

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Allah SWT memerintahkan kepada umat Islam untuk menunaikan ibadah shalat sebagai salah satu wujud ibadah kepada-Nya. Allah SWT berfirman:

حَافِظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلَاةِ الْوُسْطَى وَقُومُوا لِلَّهِ قَانِتِينَ

*“Peliharalah semua shalatmu, dan peliharalah shalat wustha. Berdirilah karena Allah dalam shalatmu dengan khusyu.”* (QS al-Baqarah [2]: 238).

Allah dan Rasul-Nya sangat menekankan pelaksanaan shalat, bahkan dalam situasi yang berat dan sulit sekalipun, seperti ketika dalam perjalanan, perang, dan dalam keadaan sakit shalat harus tetap dilaksanakan dan tidak boleh ditinggalkan.

Shalat dalam Islam memiliki kedudukan yang tinggi yaitu sebagai rukun Islam kedua setelah membaca syahadat. Shalat merupakan ibadah yang menjadi penentu amal seseorang di *yaumul hisab* nanti. Apabila shalatnya baik maka baiklah seluruh amal perbuatannya, tetapi apabila shalatnya saja tidak pernah dilaksanakan, maka amalan-amalan yang lain tidak akan diterima walaupun amal perbuatannya baik ketika di dunia.

Kemampuan seseorang untuk melaksanakan shalat dan ibadah-ibadah lainnya sangat erat kaitannya dengan kesehatan tubuhnya sendiri. Dengan

tubuh yang sehat dapat dengan mudah melakukan aktivitas sehari-hari seperti bekerja mencari nafkah atau pun untuk menunaikan ibadah-ibadah kepadanya.

Allah SWT memerintahkan agar senantiasa menunaikan ibadah shalat. Disamping melaksanakan ibadah, pelaksanaan shalat juga merupakan suatu olahraga ringan namun bermakna bagi tubuh kita karena mengandung berbagai gerakan yang dapat melenturkan sendi-sendi otot tubuh, seperti ketika berdiri, ruku, sujud, duduk, dan sebagainya. Gerakan-gerakan ini dilakukan secara bertahap sehingga tidak akan terjadi kesalahan.

Sama halnya dengan shalat, dalam olahraga juga mengenal gerakan bertahap, yaitu dimulai dengan pemanasan, inti dan pendinginan. Selain manfaat jasmani, manfaat rohani yang diperoleh berupa ketenangan jiwa. Hal ini tidak akan ditemukan dalam ritual agama mana pun yang setara dengan shalat baik gerakan maupun cara yang dilakukan.

Shalat-shalat lahir yang kita kerjakan akan sia-sia jika tidak dibarengi dengan kemampuan melakukan shalat ruhani. Namun bukan berarti shalat lahiriah dapat kita abaikan dan hanya mementingkan ruhani. Manusia adalah perpaduan antara ruhani dan jasmani, karenanya manusia harus mampu menjaga keseimbangan keduanya. Perpaduan antara shalat lahiriah dan ruhani akan melahirkan ketentraman jiwa bagi orang yang menjalankannya dengan baik (Djuremi, 2010:41).

Pada dasarnya sifat manusia cenderung kepada kebaikan sesuai dengan fitrahnya. Namun ketika manusia ditimpa musibah atau kesusahan

banyak dari mereka bersifat keluh kesah. Manusia yang ditimpa kesenangan atau kegembiraan kadang bisa bersifat kikir. Firman Allah SWT:

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا • إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا • وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ  
مَنُوعًا • إِلَّا الْمُصَلِّينَ • الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ •

*“Sesungguhnya manusia diciptakan berkeluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah. Dan apabila ia mendapat kebaikan, ia amat kikir. Kecuali orang-orang yang mengerjakan shalat. Yang mereka itu tetap mengerjakan shalatnya” (QS. Al-Ma’arij [70]:19-23).*

Menurut ayat di atas seseorang yang shalat dikecualikan dari orang-orang yang kikir dan berkeluh kesah. Agar shalat dapat membentengi dari sifat-sifat tersebut, hendaknya seseorang mampu menjaga pelaksanaan shalat sesuai dengan ketentuan shalat.

Membahas tentang pengaruh dari ibadah shalat memang tidak akan ada batasnya, namun sebagai makhluk yang diberi akal hendaknya tidak menyerah begitu saja. Banyak pengaruh yang bisa diperoleh dari melaksanakan ibadah shalat bagi kesehatan baik jasmani maupun rohani dan pengaruh tersebut hanya akan kembali kepada pelaksananya sendiri.

Berdasarkan uraian di atas, penulis sangat tertarik untuk mengangkat judul tentang pengaruh ibadah shalat terhadap kesehatan tinjauan dari sisi jasmani dan rohani.

## **B. Perumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini: Bagaimana pengaruh ibadah shalat terhadap kesehatan tinjauan dari sisi jasmani dan rohani?

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh ibadah shalat terhadap kesehatan tinjauan dari sisi jasmani dan rohani.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Secara Teoritis

Untuk menambah khazanah keilmuan terutama dalam bidang Fiqih Ibadah Ilmu Pendidikan Agama Islam.

#### 2. Secara Praktis

Bagi pendidik secara umum:

Dapat dijadikan wacana dalam mengajar tentang materi shalat.

Bagi setiap muslim:

Dapat dijadikan sebagai rujukan bagi setiap muslim agar dapat mengerjakan shalat sesuai dengan sunnah Nabi SAW sehingga dapat mengambil pengaruh dari ibadah shalat secara benar di samping melaksanakannya karena Allah SWT.