

Manajemen Pelayanan Kesehatan dalam Perspektif Islam Ibadah Ritual dan Kesehatan

Atila Sonmax¹, Sri Naharindah Ningsih², Crys Sena Puspitasari³,
Abul Ala Al Maududi⁴

Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta^{1,2,3,4}

*Email Korespondensi: atila.sonmax@gmail.com

Sejarah Artikel:

Diterima 16-06-2026
Disetujui 21-06-2026
Diterbitkan 23-06-2026

ABSTRACT

Prayer (*shalat*) is one of the fundamental pillars of Islam that serves not only as a means of worship and devotion to Allah SWT but also provides significant health benefits. This paper aims to explain the concept of ritual prayer in Islam, identify its health benefits, and analyze the relationship between prayer movements and the human body. The study employs a literature review method by examining relevant scientific publications and Islamic sources. The findings indicate that prayer has a holistic dimension encompassing physical, mental, spiritual, and social aspects. The various movements performed during prayer, such as *takbiratul ihram*, bowing (*ruku'*), prostration (*sujud*), and concluding salutation (*salam*), contribute to physical well-being by improving blood circulation, enhancing muscle and joint flexibility, and supporting cardiovascular health. From a psychological perspective, prayer helps reduce stress and anxiety while promoting inner peace through relaxation and mindfulness mechanisms. Furthermore, prayer strengthens spiritual health by fostering a closer relationship with Allah SWT, enhancing self-awareness, and creating a sense of balance in life. Therefore, prayer can be viewed as a holistic therapeutic practice that supports overall human health. Consistent and mindful performance of prayer is essential for maintaining physical, mental, and spiritual well-being.

Keywords: prayer (*shalat*), ritual worship, physical health, mental health, spiritual health, holistic therapy.

ABSTRAK

Ibadah salat merupakan salah satu pilar utama dalam Islam yang tidak hanya berfungsi sebagai sarana penghambaan kepada Allah SWT, tetapi juga memiliki manfaat yang signifikan bagi kesehatan. Makalah ini bertujuan untuk menjelaskan konsep ibadah ritual salat dalam Islam, mengidentifikasi manfaat salat bagi kesehatan, serta menganalisis hubungan gerakan salat dengan kondisi tubuh manusia. Metode yang digunakan adalah studi pustaka dengan mengkaji berbagai literatur ilmiah dan sumber keislaman yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa salat memiliki dimensi holistik yang mencakup aspek fisik, mental, spiritual, dan sosial. Gerakan-gerakan dalam salat, seperti *takbiratul ihram*, *ruku'*, *sujud*, dan *salam*, berkontribusi terhadap kebugaran tubuh melalui peningkatan sirkulasi darah, fleksibilitas otot dan sendi, serta pemeliharaan kesehatan jantung. Dari aspek psikologis, salat berperan dalam mengurangi stres, kecemasan, dan meningkatkan ketenangan jiwa melalui mekanisme relaksasi dan mindfulness. Selain itu, salat memperkuat kesehatan spiritual dengan menumbuhkan kedekatan kepada Allah SWT, meningkatkan kesadaran diri, dan menciptakan keseimbangan hidup. Dengan demikian,

salat dapat dipandang sebagai bentuk terapi holistik yang mendukung kesehatan manusia secara menyeluruh. Oleh karena itu, pelaksanaan salat yang khushyuk dan konsisten perlu terus ditingkatkan sebagai upaya menjaga kesehatan fisik, mental, dan spiritual.

Kata kunci: salat, ibadah ritual, kesehatan fisik, kesehatan mental, kesehatan spiritual, terapi holistik.

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Sonmax, A., Ningsih, S. N., Puspitasari, C. S. & Al Maududi, A.A., (2026). Manajemen Pelayanan Kesehatan dalam Perspektif Islam Ibadah Ritual dan Kesehatan. Jejak Digital: Jurnal Ilmiah Multidisiplin, 2(4), 6540-6549. <https://doi.org/10.63822/ar6ds976>

PENDAHULUAN

Dalam perspektif Islam, kesehatan merupakan amanah dari Allah SWT yang bersifat holistik, menyentuh ranah jasmani, mental, hubungan sosial, hingga aspek ruhani. Manifestasi tertinggi dari pengabdian seorang hamba tercermin dalam ibadah shalat. Meski sering dipandang sekadar kewajiban ritualistik, shalat sebenarnya menyimpan dimensi medis yang luar biasa jika ditinjau secara ilmiah. Poin penting mengenai korelasi antara gerakan shalat dengan kebugaran tubuh antara lain fungsi fisiologis, kesehatan kardiovaskular dan relaksasi psikologis. Setiap transisi gerakan dalam shalat, mulai dari berdiri tegak hingga sujud, bekerja secara sistematis layaknya olahraga ringan yang mampu memperlancar sirkulasi darah serta menjaga fleksibilitas sistem saraf dalam fungsi fisiologis. Ritme yang teratur dalam gerakan shalat membantu mengoptimalkan kerja jantung dan menjaga elastisitas pembuluh darah sehingga dapat menjaga kesehatan kardiovaskular. Sedangkan dalam psikologis shalat berfungsi sebagai sarana mindfulness dan teknik relaksasi yang efektif untuk menstabilkan kondisi psikologis seseorang untuk mencegah tingginya tekanan stres di era modern (Nasikhah, 2024).

Ibadah salat merupakan pilar kewajiban fundamental bagi kaum Muslim yang ditunaikan dalam lima waktu setiap harinya. Selain menjadi bentuk pengabdian spiritual kepada Sang Pencipta, aktivitas ini juga menyimpan beragam pengaruh baik bagi kondisi fisiologis maupun psikologis seseorang. Fenomena tersebut mendasari urgensi untuk menelaah lebih dalam mengenai korelasi antara rutinitas salat dengan peningkatan kualitas kesehatan manusia secara menyeluruh.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka (library research) dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Studi pustaka dilakukan melalui pengumpulan, penelaahan, dan analisis berbagai sumber literatur yang relevan dengan tema ibadah salat dan kesehatan, baik dari perspektif Islam maupun ilmu kesehatan.

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas data sekunder, yaitu artikel ilmiah, jurnal penelitian, buku, serta referensi keislaman yang membahas konsep salat, manfaat salat bagi kesehatan fisik, mental, spiritual, dan pengaruh gerakan salat terhadap fungsi fisiologis tubuh. Literatur yang digunakan dipilih berdasarkan relevansi, kredibilitas, dan keterkaitannya dengan topik penelitian.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi, yaitu mengidentifikasi, membaca, dan mencatat informasi penting dari berbagai sumber yang berkaitan dengan hubungan antara ibadah salat dan kesehatan. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan analisis isi (content analysis) dengan cara mengelompokkan informasi berdasarkan tema-tema utama, seperti konsep salat dalam Islam, manfaat kesehatan fisik, kesehatan mental, kesehatan spiritual, dan salat sebagai terapi holistik.

Hasil analisis kemudian disajikan secara deskriptif untuk memberikan gambaran yang komprehensif mengenai kontribusi ibadah salat terhadap kesehatan manusia secara menyeluruh. Dengan metode ini, penelitian diharapkan mampu menjelaskan hubungan antara praktik ibadah salat dan peningkatan kualitas kesehatan berdasarkan kajian literatur yang tersedia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Konsep Ibadah Ritual (Shalat) dalam Islam

Pada dasarnya, ibadah merupakan fondasi utama dalam agama yang mempererat relasi antara hamba dengan Allah SWT. Merujuk pada aspek etimologis, istilah ini berakar dari kata *abada* yang mengandung makna ketundukan, ketaatan, serta dedikasi penuh. Secara lebih luas atau terminologis, cakupan ibadah menyentuh seluruh manifestasi kepatuhan terhadap hukum-hukum Allah, baik yang termanifestasi dalam ritual formal maupun perilaku sosial dalam keseharian. Oleh karena itu, ibadah semestinya tidak dipandang sekadar prosedur keagamaan yang mekanis, melainkan sebuah bentuk pengabdian menyeluruh yang menyentuh tiap aspek eksistensi manusia. Sayangnya, realitas di masyarakat sering kali menyempitkan makna ibadah hanya pada rukun Islam yang bersifat lahiriah seperti salat, puasa, zakat, dan haji. Padahal, esensi ibadah yang sesungguhnya terletak pada harmonisasi antara praktik fisik (lahiriah) dengan kedalaman nilai-nilai spiritual (batiniah) (Pasha et al., 2026). Pemahaman terhadap hakikat ibadah berkaitan dengan tujuan penciptaan manusia. Dalam Al-Qur'an, Allah berfirman:

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴿٥٦﴾

Artinya: “Dan tidak aku ciptakan jin dan manusia melainkan untuk beribadah kepada-ku” (QS. Adz-Dzariyat [51]:56).

Pesan dalam ayat tersebut memberikan penegasan bahwa setiap gerak-gerik manusia pada prinsipnya memiliki potensi untuk bernilai pahala jika dilandasi niat yang tulus serta selaras dengan koridor syariat. Hal ini mengimplikasikan bahwa spektrum ibadah sangatlah luas; mulai dari aktivitas mencari nafkah, menimba ilmu, aktivitas sosial menolong sesama, hingga waktu istirahat sekalipun dapat bertransformasi menjadi ibadah selama ditujukan untuk mengharap keridaan Allah. Lewat perspektif ini, batasan ibadah tidak lagi terisolasi dalam ruang-ruang ritual formal semata, melainkan menyatu dan mengakar kuat dalam setiap sendi kehidupan manusia (Pasha et al., 2026).

Ditinjau dari segi kebahasaan, salat bermakna doa, sementara secara terminologi, salat didefinisikan sebagai kesatuan gerak dan ucapan tertentu yang dimulai dengan takbiratul ihram dan ditutup dengan salam. Sebagai pilar penyangga agama, menunaikan salat lima waktu merupakan kewajiban mutlak bagi setiap individu Muslim. Ibadah ini merepresentasikan manifestasi penghambaan yang paling esensial sekaligus menjadi indikator utama kepatuhan seorang hamba terhadap Allah SWT. Mengingat kedudukannya sebagai amalan yang pertama kali dihisab di akhirat kelak, urgensi pelaksanaan salat menjadi sangat krusial. Setiap rukun dan tahapan di dalamnya dirancang untuk mempererat kedekatan spiritual kepada Sang Pencipta, sehingga salat menempati posisi sentral dalam eksistensi seorang mukmin. Di samping perannya sebagai fondasi agama, konsistensi dalam mendirikan salat juga menghadirkan kedamaian batin; sebuah ketenangan jiwa yang lahir dari intensitas berzikir dan mengingat Allah melalui ibadah yang kontinu (Armanda et al., 2025).

2. Manfaat Shalat Bagi Kesehatan

a. Kesehatan dalam Islam

Dalam perspektif Islam, kesehatan dipandang sebagai satu kesatuan yang utuh, mengintegrasikan dimensi jasmani, kejiwaan, sosial, hingga spiritual. Konsep holistik ini berakar pada keyakinan bahwa manusia didesain sebagai entitas yang seimbang. Maka dari itu, sehat tidak

sekadar dipahami sebagai kondisi nirmasalah atau bebas dari penyakit fisik saja, melainkan mencakup optimalisasi fungsi intelektual, kestabilan jiwa, serta kebugaran raga secara menyeluruh. Implementasi hidup sehat dalam ajaran Islam diwujudkan melalui prinsip menyucikan diri (*tahārah*), manajemen nutrisi yang proporsional, serta rutinitas aktivitas fisik. Sejalan dengan hadis riwayat Muslim yang menyatakan bahwa kebersihan merupakan cerminan dari iman, hal ini menegaskan bahwa upaya memelihara higienitas tubuh maupun lingkungan bukan hanya sekadar gaya hidup, melainkan bentuk manifestasi religius yang berkontribusi langsung pada derajat kesehatan individu (Khafifah et al., 2025).

Selain fokus pada aspek lahiriah, Islam memberikan penekanan kuat pada tanggung jawab moral serta spiritual dalam memelihara kesejahteraan tubuh. Hal ini terefleksikan dalam konsep *maqāsid al-syarī'ah*, khususnya pada prinsip *hifz al-nafs* atau perlindungan jiwa, yang memandang kesehatan sebagai titipan (*amanah*) yang wajib dijaga keberlangsungannya. Sejalan dengan perintah Allah SWT dalam QS. Al-Baqarah ayat 195, setiap individu dilarang keras membiarkan dirinya terjerumus ke dalam kehancuran. Implementasi nilai-nilai religius ini, seperti konsistensi dalam menjaga kebersihan, asupan nutrisi yang halal lagi bergizi, serta penguatan melalui doa dan zikir, terbukti menjadi instrumen krusial dalam memperkuat imunitas dan mitigasi risiko penyakit, termasuk di masa krisis kesehatan global. Lebih jauh lagi, etika dan spiritualitas menjadi pilar yang tak terpisahkan dari pelayanan kesehatan islami. Tindakan medis tidak dipandang sebagai prosedur teknis semata, melainkan sebuah amal moral yang berlandaskan nilai *rahmah* (kasih sayang), *'adl* (keadilan), dan *amanah*. Tenaga kesehatan dituntut untuk tidak hanya berfokus pada pemulihan fisik, tetapi juga memperlakukan pasien dengan empati yang mendalam. Hal ini selaras dengan prinsip *itqan* yang dicintai Allah, yaitu menuntaskan setiap pekerjaan secara profesional dan optimal. Pada akhirnya, kesehatan dalam bingkai Islam merupakan manifestasi dari harmoni antara kematangan spiritual dan integritas moral yang menjadi dasar eksistensi manusia (Khafifah et al., 2025).

b. Shalat dan kesehatan fisik

Pelaksanaan salat lima waktu tidak hanya dipandang sebagai kewajiban religius, tetapi juga diakui sebagai bentuk aktivitas fisik dan olah spiritual yang efisien. Karakteristik gerakan salat yang tenang, sistematis, serta repetitif secara langsung melibatkan koordinasi berbagai otot dan persendian tubuh. Secara fisiologis, rutinitas ini memicu proses pembakaran kalori yang stabil melalui aktivitas motorik yang terukur. Manfaat salat bagi kehidupan sehari-hari nyatanya sangat komprehensif; di samping menenteramkan aspek psikologis melalui kedekatan dengan Allah, ibadah ini juga berkontribusi pada kebugaran raga. Terdapat korelasi yang tidak terpisahkan antara dimensi fisik, spiritual, dan kognitif manusia. Eksistensi kehidupan merupakan buah dari sinergi antara kekuatan rohani, jasmani, serta akal budi. Oleh karena itu, ketidakseimbangan pada salah satu elemen tersebut niscaya akan mendistorsi elemen lainnya, yang pada akhirnya memengaruhi kualitas hidup manusia secara keseluruhan (Rofiqoh, 2020).

Rangkaian ibadah salat, mulai dari takbiratul ihram hingga salam, dipandang oleh sejumlah ahli sebagai bentuk investasi jangka panjang yang signifikan bagi kesehatan. Manfaat ini akan terasa optimal apabila dilakukan secara konsisten dan berkesinambungan, terutama karena frekuensinya yang rutin minimal lima kali dalam sehari. Salat menyimpan khasiat komprehensif yang tidak hanya menyentuh aspek fisik dan mental, tetapi juga memberikan dampak positif pada

stabilitas emosional serta kedalaman spiritual seseorang. Berikut adalah uraian mengenai kontribusi setiap gerakan salat terhadap kebugaran tubuh manusia (Rofiqoh, 2020).

1) Takbiratul Ihram

Gerakan mengangkat tangan sejajar bahu atau telinga bukan sekadar penanda dimulainya salat, melainkan bentuk stimulasi sistem sirkulasi. Secara mekanis, posisi ini meregangkan otot lengan dan membantu kelancaran aliran darah serta sistem limfatik (getah bening). Ketika tangan diangkat, posisi jantung yang berada di bawah otak memudahkan distribusi oksigen ke saraf pusat. Selanjutnya, posisi bersedekap di atas perut berperan dalam merelaksasi sendi bahu dan siku serta menjaga ritme kerja jantung.

2) Ruku' dengan Tuma'ninah

Ruku' yang dilakukan secara optimal dengan tulang belakang yang lurus berfungsi menjaga elastisitas ruas tulang punggung dan kesehatan sumsum tulang. Posisi jantung yang sejajar dengan otak saat ruku' memaksimalkan perfusi darah ke bagian tengah tubuh. Selain itu, tekanan yang terjadi pada area abdomen saat ruku' bermanfaat dalam melatih otot-otot kandung kemih, yang secara klinis membantu meminimalisir risiko gangguan prostat.

3) I'tidal dengan Tuma'ninah

Transisi bangkit dari ruku' menuju posisi tegak memberikan efek pemijatan alami pada organ-organ pencernaan, sehingga membantu metabolisme berjalan lebih lancar. Dari sisi vaskular, gerakan ini membantu stabilisasi tekanan darah di area pangkal otak, sehingga mekanisme keseimbangan tubuh tetap terjaga dengan baik.

4) Sujud dengan Tuma'ninah

Sujud merupakan posisi anatomis unik di mana kening, kedua tangan, dan lutut bertumpu pada bumi. Posisi ini secara efektif memompa aliran darah kaya oksigen menuju otak dan sistem limfatik di area ketiak serta leher. Bagi wanita, sujud yang dilakukan dengan benar memiliki manfaat reproduksi yang signifikan, termasuk menjaga kesehatan organ internal dan membantu optimalisasi posisi janin dalam kandungan.

5) Duduk di Antara Dua Sujud (Iftirasy)

Posisi duduk ini melibatkan penekanan pada kaki kiri dan pelipatan jari kaki kanan ke arah kiblat. Secara medis, gerakan ini mampu menyeimbangkan sistem saraf elektrik tubuh serta meregangkan otot-otot ekstremitas bawah secara menyeluruh. Kelenturan saraf yang dihasilkan dari posisi ini berkaitan erat dengan pencegahan penyakit degeneratif seperti diabetes dan masalah urologi.

6) Duduk Tasyahud Awal

Pada posisi ini, pertemuan antara lipatan paha dan betis menciptakan tekanan yang mengaktifkan kelenjar eksokrin. Hal ini membantu proses pengeluaran sisa metabolisme melalui keringat serta berfungsi sebagai tindakan preventif terhadap risiko pengapuran tulang dan osteoporosis di usia lanjut.

7) Duduk Tasyahud Akhir (Tawarruk)

Duduk tasyahud akhir memiliki keunggulan mekanis dibandingkan posisi duduk bersila biasa. Posisi kaki yang spesifik membantu menekan titik-titik saraf pada cekungan kaki kiri. Stimulasi ini dipercaya berhubungan dengan saraf optik dan keseimbangan, sehingga dapat membantu meningkatkan fokus dan konsentrasi mental.

8) Salam

Gerakan memutar leher ke arah kanan dan kiri secara maksimal berfungsi sebagai relaksasi otot-otot servikal yang sering tegang akibat aktivitas harian. Peregangan ini melancarkan sirkulasi darah menuju kepala, mencegah timbulnya nyeri kepala akibat ketegangan saraf (tension headache), serta membantu menjaga elastisitas otot wajah.

c. Shalat dan kesehatan mental

Sebagai bentuk pengabdian yang terorganisir dalam Islam, salat tidak hanya mengandung esensi religius, tetapi juga menyimpan dimensi psikologis yang signifikan, khususnya dalam memitigasi tekanan mental atau stres. Jika ditinjau dari perspektif psikologi, konsistensi dalam mendirikan salat berfungsi sebagai metode manajemen stres yang efektif. Hal ini dikarenakan rangkaian kinetik dalam salat memiliki kemiripan fungsional dengan teknik relaksasi progresif yang sering diterapkan dalam praktik *mindfulness*. Di tengah meningkatnya tantangan kesehatan mental pada era modern, penelitian mengenai peran neuropsikologis salat menjadi sangat krusial. Ketertarikan para peneliti terhadap fenomena ini didasarkan pada hubungan kompleks antara aktivitas spiritual dengan mekanisme kerja otak. Berbagai riset mengindikasikan bahwa praktik ibadah yang dilakukan secara kontinu, serupa dengan meditasi, mampu memengaruhi aktivitas serebral dan fluktuasi hormon dalam tubuh. Khususnya, salat berperan dalam menyeimbangkan kadar neurotransmitter seperti serotonin dan dopamin, yang merupakan elemen kunci dalam meregulasi stabilitas emosi serta menciptakan ketenangan jiwa (Isdianto et al., 2025).

Selain sebagai manifestasi ketaatan terhadap perintah Allah dalam Al-Qur'an, salat berfungsi sebagai instrumen krusial dalam meregulasi emosi serta memperkuat ikatan sosial. Dari kacamata psikologi, penunaian salat lima waktu secara khusyuk memberikan jeda bagi individu untuk melakukan kontemplasi, menenangkan pikiran, serta mengurai konflik batin yang terpendam. Berbagai temuan ilmiah mengonfirmasi bahwa rutinitas spiritual ini mampu mengakselerasi ketenangan jiwa, meminimalisir kecemasan, serta membangun resiliensi emosional dalam menghadapi berbagai tekanan hidup. Potensi terapeutik utama dari salat terletak pada kemampuannya dalam mereduksi kecemasan (*anxiety*). Integrasi nilai-nilai spiritual, seperti konsep *tawakkul* dan *dzikir*, terbukti secara signifikan menurunkan tingkat stres psikologis. Sebagai bentuk intervensi manajemen stres, salat menggabungkan elemen meditatif dengan aspek kolektivitas melalui salat berjamaah, yang pada gilirannya memperkuat efek penyembuhannya. Tak hanya itu, salat juga berkontribusi pada pemeliharaan fungsi kognitif dan kesehatan mental, khususnya bagi kelompok lansia. Internalisasi makna simbolis di balik setiap gerakan dan bacaan salat menciptakan kondisi meditatif yang mendukung terciptanya stabilitas psikologis yang berkelanjutan (Isdianto et al., 2025).

d. Shalat dan kesehatan spiritual.

Korelasi antara praktik salat dengan peningkatan kualitas kesehatan, baik secara medis maupun spiritual, telah terbukti secara empiris. Rangkaian kinetik seperti ruku', sujud, dan i'tidal yang dilakukan secara konsisten memberikan dampak signifikan terhadap kebugaran fisik. Melalui keterlibatan hampir seluruh kelompok otot, gerakan-gerakan ini berfungsi sebagai sarana aktivasi otot, peningkatan fleksibilitas jaringan, serta optimalisasi sirkulasi darah ke seluruh sistem tubuh. Selain aspek vaskular, salat memiliki peran krusial dalam koreksi postur tubuh. Penekanan pada keseimbangan dan stabilitas dalam setiap transisi gerakan membantu meminimalisir risiko deformitas tulang belakang, seperti skoliosis atau kifosis, yang sering dipicu oleh ergonomi tubuh yang buruk dalam aktivitas harian. Dari sisi psikofisiologis, salat berperan sebagai medium reduksi

stres. Fokus yang mendalam saat beribadah menciptakan jeda kontemplatif yang mengalihkan beban pikiran dari tekanan duniawi, sehingga efektif meredakan kecemasan. Secara biologis, pelaksanaan salat yang dilakukan dengan penuh kesadaran (*mindful*) mampu menstimulasi sekresi hormon endorfin. Kehadiran "hormon kebahagiaan" ini tidak hanya berfungsi sebagai pereda stres alami, tetapi juga secara aktif memperbaiki suasana hati dan stabilitas emosional individu (Sumiati et al., 2024).

Ditinjau dari aspek psikis, salat memberikan kontribusi besar dalam manajemen stres dan pengendalian kecemasan. Komponen krusial dalam ibadah ini adalah zikir, yakni aktivitas mengingat Allah yang secara efektif mampu menstabilkan fluktuasi pikiran. Di tengah dinamika kehidupan modern yang penuh tekanan, salat berfungsi sebagai ruang kontemplatif bagi umat Muslim untuk menarik diri sejenak dari hiruk-pikuk duniawi guna meraih ketenangan batin. Artikulasi doa dan zikir selama prosesi ibadah menciptakan efek relaksasi yang mereduksi kecemasan, yang pada gilirannya meningkatkan kualitas kesejahteraan psikologis secara holistik. Lebih lanjut, salat menyediakan sarana bagi individu untuk melakukan refleksi diri yang mendalam. Melalui ibadah ini, seseorang didorong untuk melakukan introspeksi serta perbaikan diri, baik pada level spiritual maupun emosional. Proses ini memungkinkan pelepasan beban kognitif yang mengganggu, sekaligus memperkuat koneksi antara individu dengan eksistensi dirinya serta Sang Pencipta. Transformasi batin ini berdampak langsung pada penguatan kesehatan mental dan stabilitas emosi. Dengan mengalihkan fokus dari problematika duniawi menuju dimensi spiritualitas, salat menghadirkan rasa harmoni dan keseimbangan batin. Ketenangan yang terbangun melalui konsistensi salat ini menjadi benteng pertahanan penting dalam memitigasi dampak destruktif dari stres kronis terhadap kebugaran tubuh (Sumiati et al., 2024).

e. Shalat dan kesehatan jantung

Kajian dalam ranah kesehatan mengungkapkan bahwa konsistensi dalam melakukan ruku' dan sujud memiliki pengaruh positif terhadap pemeliharaan kesehatan liver serta sistem vaskular. Aktivitas fisik yang terintegrasi dalam salat ini berperan sebagai tindakan preventif guna menekan risiko hipertensi. Para peneliti menyimpulkan bahwa rutin beribadah salat berkaitan erat dengan rendahnya tingkat gangguan sistem pernapasan, mengingat gerakan motorik yang menyertainya mampu meningkatkan kapasitas fisik secara menyeluruh. Penunaian salat secara disiplin tidak hanya menjaga stabilitas organ, tetapi juga meregulasi distribusi darah ke seluruh jaringan tubuh secara kontinu sepanjang hari. Secara fisiologis, tantangan terbesar bagi jantung adalah mendistribusikan darah ke organ-organ yang terletak lebih tinggi dari posisinya. Dalam konteks ini, gerakan sujud memberikan stimulasi hemodinamik yang unik; posisi kepala yang berada di bawah level jantung membantu meringankan kerja jantung dalam melawan gaya gravitasi. Ketika organ-organ kranial berada di posisi yang lebih rendah saat sujud, aliran darah dapat menjangkau area tersebut dengan lebih optimal. Oleh sebab itu, durasi sujud yang lebih lama sangat dianjurkan, karena selain nilai spiritualnya yang tinggi, praktik ini secara klinis terbukti menyehatkan tubuh dengan cara mereduksi beban kerja jantung secara signifikan (Nasikhah, 2024).

f. Shalat sebagai terapi holistik

Dalam perspektif Islam, salat tidak hanya diposisikan sebagai liabilitas individual, tetapi juga sebagai instrumen edukasi dan terapi kejiwaan yang strategis. Pengintegrasian salat ke dalam ranah pendidikan dan konseling menawarkan metodologi pengembangan manusia yang holistik, yang mencakup dimensi fisik, psikis, sosial, hingga spiritual. Pendekatan ini selaras dengan visi

utama pendidikan Islam, yakni membentuk pribadi yang moderat dan harmonis dalam interaksinya dengan Sang Pencipta, diri sendiri, lingkungan sosial, maupun ekosistem alam. Namun, tantangan muncul ketika dihadapkan pada objektivitas pengukuran; hingga kini, belum tersedia instrumen standar yang mampu menguantifikasi pengaruh salat terhadap dinamika psikologis atau prestasi akademik secara empiris. Kondisi ini menyebabkan hasil dari pendekatan tersebut sulit dievaluasi secara saintifik, sehingga sering kali menghadapi skeptisitas terkait kredibilitasnya dalam lingkup akademik maupun praktik profesional. Meskipun memiliki potensi spiritual yang besar, integrasi salat dalam bimbingan konseling Islam memerlukan pengembangan yang lebih kontekstual dan berbasis data. Oleh karena itu, sinergi antara disiplin ilmu agama, psikologi, dan pedagogi menjadi niscaya untuk melahirkan formulasi yang adaptif dan berbasis bukti (*evidence-based*). Tujuannya adalah agar nilai-nilai spiritualitas tidak berhenti pada tataran simbolis, melainkan memberikan dampak nyata bagi transformasi dan pemulihan individu (Wasfiyah et al., 2025).

KESIMPULAN

1. Esensi Ibadah Holistik: Salat merupakan manifestasi pengabdian yang komprehensif, mengintegrasikan aktivitas motorik (fisik) dengan kedalaman spiritual (batiniah). Sinergi ini bertujuan untuk mewujudkan penghambaan yang menyeluruh kepada Allah SWT dalam setiap aspek kehidupan.
2. Signifikansi Fungsional dan Medis: Tiap elemen kinetik dalam salat menawarkan kegunaan fisiologis yang terukur. Sebagai contoh, posisi sujud secara klinis mengoptimalkan perfusi oksigen menuju serebral (otak) sekaligus memitigasi tekanan pada otot jantung, sementara posisi ruku' berperan vital dalam menjaga integritas struktural tulang punggung.
3. Kesejahteraan Psikospiritual: Salat berfungsi sebagai medium terapeutik yang efektif dalam mereduksi tensi psikologis dan kegelisahan. Efek ini dihasilkan melalui kombinasi aktivitas zikir, praktik ketenangan yang konsisten (*tuma'ninah*), serta internalisasi sikap pasrah yang mendalam (*tawakkul*).
4. Paradigma Terapi Menyeluruh: Sebagai instrumen terapi holistik, salat berperan aktif dalam menciptakan sinkronisasi yang harmonis antara fungsi biologis tubuh, kapasitas intelektual akal, dan stabilitas kondisi jiwa

SARAN

1. Optimalisasi Aspek Tuma'ninah
Sangat dianjurkan bagi umat Muslim untuk mengedepankan ketenangan dan ketelitian dalam setiap transisi gerakan salat. Praktik yang tidak terburu-buru ini krusial untuk memastikan sistem saraf dan jaringan otot menerima stimulasi fisiologis yang maksimal, sehingga manfaat kesehatan dari setiap rukun salat dapat tercapai secara efektif.
2. Perluasan Edukasi Publik
Dibutuhkan upaya sosialisasi yang masif mengenai korelasi positif antara salat dan kesehatan medis. Dengan memahami dimensi saintifik di balik ibadah, diharapkan motivasi jamaah akan meningkat untuk menyempurnakan kualitas salat mereka, baik dalam hal akurasi gerakan anatomis maupun kedalaman penghayatan bacaan.

3. Implementasi dalam Protokol
Konseling Para praktisi kesehatan maupun konselor spiritual dapat mengadopsi nilai-nilai salat dan praktik zikir sebagai komponen dalam intervensi terapi holistik. Pendekatan ini sangat relevan untuk membantu pemulihan pasien yang menghadapi gangguan kecemasan kronis atau tekanan stres yang tinggi melalui mekanisme relaksasi spiritual.
4. Akselerasi Riset Interdisipliner
Urgensi penelitian lanjutan yang melibatkan sinergi antara cendekiawan agama dan pakar medis menjadi sangat penting. Kolaborasi ini bertujuan untuk menyediakan basis data ilmiah yang lebih kuat mengenai pengaruh jangka panjang rutinitas salat terhadap pencegahan serta mitigasi berbagai jenis penyakit degeneratif dan kronis.

DAFTAR PUSTAKA

- Armanda, F., Muslimah, H., Sari, D. A., & Kurniati, K. (2025). Shalat sebagai Pilar Falsafah Islam : Pemahaman dan Praktik. *Aladalah: Jurnal Politik, Sosial, Hukum Dan Humaniora*, 3(2).
- Irdianto, A., Indunissy, N. Al, & Fitrianti, N. (2025). Shalat Dan Kesehatan Mental : Tinjauan Psikospiritual Terhadap Pengurangan Stres Dalam Perspektif Islam *Islamic Prayer And Mental Health: A Psychospiritual Review Of Stress Reduction Through Shalat*. *Indonesian Journal of Islamic Studies (IJIS)*, 1(2), 478–494.
- Khafifah, D., Rahmadani, N. F., & Latifah. (2025). Konsep Kesehatan Dalam Perspektif Islam Dan Implementasinya Pada Pelayanan KESEHATAN MODERN. *JIKES*, 4(1), 88–94.
- Nasikhah, U. (2024). Manfaat Shalat terhadap Kesehatan Manusia. *Edunomi; Jurnal Pendidikan Dan Ekonomi*, 1(1), 20–29.
- Pasha, A. R., Farrasi, Z. T., Putra, M. D. R., Andriyani, Sekarputri, A. L., & Sayuti, W. (2026). Hakikat Ibadah Dalam Islam : Antara Ritual Dan Spiritual. *Indonesian Journal of Islamic Studies (IJIS)*, 2(1), 290–301.
- Rofiqoh, A. (2020). Shalat dan kesehatan jasmani. *Spiritualita*, 4(1), 65–76.
- Sumiati, Ribut, & Khairatunizam. (2024). Sholat dan Kesehatan : Mengungkap Manfaat Ibadah dalam Perspektif Medis dan Spiritual. *Journal of Innovative and Creativity*, 4(3), 42–48.
- Wasfiyah, F., Mutmainah, B., Subhan, N. I., Santalia, I., & Yusriani. (2025). Integrasi shalat sebagai terapi emosional dalam pendidikan dan konseling islam. *MODEERASI: Journal of Islamic Studies*, 05(01), 13–40.