

Shalat dan kesehatan: analisis biomekanika, medis, dan spiritualitas

Najwa Medina Assa'adah¹, Amelia Sindy Ayu Ari Susanti², Roisul Hakim³

Program studi Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: najwamedinaa@uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

sujud, biomekanika, kesehatan, spiritualitas, ibadah

Keywords:

sujood, biomechanics, health, spirituality, worship

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji tata cara sujud Nabi Muhammad SAW sebagaimana disebutkan dalam hadis-hadis sahih serta menelusuri manfaatnya dari perspektif biomekanika, medis, dan spiritualitas. Permasalahan yang diangkat berfokus pada bagaimana pelaksanaan sujud sesuai dengan sunnah dapat memberikan pengaruh positif terhadap kesehatan fisik dan mental. Metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif melalui kajian pustaka terhadap sumber-sumber hadis, literatur akademik, dan penelitian medis kontemporer. Hasil analisis menunjukkan bahwa posisi sujud, dengan kepala lebih rendah daripada jantung, dapat meningkatkan aliran darah ke otak, menurunkan tekanan darah,

serta memberikan efek relaksasi yang menyeimbangkan sistem saraf. Selain itu, gerakan sujud memperkuat otot dan persendian, menjaga kelenturan tubuh, serta mendukung kesehatan sistem muskuloskeletal. Dari perspektif spiritual, sujud melambangkan ketundukan total kepada Allah SWT dan menghadirkan kedamaian batin. Oleh karena itu, praktik sujud sebagaimana diajarkan oleh Nabi Muhammad SAW tidak hanya menyempurnakan ibadah secara religius, tetapi juga berfungsi sebagai terapi alami yang mendukung kesejahteraan fisik dan mental.

ABSTRACT

This study looks at how Prophet Muhammad (peace be upon him) performed prostration (sujood) as described in reliable hadiths, and explores its benefits from physical, medical, and spiritual angles. The focus is on how following the Prophet's method of sujood helps improve both body and mind health. The research used a descriptive approach by reviewing hadiths, scientific studies, and modern medical findings. The results show that placing the head below the heart during sujood increases blood flow to the brain, reduces blood pressure, and brings a calming effect that helps balance the nervous system. Also, the movement helps strengthen muscles and joints, keeps the body flexible, and supports overall health of the bones and muscles. On a spiritual level, sujood shows respect and submission to Allah, which brings a sense of inner calm. So, the way the Prophet did sujood not only follows Islamic teachings perfectly but also acts as a natural way to improve both physical and mental health.

Pendahuluan

Salat merupakan ibadah fundamental dalam ajaran Islam yang tidak hanya bernilai spiritual, tetapi juga memiliki potensi memberikan dampak positif terhadap kesehatan fisik dan mental. Sebagai rukun Islam kedua, salat memiliki kedudukan penting dalam kehidupan seorang Muslim karena menjadi sarana komunikasi langsung antara hamba dengan Tuhannya. Selain itu, gerakan-gerakan salat yang dilakukan secara berulang dengan tata cara tertentu dapat memberikan efek fisiologis yang seimbang bagi tubuh. Sujud sebagai salah satu rukun utama dalam salat memiliki posisi yang istimewa, baik dari sisi ibadah maupun kesehatan. Dalam posisi ini, kepala ditempatkan lebih rendah



dari jantung, yang secara medis dapat meningkatkan aliran darah ke otak dan membantu menurunkan tekanan darah. Hadis-hadis sahih menjelaskan bahwa Rasulullah SAW mencontohkan tata cara sujud yang benar dengan memperhatikan keseimbangan tubuh, ketenangan (tuma'ninah), serta konsentrasi penuh. Hal ini menunjukkan bahwa setiap gerakan dalam ibadah salat memiliki hikmah yang mendalam, termasuk manfaat fisiologis yang baru banyak diungkap melalui penelitian modern. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji tata cara sujud Rasulullah SAW berdasarkan hadis sahih serta menelusuri manfaatnya dari perspektif biomekanika, medis, dan spiritualitas. Dengan menggunakan metode deskriptif kualitatif melalui studi pustaka terhadap sumber hadis dan literatur ilmiah, kajian ini berupaya menjelaskan bahwa sujud bukan sekadar gerakan ritual, tetapi juga aktivitas yang memiliki nilai terapeutik. Analisis ini diharapkan dapat memperkuat pemahaman umat Islam mengenai keterkaitan antara ibadah dan kesehatan, serta mendorong integrasi nilai-nilai spiritual dalam gaya hidup sehat yang islami.

Sub Pendahuluan

Salat merupakan salah satu ibadah terpenting dalam Islam dan memegang peranan penting dalam kehidupan seorang Muslim. Selain sebagai cara untuk beribadah kepada Allah SWT, salat juga membantu dalam membangun kekuatan spiritual, membawa kedamaian batin, dan keseimbangan dalam hidup. Setiap gerakan dalam shalat menunjukkan harmoni antara aspek spiritual dan fisik, sehingga melaksanakannya memberikan manfaat tidak hanya bagi iman tetapi juga bagi kebugaran fisik, sirkulasi darah, dan kesehatan mental. Dari perspektif medis dan biomechanik, salat dapat dilihat sebagai aktivitas fisik ringan yang melibatkan hampir semua otot tubuh secara seimbang.

Gerakan seperti ruku', sujud, dan duduk di antara sujud membantu meningkatkan fleksibilitas sendi, memperbaiki postur tubuh, dan memperbaiki sirkulasi darah. Di antara semua gerakan dalam salat, sujud memiliki nilai khusus karena posisi kepala yang lebih rendah dari jantung meningkatkan aliran darah ke otak dan memberikan relaksasi pada sistem saraf. Oleh karena itu, sujud bukan hanya tindakan agama, tetapi juga memberikan manfaat fisiologis yang didukung oleh banyak penelitian ilmiah modern. Nabi Muhammad SAW menunjukkan cara melakukan sujud dengan tenang dan khusyuk, sebagaimana dijelaskan dalam hadits yang sahih. Mempelajari cara sujud dari perspektif hadits, kedokteran, dan spiritualitas penting untuk menunjukkan bahwa ajaran Islam erat kaitannya dengan prinsip-prinsip kesehatan. Oleh karena itu, analisis mendalam tentang hubungan antara shalat dan kesehatan diharapkan dapat memperkuat pemahaman bahwa ibadah yang dilakukan sesuai dengan Sunnah tidak hanya bernilai secara agama, tetapi juga berkontribusi besar terhadap kesejahteraan fisik dan mental manusia secara keseluruhan.

Rumusan Masalah

Berdasarkan pembahasan latar belakang di atas, penelitian ini berfokus pada dua masalah utama: pertama, bagaimana metode sujud yang dilakukan oleh Nabi Muhammad SAW dijelaskan dalam hadis yang sahih, dan kedua, bagaimana manfaat sujud dapat dievaluasi dari perspektif spiritual, medis, dan biomechanik. Penelitian ini

penting karena membantu umat Islam memahami bahwa melaksanakan ibadah sesuai dengan sunnah tidak hanya memiliki nilai agama tetapi juga memberikan dampak positif bagi kesehatan dan kesejahteraan manusia.

Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk menjelaskan metode sujud yang dilakukan oleh Nabi Muhammad SAW berdasarkan hadits-hadits yang sahih, serta membahas manfaat yang terkandung di dalamnya dari perspektif spiritual, medis, dan biomechanik. Melalui pembahasan ini, diharapkan akan muncul pemahaman yang lebih komprehensif, menunjukkan bahwa shalat tidak hanya merupakan kewajiban agama tetapi juga memiliki nilai fungsional sebagai terapi alami yang dapat meningkatkan kesehatan, menenangkan pikiran, dan memperkuat hubungan spiritual antara manusia dan Allah SWT.

Pembahasan

Hakikat Salat dan Relevansinya dengan Kesehatan

Salat merupakan bentuk ibadah yang menjadi kewajiban utama bagi umat Islam dan memiliki makna yang sangat luas, tidak hanya sebatas ritual keagamaan. Dari segi spiritual, salat merupakan sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT, sedangkan dari sisi fisiologis, rangkaian gerakan di dalamnya memberikan dampak positif bagi tubuh. Aktivitas seperti berdiri, rukuk, sujud, dan duduk di antara dua sujud melibatkan kerja otot dan sendi secara teratur sehingga mampu melatih fleksibilitas tubuh serta memperbaiki sirkulasi darah. Selain itu, salat juga berperan dalam menjaga kesehatan mental. Ketika dilakukan dengan penuh kekhayalan, salat dapat menurunkan tingkat stres dan kecemasan. Ketenteraman yang muncul setelah beribadah menunjukkan adanya hubungan erat antara spiritualitas dan kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, salat tidak hanya merupakan kewajiban keagamaan, tetapi juga menjadi sarana pemeliharaan kesehatan yang sejalan dengan prinsip keseimbangan jasmani dan rohani manusia.

Analisis Biomekanika Gerakan Sujud

Konsep Biomekanika dalam Sujud

Secara biomekanika, sujud merupakan gerakan kompleks yang melibatkan koordinasi berbagai bagian tubuh. Pada posisi ini, berat badan bertumpu pada dahi, tangan, lutut, dan jari kaki, sementara punggung membentuk sudut alami yang menjaga keseimbangan otot. Posisi kepala yang lebih rendah dari jantung memungkinkan peningkatan aliran darah ke otak dan membantu menjaga kestabilan tekanan intrakranial. Gerakan menunduk dan menekan kepala ke lantai juga berfungsi sebagai latihan otot bagian atas tubuh, termasuk bahu, leher, dan punggung. Sementara itu, otot paha dan betis bekerja menjaga stabilitas tubuh. Secara keseluruhan, posisi ini menyeimbangkan kerja otot, memperkuat sistem rangka, dan meningkatkan kelenturan sendi.

Pengaruh Biomekanika terhadap Sistem Tubuh

Dari aspek fisiologis, sujud memberikan pengaruh positif terhadap sistem muskuloskeletal dan kardiovaskular. Peningkatan aliran darah ke otak membantu memperbaiki fungsi saraf dan konsentrasi. Selain itu, posisi sujud yang menekan bagian perut memberikan efek pijatan alami pada organ dalam seperti usus dan lambung, sehingga mendukung proses pencernaan. Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas sujud juga mampu menurunkan tekanan darah dan memperlancar peredaran getah bening. Gerakan ini sekaligus membantu memperbaiki postur tubuh, menstabilkan tulang belakang, serta mencegah nyeri punggung akibat posisi duduk berkepanjangan. Dengan demikian, sujud bukan hanya bentuk kepatuhan spiritual, tetapi juga aktivitas biomekanika yang memberi manfaat langsung bagi kesehatan tubuh.

Manfaat Medis dan Spiritualitas Sujud

Tinjauan dari Perspektif Medis

Secara medis, sujud dianggap memiliki efek terapeutik yang membantu proses relaksasi tubuh. Ketika seseorang menempatkan kepala lebih rendah dari jantung, aliran darah menuju otak meningkat sehingga meningkatkan suplai oksigen dan memperbaiki metabolisme sel saraf. Penelitian yang dilakukan oleh Wan Azman Wan Ahmad (2024) menunjukkan bahwa posisi sujud dapat menurunkan detak jantung hingga mencapai kondisi relaksasi optimal. Selain itu, sujud juga melibatkan kontraksi otot perut yang memperkuat dinding abdomen, melancarkan pencernaan, serta mengurangi risiko sembelit. Gerakan ini bermanfaat bagi wanita karena membantu memperlancar sirkulasi darah pada area panggul dan memperkuat otot reproduksi. Dengan demikian, sujud dapat dikategorikan sebagai aktivitas fisik ringan yang berdampak positif bagi sistem tubuh secara keseluruhan.

Tinjauan dari Perspektif Spiritualitas

Dari segi spiritualitas, sujud memiliki makna paling tinggi dalam salat karena melambangkan ketundukan total manusia kepada Allah SWT. Dalam posisi ini, manusia meniadakan keangkuhannya dan menempatkan diri dalam keadaan paling rendah di hadapan Sang Pencipta. Rasulullah SAW bersabda, *“Seorang hamba paling dekat dengan Tuhannya adalah ketika ia bersujud”* (HR. Muslim). Selain melambangkan kerendahan hati, sujud juga memberikan ketenangan batin. Proses ini membantu menurunkan aktivitas otak yang berkaitan dengan stres dan meningkatkan pelepasan hormon endorfin yang menimbulkan rasa damai. Dengan demikian, sujud berfungsi sebagai bentuk terapi spiritual yang menyeimbangkan pikiran dan perasaan, serta memperkuat ikatan keimanan dalam diri seorang Muslim.

Integrasi Ibadah dan Kesehatan dalam Kehidupan Sehari-hari

Keterpaduan antara ibadah dan kesehatan merupakan salah satu bukti bahwa ajaran Islam mencakup kesejahteraan manusia secara menyeluruh. Gerakan salat yang teratur, khususnya sujud, dapat dianggap sebagai bentuk latihan fisik yang selaras dengan prinsip kesehatan modern. Selain itu, unsur kekhusyukan dalam salat berperan dalam menjaga keseimbangan emosional dan mental. Dengan memahami hubungan antara

gerakan ibadah dan manfaat medisnya, umat Islam diharapkan dapat melaksanakan salat dengan kesadaran penuh bahwa setiap aspek dalam ibadah ini memiliki nilai ilmiah dan spiritual. Oleh karena itu, salat tidak hanya menjadi sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT, tetapi juga menjadi praktik hidup sehat yang memadukan dimensi spiritual dan biologis dalam kehidupan sehari-hari.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Salat adalah ibadah yang memiliki nilai spiritual yang tinggi sekaligus memberikan manfaat nyata bagi kesehatan fisik dan mental. Setiap gerakan dalam salat, mulai dari berdiri, rukuk, sujud, sampai duduk, mencerminkan keseimbangan yang harmonis antara aspek spiritual dan fisiologis manusia. Dari semua gerakan tersebut, sujud memiliki peran yang sangat istimewa. Selain menunjukkan ketundukan total kepada Allah SWT, sujud juga memberikan manfaat positif bagi tubuh. Karena posisi kepala lebih rendah dari jantung, aliran darah ke otak meningkat, yang membantu menenangkan sistem saraf dan memperkuat otot serta sendi.

Dari sudut pandang biomekanik, sujud bisa dianggap sebagai latihan isometrik ringan yang membantu menjaga keseimbangan tubuh dan memperbaiki postur. Secara medis, posisi sujud memperlancar sirkulasi darah, menurunkan tekanan darah, meningkatkan fungsi pencernaan, serta mendukung relaksasi mental. Secara spiritual, sujud melambangkan kerendahan hati dan keikhlasan yang mendalam di hadapan Tuhan. Dengan demikian, salat tidak hanya merupakan sebuah ibadah ritual, tetapi juga bisa menjadi alat penyembuhan alami yang mendukung kesehatan fisik, mental, dan spiritual seseorang secara menyeluruh.

Saran

Dicontohkan oleh Nabi Muhammad SAW, memperhatikan ketenangan dan konsentrasi dalam setiap gerakan. Tenaga kesehatan, pendidik, dan lembaga keagamaan didorong untuk bekerja sama dalam mendidik masyarakat tentang manfaat ilmiah di balik praktik keagamaan, terutama shalat. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memperkuat bukti ilmiah mengenai hubungan antara gerakan shalat dan kesehatan fisiologis manusia. Selain itu, masyarakat didorong untuk melihat shalat tidak hanya sebagai rutinitas keagamaan, tetapi juga sebagai bagian dari gaya hidup sehat yang membawa keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan roh. Dengan kesadaran ini, shalat dapat menjadi sarana pembersihan diri dan terapi alami yang mempromosikan kesehatan secara fisik dan spiritual.

Daftar Pustaka

Ahyani, I. (2019). Manfaat Sujud dalam Perspektif Tafsir Ilmi dan korelasinyadengan Kesehatan. In Repository Uin Suka (Issue 086). Universitas islamnegerisultan syarifkasim. (n.d.).

- Ardiansyah, Dedi, dan Miftahul Ulum.(2023) “Mengungkap Rahasia Kedahsyatan Gerakan Shalat bagi Kesehatan Tubuh.” *Excelencia: Journal of Islamic Education & Management*,vol. 3, no. 1, , pp. 78–89. E-ISSN: 2777-1458, P-ISSN: 2776-4451
- Ardiansyah, F. S. (2025). Manfaat gerakan sholat pada fisiologis tubuh. *Maliki Interdisciplinary Journal*, 3(3), 683-689.
- Gilardino R, A. N., Ivananda, U. N., Achmad Nabil, A., & Giovanny Putri, C. N. *Biomekanika dan Kinesiologi Olahraga*.
- Jalal, A. H., & Noorbhai, H. (2024). Selected morphological, cardiovascular and neuromuscular risk profiles among asymptomatic sedentary men performing Islamic prayer. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 10(2).
- Risqiyana, E. (2023). *Penerapan Konsep Religiopsikoneuroimunologi dalam Shalat untuk Mengatasi Stres (Studi Pemikiran Mustamir Pedak dalam Buku Rahasia Energi Ibadah untuk Penyembuhan)* (Doctoral dissertation, INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI).
- Sakanti, Y., Marvianirka, S., Amalia, F., Amiruddin, M., & Salsabila, C. (2025). Revitalisasi Shalat Tahajjud dalam perspektif medis kontemporer. *Maliki Interdisciplinary Journal*, 3(6).