

BAB I. PENDAHULUAN

I.1. Latar Belakang Masalah

Secara linguistik, kata salat berasal dari kata Arab '*shalla*' dan mengacu pada doa atau metode permohonan kepada Allah SWT. Makna salat menurut istilah yang dijelaskan oleh Syekh Muhammad bin Qasim Al Gharabali pada halaman 11 bukunya *Fatul Qarib* (Surabaya: Harisma, 2005) adalah rangkaian kata yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam dan perbuatan, namun demikian juga dengan kondisi yang ditentukan.

Salat lima waktu merupakan kewajiban sehari-hari bagi seluruh umat Islam. Ibadah bukan hanya sekedar cara mendekati diri kepada Allah SWT, namun juga merupakan bentuk pengabdian manusia kepada Sang Pencipta. Apalagi salat juga merupakan ibadah yang paling dicintai Allah SWT dan memiliki banyak manfaat bagi kesehatan bagi yang mengamalkannya. Dikutip dari IHC Telemed (2022), gerakan salat memiliki beragam manfaat, seperti menjaga kesehatan jantung, meningkatkan sirkulasi darah, meredakan nyeri punggung dan sendi, melancarkan pencernaan, berpengaruh baik pada postur tubuh, menyehatkan mental, dan membuat jiwa lebih damai.

Kesehatan bukan sekedar bebas dari penyakit atau kelemahan, namun mengacu pada keadaan sejahtera dan keseimbangan fisik, mental, dan sosial yang baik. Kesehatan mencakup banyak aspek kehidupan yang berkontribusi terhadap kesejahteraan secara keseluruhan, seperti nutrisi, aktivitas fisik, lingkungan yang aman, akses terhadap layanan kesehatan, dan keseimbangan emosional (WHO, 2022).

Salat dapat mencegah dan mengobati berbagai penyakit. Menurut pendapat ilmiah, salat berperan sebagai obat bagi berbagai penyakit. Sebagaimana dalam hadits Nabi yang menjelaskan bahwa salat dapat menjadi penawar. Dalam hadits tersebut, Rasulullah SAW bersabda kepada Abu Hurairah yang sedang sakit perut, "Salatlah, karena dalam salat terdapat kesembuhan" (Ibnu Majjah: 3449). Dari uraian ini,

dapat disimpulkan bahwa salat tidak hanya berfungsi secara spiritual tetapi juga memberikan manfaat nyata bagi kesehatan jasmani.

Beberapa penyakit yang dapat diobati dengan gerakan salat antara lain tekanan darah tinggi, luka pencernaan (*dyspepsia*), penyakit mata, dan sakit kepala kronis. Selain itu, gerakan salat juga dapat meningkatkan peredaran darah dan fungsi hati, membantu menyembuhkan disfungsi ereksi, menyembuhkan rematik, serta mencegah penyakit punggung dan tulang (*osteoporosis*).

Kemajuan teknologi dan kesibukan mengejar dunia sering membuat manusia lalai, termasuk dalam melaksanakan ibadah salat. Sebagian orang meninggalkan kewajibannya demi aktivitas lain, sementara yang lain melakukannya hanya untuk memenuhi kewajiban, tanpa memahami penuh makna dan manfaat yang terkandung dalam gerakan salat bagi kesehatan jasmani dan rohani. Perlu diingat bahwa melaksanakan salat secara teratur dapat membawa manfaat kesehatan seperti meningkatkan fleksibilitas tubuh, mengurangi stres, dan memperkuat kekuatan mental dan spiritual.

Berdasarkan survei yang dilakukan penulis dengan menyebarkan kuesioner kepada warga masyarakat Indonesia, khususnya di Kota Bandung, mengenai manfaat gerakan salat bagi kesehatan, ternyata masih banyak masyarakat yang belum menyadari manfaat gerakan salat bagi kesehatan.

Kesadaran masyarakat tentang manfaat gerakan salat bagi kesehatan seharusnya lebih mendalam. Dengan pemahaman yang kuat, masyarakat akan lebih termotivasi untuk menjalankan salat dengan penuh kesadaran dan khusyuk. Pemahaman yang baik juga dapat membantu masyarakat mengintegrasikan gerakan salat ke dalam gaya hidup sehat. Dengan demikian, salat tidak hanya menjadi rutinitas ibadah, tetapi juga menjadi bagian integral dari upaya menjaga kesehatan secara menyeluruh. Dengan pengetahuan yang memadai, masyarakat dapat mengoptimalkan gerakan salat sebagai salah satu metode untuk meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani.

I.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan, antara lain:

- Masih banyak masyarakat yang belum mengetahui manfaat gerakan salat bagi kesehatan.
- Masih banyak masyarakat yang belum mengetahui bahwa gerakan salat dapat menjadi penyembuh untuk berbagai penyakit.

I.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka rumusan masalah dalam perancangan ini yaitu bagaimana cara mengedukasi masyarakat mengenai manfaat gerakan salat bagi kesehatan?

I.4. Batasan Masalah

Batasan masalah dalam perancangan ini adalah fokus pada penjelasan mengenai manfaat gerakan salat bagi kesehatan, khususnya untuk masyarakat Indonesia di Kota Bandung. Perancangan ini akan dilakukan mulai dari Oktober 2023 hingga September 2024.

I.5. Tujuan dan Manfaat Perancangan

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan dan manfaat yang akan dituju pada perancangan ini yaitu:

I.5.1. Tujuan Perancangan

Tujuan perancangan ini adalah untuk memberikan edukasi kepada masyarakat Indonesia mengenai manfaat gerakan salat bagi kesehatan melalui media informasi. Diharapkan, melalui perancangan ini, pemahaman masyarakat tentang manfaat kesehatan dari gerakan salat dapat ditingkatkan, sehingga salat tidak hanya dipandang sebagai ibadah ritual, tetapi juga sebagai upaya menjaga kesehatan secara holistik.

I.5.2. Manfaat Perancangan

Perancangan media informasi ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat tentang manfaat kesehatan dari gerakan salat. Dengan pemahaman yang lebih baik, diharapkan masyarakat akan lebih termotivasi untuk melaksanakan salat dengan penuh kesadaran dan khusyuk. Selain itu, informasi yang disajikan diharapkan dapat menjadi sumber pengetahuan yang mudah diakses dan dipahami oleh masyarakat Indonesia. Perancangan ini diharapkan dapat menjadi salah satu langkah positif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat akan manfaat kesehatan yang terkandung dalam gerakan salat, serta berpotensi meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan.