

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Ibadah Shalat

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (1991:866) disebutkan, shalat ialah rukun Islam yang kedua, berupa ibadah kepada Allah SWT yang wajib dilakukan oleh setiap muslim mukallaf, dimulai dengan takbir dan disudahi dengan salam, dilengkapi dengan syarat, rukun, gerakan, dan bacaan tertentu.

Menurut bahasa shalat berarti doa, sedang menurut istilah, shalat adalah ibadah yang terdiri dari beberapa perbuatan dan perkataan tertentu yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam, menurut cara-cara dan syarat-syarat serta rukun yang telah ditentukan oleh syara' (Al-Hafidz, 2006:264).

Menurut A. Hasan (1999) dalam Haryanto (2005:60), secara dimensi fiqih shalat adalah beberapa ucapan atau rangkaian ucapan dan perbuatan (gerakan) yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam, yang dengannya kita beribadah kepada Allah, dan menurut syarat-syarat yang telah ditentukan oleh agama.

Pendapat-pendapat di atas diperkuat juga oleh pendapatnya Rachman (2007:3) bahwa Shalat menurut bahasa artinya "doa". Sedangkan menurut syariat, yang dimaksud shalat ialah ibadah khusus yang telah dijelaskan batas-batas waktunya dalam syariat. Sebagian ulama mendefinisikan bahwa shalat adalah ibadah yang terdiri dari perkataan-perkataan dan perbuatan-

perbuatan khusus yang dibuka dengan takbir kepada Allah (*takbiratul ihram*) dan ditutup dengan salam.

Dari beberapa pengertian di atas ibadah shalat ialah suatu ibadah yang dilakukan dengan menuntut suatu pemenuhan rukun, syarat, serta hal-hal yang telah ditentukan lainnya, yang mengandung gerakan serta bacaan-bacaan tertentu, diawali dengan takbiratul ihram dan diakhiri dengan salam.

Ibadah shalat menempati posisi yang sangat penting dalam Islam karena merupakan tiang agama. Dengan kata lain, tegaknya ke-Islaman dalam diri kita bergantung pada tiang penyangganya, yaitu shalat. Oleh karena itu, sudah seharusnya bagi umat Islam untuk mengajarkan shalat kepada anak-anaknya sejak dini. Dengan begitu diharapkan shalat menjadi aktifitas yang berkesinambungan di sepanjang hidupnya.

Ibadah shalat itu tidak memberikan manfaat apa-apa untuk Zat Allah SWT dan semua manfaatnya hanya akan kembali kepada para pelaksananya sendiri. Dengan kata lain pihak yang pertama kali diuntungkan dari ibadah shalat itu adalah para pelaksananya sendiri (umat Islam) (Syafi'i, 2006: 75).

1. Hikmah Shalat

Ibadah shalat memiliki hikmah yang begitu besar bagi pelaksananya. Banyak sekali hikmah dan manfaat yang dapat diperoleh dari disyariatkannya ibadah shalat. Sungguh beruntung hamba Allah yang dapat menangkap hikmah-hikmah tersebut, kemudian menjiwai dan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

Djuremi (2010: 7) menyebutkan hikmah shalat ialah: Shalat dapat mencegah perbuatan keji dan mungkar, sebagai sarana memohon pertolongan, menjadikan manusia tangguh, dapat membersihkan dosa, ditempatkan pada jaminan atau naungan Allah, membuat hati menjadi tenang, dijauhkan dari neraka Saqar, menjadi pewaris surga, menjadi pembuka pintu rizki, sebagai cermin keshalihan diri.

Shalat adalah doa, dan doa merupakan otak ibadah. Dalam shalat terkandung bacaan al-Quran serta bacaan tasbih, keduanya termasuk ibadah. Bagi orang yang memperhatikan dengan teliti tentang shalat, maka ia akan mengetahui bahwa shalat memuat ibadah-ibadah lainnya (Al-Khuli, 2010:164).

Prof. Dr. HA. Saboe (1986) dalam Haryanto (2005:64-65) berpendapat bahwa hikmah yang diperoleh dari gerakan-gerakan shalat tidak sedikit artinya bagi kesehatan jasmaniyah, dan dengan sendirinya akan membawa efek pula pada kesehatan ruhaniah atau kesehatan mental/jiwa seseorang. Selanjutnya bila ditinjau dari sudut ilmu kesehatan, setiap gerakan, setiap sikap, serta setiap perubahan dalam gerak dan sikap tubuh pada waktu melaksanakan shalat, adalah yang paling sempurna dalam memelihara kondisi kesehatan tubuh.

Shalat bukan hanya sekedar gerakan fisik semata, yang terpenting ialah melakukan shalat dengan khusyu', yaitu dapat menghadirkan hati dalam shalat dengan menghayati tiap gerakan dan bacaannya.

Shalat adalah gabungan dari amalan kita yang zahir mulai dari takbir hingga salam merupakan amalan yang besar, tetapi dapat menjadi kecil manakala shalat yang kita lakukan tidak mengingat Allah (Hamka, 2002:6). Semua hikmah dari ibadah shalat tidak akan kita peroleh kecuali apabila kita melaksanakan ibadah shalat dengan penuh kekhusyuan dan ikhlas karena Allah SWT semata.

2. Gerakan-gerakan dalam Ibadah Shalat

Rasulullah SAW. pernah bersabda:

صَلُّوا كَمَا رَأَيْتُمُونِي أُصَلِّي

“Shalatlah (tirulah gerakan shalat) seperti kalian melihat aku shalat!” (HR. Bukhari, Muslim, dan Ahmad).

Dalam hadits ini Rasulullah SAW memerintahkan umatnya untuk meniru gerakan shalat seperti gerakan shalat yang beliau lakukan. Adapun gerakan-gerakan yang dilakukan oleh Rasulullah SAW itu bagian dari wahyu, yang diajarkan langsung oleh malaikat jibril, makhluk yang sangat kuat (Syafi’i, 2009:88).

Gerakan-gerakan yang terdapat dalam shalat antara lain: berdiri, ruku’, i’tidal, sujud, duduk (duduk iftirasy atau tasyahud awal dan duduk tawarruk atau tasyahud akhir) dan salam.

Gerakan shalat dimulai dengan berdiri tegak lurus menghadap kiblat, berniat untuk mengerjakan shalat semata-mata karena Allah. Pandangan diarahkan ke tempat sujud dan kedua kaki berdiri secara alami tidak terlalu renggang ataupun tidak terlalu rapat (Karim, 2008:125).

Setelah berniat karena Allah, seraya bertakbir dengan mengangkat kedua belah tanganmu sejurus bahumu, mensejajarkan ibu jarimu pada daun telinga. Lalu letakkan tangan kananmu pada punggung telapak tangan kirimu di atas dadamu (HPT Muhammadiyah, 2009:78).

Dr. Taufiq Ulwan dalam al-Khuli (2010:91) menggambarkan posisi ruku' yang ideal, secara mudah hendaknya tubuh berubah dari posisi berdiri ke posisi badan membentuk sudut yang lurus dengan kedua kaki tetap berdiri. Posisi punggung kokoh dan lurus, tidak loyo, dan tidak membungkuk.

Menurut al-Albani (2000:156) nabi SAW melakukan ruku' dengan meletakkan kedua tangannya pada kedua lututnya. Sebagaimana sabda Nabi SAW:

كَانَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَضَعُ كَفَّيْهِ عَلَى رُكْبَتَيْهِ (رواه البخاري وابدوداد)

Artinya: Nabi SAW meletakkan kedua telapak tangannya pada kedua lututnya. (HR. Bukhari dan Abu Dawud).

Gerakan i'tidal atau bangun dari ruku' dilakukan dengan cara tubuh kembali tegak setelah mengangkat kedua tangan setinggi telinga (Djuremi, 2010:30). Sedangkan dalam Himpunan Putusan Tarjih Muhammadiyah (2009:80) gerakan i'tidal dilakukan dengan mengangkat kedua belah tanganmu seperti ketika takbir.

Gerakan sujud menurut al-Kumayi (2007:97) dengan meletakkan kedua tangan di atas lutut dan secara perlahan-lahan dan santai

bergeraklah ke posisi berlutut. Kemudian sentuhkan kepala dan tangan pada permukaan lantai. Ketujuh anggota berikut harus menyentuh lantai: dahi, kedua telapak tangan, kedua lutut dan jari-jari kaki.

Hal tersebut diperkuat dalam Himpunan Putusan Tarjih Muhammadiyah (2009:80) bersujudlah dengan bertakbir. Letakkan kedua lututmu dan jari-jari kakimu di alas tanah, lalu kedua tanganmu, kemudian dahi dan hidungmu, dengan menghadapkan ujung jari kakimu ke arah qiblat serta merenggangkan tanganmu daripada kedua lambungmu dengan mengangkat sikumu.

Duduk dalam shalat ada dua macam, yaitu duduk iftirasy dan duduk tawarruk. Menurut Wratsongko (2006:57) duduk tahiyyat pertama disebut duduk iftirasy atau duduk di antara dua sujud. Menurut Karim (2008:144) duduk di antara dua sujud dilakukan dengan bersandar di atas telapak kaki kiri dan menegakkan telapak kaki kanan. Sedangkan duduk tawarruk menurut Syafi'i (2009:237) yaitu memajukan kaki kiri dan duduk dengan pantatnya di atas tanah langsung sambil menegakkan telapak kaki kanan.

Gerakan shalat yang terakhir adalah salam. Gerakan salam dilakukan dengan menoleh ke kanan dan ke kiri sehingga pipi dapat dilihat oleh orang yang berada di belakangnya (Sagiran, 2011:49).

Unsur-unsur gerakan shalat dalam Islam tidak dapat ditemukan padanannya pada ritual agama lain. Shalat sangat sederhana dan mudah dilakukan oleh seluruh model tubuh manusia. Shalat tidak membutuhkan

upaya keras dan berlebihan hingga pada saat berdiri untuk merendahkan diri dan khusyuk di hadapan Allah SWT (Salim, 2009:23-34).

Kalau diperhatikan gerakan-gerakan di dalam shalat, maka terlihat mengandung unsur gerakan-gerakan olah raga; mulai dari takbir, berdiri, ruku', sujud, duduk di antar dua sujud, duduk tasyahud sampai mengucapkan salam.

Ibnu al-Qayyim dalam al-Khuli (2010:97) mengatakan tentang manfaat latihan (berolahraga), bahwa gerakan merupakan faktor paling utama untuk menjadikan badan menjadi ringan dan enerjik, menciptakan selera makan, memperkokoh persendian dan menguatkan jaringan-jaringan tubuh, sehingga dapat menghindarkan tubuh dari penyakit fisik dan psikis.

Shalat dikerjakan dengan melakukan posisi tubuh yang berbeda dan membaca beberapa ayat al-Qur'an serta doa-doa yang berbeda-beda pula pada setiap postur. Pada setiap postur shalat ternyata mempunyai pengaruh kuat terhadap sistem kerja syaraf dan organ-organ tubuh manusia.

Seluruh manfaat dan pengaruh gerakan shalat dapat diperoleh manakala dilakukan sesuai dengan syariat yang diajarkan oleh Nabi Muhammad dan pahala shalatnya akan kembali pada para pelaksananya.

3. Bacaan-bacaan dalam Ibadah Shalat

Seseorang yang melaksanakan shalat, selain melakukan gerakan-gerakan tertentu, shalat juga mengandung beberapa ucapan berupa ayat-

ayat al-Quran serta doa-doa yang dipanjatkan kepada Allah SWT sebagaimana yang telah Rasulullah SAW ajarkan.

Nabi SAW selalu memulai shalatnya dengan mengucapkan: *Allahu akbar* dengan ikhlas niat karena Allah, sebagaimana sabda Nabi SAW:

إِنَّهُ لَا تَتِمُّ صَلَاةٌ لِأَحَدٍ مِنَ النَّاسِ حَتَّى يَتَوَضَّأَ فَيَضَعَ الْوُضُوءَ
مَوَاضِعَهُ ثُمَّ يَقُولُ اللَّهُ أَكْبَرُ (رواه التبراني بسناد صحيح)

Artinya: “*Sesungguhnya shalat seseorang tidak sempurna sebelum dia berwudhu’ dan melakukan wudhu sesuai ketentuannya, kemudian ia mengucapkan allahu akbar*” (HR. At-Tabrani dengan sanad yang shahih) (al-Albani, 2000:101).

Himpunan Putusan Tarjih Muhammadiyah (2009:78) menyebutkan bila kamu hendak menjalankan shalat maka bacalah: “Allahu Akbar” dengan ikhlas niatmu karena Allah seraya mengangkat kedua belah tanganmu sejurus bahumu, mensejajarkan ibu jarimu pada daun telinga.

Bacaan yang dilafalkan dalam posisi berdiri antara lain, takbir (*Allahu akbar*), membaca doa iftitah, membaca al-Fatihah, membaca salah satu surat dalam al-Qur’an.

Menurut al-Albani (2000:109) doa-doa iftitah yang dibaca oleh Nabi SAW bermacam-macam. Dalam doa iftitah Nabi SAW mengucapkan pujian, sanjungan dan kalimat keagungan untuk Allah. Salah satu doa iftitah yang pernah beliau baca dalam shalatnya yaitu:

اللَّهُمَّ بَاعِدْ بَيْنِي وَبَيْنَ خَطَايَايَ كَمَا بَاعَدْتَ بَيْنَ الْمَشْرِقِ
وَالْمَغْرِبِ اللَّهُمَّ تَقْنِي مِنْ خَطَايَايَ كَمَا يُنْقَى الثُّوبُ الْأَبْيَضُ
مِنَ الدَّنَسِ اللَّهُمَّ اغْسِلْنِي مِنَ خَطَايَايَ بِالْمَاءِ وَالتَّلْجِ وَالبَرْدِ

Artinya: “Ya Allah jauhkanlah diriku dari kesalahan-kesalahanku sebagaimana Engkau telah menjauhkan timur dan barat. Ya Allah, bersihkanlah aku dari kesalahan-kesalahanku seperti kain putih yang dibersihkan dari kotoran. Ya Allah, cucilah dariku dari kesalahan-kesalahanku dengan air, es, dan embun.

Membaca surat al-Fatihah setelah membaca doa iftitah merupakan rukun shalat yang tidak boleh ditinggalkan. Jika membaca surat al-Fatihah ini ditinggalkan maka batallah shalatnya.

Setelah membaca surat al-Fatihah, berdoalah sesudah itu (*aamiin*), kemudian bacalah salah satu surat daripada al-Quran dengan memperhatikan artinya dan dengan perlahan-lahan. Kemudian angkatlah kedua belah tanganmu seperti dalam takbir permulaan lalu ruku'lah dengan bertakbir (HPT Muhammadiyah, 2009: 79).

Dalam gerakan ruku' dan sujud terkadang Nabi SAW membaca:

سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَبِحَمْدِكَ اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي

Artinya: Maha Suci Engkau, wahai Tuhan. Segala puji bagi-Mu, wahai Tuhan, ampunilah aku (al-Albani, 2000:160).

Kemudian i'tidal (bangkit dari ruku') sambil mengucapkan:

سَمِعَ اللهُ لِمَنْ حَمَدَهُ

“Allah Maha Mendengar terhadap hamba yang memujinya”.

Disunnahkan mengangkat kedua tangan sebagaimana sewaktu takbir. Setelah berdiri tegak, berdoa:

رَبَّنَا لَكَ الْحَمْدُ

“*Ya Rabb kami, segala puji bagi-Mu*” (Karim, 2008:138).

Setelah bangun dari sujud, angkatlah kepalamu dengan bertakbir dan duduklah dengan tenang dengan berdoa:

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِيْ وَأَرْحَمْنِيْ وَأَجْبِرْنِيْ وَأَهْدِنِيْ وَارْزُقْنِيْ

“*Ya Allah, ampunilah aku, kasihanilah aku, lindungilah aku, berilah aku petunjuk dan berilah aku rizki*” (HPT Muhammadiyah, 2009:81).

Dan sesudah rakaat yang akhir, bacalah tasyahud serta shalawat kepada Nabi SAW, lalu hendaklah memohon perlindungan dengan membaca:

اللَّهُمَّ إِنِّيْ أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ جَهَنَّمَ وَمِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ وَمِنْ فِتْنَةِ الْمَحْيَا وَالْمَمَاتِ وَمِنْ شَرِّ فِتْنَةِ الْمَسِيْحِ الدَّجَالِ

Kemudian bersalamlah dengan berpaling kekanan dan kekiri, yang pertama sampai terlihat pipi kananmu dan yang kedua sampai terlihat pipi kirimu oleh orang yang dibelakangmu (Himpunan Putusan Tarjih Muhammadiyah, 2009:83).

Bacaan-bacaan dalam shalat mulai dari takbir hingga salam, mengandung doa sebagai sarana mendekatkan diri kepada Allah SWT. Menurut Wratsongko (2006:3) shalat merupakan pernyataan rasa syukur

yang mendalam atas segala karunia dan rahmat Allah dan dengan shalat kita mendeklarasikan diri sebagai makhluk ciptaan Allah yang tunduk dan taat pada setiap perintah-Nya, serta menjauhi segala larangan-Nya.

Jika seseorang dapat meresapi dan memaknai bacaan-bacaan yang terdapat dalam shalat dan menerapkan di kehidupannya, maka ia akan selalu merasa diawasi oleh Allah, sehingga shalat baginya dapat menjadi benteng dari berbagai perbuatan yang tidak baik seperti sombong, riya, atau kemaksiatan lainnya. Ia paham dan mengetahui konsekuensi dari apa yang dibacanya ketika shalat sebagai penuntun ia menjalani kehidupan.

Menjalani kehidupan di dunia ini tidaklah mudah dan mulus seperti jalan tol. Terkadang menemui kesulitan dan tantangan yang tidak ringan. Apabila seseorang tidak dapat mengontrol masalah-masalah yang datang, ia dapat mengalami tekanan jiwa bahkan stres. Karena itu, manusia memerlukan pertolongan dan petunjuk agar dimudahkan dalam menjalani kehidupan ini.

Disyariatkan shalat untuk memasrahkan diri dan memperbaharui iman yang telah terpangkas oleh derasnya arus kehidupan. Kita menghadap kepada Allah dan Allah pun menghadap ke arah hamba-Nya. Ini adalah saat yang paling indah bagi hamba yang tunduk patuh dan mencintai-Nya. Di dalam shalat akan ditemukan penyejuk hati (Sagiran, 2011:24).

B. Kesehatan Jasmani dan Rohani

1. Sehat Jasmani dan Rohani

Sehat dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (1991:890) memiliki arti keadaan baik seluruh badan serta bagian-bagiannya (bebas dari sakit).

Sehat rohani diukur dari seberapa jauh kemampuan manusia menyadari dan menjalankan kesadaran spiritualnya dalam hal ini adalah iman serta ketakwaannya pada Allah SWT yang juga melibatkan kemampuan diri menyikapi persoalan dunia dan persoalan akhirat. Sehat jasmani jelas lebih mengacu pada kondisi fisik manusia itu sendiri, artinya semua organ tubuh mampu dijaga dengan baik dan berfungsi secara normal hingga batas usia yang ditentukan (<http://jsop.net/2007/10/sehat/diakses> pada tanggal 28/06/2011).

Manusia terdiri atas jasmani dan rohani. Jasmani meliputi seluruh tubuh manusia baik yang kelihatan maupun yang tidak kelihatan. Kebutuhan jasmani antara lain: makan, minum, olahraga, dan sebagainya. Sedangkan kebutuhan rohani berupa pendidikan dan bimbingan agama, rekreasi dan sebagainya.

Menjamurnya tempat-tempat kebugaran (*fitness centre*) terutama di kota-kota besar, diciptakannya berbagai macam alat senam kebugaran tubuh serta munculnya berbagai minuman kesehatan, ramuan-ramuan atau jamu-jamu sehat, alat-alat atau pakaian yang dirancang secara

khusus, kesemuannya itu tidak lain untuk meningkatkan kesehatan atau kebugaran tubuh seseorang (Haryanto, 2005:64).

Kesehatan rohani ialah keadaan terhindar dari gangguan dan penyakit rohani. Sehingga yang bersangkutan mampu menyesuaikan diri dan sanggup menghadapi masalah-masalah dan goncangan-goncangan jiwa. Karena adanya keserasian fungsi-fungsi jiwa, tidak ada konflik, dan merasa bahwa dirinya berharga dan bahagia serta potensinya optimal (Su'dan, 1997:100).

Hati yang sehat disebut juga qalbun salim. Maksudnya, hati yang bersih dari berbagai penyakit, seperti syubhat dan syahwat, selamat dari keraguan dan syirik, selamat dari riya dan nifak, bersih dari takabur dan ujub, dan bersih dari iri dan dengki (Rachman, 2007:50).

Menjaga kesehatan rohani antara lain mencakup: menjauhi perbuatan maksiat, meninggalkan perbuatan maksiat hati, menjauhi ujub, takabur, dan sebagainya. Hal ini dapat dilakukan dengan mengalihkan kepada hal-hal yang positif ketika sedang tidak mengerjakan pekerjaan apapun, agar tidak terjerumus ke dalam hal-hal yang dilarang oleh Allah SWT.

Delapan syarat sehat rohani yang dikemukakan oleh komite ahli WHO 1959 dalam Su'dan (1997:105);

1. Dapat menyesuaikan diri dengan kenyataan yang ada di sekitarnya,
2. Dapat memperoleh kepuasan dari perjuangannya dalam masyarakat,
3. Lebih puas untuk memberi daripada untuk menerima,

4. Bebas dari rasa tegang dan kecemasan,
5. Dapat berhubungan dengan orang-orang lain secara tolong-menolong dan saling memuaskan,
6. Dapat menerima kekecewaan, untuk dipakainya sebagai pelajaran untuk masa depan,
7. Dapat menjuruskan permusuhan pada penyelesaian konstruktif,
8. Mempunyai rasa kasih sayang dan ingin disayangi.

Az-Zahrani (2005:450) menyebutkan indikasi kesehatan jiwa dalam Islam tampak dalam hal-hal sebagai berikut.

1. Sisi spiritual: adanya keimanan kepada Allah, konsisten dalam melaksanakan ibadah kepada-Nya, menerima takdir dan ketetapan yang digariskan oleh-Nya, selalu merasakan kedekatan kepada Allah, memenuhi segala kebutuhan hidupnya dengan cara yang halal, dan selalu berdzikir kepada Allah.
2. Sisi sosial: cinta kepada orang tua, anak dan pasangan hidup (suami/istri), suka membantu orang-orang yang membutuhkan, amanah, berani mengatakan kebenaran, menjauhi segala hal yang dapat menyakiti manusia, jujur kepada orang lain, suka bekerja, dan mampu membawa tanggung jawab sosial.
3. Sisi biologis: terhindarnya tubuh dari segala bentuk penyakit dan juga cacat fisik dengan adanya pemahaman akan selalu menjaga kesehatan tubuh dengan tidak membebani dengan suatu tugas yang tidak sesuai dengan kemampuannya.

Islam telah memberikan batasan terhadap umatnya agar memperhatikan dua masalah penting, yaitu meninggalkan larangan-larangan-Nya dan melaksanakan perintah-perintah-Nya. Namun, pada pelaksanaannya meninggalkan larangan lebih berat daripada melakukan perintah. Dengan kata lain untuk melaksanakan perintah hampir setiap orang dapat melaksanakannya. Akan tetapi untuk meninggalkan larangan, seperti meninggalkan syahwat hati, perut atau farji, jarang sekali orang yang mampu melakukannya.

Manusia harus memperbanyak doa dan memohon kepada Allah SWT salah satunya melalui shalat. Perintah shalat yang disampaikan langsung kepada Rasulullah SAW menunjukkan betapa pentingnya ibadah tersebut dalam kehidupan seorang muslim. Shalat merupakan kesempatan yang paling baik untuk membangun hubungan secara langsung antara kita sebagai makhluk, dengan Allah Sang Khalik (Pencipta).

Bertemu dengan Allah SWT lewat shalat adalah saat yang paling ditunggu karena pada saat itu seseorang bisa mencurahkan segala isi hati dan ber-*mi'raj* menuju Allah. Setelah itu, di alam realitas dia akan berusaha untuk mengaplikasikan nilai-nilai yang didapat dari shalatnya.

2. Menjaga Kesehatan dengan Shalat

Kesehatan adalah keadaan sehat atau kebaikan keadaan, baik itu kesehatan jasmani; keadaan sehat badan atau tubuh, maupun kesehatan rohani; keadaan sehat jiwa (KBBI, 1991:890).

Manusia diciptakan oleh Allah Yang Maha Esa dan Maha Kuasa, Dialah yang menentukan proses perawatan tubuh manusia, karena Allah adalah satu-satunya Zat yang menciptakan manusia. Dengan begitu, Pencipta tubuh manusia, Sang Maha Esa dan Maha Kuasa hanya Dialah yang berhak untuk menentukan cara yang paling jitu dan aman dalam merawat dan menjaga ciptaan-Nya sendiri. Allah mewajibkan shalat sebagai salah satu ajaran kebenaran yang dibawa oleh Nabi Muhammad SAW, dengan seluruh gerakannya demi merawat persendian yang

menggerakkan tubuh manusia dan juga mengobati kelainan-kelainan dalam pengoperasiannya (Syafi'i, 2009:27-28).

Menjalankan shalat bukan sekedar melakukan gerakan-gerakan atau membaca bacaan-bacaan formal semata. Shalat mencakup kegiatan fisik, ruh, dan juga fikiran. Ketiga hal ini adalah pokok kehidupan manusia, yang justru ketiganya bersatu padu dalam amalan shalat. Ketika ketiga unsur hidup manusia itu menyatu dalam sebuah pergerakan terpadu, di situlah akan menumbuhkan "keseimbangan" pergerakan hidup manusia. Hanya dengan hidup yang imbang, manusia mampu mendapatkan kehidupan yang sehat.

Selain tumbuhnya kehidupan yang sehat, dengan keterlibatan tiga unsur tersebut, manusia menjalin komunikasi dengan Sang Pencipta. Komunikasi ini yang kemudian dikenal 'khusyu'. Shalat yang tidak khusyu' ibarat manusia yang tidak berhati. Manusia yang tidak lagi berfungsi hati nuraninya, pandangannya akan selalu tertumpu pada hal-hal lahiriah saja.

Shalat adalah sarana yang akan menjadikan manusia dekat dengan Allah. Bila manusia sudah dekat dengan Allah maka sifat atau watak yang tidak terpuji akan sirna. Karena itu, shalat adalah terapi terbaik untuk menghilangkan segala macam penyakit hati, terlebih keluh kesah dan kikir (Hasan, 2008:117).

Di saat hati nurani menjadi tumpul atau buta, maka lahiriyah akan menjadi sosok yang buas. Oleh karenanya, shalat bukan hanya

dikerjakan, tapi seharusnya didirikan setiap saat dalam kehidupan kita di 24 jam 7 hari sepekan dan seterusnya.

Rasulullah SAW juga selalu memerintahkan kaum muslimin untuk tetap melakukan shalat meski mereka dalam keadaan sakit. Beliau tidak memberikan keringanan sama sekali untuk tidak melakukan shalat.

Shalat bisa menenangkan sendi-sendi tubuh secara keseluruhan baik kecil maupun besar karena suatu gerakan yang cepat dan mudah tanpa perlu kesungguhan (Tarsyah, 2007:31).

Hal ini dapat dilihat dari kealamian formasi, tekanan gerakan, dan jumlah pengulangannya. Semua bentuk komponen gerakan ini dapat dikategorikan sebagai gerakan latihan olahraga yang luar biasa, baik dari segi gerakan, kelenturan, maupun keserasian dalam pelaksanaannya (Salim, 2009:118).

Selain itu, ada juga rumus yang harus kita ingat tentang cara shalat khusyu'. Kita tidak diminta untuk menciptakan rasa khusyu' itu, tetapi kita hanya akan memasuki dan menerima rasa khusyu' tersebut. Jadi kita hanya mendapatkan dan menerima, bukan menciptakan rasa khusyu' itu. Bukan kita yang membuat shalat itu enak, tapi shalat itu yang memuat kita menjadi enak. Tentu saja shalat yang ada tata krama dan adabnya, bukan sembarangan.

Menurut Dr. Abdurrahman Al-Umari dalam Rachman (2007:24) shalat yang dikerjakan oleh seseorang memiliki pengaruh dan manfaat yang sangat besar bagi keseimbangan jasmani manusia, selain

pengaruhnya yang sangat besar terhadap kondisi rohani seseorang. Seseorang yang mengerjakan shalat akan mendapatkan ketenangan dan ketentraman. Kondisi yang demikian sangat berpengaruh terhadap keseimbangan produksi hormon dalam tubuh. Keseimbangan antara jasmani dan rohani akan membuat organ tubuh seseorang bekerja dengan baik. Kondisi ini akan memperlambat proses penuaan yang terjadi pada organ tubuh.

Orang-orang yang selalu menjaga shalat, dikecualikan dari orang-orang yang memiliki akhlak tercela. Menurut Syaikh Abu Hasan An-Nawawi dalam *Al-Muqaddam* (2007:44) menjelaskan pengaruh shalat terhadap akhlak dan kecenderungan seseorang, shalat mempengaruhi jiwa seseorang agar selalu menghindari akhlak tercela, kejahatan, serta kemungkinan dan kesenangan hawa nafsu.

Manusia wajib menjaga anggota badannya agar tidak melakukan perbuatan maksiat dan durhaka kepada Allah SWT. Menuruti keinginan hawa nafsu hanya akan membawa manusia pada jurang kehinaan. Kelak, di akhirat, siksaan yang pedih akan diberikan Allah SWT pada mereka yang tidak mampu menjaga anggota badannya dari perbuatan maksiat (Maryati, 2007:41).

Shalat juga menjadikan pelakunya mencintai keimanan dan menjadikannya sebagai perhiasan di hati serta menjauhkan dirinya dari kekufuran, kefasikan, dan kemaksiatan. Hal itu terjadi apabila shalat benar-benar terpancar dalam kehidupan seorang hamba yang

mengalirkan semangat dan kekuatan. Shalat juga merupakan wadah penempatan akhlak yang murni lagi aplikatif. Shalat bisa menumbuhkan kedisiplinan dalam jiwa, serta melatih diri untuk selalu cinta pada aturan dan konsisten terhadap berbagai urusan hidup (Al-Muqaddam, 2007:45-46).

Orang yang khusyu' dalam shalatnya, taman hatinya dipenuhi dengan pengagungan, iman, dan terbebas dari lintasan-lintasan keburukan, nafsu, dan syahwat. Ini hanya dapat dilakukan oleh orang yang mencurahkan seluruh perhatian kalbunya. Cahaya kebesaran Allah akan memancar dari dalam kalbunya, hatinya mengembara dalam makna bacaan yang diucapkannya, terwarnai oleh hakikat penghambaan, keagungan dan kesempurnaanNya. Dalam keadaan demikian, hati akan terasa sejuk karena kedekatan dengan Allah meskipun tak melihatnya, dan shalat menjadi ketentraman dan pelipur bagi kalbunya (Sagiran, 2007:25).

Shalat adalah kunci kebaikan serta pelindung dari segala kejelekan. Shalat yang dikerjakan oleh tubuh dan jiwanya sekaligus, dan bukan hanya dikerjakan oleh tubuhnya saja, niscaya akan memperoleh kebaikan, kenikmatan dan kebahagiaan (al-Khuli, 2010:208).

Dengan shalat ketenangan, ketentraman dan kedamaian dalam hati akan tercipta, gerakan yang terdapat dalam shalat juga dapat menjaga kelenturan postur tubuh.

3. Shalat Sarana Sehat Jasmanai dan Rohani

Seringkali kita memaknai sehat hanya dari aspek jasmani saja. Mengapa demikian? Apabila dibandingkan dengan aspek rohani, sehat jasmani lebih mudah dan jelas untuk diamati. Misalnya: demam, influenza, batuk, dan sebagainya.

Shalat bukan sekedar bacaan dan gerakan formal berisi takbiratul ihram, ruku', sujud, duduk dan seterusnya. Namun, di balik shalat terkandung kekuatan luar biasa yang mendasari setiap aktivitas keseharian seorang muslim. Shalat tidak saja memunculkan gerakan lahir, tetapi mampu menghadirkan aktivitas batin yang menenangkan dan menentramkan. Mengerjakan shalat bukan saja mengulang bacaan dan gerakan, tetapi mampu tenggelam dalam cita kekuatan inti supranatural. Saat itulah berbagai keajaiban terjadi (Syarbini, 2011:12).

Saat melaksanakan shalat, seluruh aspek kesehatan (jasmani dan rohani) bersama-sama melakukannya. Menurut Wratsongko (2006:25) motivasi menegakkan shalat bersumber pada kesadaran diri untuk menghamba kepada Allah SWT sebagai sang Khalik. Kemudian dilanjutkan dengan rukun atau tata gerakan shalat itu sendiri. dengan konsep diri ini, maka saat melakukan shalat pikiran dan mental tertata sedemikian rupa sehingga perasaan batin menjadi lebih tenang, hening dan khusyu'.

Orang yang mendirikan shalat, mengkontinukannya, memperbagus pelaksanaan dan khusyuk di dalam shalatnya akan

memperoleh pahala, karunia, dan kemuliaan yang tidak pernah dilihat mata, tidak pernah didengar telinga, dan tidak pernah terlintas di dalam hati manusia. Selain itu, ia juga merupakan sebab seseorang dapat memperkuat akhlaknya yang mulia dan menjauhkan perbuatan keji dan mungkar (Tharsyah, 2007:16).

Shalat khusyu' tidaklah mudah, namun mengupayakan adalah sebuah keharusan. Agar kita termasuk orang yang beruntung, agar kita terjauh dari perbuatan keji dan mungkar agar hikmah dan keutamaan shalat dapat kita raih serta rasakan. Sungguh, merugilah orang-orang yang shalat asal-asalan, terburu-buru, tidak khusyu', dan asal terpenuhi kewajiban shalat saja (al-Mahfani, 2008:96).

Menurut Imam Ahmad Mustafa al-Maraghi dalam tafsirnya yang dikutip oleh al-Mahfani (2008:97) mengetengahkan ada tiga cara untuk mencapai shalat khusyu':

1. Memahami dan merenungkan setiap bacaan shalat, tidak saja makna luarnya saja, namun juga hikmah dan rahasia yang terkandung di dalamnya.
2. Mengingat Allah dan selalu takut akan adzab-Nya, sehingga bersungguh-sungguh ketika menghadap-Nya.
3. Jauhi segala fikiran yang tidak-tidak ketika shalat karena hakikat shalat adalah komunikasi jiwa dengan Allah SWT.

Sedangkan menurut DR. KH. Muslih Abdul Karim, Lc, M.A. (2008:168) dalam bukunya yang berjudul “Panduan Pintar Shalat” mengemukakan kiat khusyu’ dalam shalat, di antaranya:

1. Berkeyakinan bahwa kita berhadapan dengan Yang Maha Kuasa, Pemilik alam ini.
2. Diusahakan untuk memahami setiap bacaan di dalam shalat.
3. Memahami dzikir-dzikir yang kita baca.
4. Memanjangkan ruku’ dan sujud.
5. Jangan memperbanyak gerak di luar shalat.
6. Diusahakan tidak bersajadahkan yang bergambar atau sesuatu yang akan memalingkan kekhusyukan kita.
7. Tidak berpaling darimemandang ke arah sujud.
8. Menjauhkan diri dari segala yang membimbangkan hati.
9. Menghadirkan hati kita ketika shalat kepada ‘wajah’ Allah.

Tanda-tanda orang yang khusyu’ menurut Abdullah Gymnastiar dalam Djuremi (2010: 57) ialah sebagai berikut:

- Sangat menjaga waktunya, ia terpelihara dari perbuatan dan perkataan sia-sia apalagi maksiat;
- Niatnya ikhlas, tidak mengharapkan pujian;
- Cinta kebersihan;
- Tertib dan disiplin;
- Selalu tenang dan *thuma'ninah*;
- *Thawadhu'* (rendah hati);

- Tercegah dari perbuatan keji dan mungkar.

Berdasarkan hal di atas, khusyu' dalam shalat dapat memperbaiki akhlak seseorang menjadi lebih baik. Shalat khusyu' tidak dapat diukur dan diketahui, namun tanda-tanda dan pengaruhnya dapat terlihat dalam kehidupan.

Khusyu' akan membentuk jiwa manusia menjadi tenang. Ketenangan jiwa dapat menghilangkan dan mengendalikan diri dari sifat-sifat cemas, gelisah, emosional, dan sebagainya. Penyakit batin tersebut dapat mematikan cita-cita, melemahkan kemauan, takut menghadapi resiko, dan tidak berani menghadapi tantangan.

Shalat sangat berperan besar dalam menekan segala bentuk depresi yang timbul dari tekanan dan permasalahan hidup keseharian. Juga dalam menekan kekhawatiran dan guncangan kejiwaan yang sering dialami banyak manusia. (Az-Zahrani, 2005:481).

Shalat merupakan olahraga wajib yang perlu dilakukan manusia setiap hari. Olahraga yang paling baik untuk dilakukan adalah ketika mendirikan shalat. Shalat bukanlah olahraga pemanasan, bukan pula olahraga yang menyebabkan lelah. Shalat juga bukan olahraga yang mudah dan ringan, bukan pula olahraga yang memberatkan. Tetapi dengan melakukan shalat, maka manfaat olahraga akan didapatkan. Olahraga inilah yang diciptakan oleh Sang Pencipta yang mengetahui segala sesuatu tentang makhluk-Nya (al-Khuli, 2010:102).

Wratsongko (2006:4) dalam bukunya yang berjudul “Menyingkap rahasia gerakan shalat” menambahkan bahwa shalat yang dilakukan berulang-ulang dengan khusyu’ dan penuh konsentrasi akan melahirkan dampak psikologis yang positif bagi kejiwaan. Bacaan shalat yang dilisankan dengan penjiwaan yang tinggi akan melatih daya pikir, kecerdasan intelektual, emosional dan spiritual (ESQ). Dengan shalat khusyu’, keseimbangan tuuh kita dapat benar-benar terwujud serta berpengaruh terhadap seluruh aktivitas dalam kehidupan sehari-hari.

Allah SWT telah membuat program pengoperasian tubuh manusia lewat perintah dan larangan-Nya yang dibawa oleh para utusan-Nya (nabi dan rasul) kepada umat manusia. Semua perintah dan larangan itu diberikan oleh Allah untuk merawat dan menjaga tubuh manusia agar tetap dapat beroperasi dengan layak di atas bumi ini sekaligus sebagai pihak yang telah Allah berikan kuasa untuk mengaturnya (bumi). Kemudian Allah juga mengirimkan petunjuk kebenaran kepada Nabi Muhammad SAW berupa program menyeluruh untuk merawat tubuh manusia secara lahiriah ataupun batin (Syafi’i, 2009: 28).

Oleh karena itu, jika shalat dikerjakan dengan benar, penuh penghayatan (khusyuk), dan istiqamah, maka shalat akan menjelma menjadi kekuatan dahsyat yang dapat melahirkan motivasi hebat untuk meningkatkan kualitas diri seseorang sehingga ia mencapai berbagai kesuksesan dalam berbagai sisi kehidupannya (syarbini, 2011:12).