

Pengaruh gerakan sujud dalam sholat untuk meningkatkan sirkulasi darah pada otak

Nanda Novitasari Indah Pratiwi¹

Biologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

e-mail: nandanip563@gmail.com

Kata Kunci:

Gerakan sujud, Sholat, Peredaran darah

Keywords:

Prostration movements, Prayer, Blood circulation

ABSTRAK

Setiap umat muslim wajib melaksanakan sholat karena sholat merupakan ibadah wajib, amalan ini yang akan pertama kali dihisab Ketika di akhirat nanti. Sholat sebagai ibadah wajib tidak hanya memiliki nilai spiritual, tetapi juga memberikan manfaat bagi Kesehatan tubuh manusia. Sholat merupakan suatu rangkaian gerakan dimulai dengan posisi berdiri, lalu membungkuk hingga tangan mencapai lutut, dan kemudian dilanjutkan dengan berdiri kembali. Gerakan dalam sholat memberikan pengaruh positif bagi kesehatan tubuh manusia. Salah

satunya yaitu gerakan sujud yang memberikan manfaat bagi kesehatan tubuh manusia yaitu meningkatkan sirkulasi darah pada otak. Jurnal ini membahas mengenai pengaruh gerakan sujud dalam sholat untuk meningkatkan sirkulasi darah pada otak. Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah studi kepustakaan dengan cara mengumpulkan, menelaah, dan menganalisis infromasi dari sumber tertulis berupa buku dan jurnal. Sholat seringkali hanya sebagai memenuhi kewajiban syariat tanpa memperhatikan kesempurnaan dalam gerakan. Adanya pemahaman tentang manfaat gerakan sujud dalam sholat bagi tubuh untuk meningkatkan sirkulasi darah, diharapkan dapat memotivasi seseorang untuk melaksanakan sholat dengan baik dan benar.

ABSTRACT

Prayer is a mandatory worship that must be carried out by every Muslim, this practice will be the first to be performed when in the hereafter. Prayer as a mandatory worship not only has spiritual value, but also provides benefits for the health of the human body. Prayer is a series of movements starting with a standing position, then bending until the hands reach the knees, and then continuing to stand up again. Movement in prayer has a positive influence on the health of the human body. One of them is the prostration movement which provides benefits for the health of the human body, namely increasing blood circulation in the brain. This journal discusses the effect of prostration movements in prayer to increase blood circulation in the brain. The method used in this study is a literature study by accumulating, studying, and analyzing information from written sources in the form of books and journals. Prayer is often only as fulfilling the obligations of the sharia without paying attention to perfection in the movement. The existence of an understanding of the benefits of prostration movements in prayer for the body to increase blood circulation is expected to motivate a person to carry out prayers properly and correctly.

Pendahuluan

Allah SWT membentuk atau menciptakan manusia dalam bentuk yang baik dan sempurna berbeda dengan makhluk yang lain, karena memberikan potensi serta kemampuan pada manusia untuk berkembang. Penciptaan manusia juga semata-mata hanya untuk beribadah kepada Allah. Allah mewajibkan setiap umat Islam untuk beribadah kepada-Nya bukan karena tanpa alasan, diwajibkan ibadah juga memiliki manfaat bagi umat muslim, Salah satunya adalah ibadah sholat, Sholat merupakan



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.

sarana yang menghubungkan hamba dengan Tuhannya. Selain itu, sholat menjadi penghubung yang wajib untuk memperkokoh kepercayaan seseorang. Oleh karena itu, sholat artinya ibadah yang harus dikerjakan oleh seluruh umat muslim serta merupakan media bagi umat islam untuk berinteraksi dengan Allah SWT (Fajrussalam dkk., 2022)

Sholat sebagai ibadah wajib bukan hanya memiliki nilai spiritual yang tinggi, namun juga dapat memberikan manfaat yang baik bagi kesehatan tubuh manusia. salah satu aspek yang dapat diperhatikan adalah pengaruh gerakan sholat dalam meningkatkan sirkulasi darah dalam tubuh. Dalam melaksanakan sholat, seseorang melakukan gerakan tubuh seperti, berdiri, rukuk, sujud, dan salam yang melibatkan perputaran posisi tubuh yang dapat meningkatkan sirkulasi darah ke berbagai bagian tubuh. Sebab pada saat sholat seseorang melakukan gerakan olahraga dasar, yang dapat meningkatkan Kesehatan. Melaksanakan sholat dengan teratur juga dapat menjaga dan memperbaiki sistem kerja organ tubuh yang salah satunya adalah meningkatkan sirkulasi darah. Selain itu, gerakan sholat memiliki manfaat untuk memperbaiki sirkulasi darah dan mengurangi resiko penyakit(Rofiqoh., 2020).

Pentingnya membahas mengenai pengaruh gerakan sholat dalam meningkatkan sirkulasi darah terletak pada kesadaran akan hubungan antara ibadah spiritual dan Kesehatan fisik. Dengan memahami manfaat gerakan sujud dalam sholat untuk meningkatkan sirkulasi darah, diharapkan umat muslim dapat lebih menghargai sholat. Umat muslim bukan hanya menjalankan sholat karena kewajiban agama, tetapi juga sebagai aktivitas fisik yang dapat mendukung kesehatan tubuh. Sehingga dalam melakukan gerakan sholat dilakukan dengan sempurna karena mengetahui pengaruhnya terhadap Kesehatan.

Metode Penelitian

Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah studi kepustakaan dengan pendekatan kualitatif. Studi kepustakaan, juga dikenal sebagai “review literatur” adalah proses meninjau atau mengevaluasi berbagai publikasi yang telah ditulis oleh peneliti lain terkait topik yang akan diteliti(Mahanun., 2021). Pada penelitian ini sumber diambil dari beberapa buku dan jurnal yang berhubungan dengan penelitian yang dibahas. Teknik pengambilan data yaitu dengan dengan meengambil data dari sumber yang sudah ada berupa jurnal penelitian terdahulu yang berakitan dengan penelitian ini. Teknik analisis data dilakukan dengan menganalisis temuan dari jurnal terdahulu untuk menemukan kesimpulan mengenai pengaruh gerakan sujud untuk meningkatkan sirkulasi darah dalam tubuh.

Pembahasan

Membahas pengaruh gerakan sujud dalam meningkatkan sirkulasi darah sangat erat kaitannya dengan masalah pada zaman modern ini. Gaya hidup seseorang yang semakin sibuk dan minim aktivitas fisik dapat berdampak buruk pada kesehatan sirkulasi darah. Banyak orang menghabiskan waktu dalam posisi yang statis, seperti duduk di depan komputer atau bermain gadget, sehingga dapat menghambat sirkulasi darah. Dalam konteks tersebut, sholat dapat menjadi alternatif untuk menjaga Kesehatan tubuh, karena dengan gerakan sholat seperti berdiri, rukuk, dan sujud secara tidak langsung

dapat merangsang sirkulasi darah dalam tubuh. Tujuan dari penulisan ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh gerakan sujud dalam meningkatkan sirkulasi darah pada otak.

Gerakan Sujud dalam Sholat

Sholat adalah bentuk doa atau Rahmat karena dalam setiap gerakan dan ucapan yang terdapat dalam sholat memiliki makna doa yang dipersembahkan kepada Allah SWT. Dan merupakan wujud penghormatan seorang hamba kepada Tuhan-Nya. Ucapan dan gerakan dalam sholat bukanlah sekedar rutinitas tanpa arti, melainkan mengandung sejarah, filosofi, Pelajaran, tujuan, dan hikmah yang sangat banyak bagi orang yang melaksanakannya (Mujiburrahman., 2016). Sholat merupakan ibadah yang ditetapkan Allah kepada umat Islam lima waktu sehari-semalam. Sholat tidak hanya bacaan dan gerakan seperti takbiratul ihram, ruku, sujud, duduk, dan salam, namun juga memiliki manfaat penting untuk kebutuhan fisik, dan spiritual. Seseorang yang menjalankan sholat tidak hanya mendapat pahala tetapi juga kesehatan, kesuksesan, dan ketentraman pada jiwa (Rofiqoh., 2020).

Sholat terdiri dari beberapa gerakan yaitu dimulai dari takbirotul ihram, ruku', l'tidal, sujud, dan salam yang masing-masing memiliki manfaat bagi Kesehatan. Salah satunya adalah sujud yang bermnafaat untuk meningkatkan sirkulasi darah pada otak. Sujud merupakan rukun yang apling agung dalam sholat, secara harfiah sujud berarti patuh. Sujud adalah rukun sholat yang paling disukai Allah, sebab gerakan sujud secara lahiriah merupakan sikap merendahkan diri dihadapan-Nya dan mengakui bahwa Allah Tuhan yang layak disembah. Gerakan sujud adalah bentuk gerakan secara totalitas, dimana tujuh anggota tubuh harus menempel (menyentuh) pada tanah. Tujuh anggota tubuh tersebut yaitu kening, hidung, tekakap tangan kanan dan kiri, lutut kanan dan kiri, ujung telapak kaki kanan dan kiri. Sujud dapat mengingatkan kita pada asal-usul kita, karena kita berasal dari tanah dan akan kembali ke tanah. Dengan meletakkan kening diatas tanah diharapkan dapat membuat seseorang menjadi tawadhu atau tidak sombong (Ghazali., 2019: 48-50).

Sujud dilakukan dengan tujuh anggota badan: jari-jemari, kaki, lutut, tangan, dan dahi. Sujud dimulai dengan mengucapkan takbir, "Allahu Akbar", dan kemudian turun dengan mendahulukan kedua lutut kemudian diikuti dengan kedua tangan. Tangan diletakkan menghadap kiblat tanpa digenggam atau dibentangkan. Disunahkan untuk memberi jarak antara kedua lutut, berasa dengan kaki, Rasulullah SAW. Merapatkan kedua tumit ketika sujud (Sagiran., 2019 : 30).

Dengan melakukan sujud sesuai dengan ketentuan yang disyariatkan oleh agama, dapat membuat seorang muslim memiliki sikap tawadhu'. Penting bagi setiap muslim untuk memahami dan menghayati makna serta tata cara sujud dengan benar, agar sholat yang dilakukan khusyu' dan penuh pengertian. Selain itu, sujud juga bermanfaat bagi Kesehatan tubuh salah satunya dapat meningkatkan sirkulasi darah pada otak. Ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang menyatakan, selama gerakan sujud detak jantung akan melambat, sehingga pembuluh darah vena akan tertekan. Dalam posisi sujud, aliran darah balik menjadi lebih lancar setelah sebelumnya terhambat oleh

gravitasi. Ketika sujud, otak yang bekerja paling keras menerima lebih banyak aliran darah(Suparman., 2015).

Sirkulasi Darah pada Otak

Sistem peredaran darah pada tubuh manusia membantu menyalurkan nutrisi dan oksigen ke seluruh tubuh. Namun, sistem peredaran darah ini melakukan banyak tugas lain selain menyalurkan kedua zat tersebut. Sistem peredaran darah manusia tersusun dari jantung dan pembuluh darah. Bagian dari sistem sirkulasi tubuh adalah pembuluh darah, yang berfungsi mengangkut darah keseluruh tubuh. Salah satunya adalah sistem sirkulasi darah pada otak yang berfungsi untuk memastikan pasokan oksigen dan nutrisi yang cukup untuk fungsi normal otak serta untuk membuang limbah metabolisme. Pada sirkulasi darah ke otak terdapat beberapa komponen penting yang berperan untuk memastikan kelangsungan hidup sel-sel otak (Setiadi., 2020: 4-6).

Sistem sirkulasi darah pada otak, terutama melalui sistem serebrovaskular, sangat penting untuk fungsi otak. Dua arteri vertebralis dan dua arteri karotis interna adalah empat arteri besar yang memasok aliran darah ke otak. Arteri karotis adalah arteri utama yang membawa darah kaya akan oksigen ke otak. Arteri vertebralis adalah pembuluh darah yang berjalan sepanjang tulang belakang dan memasok darah ke bagian belakang otak, termasuk otak kecil dan batang otak. Normalnya aliran selebrum adalah sekitar 50 ml/100 gram jaringan otak/menit dan gangguan pada aliran adarah dapat menyebabkan iskemia atau stroke (Hardianto., 2017).

Stroke, demensia, dan gangguan kognitif lainnya adalah beberapa penyakit yang disebabkan oleh gangguan sirkulasi darah ke otak. Sirkulasi darah yang ideal akan memastikan bahwa otak menerima pasokan oksigen dan nutrisi yang cukup sehingga dapat menghindari penyakit yang berhubungan dengan sirkulasi darah (Tjandrawinata., 2024). Sirkulasi darah pada tubuh sangat penting untuk kelangsungan hidup, karena dengan adanya sirkulasi yang efisien, tubuh mendapatkan oksigen dan nutrisi yang diperlukan untuk mempertahankan fungsi sel. Pada otak sistem sirkulasi darah sangat penting karena otak adalah salah satu organ yang sensitif apabila kekurangan oksigen dan nutrisi. Apabila terjadi gangguan pada sistem sirkulasi darah ke otak, akan menyebabkan berbagai masalah neurologis yang serius. Untuk meningkatkan sirkulasi darah pada otak dapat dengan melakukan aktivitas fisik dengan olahraga teratur.

Gerakan Sujud dalam Meningkatkan Sirkulasi Darah pada Otak

Salah satu gerakan yang dilakukan saat sholat adalah gerakan sujud, yang dilakukan dengan menundukkan tubuh hingga tujuh anggota tubuh menyentuh lantai atau permukaan tempat sujud . Gerakan ini meningkatkan aliran darah dan oksigen ke otak, kepala dan seluruh tubuh. Salah satu manfaat sujud adalah meningkatkan sirkulasi darah pada otak. Ketika sujud, terjadi peningkatan volume darah dikepala, ini disebabkan karena letak jantung yang lebih tinggi dari posisi kepala. Keadaan ini menyebabkan lebih banyak zat makanan yang masuk ke otak dan lebih sedikit zat makanan yang keluar dari otak saat kepala kembali ditegakkan. Dalam posisi sujud, urat saraf dapat berfungsi lebih baik karena pada posisi tersebut urat saraf di seluruh otak terisi oleh darah yang memungkinkan fungsi otak menjadi lebih baik (Herawati., 2005 dalam Andriannor et al., 2023).

Ketika sujud, posisi kepala yang yang lebih rendah dari janutng memungkinkan darah terkumpul dipembuluh darah otak, hal ini dapat meningkatkan kekuatan pembuluh darah di otak. Secara tidak langsung hal ini melatih pembuluh darah otak untuk menerima pasokan oksigen yang yang lebih banyak karena jantung berada diatas kepala, sehingga memungkinkan aliran darah yang maksimal ke otak (Jumini&Munawaroh., 2018 dalam Andriannor et al., 2023). Sujud dapat meningkatkan aliran darah dan oksigen ke otak, kepala serta seluruh tubuh. sujud juga membantu mencegah penyumbatan pembuluh darah jantung dan memompa getah bening ke area leher dan ketiak. Bagi Perempuan, sujud bermanfaat untuk menyuburkan dan menjaga organ reproduksi, memperlancar persalinan serta dapat membantu mencegah posisi bayi sungsang(Herawani., 2024).

Pada zaman sekarang banyak umat islam yang mengerjakan sholat hanya sebagai bentuk melaksanakan kewajiban sebagai seorang muslim tanpa memperhatikan kesempurnaan dalam gerakannya. Padahal dari uraian diatas didapatkan bahwa gerakan sholat memberikan dampak positif bagi kesehatan tubuh. Apalagi pada zaman modern ini, gaya hidup seseorang yang cenderung sibuk, sehingga lupa untuk menjaga kesehatan dan jarang melakukan aktivitas fisik. Hal ini berpengaruh pada menurunnya sistem sirkulasi darah pada otak. Dalam kondisi ini sholat dapat menjadi alternatif dalam menjaga kesehatan tubuh.

Kesimpulan dan Saran

Sholat merupakan ibadah wajib bagi umat muslim yang tidak hanya memiliki nilai spiritual, tetapi juga bermanfaat untuk kesehatan tubuh. Salah satunya adalah gerakan sujud yang bermanfaat dalam meningkatkan sirkulasi darah dalam otak. Gerakan sujud adalah gerakan dalam sholat yang dilakukan dengan menundukkan tubuh hingga dahi, hidung, kedua telapak tangan, kedua lutut, dan ujung jari kaki menyentuh lantai atau permukaan tempat sujud. Sistem sirkulasi darah pada otak berfungsi untuk menjamin pasokan nutrisi dan oksigen yang cukup untuk fungsi normal otak serta untuk membuang limbah metabolisme. Ketika posisi sujud, memungkinkan darah terkumpul dipembuluh darah otak, sebab letak jantung yang lebih tinggi dari letak kepala. Secara tidak langsung hal ini melatih pembuluh darah otak untuk menerima pasokan oksigen yang yang lebih banyak karena jantung berada diatas kepala, sehingga memungkinkan aliran darah yang maksimal ke otak.

Diharapkan pembaca terutama umat muslim untuk melaksanakan sholat sesuai dengan syariat, tidak hanya sekedar memenuhi kewajiban sebagai seorang muslim. Setelah mengetahui manfaat dari gerakan sujud diharapkan umat muslim untuk melakukan gerakan tersebut dengan penuh kesadaran, karena selain mendekatkan diri kepada Allah, gerakan sujud bermanfaat bagi Kesehatan fisik dan mental. Selain itu, gerakan ini bermanfaat dalam membantu memperlancar aliran darah ke otak.

Daftar Pustaka

- Andriannor, Shalehah, A.M., Nabilah, A., Salsabila, G., Fajar, M., Rahmawati, M., Zhilfani, R.A., Wahidah, S., Syahidah. (2023). Pengaruh Sholat Pada Sistem Peredaran Darah manusia. *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 1(2), 107-109.
<https://maryamsejahtera.com/index.php/Religion/index>
- Fajrussalam, H., Imaniar, A.F., Isnaeni, A., Septrida, C., Utami, V.N. (2022). Pandangan Sains Terhadap Shalat Untuk Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Guru*, 3(3), 202.
<https://doi.org/10.32832/jpg.v3i3.7366>
- Ghazali, I. (2019). Rahasia Shalatnya Orang-orang Makrifat. Surabaya: CV. Pustaka media.
- Hardianto, U. (2017). Pemodelan Aliran Darah Pada Aneurisma Di Lingkaran Willis. *Jurnal Ilmiah Matematika*, 3(6), 167.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/mathunesa/Home>
- Herawani. (2024). Korelasi Shalat Terhadap Kesehatan Tubuh. JK: *Jurnal Kesehatan*, 2(7), 435.
<https://jurnalkesehatan.jln.org/index.php/health/article/download/149/156/291>
- Mahanun. (2021). Tinjauan kepustakaan. *ALACRITY: Journal of Education*, 1(2), 2.
<https://doi.org/10.52121/alacrity.v1i2.20>
- Mujiburrahman. (2016). Pola Pembinaan Keterampilan Shalat Anak Dalam Islam. *Jurnal Mudarrisuna*, 6(2), 185-204. <http://dx.doi.org/10.22373/jm.v6i2.1057>
- Rofiqoh, A. (2020). Shalat dan Kesehatan Jasmani. *Spiritualita*, 4(1), 66-72.
<http://dx.doi.org/10.30762/spr.v4i1.2324>
- Sagiran. (2019). Mukjizat Gerakan Shalat. Jakarta Selatan: Qultum Media.
- Setiadi, H. (2020). Sistem Peredaran Darah. Bandung: SEAMEO QITEP in Science.
- Suparman, D. (2015). Pembelajaran Ibadah Shalat dalam Perspektif Psikis dan medis. *Jurnal Istek*, 9(2), 48-55.
<https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/istek/article/viewFile/188/203>
- Tjandrawinata, R.R. (2024). Penelitian terkini tentang Sirkulasi Otak. *MEDICINUS*, 37(2), 3. <https://doi.org/10.56951/6gy9j026>