

## **BAB II. MANFAAT GERAKAN SALAT BAGI KESEHATAN**

### **II.1. Landasan Teori**

Landasan teori adalah kumpulan konsep, definisi, proposisi, dan teori yang disusun secara sistematis untuk dijadikan dasar dalam memahami, menjelaskan, dan menganalisis fenomena yang diteliti. Landasan teori berfungsi sebagai kerangka acuan yang memberikan arah dan batasan bagi penelitian, membantu peneliti dalam merumuskan hipotesis, serta menjadi dasar untuk menginterpretasikan hasil penelitian.

#### **II.1.1. Salat**

Pengertian secara bahasa, kata salat berasal dari bahasa Arab *shalla*, yang merujuk pada doa atau cara berdoa untuk memohon kepada Allah SWT. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), istilah salat dijelaskan sebagai bentuk ibadah yang ditujukan kepada Allah SWT yang wajib dilaksanakan oleh setiap Muslim. Pelaksanaan salat harus dipenuhi syarat-syarat, rukun, dan bacaan tertentu yang telah ditetapkan dalam ajaran Islam.

Secara istilah, salat merupakan serangkaian tindakan dan ucapan yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam. Dalam kitab *Fathul Qarib* karya Syekh Muhammad bin Qasim al-Gharabali pada halaman 11, yang diterbitkan oleh Harisma pada tahun 2005 di Surabaya, disebutkan bahwa menurut Imam Ar-Rofi'i, salat adalah gabungan antara ucapan dan perbuatan yang dimulai dengan takbir dan disudahi dengan salam, dengan memenuhi syarat-syarat tertentu.

Salat adalah ibadah yang harus dilakukan oleh setiap Muslim. Dalam sebuah hadits, Rasulullah SAW menyatakan bahwa salat merupakan tiang agama. Salat juga termasuk dalam lima rukun Islam yang wajib dilaksanakan oleh setiap Muslim. Dalam pelaksanaannya, salat terbagi menjadi dua jenis utama, yaitu salat fardu dan salat sunah. Salat fardu memiliki status wajib yang harus dilaksanakan oleh setiap Muslim, sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan dalam ajaran Islam.

Sebaliknya, salat sunah merupakan jenis salat yang tidak memiliki kewajiban yang sama seperti salat fardu. Meskipun boleh dilakukan dan dianjurkan, pelaksanaannya tidak diwajibkan secara khusus. Salat sunah memberikan ruang bagi umat Islam untuk melaksanakan lebih banyak salat secara sukarela, yang tidak memiliki status kewajiban yang sama seperti salat fardu namun tetap memiliki nilai kebaikan dan pahala dalam praktik keagamaan sehari-hari.

Dalam ibadah salat, terdapat enam gerakan utama yang disebut sebagai rukun salat. Pertama adalah takbiratul ihram, di mana kedua tangan diangkat sejajar dengan dada atau telinga saat memulai salat. Kedua, rukuk, yang melibatkan menundukkan tubuh dari posisi berdiri ke posisi membungkuk, dengan telapak tangan diletakkan di lutut, jari-jari tangan terbuka, dan siku sedikit ditekuk, sehingga punggung tetap rata dan kepala sejajar dengan punggung. Ketiga, *i'tidal*, yaitu gerakan kembali berdiri tegak setelah rukuk. Keempat, sujud, yang merupakan gerakan menempelkan wajah, kening, hidung, kedua telapak tangan, lutut, dan ujung kaki di lantai. Kelima, duduk *iftirasy*, yaitu duduk dengan telapak kaki kiri di atas lantai dan telapak kaki kanan tegak, dilakukan antara dua sujud, setelah sujud kedua pada rakaat pertama dan ketiga, serta saat duduk tasyahud awal. Terakhir, duduk *tawarruk*, yaitu duduk dengan kaki kiri diletakkan di bawah kaki kanan dan telapak kaki kanan tegak, dilakukan saat tasyahud akhir. Punggung tetap tegak, tangan diletakkan di atas paha atau lutut, dan jari agak diregang. Pada saat duduk *tawarruk*, jari telunjuk tangan kanan diacungkan. Gerakan terakhir adalah salam, yang merupakan gerakan menoleh ke kanan dan ke kiri sebagai penanda berakhirnya salat.

### **II.1.2. Kesehatan**

Menurut World Health Organization, kesehatan mental merujuk pada kondisi kesejahteraan psikologis yang memungkinkan seseorang untuk menghadapi tantangan hidup, menyadari potensi diri, serta belajar dan bekerja dengan efektif, sekaligus berkontribusi pada masyarakat. Kesehatan mental dianggap sebagai bagian penting dari kesehatan dan kesejahteraan, yang mendukung kemampuan individu dan kelompok dalam membuat keputusan, menjalin hubungan, dan

menciptakan lingkungan tempat tinggal. Kesehatan mental dianggap sebagai hak asasi manusia yang esensial dan vital untuk pertumbuhan pribadi, komunitas, dan aspek sosio-ekonomi.

Kesehatan mental tidak hanya berarti tidak adanya gangguan psikologis. Ini merupakan spektrum yang kompleks, dirasakan secara berbeda oleh setiap individu, dengan berbagai tingkat kesulitan, tekanan, serta hasil sosial dan klinis yang sangat bervariasi.

Kesehatan mental mencakup gangguan mental dan disabilitas psikososial, serta keadaan mental lain yang berkaitan dengan kesulitan serius, gangguan fungsi, atau risiko terhadap diri sendiri. Individu dengan kondisi kesehatan mental sering kali mengalami kesejahteraan mental yang lebih rendah, meskipun ini tidak selalu atau mutlak terjadi.

## **II.2. Gerakan Salat**

Dalam ibadah salat, terdapat enam gerakan yang dikenal sebagai rukun-rukun salat. Gerakan pertama adalah takbiratul ihram, diikuti oleh rukuk, kemudian *i'tidal*, sujud, duduk *iftirasy* dan duduk *tawarruk*, dan gerakan terakhir adalah salam.

### **II.2.1. Urutan Gerakan Salat**

Salat dimulai dengan gerakan takbiratul ihram, yang merupakan langkah awal dalam ibadah salat. Gerakan ini melibatkan pengangkatan kedua tangan sejajar dengan dada atau telinga saat memulai salat. Pada saat takbiratul ihram, tubuh harus berdiri tegak menghadap kiblat dengan pandangan diarahkan ke tempat sujud. Untuk melaksanakan takbiratul ihram, angkat kedua tangan sejajar dengan pundak atau telinga, pastikan telapak tangan menghadap ke arah kiblat tanpa digenggam.



Gambar II.1. Gerakan Takbiratul Ihram

Sumber: [https://youtu.be/LH4Te\\_KiILY?si=21VQmJFsC10BXo4g](https://youtu.be/LH4Te_KiILY?si=21VQmJFsC10BXo4g)

(Diakses pada tanggal 10 Januari 2024)

Langkah berikutnya adalah rukuk, yaitu gerakan menundukkan tubuh dari posisi berdiri tegak hingga membungkuk. Dalam posisi rukuk, telapak tangan diletakkan pada lutut dengan jari-jari terbuka dan siku sedikit ditekuk, sehingga punggung tetap rata dan kepala sejajar dengan punggung.

Saat rukuk, tempatkan telapak tangan pada lutut dengan posisi terbuka, jari-jari diregangkan, dan siku sedikit dibentangkan. Pastikan punggung tetap rata dan kepala sejajar dengan punggung, serta lakukan gerakan ini dengan penuh kekhusyukan.



Gambar II.2. Gerakan Rukuk

Sumber: [https://youtu.be/LH4Te\\_KiILY?si=21VQmJFsC10BXo4g](https://youtu.be/LH4Te_KiILY?si=21VQmJFsC10BXo4g)

(Diakses pada tanggal 10 Januari 2024)

Langkah berikutnya adalah *i'tidal*, yaitu gerakan berdiri tegak kembali setelah rukuk. Saat *i'tidal*, pastikan untuk berdiri dengan sempurna, menjaga posisi berdiri lebih lama, dan tetap dalam keadaan tenang.



Gambar II.3. Gerakan *I'tidal*

Sumber: [https://youtu.be/LH4Te\\_KiILY?si=21VQmJFsC10BXo4g](https://youtu.be/LH4Te_KiILY?si=21VQmJFsC10BXo4g)

(Diakses pada tanggal 10 Januari 2024)

Langkah berikutnya adalah sujud, yang melibatkan menempelkan wajah, kening, hidung, dua telapak tangan, dua lutut, dan ujung kaki di lantai. Saat melakukan sujud, mulailah dengan meletakkan lutut atau telapak tangan terlebih dahulu, diikuti oleh wajah. Dalam sujud, tumpukan pada tujuh bagian tubuh yaitu wajah, kening, hidung, dua telapak tangan, dua lutut, dan dua ujung kaki. Pastikan jari-jari tangan dirapatkan dan menghadap kiblat, telapak tangan sejajar dengan pundak atau telinga. Rentangkan tangan ke samping, jaga agar punggung tetap lurus, dan posisi kaki hampir menyiku. Lakukan gerakan ini dengan penuh kekhusyukan.



Gambar II.4. Gerakan Sujud

Sumber: [https://youtu.be/LH4Te\\_KiILY?si=21VQmJFsC10BXo4g](https://youtu.be/LH4Te_KiILY?si=21VQmJFsC10BXo4g)

(Diakses pada tanggal 10 Januari 2024)

Langkah berikutnya adalah duduk, yang dalam salat terbagi menjadi dua jenis. Pertama adalah duduk *iftirasy*, di mana posisi duduk dilakukan dengan menempatkan tubuh di atas telapak kaki kiri dan telapak kaki kanan ditegakkan.

Gerakan ini dilakukan saat duduk di antara dua sujud, setelah bangkit dari sujud kedua pada rakaat pertama dan ketiga, serta saat duduk untuk tasyahhud awal.



Gambar II.5. Gerakan Duduk *Iftirasy*

Sumber: [https://youtu.be/LH4Te\\_KiILY?si=21VQmJFsC10BXo4g](https://youtu.be/LH4Te_KiILY?si=21VQmJFsC10BXo4g)

(Diakses pada tanggal 10 Januari 2024)

Selanjutnya adalah duduk *tawarruk*, di mana posisi duduk dilakukan dengan meletakkan kaki kiri di bawah kaki kanan dan menegakkan telapak kaki kanan. Duduk ini dilakukan saat tasyahhud akhir. Pastikan punggung tetap tegak, tangan diletakkan di atas paha atau lutut dengan jari-jari sedikit renggang. Selama duduk *tawarruk*, acungkan jari telunjuk tangan kanan.



Gambar II.6. Gerakan Duduk *Tawarruk*

Sumber: [https://youtu.be/LH4Te\\_KiILY?si=21VQmJFsC10BXo4g](https://youtu.be/LH4Te_KiILY?si=21VQmJFsC10BXo4g)

(Diakses pada tanggal 10 Januari 2024)

Gerakan terakhir adalah salam, yang menandakan selesainya salat. Dalam salam, putar kepala ke arah kanan hingga pipi kanan tampak dari belakang, kemudian putar kepala ke arah kiri hingga pipi kiri tampak dari belakang.



Gambar II.7. Gerakan Salam

Sumber: [https://youtu.be/LH4Te\\_KiILY?si=21VQmJFsC10BXo4g](https://youtu.be/LH4Te_KiILY?si=21VQmJFsC10BXo4g)

(Diakses pada tanggal 10 Januari 2024)

## II.2.2. Manfaat Gerakan Salat

Masing masing gerakan dalam salat memiliki manfaat bagi kesehatan, dalam menjelaskan manfaat gerakan salat, informasi akan disajikan berdasarkan pada tiga sumber utama, yaitu artikel dari IHC Telemed (2022), sumber pembelajaran dari Universitas Malikussaleh (2014), dan jurnal yang ditulis oleh Fajrussalam, dkk (2022).

### A. Takbiratul Ihram

Gerakan takbiratul ihram dalam salat memiliki beberapa manfaat bagi kesehatan tubuh, antara lain:

1. Melancarkan aliran darah: Ketika melakukan takbiratul ihram dan mengangkat tangan sejajar dengan bahu atau telinga, gerakan ini dapat membantu melancarkan aliran darah dalam tubuh.
2. Meningkatkan sistem imun: Gerakan ini juga berpotensi meningkatkan sistem kekebalan tubuh dengan memperlancar peredaran darah, yang membawa nutrisi dan sel-sel kekebalan ke seluruh tubuh.
3. Memperkuat otot tangan: Mengangkat tangan ke atas dalam takbiratul ihram juga dapat membantu memperkuat otot tangan, terutama otot-otot bagian atas.
4. Meningkatkan keseimbangan tubuh: Postur tubuh yang tegak saat melakukan takbiratul ihram dapat membantu meningkatkan keseimbangan tubuh.

5. Mengurangi nyeri sendi: Menaruh tangan di bawah jantung setelah mengangkat tangan ke atas dapat membantu mengurangi nyeri sendi yang ada di siku dan bahu.
6. Memperbaiki postur tubuh: Gerakan salat secara keseluruhan dapat membantu memperbaiki postur tubuh menjadi lebih ideal karena melibatkan berbagai gerakan yang melatih tubuh untuk tegak dan seimbang.
7. Meningkatkan kapasitas paru-paru: Saat melakukan takbir, otot-otot dada dan paru-paru mengembang secara pasif sehingga udara bisa masuk secara optimal hingga ke pembuluh paru terkecil, yang membantu meningkatkan kapasitas paru-paru dan pasokan oksigen ke otak.

## **B. Rukuk**

Gerakan rukuk dalam shalat memiliki beberapa manfaat bagi kesehatan tulang belakang, aliran darah, dan persendian, antara lain:

1. Menjaga kelembutan tulang belakang: Gerakan rukuk dalam salat dapat membantu menjaga fleksibilitas tulang belakang dengan mengurangi tekanan pada sumsum tulang belakang yang mendistribusikan darah.
2. Mendukung kesehatan tulang: Rukuk juga dapat berkontribusi pada kesehatan tulang secara keseluruhan dengan membantu mempertahankan integritas dan manfaat tulang.
3. Menyamakan kondisi jantung dengan otak: Gerakan rukuk dapat membantu menyeimbangkan kondisi jantung dan otak, memastikan bahwa aliran darah mengalir dengan optimal ke bagian tengah tubuh.
4. Membantu mencegah penyakit prostat: Rukuk dapat membantu membentuk urin yang berfungsi untuk melawan penyakit prostat.
5. Mengatur aliran darah bagian atas: Gerakan rukuk juga dapat membantu mengatur aliran darah ke bagian atas tubuh, memperlancar sirkulasi darah, dan meredakan berbagai keluhan seperti nyeri pada tulang belakang, pinggul, lutut, dan telapak kaki.
6. Merelaksasi tulang belakang: Rukuk dapat merelaksasi tulang belakang dengan meregangkan ligamen dan otot, mirip dengan latihan yoga, yang membantu meredakan nyeri dan menjaga fleksibilitas tulang belakang.



7. Meringankan persendian: Gerakan rukuk juga membantu meringankan persendian dengan menggunakan sendi secara rutin, menjaga sendi sehat dan berfungsi dengan baik.

### **C. *I'tidal***

Gerakan *i'tidal* dalam salat memiliki beberapa manfaat bagi kesehatan pencernaan dan peredaran darah, antara lain:

1. Melatih pencernaan yang baik: Gerakan *i'tidal* dapat melatih sistem pencernaan dengan merangsang peremasan dan pelenturan organ pencernaan secara alami, yang berkontribusi pada kelancaran proses pencernaan.
2. Memperlancar peredaran darah: Ketika berdiri dari rukuk sambil mengangkat kedua tangan ke samping telinga, gerakan ini dapat membantu memperlancar peredaran darah. Aliran darah dari kepala turun dengan lebih lancar, yang dapat mengurangi tekanan darah dan memberikan manfaat pada bagian bawah otak yang berperan dalam pengaturan proporsi tubuh.
3. Menurunkan tekanan darah: Dengan melancarkan peredaran darah, gerakan *i'tidal* juga dapat membantu mengurangi tekanan darah yang berlebihan.
4. Memberikan manfaat pada otak: Gerakan *i'tidal* juga memberikan manfaat pada bagian bawah otak yang bertanggung jawab untuk pengaturan proporsi tubuh, membantu menurunkan tekanan darah, dan menciptakan keseimbangan tubuh yang lebih baik.

### **D. Sujud**

Gerakan sujud dalam salat memiliki beberapa manfaat kesehatan yang signifikan, antara lain:

1. Meningkatkan sirkulasi darah dan oksigen ke otak serta tubuh: Saat melakukan sujud, posisi tubuh yang rendah memungkinkan peningkatan aliran darah dan oksigen ke otak dan seluruh tubuh. Hal ini dapat meningkatkan fungsi otak dan memperbaiki sirkulasi darah secara keseluruhan.

2. Mencegah sumbatan pembuluh darah di jantung: Gerakan sujud membantu dalam memecahkan penyumbatan pada pembuluh darah di jantung, yang dapat membantu mencegah penyakit jantung koroner.
3. Mendorong aliran limfa: Saat sujud, gerakan tertentu juga dapat memompa kelenjar limfa ke leher dan ketiak. Hal ini membantu dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan membersihkan tubuh dari racun.
4. Mengembangkan dan membagikan kebugaran alatewanitaan: Bagi perempuan, gerakan sujud dapat membantu mengembangkan kebugaran alatewanitaan serta memfasilitasi proses kelahiran dengan memudahkan jalan lahir dan mencegah kondisi bayi terbalik.
5. Meningkatkan kecerdasan: Saat melakukan sujud, posisi jantung lebih tinggi daripada posisi otak, sehingga otak mendapatkan suplai oksigen yang lebih baik dari jantung melalui darah. Hal ini dapat meningkatkan fungsi otak dan kecerdasan.

## **E. Duduk**

Gerakan duduk dalam salat memiliki beberapa manfaat kesehatan, antara lain:

1. Meningkatkan pencernaan: Gerakan ini membantu memfasilitasi pergerakan usus dalam tubuh dan meningkatkan fungsi hati. Hal ini dapat membantu mengendurkan usus dan meredakan sembelit.
2. Menyeimbangkan fungsi saraf: Mengendurkan otot-otot kaki, baik di bagian atas maupun bawah, dapat membantu menyeimbangkan aktivitas saraf di seluruh tubuh. Gerakan ini juga mendukung fleksibilitas saraf di paha dan betis, yang berperan penting dalam mencegah masalah kesehatan seperti gangguan prostat, diabetes, dan kesulitan saat berkemih.
3. Mengurangi risiko penyakit: Melalui menjaga keluwesan saraf dan merangsang pergerakan usus, gerakan ini dapat membantu mencegah beberapa masalah kesehatan seperti prostat, diabetes, dan kesulitan buang air kecil.

## **F. Salam**

Manfaat dari gerakan salam dalam salat mencakup beberapa hal, antara lain:

1. Merelaksasi otot dan meningkatkan kelenturan: Gerakan salam melibatkan menolehkan kepala ke kanan dan kiri, yang dapat membantu merelaksasi otot-otot di leher dan meningkatkan kelenturan leher.
2. Mengalirkan darah di kepala: Gerakan ini juga dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah di kepala, yang dapat membawa nutrisi dan oksigen yang dibutuhkan ke otak dan bagian-bagian lain di kepala.
3. Mencegah kekakuan otot leher: Dengan melakukan gerakan salam secara teratur, dapat mencegah terjadinya kekakuan otot pada leher yang dapat menyebabkan ketegangan dan ketidaknyamanan.
4. Mengencangkan kulit wajah: Gerakan salam dapat membantu mengencangkan kulit wajah.
5. Mengoptimalkan aliran darah dan getah bening: Dengan melakukan gerakan salam, aliran darah dan getah bening di leher dapat dioptimalkan, membantu dalam proses detoksifikasi dan mempercepat pengiriman zat-zat penting ke dalam tubuh.

### **II.2.3. Manfaat Gerakan Salat Bagi Wanita**

Gerakan-gerakan dalam salat memiliki manfaat yang signifikan bagi kesehatan dan kesejahteraan wanita, baik secara fisik maupun reproduktif, manfaat tersebut antara lain:

1. Kesuburan dan kesehatan organ kewanitaan: Gerakan rukuk dan sujud dalam salat dapat memberikan manfaat kesuburan dengan meningkatkan aliran darah ke organ reproduksi. Selain itu, gerakan ini juga membantu menjaga kesehatan organ kewanitaan, seperti meningkatkan elastisitas dan kesehatan vagina serta memperbaiki fungsi kelenjar air susu.
2. Perbaiki bentuk payudara: Melalui gerakan sujud dan rukuk, otot-otot dada dan bahu dilatih secara intensif. Hal ini dapat membantu mempertahankan bentuk payudara yang lebih baik.
3. Penguatan otot perut: Gerakan-gerakan dalam salat juga melibatkan otot-otot perut secara aktif. Dengan melakukan gerakan ini secara rutin, otot

perut menjadi lebih kuat dan elastis, yang dapat membantu dalam persalinan dengan memudahkan proses mengejan.

4. Memperbaiki organ reproduksi di daerah perineum: Gerakan duduk pada salat dapat membantu memperbaiki organ reproduksi di daerah perineum, yang penting untuk kesehatan reproduksi wanita.
5. Mengembangkan kebugaran alatewanitaan: Gerakan sujud juga dapat membantu mengembangkan kebugaran alatewanitaan, seperti otot-otot panggul. Hal ini tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan reproduksi, tetapi juga dapat memfasilitasi proses kelahiran dengan memudahkan jalan lahir dan mencegah kondisi bayi terbalik.

### **II.3. Analisis Permasalahan**

Analisis permasalahan adalah proses untuk mengidentifikasi, memahami, dan menganalisis masalah atau isu tertentu yang sedang dihadapi. Tujuannya adalah untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang akar permasalahan, faktor-faktor yang menyebabkan permasalahan tersebut, serta dampaknya terhadap berbagai aspek yang terkait.

#### **II.3.1. Observasi**

Observasi adalah aktivitas yang dilakukan untuk mengamati suatu proses atau objek dengan tujuan memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang fenomena tertentu berdasarkan pengetahuan dan gagasan yang sudah ada. Tujuan utama observasi adalah mengumpulkan informasi yang diperlukan untuk melanjutkan penelitian. Dalam konteks penelitian, observasi dapat dilakukan melalui berbagai metode seperti tes, angket, rekaman gambar, dan rekaman audio (Gumilang 2022).

Dalam upaya mendapatkan informasi langsung dari para ustad terkait manfaat gerakan salat bagi kesehatan, metode observasi diterapkan. Metode observasi ini dipilih dengan tujuan mendapatkan wawasan yang lebih mendalam dan rinci dari narasumber yang memiliki pengetahuan dan pengalaman khusus dalam hal ini.

Penelitian ini akan mengamati episode spesifik dari acara televisi berjudul Islam Itu Indah dengan tema ISOMAN (Ingat, Solat itu Menjaga Kesehatan) yang disiarkan oleh Trans TV pada tanggal 29 Juli 2021. Pada episode tersebut, pembawa acara mengumpulkan sejumlah pertanyaan dari penonton melalui akun media sosial Islam Itu Indah. Pertanyaan-pertanyaan tersebut akan diajukan kepada narasumber yang terdiri dari host dan ustad-ustad yang diundang untuk memberikan jawaban. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 21 Januari 2024.

Pada tahap observasi, fokus akan diberikan pada konten acara tersebut, terutama pada pertanyaan-pertanyaan dari penonton, serta jawaban yang diberikan oleh narasumber. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menggali pemahaman lebih lanjut tentang pandangan dan pengetahuan ustad-ustad terkait manfaat gerakan salat bagi kesehatan. Data yang diperoleh dari observasi ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pemahaman yang lebih mendalam tentang perspektif agama terkait manfaat gerakan salat bagi kesehatan.

- **Hasil Observasi**

Pada acara TV Islam Itu Indah, Miqdad Addausy sebagai pembawa acara menanyakan kepada Ustadz Nur Maulana mengenai rahasia di balik gerakan salat yang berpotensi meningkatkan kesehatan tubuh. Ustadz Nur Maulana menjelaskan bahwa gerakan takbiratul ihram dapat meningkatkan aliran darah, bersedekap dapat menghindarkan gangguan pada persendian, rukuk menjaga fungsi tulang, dan *i'tidal* memperlancar aliran darah serta pencernaan. Sementara itu, saat sujud, oksigen yang mengalir ke kepala dapat menyegarkan otak dan mencegah sakit kepala dan migrain, serta direkomendasikan bagi ibu hamil untuk melakukan banyak sujud. Selain itu, saat duduk dan salam juga dapat menguatkan otot dan memperlancar aliran darah.



Gambar II.8. Ustadz Nur Maulana

Sumber: <https://web.facebook.com/TransTVMedia/videos/229619569012848/>

(Diakses pada tanggal 18 Januari 2024)

Setelah Ustadz Nur Maulana memberikan jawaban, Ustadz Habib Muhammad memperjelas bahwa sujud dapat memperkuat otot, memperlancar pernafasan, serta pencernaan. Bagi ibu hamil, sujud juga dapat memperbaiki kelenjar susu dan membantu mengalirkan getah bening, sedangkan bagi orang yang sering melakukan gerakan sujud dengan durasi yang diperpanjang, dapat menghilangkan insomnia.



Gambar II.9. Ustadz Habib Muhammad

Sumber: <https://web.facebook.com/TransTVMedia/videos/229619569012848/>

(Diakses pada tanggal 18 Januari 2024)

Kemudian, Miqdad Addausy mengajukan beberapa pertanyaan dari penonton yang akan ditanyakan kepada para ustadz yang diundang. Penulis menemukan bahwa salat tahajud dapat membantu orang mengendalikan emosi dengan baik, melancarkan peredaran darah, dan meningkatkan kekebalan tubuh. Salat subuh juga dapat meningkatkan *mood*. Selain itu, hasil observasi menunjukkan bahwa salat memiliki manfaat serupa dengan istirahat dan olahraga, karena gerakan dalam salat

memberikan banyak manfaat bagi kesehatan tubuh, termasuk peningkatan imunitas dan menghilangkan sakit perut.



Gambar II.10. Miqdad Addausy

Sumber: <https://web.facebook.com/TransTVMedia/videos/229619569012848/>

(Diakses pada tanggal 18 Januari 2024)

### II.3.2. Kuesioner

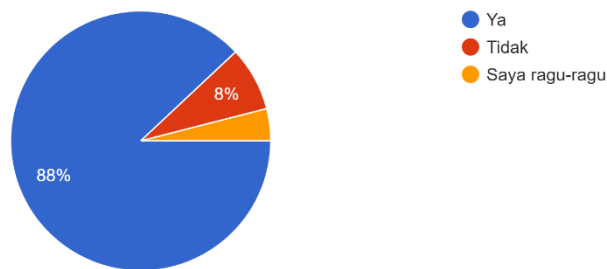
Kuesioner adalah metode pengumpulan data yang melibatkan penyampaian serangkaian pertanyaan kepada responden dengan tujuan untuk memperoleh informasi yang relevan terkait dengan subjek penelitian. Instrumen penelitian ini terdiri dari pertanyaan-pertanyaan yang dirancang untuk memperoleh informasi dari responden yang dituju, dan sering dianggap sebagai teknik wawancara tertulis. Metode ini dapat dilakukan melalui berbagai cara, seperti tatap muka, telepon, atau pun pos (Gumilang 2021).

Penulis memilih pendekatan kuesioner sebagai metode pengumpulan data untuk mengeksplorasi tingkat pengetahuan masyarakat mengenai manfaat gerakan salat bagi kesehatan. Penelitian ini menargetkan populasi masyarakat Indonesia sebagai responden, dengan mempertimbangkan mayoritas penduduk Indonesia yang menganut agama Islam. Meskipun demikian, cakupan penelitian tidak terbatas hanya pada kelompok masyarakat beragama Islam. Penyebaran kuesioner dilakukan sejak tanggal 31 Desember 2023 hingga 1 Februari 2024.

- **Hasil Kuesioner**

Penulis telah menerima 50 tanggapan sejak penyebaran kuesioner dimulai. Dari data yang terkumpul, rata-rata umur responden adalah 25 tahun, dengan rentang usia dari 17 hingga 49 tahun. Berikut adalah hasil kuesioner tersebut:

Apakah anda beragama Islam?  
50 responses

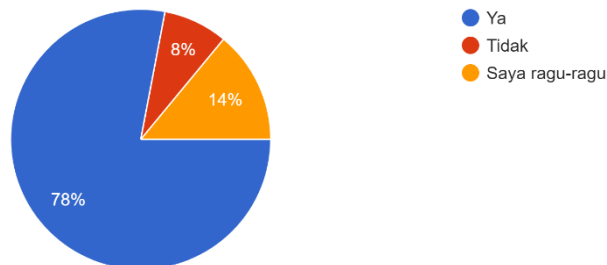


Gambar II.11. Data Pertanyaan 1

Sumber: Dokumentasi Pribadi (2024)

Sebagian besar responden, sebanyak 88%, menyatakan bahwa mereka mengidentifikasi diri sebagai Muslim. Di sisi lain, terdapat 8% responden yang menyatakan bahwa mereka tidak menganut agama Islam, sementara 4% sisanya merasa tidak yakin atau ragu-ragu mengenai identitas keagamaan mereka.

Apakah anda melakukan salat?  
50 responses



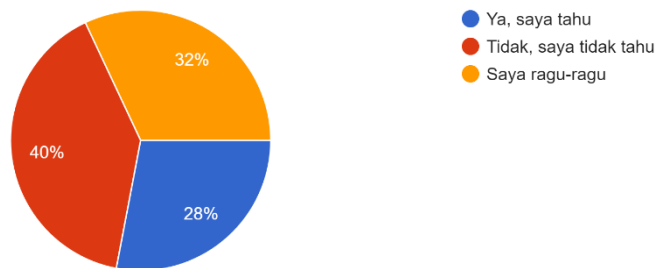
Gambar II.12. Data Pertanyaan 2

Sumber: Dokumentasi Pribadi (2024)



Dari responden yang ditanya mengenai praktik salat, 78% mengungkapkan bahwa mereka secara aktif melaksanakan salat. Sebaliknya, 8% menyatakan bahwa mereka tidak melakukan salat, sementara 14% lainnya merasa tidak yakin atau ragu-ragu dalam menjawab pertanyaan terkait praktik ibadah tersebut.

Apakah anda tahu gerakan salat memiliki manfaat bagi kesehatan mental dan spiritual?  
50 responses

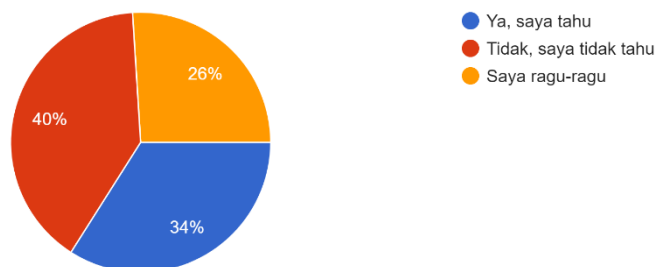


Gambar II.13. Data Pertanyaan 3

Sumber: Dokumentasi Pribadi (2024)

Manfaat bagi kesehatan mental dan spiritual: Dari seluruh responden, 28% menyatakan tahu bahwa gerakan salat memiliki manfaat bagi kesehatan mental dan spiritual, sementara 40% tidak tahu, dan 32% ragu-ragu.

Apakah anda tahu gerakan salat dapat meningkatkan fleksibilitas sendi?  
50 responses

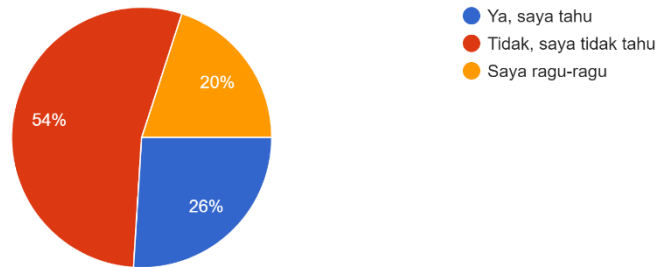


Gambar II.14. Data Pertanyaan 4

Sumber: Dokumentasi Pribadi (2024)

Meningkatkan fleksibilitas sendi: Sebanyak 34% responden tahu bahwa gerakan salad dapat meningkatkan fleksibilitas sendi, namun 40% tidak tahu, dan 26% lainnya ragu-ragu.

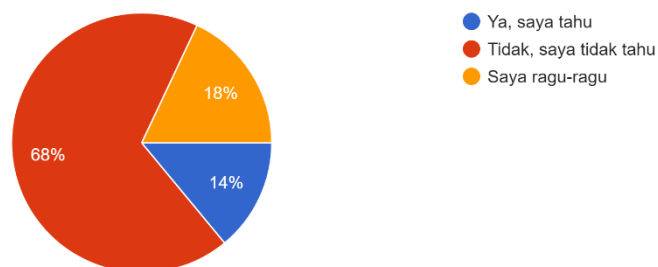
Apakah anda tahu gerakan salad dapat memperlancar sirkulasi darah menjadi lebih baik?  
50 responses



Gambar II.15. Data Pertanyaan 5  
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2024)

Memperlancar sirkulasi darah: Hanya 26% responden yang tahu bahwa gerakan salad dapat memperlancar sirkulasi darah, sementara 54% tidak tahu, dan 20% ragu-ragu.

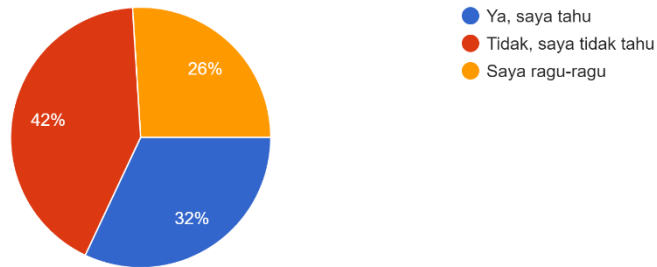
Apakah anda tahu gerakan salad dapat memperlancar getah bening dalam tubuh?  
50 responses



Gambar II.16. Data Pertanyaan 6  
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2024)

Memperlancar getah bening: Sebanyak 14% responden tahu tentang manfaat gerakan salad dalam memperlancar getah bening, 68% tidak tahu, dan 18% ragu-ragu.

Apakah anda tahu gerakan salad dapat membuat otak menjadi lebih segar?  
50 responses

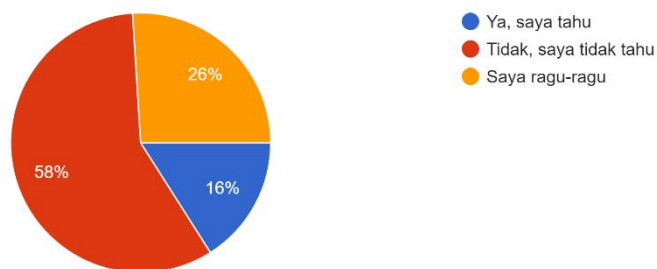


Gambar II.17. Data Pertanyaan 7

Sumber: Dokumentasi Pribadi (2024)

Membuat otak lebih segar: Ada 32% responden yang tahu bahwa gerakan salad dapat membuat otak menjadi lebih segar, sedangkan 42% tidak tahu, dan 26% ragu-ragu.

Apakah anda tahu gerakan salad dapat menyehatkan jantung hingga pencernaan?  
50 responses

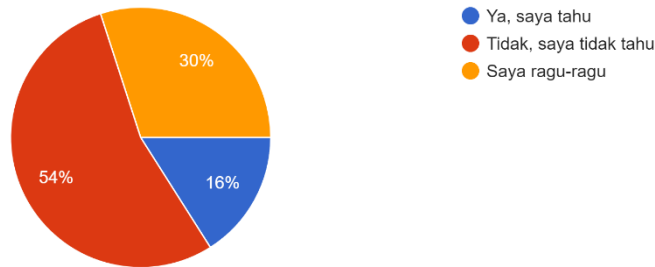


Gambar II.18. Data Pertanyaan 8

Sumber: Dokumentasi Pribadi (2024)

Menyehatkan jantung hingga pencernaan: Hanya 16% responden yang tahu bahwa gerakan salat dapat menyehatkan jantung hingga pencernaan, dengan 58% tidak tahu, dan 26% ragu-ragu.

Apakah anda tahu gerakan salat dapat menjadi obat untuk berbagai jenis penyakit?  
50 responses

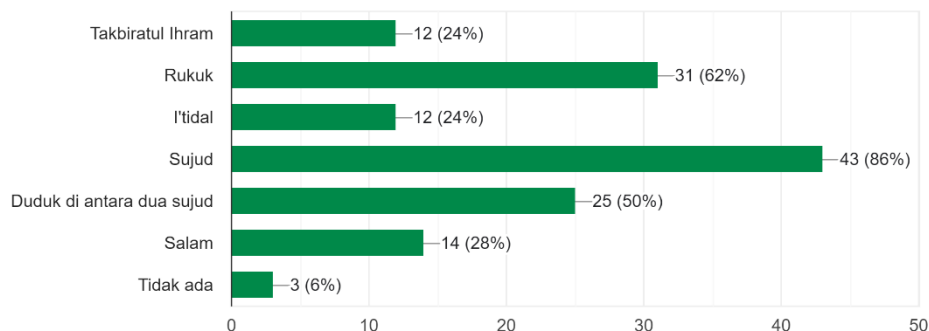


Gambar II.19. Data Pertanyaan 9

Sumber: Dokumentasi Pribadi (2024)

Sebagai obat untuk berbagai penyakit: Sebanyak 16% responden tahu bahwa gerakan salat dapat menjadi obat untuk berbagai jenis penyakit, sementara 54% tidak tahu, dan 30% ragu-ragu.

Menurut anda gerakan salat apa yang dirasa memiliki dampak bagi tubuh/kesehatan?  
50 responses



Gambar II.20. Data Pertanyaan 10

Sumber: Dokumentasi Pribadi (2024)

Gerakan salat yang dirasakan berdampak bagi kesehatan: Gerakan sujud dianggap paling berdampak oleh 43 orang, diikuti oleh rukuk yang dipilih oleh 31 orang. Gerakan duduk di antara dua sujud dirasakan berdampak oleh 25 orang, salam oleh 14 orang, serta takbiratul ihram dan *i'tidal* masing-masing dipilih oleh 12 orang. Hanya 3 orang yang merasa tidak ada gerakan salat yang memiliki dampak bagi kesehatan.

#### **II.4. Resume**

Berdasarkan hasil observasi dalam acara TV Islam Itu Indah antara Miqdad Addausy sebagai pembawa acara, Ustadz Nur Maulana, Ustadz Habib Muhammad, dan Ustadz Syam dapat disimpulkan bahwa gerakan-gerakan dalam salat memiliki dampak positif terhadap kesehatan tubuh. Ustadz Nur Maulana menjelaskan bahwa takbiratul ihram, bersedekap, rukuk, *i'tidal*, sujud, duduk, dan salam masing-masing memberikan manfaat kesehatan, seperti meningkatkan aliran darah, melindungi persendian, menjaga fungsi tulang, memperlancar pencernaan, menyegarkan otak, dan menguatkan otot.

Pentingnya gerakan sujud, terutama bagi ibu hamil, diungkapkan sebagai sarana untuk memperbaiki kelenjar susu, mengalirkan getah bening, dan membantu proses persalinan. Ustadz Habib Muhammad menegaskan bahwa sujud juga dapat memperkuat otot, memperlancar pernafasan, dan mengurangi insomnia bagi orang yang rutin melaksanakannya.

Selain itu, pertanyaan dari penonton memberikan tambahan informasi bahwa salat tahajud dapat membantu mengendalikan emosi, melancarkan peredaran darah, dan meningkatkan kekebalan tubuh. Salat subuh juga disebut dapat meningkatkan mood, dan keseluruhan gerakan salat dibandingkan dengan istirahat dan olahraga diakui memiliki manfaat serupa terhadap kesehatan tubuh, termasuk peningkatan imunitas dan menghilangkan sakit perut.

Hasil kuesioner menunjukkan bahwa pengetahuan masyarakat mengenai manfaat gerakan salat bagi kesehatan masih relatif rendah. Dari berbagai manfaat kesehatan

yang ditanyakan, hanya sebagian kecil responden yang menyatakan tahu, sementara mayoritas tidak tahu atau ragu-ragu. Khususnya, kesadaran terhadap manfaat kesehatan mental dan spiritual, peningkatan fleksibilitas sendi, serta memperlancar sirkulasi darah mendapat persentase tahu yang sedikit lebih tinggi dibandingkan manfaat lainnya, namun masih di bawah 35%. Pengetahuan tentang manfaat memperlancar getah bening dan kesehatan jantung hingga pencernaan, serta potensi salat sebagai obat berbagai penyakit, berada pada tingkat yang lebih rendah lagi.

Gerakan sujud paling banyak diakui oleh responden memiliki dampak positif bagi kesehatan, diikuti oleh rukuk dan duduk di antara dua sujud. Hanya sedikit responden yang menganggap gerakan lain atau tidak ada gerakan salat yang berdampak pada kesehatan.

Secara keseluruhan, hasil kuesioner ini menunjukkan perlunya peningkatan edukasi dan sosialisasi mengenai manfaat kesehatan dari gerakan salat, mengingat banyaknya responden yang belum menyadari atau masih ragu akan manfaat-manfaat tersebut.

## **II.5. Solusi Perancangan**

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, langkah yang diambil adalah dengan membuat sebuah media informasi yang bertujuan untuk memberikan pemahaman yang jelas dan menarik kepada masyarakat mengenai manfaat gerakan salat bagi kesehatan. Diharapkan, informasi yang disampaikan dapat diterima dengan baik oleh masyarakat luas, sehingga dapat menjadi motivasi bagi untuk menjaga kesehatan melalui pelaksanaan salat yang benar.