepadanya, yang maha Kaya dan memiliki Kerajaan langit dan bumi tanpa sedikitpun kikir dalam memberikan permintaan hamba-hamba-

Nya. Hal ini selaras dengan firman Allah SWT (M Abdullah, 2006:72)

Dalam Surat Al-Baqoroh ayat:153. Allah berfirman

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.

Berarti disini sabar dan shalat menjadi cara yang paling bijaksana dan paling benar bagi seorang muslim menyikapi masalah dan cobaan yang menimpanya sehingga kegelisahan tidak menjadi stress yang berkepanjangan.

Dalam Tafsir Al Maraghi, Sesungguhnya kewajiban yang dibebankan kepada orang Muslim ialah mengetahui, bahwa tidak ada Tuhan selain Allah SWT semata, dan Dia tidak mempunyai sekutu, Jika telah diakui bahwa Aku-lah Tuhan yang Haq dan tidak ada sembah selain aku, maka

beribadahkan hanya kepada Ku dan tunduklah kepada seluruh apa yang aku bebaskan kepadaMu. Lakukanlah Shalat menurut aturan yang telah aku perintahkan kepadamu dengan rukun dan syaratnya agar dalam Shalat itu kamu mengingat Aku dan berdoa kepada ku dengan doa yang tulus dan bersih tanpa dicampuri syirik dan tidak menghadap diri kepada selain aku.

Disebutkan shalat secara khusus diantara ibadah yang lainnya, karena ia mempunyai keutamaan atas yang lainnya. Didalam shalat, seseorang mengingat sembahannya dan hati serta lisan sibuk dengan itu. Oleh sebab itu, shalat dapat mencegah perbuatan yang keji dan mungkar.

أَتْلُ مَا أُوْحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى
عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ ﴿٤٥﴾

(Qs. Al-Ankabuut: 45)

Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, yaitu Al Kitab (Al Quran) dan dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat

itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar. Dan sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain). Dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.

Dari Tirmidzi dan Ibnu Majah dalam jamaah lain mengeluarkan riwayat dari Abu Hurairah, Bahwa Rasullullah SAW, bersabda "Barang siapa lupa akan suatu Shalat, maka hendaklah ia mengerjakan shalat itu ketika mengingatnya, karena sesungguhnya Allah SWT berfirman," dirikanlah Shallat untuk mengingatKu. (Al-Maraghi, jilid 16 :168 – 169)

Ketika usaha sedemikian sulit, ketika musibah datang bertubi-tubi, ketika kehilangan pekerjaan, ketika kita ditinggal oleh orang yang terkasih, dan kesabaran

menjadi lemah, maka shalat menjadi sarana yang paling penting untuk kita laksanakan sebagai sarana kita mengadakan semua persoalan kita kepada Allah SWT.

Shalat merupakan penolong yang akan selalu memperbaharui kekuatan dan bekal yang akan selalu memperbaiki hati. Dengan shalat kesabaran akan tetap ada dan tidak akan terputus. Justru shalat akan mempertebal kesabaran, Sehingga akhirnya kamu muslimin akan ridha, tenang, teguh dan yakin. (Sayyid Qutbh, Tafsir Fi Zhilalil Qur'an jilid 1: 171)

Menurut tafsir Ibnu Katsir (jilid 4:90) memurnikan ketaatan kepada-Nya adalah mengabdikan kepada-Nya dan serulah semua orang untuk mengabdikan kepada Nya saja, tiada sekutu bagi-Nya, karena tidak layak beribadat kecuali bagi-Nya saja. Oleh karena itu Allah SWT berfirman, Ingatlah, hanya kepunyaan Allahlah agama yang bersih," maksudnya, tidak ada amalan yang diterima kecuali bila amalan itu ikhlas semata-mata karena-Nya, tidak ada sekutu bagi-Nya.

Ikhlas berarti kita memurnikan ketaatan kita, beribadah yang ikhlas

berarti kita semata-mata beribadah hanya untuk Allah, bukan terhadap yang lain

﴿٩٨﴾ فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُن مِّنَ السَّجِدِينَ

(Qs. Al-Hijr: 98)

Maka bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu dan jadilah kamu di antara orang-orang yang bersujud (shalat).

Qs. Thaha:132 Allah SWT berfirman;

﴿١٣٢﴾ وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا لَا تَسْأَلُكَ رِزْقًا نَحْنُ نَرْزُقُكَ

وَالْعِقَابَ لِلتَّقْوَىٰ ﴿١٣٢﴾

Dan perintahkanlah kepada keluargamu mendirikan shalat dan bersabarlah kamu dalam mengerjakannya. Kami tidak meminta rezki kepadamu, Kamilah yang memberi rezki kepadamu. Dan akibat (yang baik) itu adalah bagi orang yang bertakwa.

Sebuah hadist menyebutkan bahwa jika keluarga Nabi saw, ditimpa suatu masalah, beliau akan menyuruh

mereka mengerjakan shallat sambil membacakan ayat diatas, Seluruh

Nabiyullah, jika mengalami kesulitan, mereka pun segera menyibukkan diri

dengan shalat. Namun sayangnya dewasa

ini kita sangat melalaikan. Kita tidak

memperdulikan shalat, padahal kita

sering mengaku sedang mengajak kita

agar memperhatikan shalat kita akan

mencelanya dan mendebatnya,

sebenarnya hal ini menghancurkan diri

kita sendiri (Al-Kandahlawi, 2003:285)

﴿٤٠﴾ رَبِّ اجْعَلْنِي مُقِيمَ الصَّلَاةِ وَمِنْ ذُرِّيَّتِي رَبَّنَا وَتَقَبَّلْ دُعَاءِ ﴿٤٠﴾

(Qs. Ibrahim: 40)

Ya Tuhanku, jadikanlah aku dan anak

cucuku orang-orang yang tetap

mendirikan shalat, ya Tuhan kami,

perkenankanlah doaku.

Doa diatas dihaturkan Nabi

Ibrahim ketika di usia tuanya

dianugerahkan anak, Ibrahim berkata

,”Segala puji bagi Allah yang telah

menganugerahkan kepadanya , Ismail

dan Ishak. Doa inipun seharusnya

menjadi salah satu doa yang seharusnya kita ingat dalam mendidik anak-anak kita.

وَالَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ يُحَافِظُونَ ﴿٣٤﴾ أُولَٰئِكَ فِي جَنَّاتٍ مُّكْرَمُونَ

(Qs. Al-Maarij 34-35)

Dan orang-orang yang memelihara shalatnya., Mereka itu (kekal) di syurga lagi dimuliakan.

Orang yang memelihara shalatnya, orang yaitu orang-orang yang selalu memelihara waktunya, kewajiban-kewajibannya, tenang dan khusyu, ketika melaksanakannya, merekalah yang akan dijanjikan Allah memasuki syurga yang dimuliakan.

Shalat harus dikerjakan dalam keadaan apapun, dalam keadaan takut sekalipun dan dimanapun seperti dalam firman Allah SWT;

فَإِنْ خِفْتُمْ فَرِجَالًا أَوْ رُكْبَانًا فَإِذَا أَمِنْتُمْ فَأَذْكُرُوا اللَّهَ كَمَا عَلَّمَكُم مَّا لَمْ تَكُونُوا تَعْلَمُونَ ﴿٣٣﴾

(Qs. Al-Baqarah :239)

Jika kamu dalam keadaan takut (bahaya), maka shalatlah sambil berjalan atau berkendara. Kemudian apabila kamu telah aman, maka sebutlah Allah (shalatlah), sebagaimana Allah telah mengajarkan kepada kamu apa yang belum kamu ketahui.

Allah SWT memerintahkan kita mendirikan shalat, menunaikan zakat, dan berjamaah dalam melakukan shalat, terutama bagi laki-laki. Menjalankan shalat secara jamaah akan meningkatkan ukhuwah islamiah dan akan memakmurkan mesjid. Persatuan dan kesatuan dapat tercipta melalui ukhuwah diantara sesama muslim. Ibarat Lidi yang terjalin menjadi sapu akan lebih kuat dan tidak mudah patah.

وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَارْكَعُوا مَعَ الرَّاكِعِينَ ﴿٤٣﴾

(Qs. Al-Baqarah :43)

Dan dirikanlah shalat, tunaikanlah zakat dan ruku'lah beserta orang-orang yang ruku

Menurut Al-Kandahlawi banyak hadist yang menerangkan dan menegaskan tentang keberkahan dan keuntungan shalat, namun terlalu banyak jika ditulis semua, sehingga dibuatlah rangkuman terjemahan hadist tentang shalat sebagai mana berikut dibawah ini.

Rasulullah saw bersabda:

1. Perintah yang pertama kali akan dihisab pada hari kiamat ialah shalat
2. Takutlah kepada Allah dalam masalah shalat, takutlah kepada Allah dalam masalah shalat, takutlah kepada Allah dalam masalah shalat
3. Pembeda antara seseorang dengan syirik adalah shalat
4. Shalat adalah satu tanda keislaman. Barang siapa shalat dengan khusyu' tepat waktu, dan memperhatikan rukun serta sunah-sunahnya, ia pasti seseorang mukmin
5. diantara semua perintah Allah swt, iman dan shalat adalah kewajiban yang paling utama. Jika ada sesuatu yang lebih baik dari itu, maka Allah akan memerintahkan para malaikat-Nya, yang sebagian dari mereka pada waktu siang dan malam hari ada yang senantiasa ruku, dan sebagian lainnya ada yang terus sujud
6. Shalat adalah tiang agama
7. Shalat menghitamkan mulut syaitan
8. Shalat adalah nur bagi orang-orang beriman
9. Shalat adalah jihad yang paling utama

10. Selama seseorang memperhatikan shalatnya, maka Allah SWT tidak akan mengabaikannya
11. Jika suatu musibah turun dari langit, maka orang yang memakmurkan masjid pasti selamat
12. Jika seorang muslim dimasukkan ke neraka karena dosa-dosanya yang besar, maka api neraka tidak dapat membakar anggota tubuhnya yang telah bersujud ketika shalat
13. Allah SWT mengharamkan api neraka bagi orang yang bersujud kepada_Nya
14. Amal yang paling disukai Allah adalah shallat tepat pada waktunya
15. Allah SWT sangat menyukai orang-orang yang bersujud kepada-Nya dengan perasaan yang sangat hina
16. Allah SWT sangat dekat dengan hamba-Nya ketika hamba-Nya sujud kepada-Nya
17. Shalat adalah anak kunci surga
18. Jika seseorang berdiri untuk shalat, pintu-pintu surga akan terbuka dan Allah SWT akan menyingkapkan hijab antara ia dengan Allah SWT. Selama ia tidak melakukan hal-hal yang dibenci dalam shalat
19. Orang yang shalat diibaratkan sedang mengetuk pintu rumah Allah SWT. Sebagaimana pada umumnya, pintu yang diketuk itu akan dibuka
20. Derajat shalat dalam agama seperti kedudukan kepala di badan
21. Shalat adalah nur bagi hati. Barang siapa ingin hatinya senantiasa bersinar maka sinarilah dengan shalat
22. Barang siapa berwudhu dengan sempurna, lalu mengerjakan

- shalat dengan khusyu dan khudhu, baik shalat fardhu ataupun sunah, dan ia ingin agar dosa-dosanya diampuni Allah SWT, maka Allah SWT akan mengampuninya
23. Setiap bumi yang di atasnya didirikan shalat atau mengingat Allah SWT, maka tanah itu akan merasa bangga dibandingkan tanah lainnya
24. Barang siapa mengerjakan shalat dua rakaat lalu berdoa kepada Allah SWT, Allah SWT pasti akan mengabulkan doanya. Adakalanya dipercepat atau diperlambat, sesuai dengan kepentingannya, yang jelas, doanya akan dikabulkan
25. Barang siapa mengerjakan shalat dua rakaat sendirian, tanpa seorangpun yang melihatnya kecuali Allah SWT dan para malaikat-Nya, maka api neraka tidak akan menyentuhnya.
26. Jika seorang muslim mendirikan shalat fardhu, maka Allah SWT, akan mengabulkan salah satu doanya
27. Barang siapa mengerjakan shalat lima waktu dengan khusyu', dan melakukan ruku', sujud, wudhu dan sebagainya dengan sempurna, maka wajib baginya surga dan haram atasnya neraka
28. Seorang muslim yang benar-benar menjaga shalat lima waktunya dengan istiqamah, maka syaitan akan takut kepadanya. Namun jika tidak memperdulikan shalat lima waktunya, syaitan akan menguasainya dan akan menyesatkannya
29. Amal yang paling utama adalah shalat pada awal waktu
30. Shalat adalah kurbanya para muttaqin
31. Amal yang disenangi Allah SWT ialah Shalat pada awal waktu

32. Barang siapa pergi untuk menunaikan shalat shubuh, berarti ia sedang membawa bendera iman ditangannya. Dan barang siapa pergi ke pasar berarti dia membawa bendera syaitan di tangannya
33. Empat rakaat sebelum zhuhur sama pahalanya dengan empat raka'at shalat tahajud
34. Empat rakaat sebelum zhuhur sama dengan empat rakaat shalat tahajud
35. Rahmat Allah SWT bercucuran keatas orang yang berdiri shalat
36. Sebaik-baiknya shalat (setelah shalat fardhu) adalah shalat malam, namun sangat sedikit yang mengerjakannya
37. Jibril as berkata kepadaku dan berkata, "Ya Muhammad, berapa lamapun engkau hidup, kamu pasti akan mati juga, betapun engkau mencitai sesuatu, suatu hari engkau akan berpisah dengannya. Sesungguhnya engkau akan menerima balasan atas apa saja yang engkau lakukan (baik atau buruk), tidak diragukan lagi bahwa kehormatan seorang mukmin adalah dalam tahajudnya, dan kemuliaan seseorang mukmin adalah dalam qana'ahnya
38. Shalat malam dua rakaat lebih berharga dari pada kekayaan didunia ini, jika tidak memberatkan umatku, aku akan mewajibkan shalat tahajud.
39. Jagalah shalat tahajud, karena tahajud adalah amalan para shalihin dan penyebab untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT, menghentikan perbuatan dosa, penyebab ampunan dosa, dan menyehatkan badan.
40. Allah SWT berfirman, "Hai anak adam, janganlah malas untuk mengerjakan empat rakaat pada permulaan pagi, karena aku akan

mencurahkan rejekimu pada hari itu.” (Al-Kandahlawi,2003: 241-242)

Ada beberapa 12 hal yang harus diperhatikan dalam shalat (As-Samarqandi, 1999:495-499)

1. Dalam melakukan sesuatu ibadah kita harus mengetahui ilmunya, Nabi SAW bersabda amal yang sedikit dengan ilmu itu lebih baik dari pada amal banyak tanpa ilmu.” Pengetahuan disini :

a) Mengetahui mana yang wajib dan yang sunah dalam shalat

b) Mengetahui mana yang wajib dan sunah dalam berwudhu

c) Mengetahui tipu daya setan sehingga ia bisa memerangnya

2. Wudu Karena Nabi SAW bersabda :” Tidak sah shalat melainkan dengan suci”.

Sempurnanya wudhu dengan tiga hal, yaitu:

a) Membersihkan hati dari rasa dengki dan jahat

b) Membersihkan badan dari dosa
c) Membasuh anggota-anggota wudu dengan sempurna tanpa memboroskan air

3. Pakaian, karena Allah SWT berfirman:

QS. Al-A’raf:31 , artinya” pakailah pakaianmu yang bagus setiap kali (memasuki) mesjid.” Maksudnya berpakaianlah kamu setiap mengerjakan shalat.

Sempurnannya pakaian dengan tiga hal, yaitu:

a) Pakaian itu berasal dari usaha yang halal

b) Bersih dari najis

c) Sesuai dengan sunah. Berpakaian bukan untuk bermegah-megahan.

4. Memelihara waktu, karena Allah Ta’ala berfirman: QS. An-Nisa:103,

”Sesungguhnya shalat itu adalah fardhu yang ditentukan waktunya atas orang-orang

yang beriman.”

Sempurnanya pemeliharaan waktu dengan tiga hal yaitu:

- a) Mata selalu mempehatikan jalannya matahari, bulan dan bintang untuk mengetahui waktu shalat
- b) Telinga selalu memperhatikan suara azan
- c) Hati selalu mengingat dan memperhatikan tibanya waktu shalat

5. Menghadap Kiblat karena Allah SWT berfirman dalam QS. Al-Baqarah:150,

”Palingkanlah mukamu ke arah Masjidil Haram, dan di mana saja kamu berada,

palingkanlah mukamu ke arahnya.

Kesempurnaan menghadap Kiblat dengan tiga hal, yaitu:

- a) Menghadap muka ke arah kiblat
- b) Menghadap Allah SWT dengan sepenuh hati

c) Khusyuk dan merendahkan diri

6. Niat karena Nabi SAW, bersabda,” Sesungguhnya segala amalan perbuatan itu tergantung pada niatnya, dan bagi seseorang apa yang diniatkan.”

Kesempurnaan niat tiga hal, yaitu:

- a) Mengetahui shalat apa yang dikerjakan
- b) Menyadari bahwa ia sedang berdiri dihadapan Allah SWT.
- c) Menyadari bahwa Allah SWT mengetahui segala hal yang ada didalam

hati,

maka bersihkanlah hati dari kesibukan memikirkan masalah dunia

7. Kesempurnaan Takbiratul ihram dengan tiga hal, yaitu

- a) Takbir dengan benar dan mantap
- b) Mengarahkan hati hati hanya kepada Allah SWT.

c) Tidak menoleh ke kanan dan ke kiri

8. Membaca ayat-ayat Al-Quran, karena Allah SWT berfirman ” Bacalah apa yang

mudah (bagimu) dari Al-Quran “(QS. Al-Muzammil:20). Kesempurnaan bacaan

Al-Quran dengan tiga hal, yaitu:

- a) Membaca surat Al-fatihah dengan bacaan yang benar dan tartil
- b) Membaca dengan merenungi artinya
- c) Mengamalkan apa yang dibaca

9. Rukuk, karena Allah Ta’ala berfirman ” Dan rukuklah kamu,” (QS. Al-

Hajj:77). Kesempurnaan rukuk dengan tiga hal, yaitu:

- a) Meluruskan tulang punggung
- b) Meletakkan kedua tangan pada lutut dan merenggangkan jari-jari
- c) Thuma’ninah dalam rukuk dalam rukuk seraya membaca tasbih dengan

mengagungkan Allah.

10. Kesempurnaan Duduk dengan tiga hal , yaitu:

- a) Duduk di atas kaki kiri dan menegakkan telapak kaki kanan
- b) Membaca tashahud (tahiyat) dengan ta’zhim serta berdoa untuk diri sendiri dan segenap kaum mukminin
- c) Mengucapkan salam dengan sempurna. Adapun kesempurnaan salam itu dengan niat memberi salam dari lubuk hati, Semoga kesejahteraan dilimpahkan ke malaikat dan segenap orang yang berada disebelah kanan dan disebelah kiri, serta pandangan tidak melebihi kedua bahu.

11. Berdiri, karena Allah SWT berfirman dalam Qs, Al-Baqarah:238 ,”Berdirilah karena Allah SWT (dalam salatmu) dengan khuyuk.”

12. Kesempurnaan Iklash juga dengan tiga hal, yaitu

- a) Shalat itu ditujukan hanya untuk mengharapakan rida Allah SWT

- b) Merasa bahwa mengerjakan shalat itu karena taufik dari Allah SWT
- c) Memelihara shalat agar bisa bersama-sama menghadap Allah nanti pada hari kiamat.

SHALAT DALAM PERSPEKTIF

MEDIS

Gerakan shalat menurut para ilmuwan dan dokter salah satu terbaik untuk menyembuhkan rematik (terutama untuk tulang punggung), yang disebabkan oleh ketidak seimbangan otot. Berdasarkan saran dokter tidak ada solusi yang terbaik untuk menghindari rematik sejak dini dengan melaksanakan shalat 5 waktu secara konsisten dan juga banyak melakukan gerak untuk meminimalisir kemungkinan penyakit tulang punggung, memanfaatkan kesempatan sebaik mungkin mengembalikan keseimbangan pada persendian dan otot tubuh, dan otot tubuh, dan hendaknya hal ini tetap dilaksanakan walaupun ada kerusakan

tulang atay setelah penggunaan gips. Dapat disimpulkan bahwa gerakan sholat adalah jenis gerakan terbaik yang selaras dengan saran dokter dan mampu mengembalikan fungsi otot dengan baik, gerakan yang dimaksud diantaranya gerakan rukuk, berdiri tegak, sujud dalam waktu yang lama dan dilakukan berulang (Abdullah, 2006: 37-38

Gerakan shalat pun merupakan gerakan olah raga ringan yang baik untuk melancarkan peredaran darah tubuh, lancarnya peredaran darah , akan melancarkan suply oksigen dan nutrisi keseluruh organ tubuh dan otak.

Selain baik untuk jantung dan peredaran darah , gerakan shalat ini juga dapat memperkuat tulang karena tulang yang banyak digerakan secara terus menerus akan menjadi lebih baik ,lebih tebal tidak gampang kropos atau dapat terhindar dari steoporosis, karena mengandung lebih banyak kalsium dibanding tulang yang tidak sering digerakan.

Berwudhu yang kita lakukan sebelum shalat dapat menetralkan jumlah kuman yang patogen atau berbahaya akibat kulit yang terpapar dengan debu. Sehingga kebersihan kulit lebih terjaga dari infeksi kulit, membasuh kulit dengan air yang berulang-ulang dapat meningkatkan kekebalan tubuh terhadap bakteri, sehingga meningkatkan imunitas.

Berwudhu juga dapat menghindari kanker kulit, kulit yang terpapar dengan berbagai zat kimia, dengan membasuh kulit sebanyak 5 kali sehari dapat mengurangi efek kimiawi yang terpapar ke kulit kita, sehingga dampak zat kimia dapat diminimalisir.

Dalam sebuah penelitian di falkutas kedokteran di Iskandariyah Mesir, bekerja sama dengan kelompok peneliti ilmiah dan teknologi melakukan penelitian untuk mengungkapkan hubungan antara ilmu pengetahuan dan wudhu dilihat dari kesehatan mengungkapkan bahwa hidung bagian dalam yang tidak dibasuh air umumnya

berwarna pucat, berminyak, serta penuh dengan debu dan kotoran, sedangkan pintu hidungnya yang tampak bagian luar, tampak berwarna cerah dan terdapat bulu hidung padanya. Bulu hidung umumnya rentan dihirup debu dan kotoran. Sedangkan pada hidung kelompok yang disiplin melakukan wudhu tidak didapati kumpulan bakteri dan mikroba.

Hembing memaparkan membasuh wajah waktu wudhu dengan air bersih akan merangsang titik-titik akupunktur dibagian wajah yang efeknya sangat bermanfaat untuk kesehatan. Rangsangan yang ditimbulkan fungsinya sesuai dengan terapi akupunktur. Pada wajah terdapat pusat akupunktur organ seperti titik, dada, usus kecil, usus besar, ginjal, kaki, tangan, tempurung lutut, faring, hati, limfa, jantung, kandung kemih, lambung, paru-paru, kandung empedu. Ketika membasuh kedua tangan sampai siku pun terdapat titik akupunktur yang terangsang antara lain. Meridien

yien untuk menyembuhkan penyakit pada dada, paru-paru, tenggorokan, lambung, jantung, dan organ gerakan bagian atas. Rangsangan pada meridian yang ditangan dapat menyembuhkan penyakit pada kepala, wajahm mata, kuping, hidung, mulut, gigi, tenggorokan dan organ gerak bagian atas leher (Hembing,1994:47-49)

Bila kita melihat titik akupuntur pada telinga, terdapat berbagai titik akupuntur organ, sehingga perangsangan telinga dengan membasuhnya tiga kali juga otomatis akan menyeimbangkan organ-organ tubuh

Hembing menambahkan bahwa dalam pengobatan oriental atau cina dengan akupuntur, terdapat sistem meridian pada tubuh , saluran-saluran yang membujur (cing) dan saluran yang melintang (Lo) yang tersebar secara simetris di seluruh tubuh, serta menghubungkan titik akupuntur tertentu, selama sehat sirkulasi energi vital akan berada pada keadaan seimbang,

sedangkan ketidak seimbangan membuat sakit, dengan merangsang titik meridian tersebut , keseimbangan aliran energi akan diperbaiki dan akan kembali sehat, dengan berwudhu , saat kita membasuh tangan, wajah, kedua kaki , hidung ,telinga, bagian kepala, maka meridian yang terdapat di bagian tubuh tersebut akan tersentuh. Rangsangan terhadap meridian dan titik akupuntur terkait dengan berbagai disiplin ilmu mulai dari fisiologi, anatom, patologi.

Titik Akupuntur dan meridian berhubungan erat dengan aktivitas susunan syarat otonom, yang terdiri dari syaraf simpatis dan parasimpatis yang berpusat di hipotalamus otak,. Sifat syaraf simpatis bersifat Yang dan syaraf parasimpatis bersifat Yin. Penjelasan sistem syaraf simpatis dan para simpatis dapat lebih jelas dibaca dalam mekanisme stres yang dipengaruhi hormonal tubuh.

Membasuh kepala ketika wudhu dapat memberikan kebersihan kulit

kepala dan rambut dari debu, dan juga dapat menjernihkan otak. Bisa terasa ketika hati dan emosi sedang marah, air wudhu yang membasahi kepala dapat menurunkan emosi kita dan menyeimbangkan hormon stress dalam tubuh. Hormon kortisol merupakan salah satu hormon yang meningkat ketika terjadi stress dan emosi amarah, yang bekerja meningkatkan seluruh kerja organ untuk bersikap fight and flight atau waspada, dimana kerja jantung meningkat, tekanan darah bertambah, kita menjadi waspada, wajah memerah, dan bila hal ini tidak di kendalikan, kemarahan bisa memuncak ke alam bawah sadar sehingga orang bila khilaf atau kalau sifatnya kronis membawa kepenyakit fisik.

Shalat yang khusyuk, dimana seluruh pikiran dalam keadaan konsentrasi dan komunikasi dengan Allah SWT, terdapat waktu dimana otak memperoleh istirahat yang sempurna untuk menetralkan peningkatan jumlah

zat kimia yang dihasilkan otak dalam menghadapi stresor.

KESIMPULAN

Sebagai ajaran pokok dalam Islam, ajaran shalat tidak sekedar dilihat dari ibadah ritual tapi ianya juga sebagai amalan yang didalamnya banyak mengandung pembelajaran yang berhubungan dengan akidah maupun medis. Tatacara pelaksanaan shalat ternyata punya implikasi terhadap kehidupan keseharian, misalnya bagaimana peran shalat terhadap terhindarnya dari perbuatan keji dan munkar.

Demikian pula dengan implikasi shalat terhadap medis, seperti dari mulai awal shalat kita diwajibkan berwudhu, ternyata kita harus bersih. Dan bahkan tatacara shalat dari mulai takbir, ruku, sujud sampai salam tercermin didalamnya sebagai kegiatan fisik yang mencerminkan supaya organ kita

bergerak sehingga mengakibatkan menjadi sehat.

Itulah beberapa manfaat shalat baik dalam tinjauan secara medis maupun psihis yang sangat baik untuk dilakukan bagi setiap umat yang mengaku dirinya beragama Islam, karena Islam bukanlah hanya merupakan simbol belaka melainkan harus dimanifesasikan dalam perbuatan nyata sebagai tanda iman dan takwanya sudah menghunjam didalam kalbunya.

Dengan kemanfaatan yang begitu besar dalam perspektif psihis maupun medis bagi kondisi tubuh manusia. Oleh karena itu amat disayangkan bila seseorang yang mengaku muslim tetapi tidak mau melaksanakan ibadah shalat.

Apabila shalat dilakukan dengan benar seperti diatas dengan penuh kekhuyu'an, akan menjadi sarana pembinaan kesehatan dan psikis yang sangat jitu yang sulit dicari dalam ibadah-ibadah yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Quraish Shihab, *Membumikan AL-Quran*, Penerbit Mizan, Bandung, 1992
- Muhammad Nasib Ar-Rifai, *Kemudahan Dari Allah, Ringkasan Ibnu Katsir*, Penerjemah
Drs.Syihabuddin, Penerbit Gema Insani , Jakarta, 1999
- Al-Faqih Abu Laits As-Samarqandi, *Tanbihul Ghafilin, Nasehat Bagi yang lalai*,
Penerjemah Abu Juhaidah, Pustaka Amani , Jakarta, 1999
- Shahih Muslim, penerjemah Ma'mur Daud, Penerbit Widjaya, Jakarta, 1983
- Muhammad Jawad Mughniyah, *Fiqih Lima Mazhab*, Ja'fari, Hanafi, Maliki, Syafi'i,
Hambali, penerjemah Maskurdkk, Penerbit Lentera, Jakarta, 2005
- Khadem Yamani, Ja'far, *Kedokteran Islam , Sejarah Dan Perkembangannya*, Alih
Bahasa Tim Dokter IDAVI editor A.D El Marzdedeq, DIM, Av. Dzikra .2005
- Maulana Muhammad Al-Kandahlawi, *Fadhilah Amal*,
Penerjemah Ust A.Abdurrahman Ahmad, Penerbit Ash-Shaff, Yogyakarta ,2003

Mufti, Arifin. *Matematika Alam Semesta*. PT Kiblat Buku Utama Bandung. 2004

Kurniawan, Asep. *Kajian Lembaga Pendidikan dan Pengembangan Sains di Lembaga Riset Sains Islam Klasik*, D. P. LP2IP Yogya, 2007.

Kartanegara, Mulyadhi, Ayat – Ayat *Semesta Sisi – Sisi Al Qur'an yang Terlupakan*,

Mizan, 2008.

Abidin, Danial Zainal Abidin, *Al Qur'an For Life Excellence*, Hikmah, 2008.

Yahya, Harun. *Keajaiban Al Qur'an*, Arkan, 2008.

Amhar, Fahmi Amhar. *TSQ Stories*, Al – Azhar Press, 2010.

Arifin Muftie, *Matematika Alam Semesta Kodetifikasi Bilangan Prima dalam Al Qur'an*,

P.T. Kiblat Buku Utama Bandung, 2004.

Takasaki, S., Yamada, Y. *Effects of temperature and aggressive anions on corrosion of*

carbon steel in potable water, *Corros Sci*, 2007.

[Http://Michailhuda.Multiplay.Com/Journal/Item/157/Islamisasi_Ilmu_Pengetahuan_](http://Michailhuda.Multiplay.Com/Journal/Item/157/Islamisasi_Ilmu_Pengetahuan_)

[Posisi_Lembaga_Pendidikan_Tinggi_Islam_Di_Indonesia.](#)