

Manfaat gerakan sholat pada kesehatan fisiologis tubuh

Fahrus Surya Ardiansyah

Program studi Biologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

e-mail: *fahrussuryaardiansyah@gmail.com

Kata Kunci:

Ibadah, salat, islam, manfaat, gerakan

Keywords:

Worship, prayer, islam, benefits, movement

ABSTRAK

Ibadah merupakan salah satu bentuk perilaku ritual yang sangat penting bagi para pemeluk suatu agama. Islam memiliki ibadah yang wajib dilakukan oleh semua umatnya berdasarkan pijakan dalil yang tak terbantahkan, yaitu sholat. Sholat adalah rangkaian ucapan dan perbuatan yang dimulai dengan takbir, ruku', i'tidal, sujud, duduk diantara dua sujud dan diakhiri dengan salam. Sholat menjadi ibadah yang istimewa dalam ajaran Islam karena Nabi Muhammad diperintahkan Allah SWT secara langsung pada waktu Isra' Mi'raj. Sholat bisa menjadi obat bagi jiwa, karena Sholat merupakan penyembuh bagi berbagai penyakit yang ada di dalam diri manusia. Ketenangan dalam melakukan sholat inilah yang menjadikan obat bagi orang yang cemas dalam mensyukuri apa yang dialami dan Sholat menjadi sarana dialektika antara Allah dengan hambanya, karena shalat merupakan ibadah yang dapat membersihkan diri dari kesalahan dan dosa yang dilakukan secara sengaja atau tidak, dikarenakan Aktivitas ini dapat dipahami sebagai proses penyatuan antara jiwa dan pikiran dalam diri manusia, bertujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah. Manfaat sholat tidak hanya sebagai penenang jiwa manusia, tetapi juga memiliki fungsi untuk sarana kesehatan tubuh manusia, dikatakan sebagai sarana Kesehatan tubuh manusia, yaitu didalam sholat memiliki gerakan yang berperan menyehatkan tulang, sistem saluran darah, dan otot.

ABSTRACT

Worship in Islam is a crucial aspect for its followers, with prayer being a fundamental practice that consists of a series of words and actions, starting with the Takbir and including bowing, standing, prostration, sitting between prostrations, and concluding with greetings. It holds special significance as the Prophet Muhammad received this command directly from Allah during the Isra' Mi'raj. Prayer serves as a remedy for the soul, addressing various inner struggles and providing tranquility to those who practice it, fostering gratitude for life's experiences while creating a dialogue between Allah and His servants. Additionally, prayer acts as a means of purification from intentional or unintentional sins, uniting the soul and mind in the pursuit of closeness to God. Moreover, the benefits of prayer extend beyond spiritual well-being; it also promotes physical health, as the movements involved contribute to strengthening bones, blood vessels, and muscles. Thus, prayer is not only a source of spiritual solace but also a vital practice for overall health and wellness human body, it is said to be a means of health for the human body, namely in prayer there are movements that play a role in healthy bones, blood vessels and muscles.

Pendahuluan

Ibadah merupakan salah satu bentuk perilaku ritual yang sangat penting bagi para pemeluk suatu agama. Aktivitas ini dapat dipahami sebagai proses penyatuan antara jiwa dan pikiran dalam diri manusia, bertujuan untuk mendekatkan diri kepada Sang Pencipta. Pengertian ibadah, aspek-aspek yang terkait, serta fungsinya dalam Islam memiliki ruang lingkup yang sangat luas. Meskipun demikian, tujuan utama ibadah pada dasarnya hanya untuk meraih ridho Allah SWT (Husna,& Arif, 2021). Agama Islam adalah agama yang bersifat universal, menurut Nurjaman (2020: 8) Islam, secara harfiah, memiliki makna yang mencakup kedamaian, keselamatan, penyerahan diri, dan kesucian. Islam memberikan panduan dalam menjalani kehidupan sehari-hari, termasuk



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](#) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

dalam pelaksanaan ibadah salat. Beberapa orang mungkin memandang ibadah hanya sebagai rutinitas dari kewajiban yang harus dilaksanakan, seperti salat dan puasa. Namun, di samping ibadah pokok tersebut, terdapat banyak hal yang dianggap sepele, namun sebenarnya memiliki manfaat bagi tubuh, nilai ibadah yang besar dan pahalanya tidak boleh dianggap remeh (Ulum, 2023).

Salat adalah ibadah yang bersifat wajib bagi umat Islam berdasarkan hadis dan ayat Al-Qur'an. Pengertian sholat menurut El-Sutha (2016: 3) sholat adalah rangkaian ucapan dan perbuatan yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam. Rangkaian ucapan dan perbuatan (gerakan) dalam salat ini bukanlah sekadar ucapan dan gerakan yang tanpa makna, tetapi masing-masing memiliki filosofi, ibrah, manfaat, dan hikmah yang sangat luas bagi orang yang mengerjakannya. Kurangnya pemahaman tentang manfaat yang dapat diperoleh dari gerakan salat terhadap kesehatan dapat mengurangi motivasi seseorang untuk melaksanakannya, akibatnya salat sering kali dipandang hanya sebagai kewajiban yang harus dipenuhi, tanpa menyadari berbagai manfaat yang terkandung dalam gerakan-gerakan sholat dan makna mendalam dari ibadah tersebut (Pratami,dkk.,2023). Kitab Al-Qur'an telah menjelaskan kelebihan dan manfaat salat bagi mereka yang melakukannya. Allah SWT berfirman dalam Q.S Al-Mu'minun : 1-3 yang berbunyi:

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ (١) الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ حَشِعُونَ (٢) وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغُو مُغَرَّضُونَ (٣)

Artinya : "Sesungguhnya beruntunglah orang-orang yang beriman./1,5. (yaitu) orang-orang yang khusyu" dalam sembahyangnya, 3. Dan orang-orang yang menjauhkan diri dari (perbuatan dan perkataan) yang tiada berguna. (Q.S Al-Mu'minun : 1-3)

Ayat tersebut, dapat kita renungkan bahwa siapa pun yang mendambakan kebahagiaan sejati, kenikmatan yang haqiqi, dan ketenangan dalam hidup ini seharusnya cukup menaruh perhatian untuk pelaksanaan salatnya. Perintah untuk shalat bukanlah sebagai kebutuhan Allah SWT, karena semua manfaat dari shalat pada akhirnya semua ini akan kembali kepada diri manusia itu sendiri. Allah tidak memerlukan hamba-Nya, justru manusia-lah yang sangat memerlukan Allah dan berharap kepada-Nya. (Jumini, & Munawaroh,2018). Tujuan penulis membuat artikel ini untuk mengkaji manfaat gerakan dalam salat yang diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih luas khususnya bagi penulis, dan bagi pembaca secara umum. Harapan setelah membaca artikel ini dapat meningkatkan ketaqwaaan kepada Allah SWT, memperdalam kekhusyukan dalam beribadah, serta lebih memperhatikan pada gerakan-gerakan dalam salat agar pelaksanaannya sesuai dengan rukun dan syarat yang ditetapkan. semua ini juga dapat berkontribusi pada peningkatan Kesehatan.

Metode penelitian

Tipe penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian kualitatif yang memanfaatkan teknik penelitian pustaka. Metode ini diterapkan supaya mengumpulkan informasi yang memiliki sifat teoritis dan ilmiah. Pengertian secara sederhananya, Studi pustaka adalah upaya untuk mengumpulkan informasi dari berbagai sumber tulisan yang dapat dijadikan referensi dan menjadikan "dunia teks" untuk fokus utama analisis. Target dari tipe penelitian ini adalah untuk memperoleh ilmu baru serta interpretasi baru dari pengetahuan yang sudah ada sebelumnya (Jumini, & Munawaroh, 2018).

Asal informasi dalam studi ini diperoleh dari sumber buku-buku, dan jurnal yang relevan dengan topik diskusi yang merupakan elemen fundamental dari analisis karya ini. Hal ini memudahkan proses penelitian. Sumber data ini mencakup topik yang berhubungan dengan morfologi tubuh, salat, dan kesehatan, seperti buku "Shalat Samudra Hikmah" serta didukung oleh buku-buku lain yang sesuai dan terkait dengan topik yang sedang diteliti. Analisis data dilakukan dengan cara menelaah berbagai literatur. Tahap pertama melibatkan analisis dan identifikasi setiap masalah yang dikaji. Tahap kedua, dilakukan pengkajian terhadap sumber-sumber yang ada untuk mencari solusi dari masalah tersebut. Tahap ketiga adalah menarik kesimpulan dari kajian masalah yang telah ditulis (Permatasari, & Rahmadani, 2023).

Pembahasan

Hasil yang di dapatkan bahwa pengaruh salat terhadap jasmani dan rohani sangat besar bahkan dapat memiliki kepribadian yang begus, menurut Purwanti, dkk. (2021) menyatakan bahwa salat memiliki manfaat yang sangat penting bagi karakter seorang muslim. Salah satu manfaatnya adalah membantu seseorang dalam membangun disiplin diri. Salat mengajarkan siswa untuk melaksanakan kewajiban secara rutin, baik itu dalam waktu maupun tata cara yang telah ditentukan. Melaksanakan salat secara teratur, seseorang akan terlatih untuk menjalankan tugas-tugasnya dengan penuh tanggung jawab dan tepat waktu. Secara tidak langsung, salat dapat menjadikan diri menjadi lebih baik dalam segala hal baik dalam pikiran, perilaku dan perbuatan. Inilah salah satu alasan mengapa sholat menjadi kewajiban orang islam karena Allah SWT maha mengetahui dan maha bijaksana dalam memberikan perintah yang dapat dilakukan dimanapun dan kapanpun oleh hamba-Nya yang memberikan beragam manfaaat.

Keistemewaan Salat

Salat bisa menjadi obat bagi jiwa. Salat merupakan penyembuh bagi berbagai penyakit yang ada di dalam diri manusia. Peran salat bukan sekedar obat biasa, namun salat juga merupakan syifa, yaitu penyembuh yang dijamin oleh Allah. Obat hanya bersifat sementara dan tidak selalu menjamin kesembuhan, sedangkan syifa adalah jaminan dari Allah untuk kesembuhan yang hakiki. Hati yang tidak stabil dapat pulih jika seseorang benar-benar memahami dan mengamalkan salat (Prasetya, 2023). Ketenangan dalam melakukan sholat inilah yang menjadikan obat bagi orang yang cemas dalam mensyukuri apa yang dialami, menurut permata dan rahmadani (2023) menyatakan bahwa Salat yang melibatkan ekspresi rasa syukur dapat memberikan dampak positif bagi kesehatan mental. Rasa syukur membantu mengalihkan perhatian dari hal-hal negatif menuju aspek-aspek positif dalam hidup, sehingga dapat mengurangi gejala depresi dan meningkatkan persepsi individu terhadap kualitas hidup. Seseorang ketika merasakan rasa syukur dalam salat, dapat membangun pandangan yang lebih baik terhadap diri sendiri dan kehidupan, yang pada gilirannya mendukung kesehatan mental yang optimal. Hal ini di perkuat oleh penelitian yang dilakukan Angraini,& Puta (2022) mengungkapkan bahwa salat merupakan salah satu cara untuk bersyukur kepada Allah SWT atas semua yang diberikan-Nya. Mental atau jiwa yang sehat dapat menghasilkan perilaku positif dalam kegiatan sehari-hari.

Salat menjadi sarana dialektika antara Allah dengan hambanya, karena salat merupakan ibadah yang dapat membersihkan diri dari kesalahan dan dosa yang dilakukan secara sengaja atau tidak (Karori, 2019). Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa salat memiliki nilai ibadah yang sangat tinggi yang menjadikannya istimewa, menurut Mustiningsih, & Fahyuni (2020) menyatakan bahwa Salat menjadi ibadah yang istimewa dalam ajaran Islam karena Nabi Muhammad diperintahkan Allah SWT secara langsung pada waktu isra' mi'raj. Tentu saja kita semua tahu kisah isra' mi'raj yang dilakukan oleh nabi Muhammad saw. Perjalanan yang di tempuh dari dari masjidil haram menuju masjidil aqsa dan di angkat ke langit ke-tujuh, saat sampai langit ke-tujuh nabi Muhammad SAW diberi perintah langsung oleh Allah SWT untuk melaksanakan salat (Nasution, dkk., 2022). Kita sebagai umat islam seharusnya bisa menjadikan salat sebagai cara untuk menenangkan jiwa, dengan salat seseorang dapat lebih mendekatkan dirinya kepada Allah SWT. Seseorang ketika melaksanakan sholat, perasaan dalam diri menjadi lebih tenang. Sholat membantu menciptakan ketentraman dan kedamaian dalam jiwa, Dengan begitu beban dan stres yang dirasakan akan berkurang serta mendapatkan derajat yang tinggi di sisi-Nya. Salat tidak hanya sebagai obat pada jiwa, menurut Fadilah, dkk. (2022) mengemukakan bahwa salat berpengaruh pada akhlaq yang menjadikan diri lebih suka melakukan kegiatan positif. Manfaat yang tak kalah penting yaitu balasan kelak di akhirat. Orang islam yang taat melaksanakan perintah dan menjauhi larangan Allah SWT telah dijanjikan akan di beri tempat yang mulia disisi-Nya.

Kedahsyatan Gerakan dalam Salat

Manfaat salat tidak hanya sebagai penenang jiwa manusia, tetapi juga memiliki fungsi untuk sarana kesehatan tubuh manusia, dikatakan sebagai sarana Kesehatan tubuh manusia yaitu sebab didalam salat memiliki gerakan yang berperan menyehatkan tulang, sistem saluran darah, dan otot. Gerakan salat beserta semua manfaat yang terkandung di dalamnya menciptakan keuntungan yang sangat luar biasa, ketika masuk pada waktu salat dengan menyibukkan diri dengan segala ucapan dan gerakan tubuh adalah bentuk relaksasi bagi tubuh. Salat yang dilakukan seseorang mulai dari takbiratul ihram hingga salam diyakini oleh sejumlah ahli sebagai investasi kesehatan yang signifikan untuk masa depan, menurut Rofiqoh (2020) menyatakan bahwa salat dilakukan secara bertahap dan rutin, terutama jika dilaksanakan lima kali sehari atau lebih manfaatnya akan semakin besar. Kita pasti memiliki kesibukan masing-masing yang terkadang membuat kita Lelah dan ingin segera beristirahat, karena tubuh kita yang memiliki keterbatasan dalam melakukan sesuatu pekerjaan.

Istirahat tentu dibutuhkan oleh tubuh untuk memperbaiki jaringan yang rusak, akan tetapi salat bisa menjadi cara yang mudah dengan hasil yang maksimal dalam proses perbaikan jaringan, menurut Kesumawati, dkk. (2022) mengemukakan bahwa Ketika waktu salat, terjadi pergerakan mulai dari takbirotul ihram, rukuk, sujud, duduk diantara dua sujud hingga salam. Semua pergerakan tersebut melibatkan berbagai sendi yang ada di dalam tubuh. Gerakan salat tersebut menjaga keutuhan cairan pelumas yang ada di dalam persendian dan juga dapat melenturkan sambungan antar tulang. Salat memiliki efek positif yang luar biasa bagi kesehatan fisik. Berikut adalah beberapa manfaat dari gerakan salat untuk kesehatan tubuh manusia:

- a. Takbirotul ihram. Gerakan salat ini meningkatkan sistem kekebalan tubuh, sekaligus memperkuat otot-otot tangan. Seseorang ketika melakukan gerakan takbir, Ketika posisi tangan diangkat ke atas sejajar dengan bahu dan telinga, hal ini akan meluruskan otot-otot pada bagian atas tangan. Posisi ketika tangan diletakkan di bawah jantung, tepat di atas perut, ini dapat membantu mengurangi nyeri pada sendi siku dan bahu (Fajrussalam, dkk., 2022).
- b. Rukuk. Gerakan rukuk yang dilakukan selama 15 detik dapat meregangkan otot-otot punggung bawah dan paha sehingga meningkatkan fleksibilitas punggung bawah (Septadina, dkk., 2020).
- c. Sujud. Sujud dengan posisi yang benar akan berpengaruh positif pada tubuh. Gerakan sujud yang benar dimulai dengan meletakkan tangan di lantai, diikuti menurunkan tubuh hingga dahi dan hidung menyentuh lantai. Lengan terpisah dari tubuh, siku terangkat, dan lutut serta kaki menyentuh lantai, tapi punggung dan leher tetap lurus. Salah satu manfaatnya, yaitu Berkembangnya otot dada bagi wanita, sehingga menghasilkan buah dada yang montok dan bagus bentuknya (Suparman, 2015).
- d. Duduk diantara dua sujud. Seseorang Ketika dalam posisi ini, otot-otot pangkal paha yang didalamnya ada salah satu saraf pangkal paha yang besar, yaitu diatas tumit kaki berfungsi sebagai penyangga. gerakan ini menyebabkan otot-otot di daerah ini terpijit (refleksi). Pijatan ini bermanfaat untuk melindungi diri dari penyakit saraf pangkal paha (neuralgia) yang terasa sakit dan nyeri hingga mengakibatkan kaki tidak dapat digerakkan (Ismail, 2016).
- e. Salam. Gerakan akhir salat yang menggerakkan kepala ke kanan dan kiri. Gerakan tersebut membuat relaksasi otot di sekitar dan menyempurnakan aliran darah di kepala. Gerakan ini bermanfaat mencegah sakit kepala dan menjaga kekencangan kulit wajah (Nurhadi, 2022)

Kesimpulan dan Saran

Pernyataan di atas, terdapat banyak manfaat salat selain sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah. Shalat memiliki berbagai keuntungan yang tidak terhitung jumlahnya, salah satunya adalah manfaat psikologis yang sangat penting bagi Kesehatan jiwa. Salat dengan khusyuk akan membuat pikiran menjadi tenang sehingga menimbulkan pikiran-pikiran positif yang membuat jiwa kita menjadi tenram dan dapat bersyukur dalam menerima keadaan yang dialami. Manfaat salat tidak hanya pada jiwa saja, melainkan pada tubuh juga yang berdampak besar. Gerakan pada salat tidaklah gerakan biasa, karena gerakan ini merupakan gerakan istimewa karena ibadah salat diperintah langsung oleh Allah SWT. Gerakan pada salat yang dilakukan seseorang mulai dari takbiratul ihram hingga salam memiliki manfaat yang dahsyat pada tubuh, diantaranya memperlancar sistem peredaran darah, mencegah penyakit sendi atau tulang, meningkatkan fleksibilitas dan memperkuat otot. Hasil setelah mengetahui

keberagaman manfaat salat dalam perspektif psikologis maupun morfologis bagi kondisi tubuh manusia, sangat disayangkan apabila seseorang yang mengaku sebagai muslim enggan untuk melaksanakan ibadah salat, Jika shalat dilakukan dengan benar sesuai dengan tuntunan dan penuh kekhusukan, maka shalat akan menjadi sarana yang sangat efektif untuk menjaga kesehatan fisik dan mental, yang sulit ditemukan dalam ibadah lain.

Daftar Pustaka

- Angraini, A., & Puta, D. P. (2022). Pembinaan Akhlakul Karimah Remaja Di Boarding School SMA N 5 Payakumbuh. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(5),1,5384-2390. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i5.6960>
- El-Sutha, S. H. (2016). *Shalat Samudra Hikmah*. Jakarta: WahyuQolbu.
- Fadilah, N., Rosi, F., & Firdaus, I. H. (2022). Media Bimbingan Sholat Pada Santri Baru Di Pondok Pesantren Putri Al-Mardliyyah Pamekasan. *Etika: Journal of Islamic Communication and Broadcasting Science*, 1(1),1,59-36. <https://jurnalsains.id/index.php/etika/issue/view/5>
- Fajrussalam, H., Imaniar, A. F., Isnaeni, A., Septrida, C., & Utami, V. N. (2022). Pandangan Sains Terhadap Shalat Untuk Kesehatan. *JPG: Jurnal Pendidikan Guru*, 3(3),1,501-212. <https://doi.org/10.32832/jpg.v3i3.7366>
- Husna, K., & Arif, M. (2021). Ibadah Dan Praktiknya Dalam Masyarakat. *TA'LIM: Jurnal Studi Pendidikan Islam*, 4(2), 143-151. <https://doi.org/10.52166/talim.v4i2.2505>
- Ismail, I. H. (2016). Bimbingan Dan Konseling Islam (Aplikasi Terapi Gerakan Shalat Dalam Bentuk Gerakan Relaksasi Untuk Mengurangi Kecemasan). *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 2(1), 90-104. <https://doi.org/10.47435/mimbar.v2i1.268>
- Jumini, S., & Munawaroh, C. (2018). Analisis Vektor Dalam Gerakan Shalat Terhadap Kesehatan. *SPEKTRA: Jurnal Kajian Pendidikan Sains*, 4(2), 123-134. <https://spektra.unsiq.ac.id/index.php/spek/article/download/53/pdf>
- Karori. (2019, Januari 20). *Ibadah Sebagai Penghapus Dosa*. <https://pa-jepara.go.id/berita-seputar-peradilan/232-drs-h-karori-ibadah-sebagai-penghapus-dosa>
- Kementerian Agama RI.(2005). Al-Qur'an dan terjemahan. Bandung: percetakan Diponegoro
- Kesumawati, A., Primandari, A.H., Fatimah, I., Fauzan, A., Dini, S.K., Herawati, M., Muhammin, Istiningrum, R.B., Habibi, F., Syuraya,E.A., Indriyani, Wijaya,A.R.(2022).*Sains dan Kesehatan dalam Perspektif Islam*. Jakarta: Kampus terpadu UII
- Mistiningsih, C., & Fahyuni, E. F. (2020). Manajemen Islamic Culture Melalui Pembiasaan Sholat Dhuha Berjamaah dalam Meningkatkan Karakter Kedisiplinan Siswa. *MANAZHIM*, 2(2), 157-171. [10.36088/manazhim.v2i2.856](https://doi.org/10.36088/manazhim.v2i2.856)

- Nasution, A. G. J., Siregar, H. D., Siregar, N. H., & Berutu, N. A. (2022). Narasi Peristiwa Isra Mi'raj Nabi Muhammad Saw Pada Buku Ski Di Mi. *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Ilmu Pendidikan*, 1(3), 175-183. <https://doi.org/10.58192/sidu.v1i3.482>
- Nurhadi, R., Lubis, M., & Khomaeny, E. F. F. (2022). Pengaruh Gerakan Sholat Dhuhu Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Pada Unsur Keseimbangan Anak Usia 5-6 Tahun. *Early Childhood: Jurnal Pendidikan*, 6(1), 110-120. <https://doi.org/10.35568/earlychildhood.v6i1.1874>
- Nurjaman, A. R. (2020). *Pendidikan Agama Islam*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Permatasari, A., & Rahmadani, O. L. (2023). Pengaruh sholat Terhadap Kesehatan Mental. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 2(6), 943-950. <https://doi.org/10.55606/religion.v1i6.805>
- Prasetya, R. P. D. (2023). Analisis Pesan Dakwah Utdadz Hanan Attaki pada Youtube Dengan Tema “Mengatasi Sifat yang Sering Berkeluah Kesah”. *ARIMA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 1(2), 1,593-298. <https://doi.org/10.62017/arima.v1i2.507>
- Pratami, A. Z. P., Wardhana, M. F., & Asse, S. F. H. (2023). Pengaruh Gerakan Sholat Terhadap Kesehatan Mental dan Jasmani. *Islamic Education*, 1(4), 94-107. <https://maryamsejahtera.com/index.php/Education/article/view/641>
- Purwanti, Y., & Wathon, A. (2021). Manfaat Salat Bagi Karakter Siswa. *Sistim Informasi Manajemen*, 4(2), 363-381. <https://oj.lapamu.com/index.php/sim/article/view/153>
- Rofiqoh, A. (2020). Shalat dan kesehatan jasmani. *Spiritualita*, 4(1), 65-76.
- Septadina, I. S., Adnindya, R., Wardiansyah, W., & Suciati, T. (2020). Manfaat Gerakan Salat Untuk Meningkatkan Fleksibilitas Punggung Bawah Pada Pengrajin Kain Blongsong Di Kota Palembang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Humanity and Medicine*, 1(1), 11-17. <https://doi.org/10.32539/Hummed.V1I1.12>
- Suparman, D. (2015). Pembelajaran Ibadah Shalat Dalam Perpektif Psikis Dan Medis. *Jurnal Istek*, 9(2). <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/istik/article/view/188>
- Ulum, M. (2023). Mengungkap Rahasia Kedahsyatan Gerakan Shalat Bagi Kesehatan Tubuh. *Excelencia: Journal of Islamic Education & Management*, 3(01), 77-89. <https://doi.org/10.21154/excelencia.v3i01.1780>