

Manfaat gerakan shalat bagi Kesehatan tubuh manusia : analisis manfaat shalat bagi kesehatan rohani dan jasmani

Fidian Trisnawati

Teknik Informatika, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: fidiantrisnawati@gmail.com

Kata Kunci:

shalat; manfaat gerakan
shalat; kesehatan rohani;
kesehatan jasmani

Keywords:

prayer; benefits of prayer
movements; spiritual
health; physical health

ABSTRAK

Shalat secara bahasa berarti doa, dalam istilah syariat adalah perkataan dan perbuatan yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam dengan syarat-syarat yang telah ditentukan. Selain menjadi tiang agama shalat juga memiliki manfaat yang baik bagi Kesehatan tubuh seseorang di setiap gerakannya. Selain bermanfaat secara spiritual, gerakan-gerakan dalam shalat juga memberikan dampak positif bagi kesehatan fisik. Gerakan shalat memiliki manfaat bagi Kesehatan rohani dan jasmani. Manfaat bagi Kesehatan Rohani contohnya Mencegah adanya gangguan pada mental, menyembuhkan mental dan penyejuk

hati. Sedangkan manfaat bagi Kesehatan jasmani ada di dalam tiap-tiap gerakan shalat, salah satu contohnya pada saat gerakan takbiratul ikhram gerakan ini bermanfaat untuk melancarkan aliran darah, getah bening (limfe), serta meningkatkan kekuatan otot lengan. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan sistematis yang bertujuan menganalisis manfaat gerakan shalat terhadap Kesehatan rohani dan jasmani manusia. Penelitian ini dilakukan dengan mengumpulkan dan mengkaji literatur yang relevan, baik dari jurnal maupun sumber keagamaan.

ABSTRACT

Prayer in language means prayer, in terms of sharia it is words and actions that begin with takbir and end with greetings with predetermined conditions. In addition to being a pillar of religion, prayer also has good benefits for a person's health in every movement. In addition to being spiritually beneficial, the movements in prayer also have a positive impact on physical health. Prayer movements have benefits for spiritual and physical health. Benefits for spiritual health, for example, prevent mental disorders, heal the mind and soothe the heart. While the benefits for physical health are in each prayer movement, one example is during the takbiratul ikhram movement, this movement is useful for smoothing blood flow, lymph (lymph), and increasing arm muscle strength. This study uses a systematic approach method that aims to analyze the benefits of prayer movements on human spiritual and physical health. This study was conducted by collecting and reviewing relevant literature, both from journals and religious sources.

Pendahuluan

Seorang muslim selalu terikat dengan shalat setiap harinya. Sebagai umat islam, shalat lima waktu adalah kewajiban atau ibadah rutin yang harus dilaksanakan. Mendirikan shalat adalah kewajiban seluruh umat islam, baik dalam kondisi menetap maupun sedang dalam perjalanan. Ibadah ini juga merupakan rukun Islam kedua setelah syahadat. Selain menjadi tiang agama shalat juga berdampak positif bagi



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

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

kesehatan tubuh seseorang di setiap gerakannya. Terdapat beberapa penyakit yang dapat disembuhkan melalui gerakan shalat. Shalat memiliki banyak manfaat di kehidupan seseorang. Selain bermanfaat mendekatkan diri kepada Allah SWT yang dapat meredakan kegelisahan dan menenangkan pikiran, shalat juga memberikan dampak positif bagi tubuh kita. Terdapat hubungan erat antara jasmani, rohani dan akal, Kehidupan merupakan hasil dari keseimbangan antara ketiganya. Gangguan pada salah satu unsur ini dapat mempengaruhi unsur lainnya, yang pada akhirnya berdampak pada kehidupan. (Shofiyun Nahidllloh, Achmad Ubaidillah, Achmad Badarus Syamsi, Mohammad Hipni, 2020)

Gerakan shalat Jika ditelaah lebih dalam, hubungan erat antara jasmani dan rohani ternyata memiliki dasar ilmiah. Dalam dunia kedokteran, dikenal istilah psikosomatik, yaitu gangguan kesehatan yang melibatkan interaksi antara pikiran dan tubuh. Penanganannya tidak cukup hanya mengobati organ fisik saja, tetapi juga perlu memperhatikan kondisi mental. Jiwa dapat ditenangkan melalui bantuan psikolog untuk menghadapi tekanan, tetapi juga dapat dikelola secara mandiri dengan mendekatkan diri kepada Allah, salah satunya melalui shalat. Selain bermanfaat secara spiritual, gerakan-gerakan dalam shalat juga memberikan dampak positif bagi kesehatan fisik. Banyak dokter, terutama di Amerika, yang mendalami bidang ini. Beberapa penyakit yang terbukti dapat diatasi dengan pendekatan ini meliputi tekanan darah tinggi, gangguan pencernaan seperti dispepsia, gangguan mata, sakit kepala kronis, dan lainnya. Shalat tidak hanya menjadi sarana komunikasi vertikal antara hamba dengan Allah yang memberikan ketenangan jiwa dan menjaga dari perilaku buruk, tetapi juga memberikan manfaat nyata bagi kesehatan jasmani. (Syafi'i, 2006)

Pembahasan

Kata 'shalat' pada dasarnya bermakna doa (الدعاء). Dalam istilah syariat, shalat diartikan sebagaimana yang dijelaskan oleh Imam Ar-Rofi'ie:

أَقْوَالٌ وَأَفْعَالٌ مَّخْصُوصَةٌ، مُفْتَتَحَةٌ بِالتَّكْبِيرِ مُخْتَتَمَةٌ بِالتَّسْلِيمِ

yang memiliki arti perkataan dan perbuatan yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam dengan syarat-syarat yang telah ditentukan. (Abdul Malik & Mustafiyanti Mustafiyanti, 2023)

Dalam istilah ilmu fiqih, shalat merupakan aktivitas ibadah umat islam yang dilaksanakan dengan gerakan atau perbuatan, ucapan-ucapan khusus dan syarat-syarat tertentu yang di ajarkan dalam islam. (Dedi ardiansyah & Miftahul Ulum, 2023)

Shalat merupakan ibadah yang sepesial di agama islam . Ash-Shiddieqy mengatakan seluruh fardu dan ibadah lain selain shalat diperintahkan oleh Allah SWT kepada Jibril untuk disampaikan kepada Muhammad. hanya perintah shalat ini Jibril diperintahkan menjemput Muhammad untuk menghadap Allah, shalat merupakan ibadah utama, maka dari itu siapapun yang melaksanakan shalat akan di berikan ganjaran yang besar. Shalat adalah ibadah yang wajib di laksanakan umat islam. Perintah diwajibkannya shalat bukan tanpa sebab. Karena sholat memiliki tujuan dan manfaat bagi orang yang menunaikannya. (Fadlillah et al., 2024)

Manfaat Shalat Bagi Kesehatan Rohani

Keutamaan dalam ibadah shalat adalah sebagai penejuk hati, karena shalat adalah bentuk komunikasi kita kepada Allah SWT. Sebagaimana yang terdapat di Al-Quran dalam surah Ar-Ra'd ayat 28 yang artinya: "(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram." Shalat bukan hanya kewajiban, tapi juga telah menjadi kebutuhan umat islam.(Zahrah et al., 2023)

Pandangan Al-Ghazali mengenai shalat bahwa shalat itu adalah dzikr, bacaan munajat dan dialog, ini tidak mungkin terjadi jika tidak ada kehadiran hati, rasa takut, harapan serta rasa malu kepada Allah SWT. Shalat merupakan komunikasi secara langsung antara seseorang kepada sang pencipta. Dengan tujuan mengagung-agungkannya, bersyukur, memohon rahmat dan ampunan dari-nya. Hubungan hamba dengan Allah SWT saat shalat akan menghasilkan kekuatan spiritual yang dapat berpengaruh terhadap kerohaniannya. Kekuatan spiritual ini tidak jarang mampu menghilangkan stres pada seseorang.(Mayang Sari et al., 2023)

Manfaat Shalat Bagi Kesehatan Mental Seseorang

Mencegah adanya gangguan mental

Keutamaan dalam ibadah shalat adalah sebagai penejuk hati. Karena shalat adalah bentuk komunikasi kita kepada Allah SWT. Sebagaimana yang terdapat di Al-Quran dalam surah Ar-Ra'd ayat 28 yang artinya: "(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram." Shalat bukan hanya kewajiban, tapi juga telah menjadi kebutuhan umat islam.(Zahrah et al., 2023).

Menyembuhkan mental

Shalat dapat memberikan ketenangan batin dan kedamaian, seolah-olah ada kekuatan yang selalu melindungi serta menemani di mana pun kita berada

Penyejuk hati

Shalat membantu seseorang merasakan ketenangan jiwa dan pikiran, menghindarkan dari tekanan hidup, serta mengurangi rasa cemas atau takut.(Qomariyah & Wulandari, 2022)

Manfaat Shalat Bagi Kesehatan Jasmani

Beragam penelitian mengenai manfaat Kesehatan dari gerakan shalat telah dilakukan oleh para ahli medis dunia, seperti prov. Dr. Von Schreber dari Belanda dan Prof. Dr. Andry dari Paris. Temuan mereka diambil dari buku Menyingkap Rahasia Gerakan Salat karya Madyo Wratsongko, anggota MPP ICMI pusat

Menurut pandangan Prof. Dr. Von Schreber, gerakan dalam salat merupakan metode untuk mencapai kesehatan secara menyeluruh. Salat yang dilakukan lima kali sehari, melibatkan serangkaian gerakan tubuh yang tidak hanya memperbaiki postur tubuh, tetapi juga membuatnya lebih fleksibel, gesit, dan kuat. Selain itu, gerakan ini meningkatkan kekebalan tubuh seseorang terhadap penyakit.

Sedangkan menurut pandangan Prof. Dr. Andry, bahwa gerakan salat yang dilakukan secara konsisten dapat membantu mengurangi risiko penyakit seperti obesitas, rematik, diabetes, batu empedu, dan sembelit. Gerakan ini juga memberikan manfaat positif bagi tulang, otot, sendi, pergelangan, dan paru-paru.(Halimang, 2016)

Shalat tidak hanya menjadi ibadah utama yang bernilai pahala saja, namun juga memberikan manfaat luar biasa, selain dari segi Kesehatan mental, setiap gerakan shalat memiliki dampak positif bagi tubuh seseorang. Terlebih lagi dari segi medis, shalat dianggap sebagai sumber penyembuhan berbagai penyakit. Allah, sang maha pencipta mengetahui dengan sempurna apa yang dibutuhkan oleh makhluk-Nya, khususnya manusia. Oleh karena itu, setiap perintah-Nya tidak hanya memiliki nilai ketakwaan, namun juga membawa dampak positif bagi kesehatan tubuh. Setiap gerakannya memiliki manfaatnya tersendiri bagi Kesehatan jasmani. Berikut adalah manfaat dari tiap-tiap gerakan dalam shalat.(Zahrah et al., 2023)

Takbiratul ikhram

Takbiratul ikhram dilakukan dengan postur tubuh berdiri tegak, mengangkat kedua tangan sejajar telinga, lalu melipatnya di depan perut atau dada bagian bawah. Gerakan ini bermanfaat untuk melancarkan aliran darah, getah bening (limfe), serta meningkatkan kekuatan otot lengan. Posisi jantung yang lebih rendah dari otak membantu darah mengalir dengan lancar ke seluruh tubuh. Ketika kedua tangan diangkat, otot bahu meregang, sehingga aliran darah yang kaya oksigen menjadi lebih optimal. Setelah itu, kedua tangan diletakkan di depan perut atau dada bagian bawah, yang berfungsi mencegah gangguan persendian, terutama pada tubuh bagian atas.(Kosim & Hadi, 2019)

Ruku'

Ruku' adalah salah satu bagian penting dalam shalat yang harus dilaksanakan dengan benar. Dilakukan dengan membacakan tasbeih. Berdasarkan dari riwayat Ibnu Mas'ud, Nabi Muhammad SAW bersabda "Ketika seseorang ruku', hendaknya ia membaca tasbeih dan melafalkan 'Subhana Rabbiya Al-adzim' sebanyak tiga kali, yang merupakan jumlah minimal." Hal ini dijelaskan dalam hadits sebagai cara untuk menghadirkan kekhusyukan hati. Orang yang melaksanakan ruku' secara tuma'ninah akan memperoleh pahala seperti orang yang shalat dengan khusyuk. Selain nilai spiritual, gerakan ruku' yang dilakukan dengan benar dan tenang juga membawa manfaat Kesehatan.

Gerakan ini membantu menjaga keselarasan dan fungsi tulang belakang, serta mempertahankan kelenturan sumsum tulang belakang. Selain itu, gerakan ruku' membantu menyesuaikan aliran darah dari jantung ke otak, sehingga meningkatkan distribusi darah pada bagian tubuh tengah. Gerakan ini sekaligus dapat melatih otot-otot sekitar kandung kemih, membantu mencegah gangguan prostat. (Yuanita Ma'rufah, 2015)

I'tidal

I'tidal merupakan gerakan bangkit dari ruku' sebelum melakukan Gerakan sujud. Rasulullah SAW bersabda, "Apabila kamu berdiri I'tidal, maka luruskan punggungmu dan tegakkan kepalamu sehingga ruas tulang punggungmu mapan ditempatnya" (HR.

Bukhari, Muslim, dan Ahmad). gerakan ini dilakukan dengan bangkit dari ruku', berdiri tegak sejenak, lalu melanjutkan ke posisi sujud.

Selain memiliki nilai spiritual, gerakan i'tidal juga memberikan manfaat kesehatan, khususnya pada sistem pencernaan. Gerakan ini membantu meremas dan melenturkan organ-organ pencernaan secara alami, sehingga memperbaiki proses pencernaan. Ketika tubuh berdiri tegak dari ruku' sambil mengangkat kedua tangan ke samping telinga, darah yang sebelumnya terkumpul di kepala mengalir ke bawah dengan lebih lancar. Hal ini dapat mengurangi tekanan darah dan mendukung fungsi bagian dasar otak, yang berperan dalam menjaga proporsi dan keseimbangan tubuh.(Fajrussalam et al., 2022)

Sujud

Sujud merupakan aktifitas menunduk dengan posisi kedua tangan, lutut, ujung kaki, dan dahi menyentuh lantai. Gerakan ini memiliki manfaat yang signifikan, baik dari segi spiritual maupun kesehatan. Sujud memfasilitasi aliran getah bening ke bagian leher dan ketiak. Selain itu, letak jantung yang lebih tinggi daripada otak memungkinkan darah kaya oksigen mengalir maksimal ke otak, yang berpengaruh positif pada daya pikir seseorang. Oleh karena itu, penting untuk melakukan sujud dengan tuma'ninah, tanpa tergesa-gesa, agar darah dapat mengalir dengan optimal. Gerakan ini juga bermanfaat untuk mencegah gangguan seperti wasir. Bagi wanita, sujud dan rukuk memberikan dampak yang baik untuk kesuburan dan kesehatan organ kewanitaan. Gerakan sujud dalam salat juga memiliki makna mendalam, yaitu simbol kerendahan hati manusia di hadapan Allah SWT, bahkan lebih rendah daripada posisi tubuh lainnya.

Dari perspektif ilmu psikoneuroimunologi, yang mempelajari hubungan antara psikologi dan sistem kekebalan tubuh, gerakan sujud dapat mengangkat derajat manusia ke posisi yang tinggi. Mengapa? Karena dengan rutin melakukan sujud, pembuluh darah di otak terlatih untuk menerima aliran darah yang kaya oksigen. Ketika darah mengalir secara maksimal ke otak, sel-sel otak menjadi lebih aktif, sehingga meningkatkan fungsi kognitif. Sujud yang dikerjakan secara tuma'ninah dan konsisten dapat membantu memacu kecerdasan dan kesehatan otak.(Kosim & Hadi, 2019)

Duduk diantara dua sujud

Duduk di antara dua sujud, yang dikenal sebagai duduk iftirasy, dilakukan dengan bangun dari posisi sujud dan duduk dengan menempatkan kaki kiri di bawah pinggul, sementara kaki kanan ditegakkan. Posisi tangan diletakkan di atas paha, menghadap kiblat. Rasulullah SAW bersabda, "Kemudian bangunlah sehingga engkau tegak dalam keadaan duduk" (HR. Bukhari dan Muslim). Gerakan ini memiliki manfaat kesehatan yang signifikan. Duduk iftirasy membantu menyeimbangkan proses saraf tubuh serta mengendurkan otot-otot di kaki, khususnya bagian atas dan bawah. Posisi ini juga menjaga kelenturan saraf pada paha dan betis, yang bermanfaat untuk mencegah masalah kesehatan seperti gangguan prostat, diabetes, serta kesulitan buang air kecil. Selain itu, duduk di antara dua sujud melatih keluwesan tubuh, yang mendukung kesehatan secara keseluruhan.(Abdul Malik & Mustafiyanti Mustafiyanti, 2023)

Tasyahud awal

Ketika seseorang melakukan gerakan tasyahud awal, paha dan betis bersentuhan dan dilipat, sambil mengepalkan tangan dan mengangkat jari telunjuk sebagai tanda.

Gerakan ini memiliki manfaat seperti merangsang kelenjar tiroid, membantu mengatasi nyeri sendi, serta menjaga kepadatan tulang. Posisi duduk ini disebut duduk iftirasy, yaitu duduk di atas pangkal paha, di mana terdapat saraf besar pada paha yang berada di atas kedua tumit. Tumit, yang dilapisi oleh otot sebagai bantalan, memberikan tekanan pada otot-otot dan saraf pangkal paha tersebut, sehingga menciptakan pijatan alami yang dapat mencegah atau mengobati neuralgia, yaitu nyeri pada saraf pangkal paha yang dapat menyebabkan kesulitan berjalan. Selain itu, pembuluh darah vena dan arteri di sekitar pangkal paha juga mendapatkan pijatan, yang membantu melancarkan aliran darah kembali ke jantung. Hal ini bisa mencegah penyakit seperti wasir. Menurut Saboe (1996), posisi jari-jari kaki kanan yang menapak saat duduk tahiyat memperkuat otot-otot telapak kaki, sehingga dapat mencegah penyakit kaki datar (pes-planus), yang membuat semua bagian telapak kaki menapak penuh ke tanah. Penyakit ini dapat menyebabkan rasa pegal, cepat lelah, dan membatasi kemampuan untuk berolahraga, terutama dalam bidang atletik. (Hasanah & Syariah, 2023)

Tasyahud akhir

Secara umum, posisi duduk tasyahud terakhir mirip dengan posisi duduk tasyahud pertama, namun perbedaannya terdapat di posisi telapak kaki. Dalam tasyahud akhir, Nabi Muhammad Saw duduk dengan posisi tawaruk, yaitu pantat kiri menyentuh tanah, sementara kedua kaki kiri dan kanan berada di sisi kanan (HR. Abu Dawud dan al-Baihaqi). Gerakan ini memiliki beberapa manfaat, di antaranya :

- a) Meningkatkan kesehatan organ reproduksi di area perineum
- b) Posisi duduk tawaruk sangat bagus untuk laki-laki karena tumit dapat mengatur aliran dari kandung kemih (uretra) dan membantu mencegah impotensi.

Saat posisi ini dilakukan dengan benar, semua otot kaki akan mengalami peregangan dan refleksi. Gerakan yang terkoordinasi dan tekanan yang dihasilkan membantu menjaga fleksibilitas dan kekuatan organ gerak. (Dedi ardiansyah & Miftahul Ulum, 2023)

Salam

Ketika Rasulullah selesai melaksanakan salat, beliau menandainya dengan mengucapkan salam. Beliau berpaling ke arah kanan seraya mengucapkan Assalâmu 'alaikum wa rahmatullâh (semoga keselamatan dan rahmat Allah tercurah untukmu), sehingga terlihat pipi kanannya yang putih. Kemudian, beliau berpaling ke arah kiri dan mengucapkan salam yang sama, hingga pipi kirinya terlihat (HR. Muslim). Gerakan mengucapkan sala mini memiliki sejumlah manfaat, antara lain:

- a) Membantu merelaksasikan otot-otot di sekitar leher dan kepala, serta melancarkan aliran darah di kepala. Hal ini dapat mencegah sakit kepala dan menjaga kekencangan kulit wajah
- b) Memberikan relaksasi pada otot dan tulang leher. Bagian leher memiliki banyak jaringan saraf dan pembuluh darah yang menghubungkan kepala dengan tubuh. Aktivitas ini juga dapat membantu mencegah gangguan pada sistem saraf. (Jumini & Munawaroh, 2018)

Kesimpulan dan Saran

Shalat tidak hanya menjadi ibadah utama dalam Islam dengan nilai spiritual yang tinggi, tetapi juga memberikan dampak luar biasa bagi kesehatan mental, rohani, dan fisik. Secara spiritual, shalat merupakan bentuk komunikasi langsung antara seorang hamba dengan Allah, yang mampu menenangkan hati, mengurangi stres, dan memperkuat iman. Dari sisi kesehatan mental, shalat dapat membantu mencegah serta mengatasi gangguan psikologis, memberikan ketentraman jiwa, dan menjadi sarana untuk menghadapi tekanan hidup. Lebih dari itu, setiap gerakan dalam shalat juga memiliki manfaat signifikan bagi kesehatan fisik. Penelitian menunjukkan bahwa gerakan shalat mampu melancarkan sirkulasi darah, meningkatkan fleksibilitas tubuh, memperbaiki postur, dan mencegah berbagai penyakit seperti obesitas, diabetes, serta gangguan pada tulang dan otot. Oleh karena itu, shalat adalah perpaduan sempurna antara ibadah, kesehatan jasmani, dan keseimbangan emosional.

Melalui analisis ini, diharapkan dapat memberikan informasi yang signifikan dalam memahami keterkaitan antara ibadah shalat dan kesehatan, serta menginspirasi pengakuan lebih luas atas keistimewaan ibadah ini, baik dari sudut pandang spiritual maupun medis

Daftar Pustaka

- Abdul Malik, & Mustafiyanti Mustafiyanti. (2023). Manfaat Fisik Dan Spiritual Dari Rutinitas Shalat. *Mutiara: Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah*, 2(1), 70–81. <https://doi.org/10.59059/mutiara.v2i1.848>
- Dedi ardiansyah, & Miftahul Ulum. (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>
- Fadlillah, S. N., Kamilah, A. N., & Hidayati, L. F. (2024). Perspektif hadits tentang gerakan shalat dan dampaknya pada kesehatan. 2, 503–511. <https://journal.staittd.ac.id/index.php/at/article/view/174>
- 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), 201. <https://doi.org/10.32832/jpg.v3i3.7366>
- Halimang, S. (2016). Salat dan Kesehatan Perspektif Maqasid al-Syariah. *Jurnal Khatulistiwa-Journal of Islamic Studies*, 6, 75–86. <https://doi.org/10.24260/khatulistiwa.v6i1.640>
- Hasanah, S. U., & Syariah, F. I. (2023). Manfaat pelaksanaan salat bagi kesehatan manusia. 1(2), 73–82. <https://journal.mahadaisyah.id/index.php/aisyah/article/view/10>
- Jumini, S., & Munawaroh, C. (2018). Analisis Vektor Dalam Gerakan Shalat Terhadap Kesehatan. *SPEKTRA: Jurnal Kajian Pendidikan Sains*, 4(2), 123. <https://doi.org/10.32699/spektra.v4i2.53>
- Kosim, N., & Hadi, M. N. (2019). Implementasi Gerakan Shalat Fardlu Sebagai Motivasi Aspek Kesehatan. *Jurnal Mu'allim*, 1(1), 143–160. <https://doi.org/10.35891/muallim.v1i1.1357>
- Mayang Sari, S., Warsah, I., & Purnama Sari, D. (2023). Psychotherapy Shalat Sebagai

- Mengatasi Stress Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental. *Muhafadzah*, 3(1), 9–20. <https://doi.org/10.53888/muhafadzah.v3i1.594>
- Qomariyah, A., & Wulandari, E. Y. (2022). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Manfaat Sholat Dan Puasa Bagi Kesehatan Melalui Media Radio. *As-Sidanah : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 171–180. <https://doi.org/10.35316/assidanah.v4i2.171-180>
- Shofiyun Nahidlloh, Achmad Ubaidillah, Achmad Badarus Syamsi, Mohammad Hipni, A. M. (2020). *Buku Kajian Fiqih Asrama Mahasiswa Universitas Trunojoyo Madura*. Media Nusa Creative.
- Syafi'i, S. J. M. (2006). *The Power Of Shalat*. MQ Publishing.
- Yuanita Ma'rufah. (2015). *Manfaat Shalat Terhadap Kesehatan Mental*. 1, 20–29. <https://e-journal.stai-iu.ac.id/index.php/edunomi>
- Zahrah, A., Wardhana, M. F., Fadhillah, S., & Asse, H. (2023). Pengaruh Gerakan Sholat Terhadap Kesehatan Mental dan Jasmani. *Tahun 2023 Journal Islamic Education*, 1(4), 94–107. <https://maryamsejahtera.com/index.php/Education/index>