

Meninjau bahasa medis terhadap gerakan gerakan shalat: Berdiri sampai i'tidal

Sabrina Auliya Nesa¹, Novita Yuliana Puteri², Gyan Akmal Syauqi³

^{1,2,3} Program Studi Farmasi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: 250703110137@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

Shalat, kesehatan, fisik, manfaat, gerakan

Keywords:

Shalat, health, physique, benefit, movement

ABSTRAK

Shalat adalah ibadah yang tidak hanya memiliki nilai spiritual, tetapi juga menyimpan dimensi fisiologis yang berdampak pada kesehatan tubuh manusia. Aktivitas dalam shalat, terutama posisi berdiri (qiyam), ruku', dan i'tidal, dapat diteliti dari sudut pandang medis karena melibatkan mekanisme biomekanika tubuh yang rumit. Saat berdiri, otot postural seperti quadriceps, gluteus, dan erector spinae berfungsi untuk mempertahankan keseimbangan serta meningkatkan aliran darah perifer. Gerakan ruku' menyediakan peregangan statis untuk otot

hamstring dan punggung bawah sehingga berperan sebagai latihan fleksibilitas dan pencegahan sakit muskuloskeletal. Sementara itu, peralihan ke i'tidal berkontribusi dalam melatih koordinasi neuromuskular serta mengatur kestabilan tubuh dengan mengaktifkan otot inti. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa melakukan shalat secara rutin dapat memperbaiki postur tubuh, keseimbangan, dan fungsi sistem kardiovaskular, terutama pada orang tua. Namun, jika dilakukan tanpa memperhatikan teknik yang tepat, gerakan ini dapat menimbulkan risiko seperti nyeri punggung, peningkatan tekanan pada sendi lutut, atau hipotensi ortostatik. Oleh karena itu, memahami bahasa medis terkait setiap gerakan shalat sangat penting sebagai upaya mengintegrasikan nilai-nilai ibadah dan ilmu kesehatan, sekaligus sebagai dasar untuk pengembangan edukasi "shalat sehat" demi mendukung kesehatan fisik umat Muslim

ABSTRACT

Prayer is an act of worship that not only has spiritual value but also holds physiological dimensions that impact human health. The activities involved in prayer, particularly the standing (qiyam), ruku' (bowing), and i'tidal (inclination), can be studied from a medical perspective because they involve complex biomechanical mechanisms of the body. When standing, postural muscles such as the quadriceps, gluteus maximus, and erector spinae function to maintain balance and increase peripheral blood flow. The ruku' movement provides a static stretch for the hamstrings and lower back, thus serving as flexibility training and preventing musculoskeletal pain. Meanwhile, the transition to i'tidal contributes to training neuromuscular coordination and maintaining body stability by activating core muscles. Various studies have shown that performing prayer regularly can improve posture, balance, and cardiovascular function, especially in the elderly. However, if performed without proper technique, these movements can pose risks such as back pain, increased pressure on the knee joints, or orthostatic hypotension. Therefore, understanding the medical language related to each prayer movement is crucial as an effort to integrate the values of worship and health science, as well as serving as a basis for developing "healthy prayer" education to support the physical health of Muslims.



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.

Pendahuluan

Shalat merupakan ibadah utama yang menempati posisi tertinggi dalam ajaran Islam. Ia menjadi tiang agama dan merupakan amalan pertama yang akan dihisab di hari kiamat. Dalam konteks spiritualitas Islam, shalat bukan sekadar ritual ibadah formal, tetapi merupakan bentuk komunikasi langsung antara manusia dan Tuhannya. Melalui ibadah ini, seorang muslim memusatkan hati, pikiran, dan seluruh tubuhnya dalam penghambaan kepada Allah SWT (Trisnawati, 2025). Sejalan dengan hal tersebut, (Soleh, 1999) menjelaskan bahwa shalat mengandung dimensi sufistik dan filosofis yang berfungsi sebagai sarana penyucian diri serta pembentukan kesadaran spiritual yang lebih dalam. (Bahrudin, 2020) juga menegaskan bahwa kesempurnaan ibadah seorang muslim sangat ditentukan oleh kualitas shalatnya, karena shalat menjadi fondasi yang mengarahkan perilaku, moral, dan kedalaman spiritual seorang hamba.

Shalat yang dilakukan secara khushyuk dan benar mampu menumbuhkan ketenangan batin serta menata kesadaran spiritual individu (Djalaluddin, 2016). Selain itu, ia juga menjadi refleksi ketaatan seorang hamba dalam menjalankan perintah Allah SWT. Karena itu, shalat tidak hanya menjadi simbol keimanan, tetapi juga menjadi fondasi pembentukan karakter muslim yang seimbang antara dunia dan akhirat (Trisnawati, 2025). Dalam penelitian yang dilakukan di lingkungan akademik Islam, ibadah shalat dipandang sebagai media penyucian diri dan penenang hati yang menuntun manusia pada keseimbangan mental dan moral (Fatimah & Ulum, 2024).

Setiap gerakan dalam shalat mengandung makna spiritual yang dalam dan manfaat fisiologis yang dapat diukur secara ilmiah. Gerakan berdiri tegak, misalnya, melatih postur tubuh agar tetap seimbang dan menstimulasi sistem saraf pusat. Gerakan rukuk melibatkan peregangan otot punggung dan paha yang membantu kelenturan sendi, sedangkan gerakan i'tidal melancarkan aliran darah dari ekstremitas bawah ke bagian atas tubuh. Seluruh rangkaian gerakan tersebut, bila dilakukan dengan benar dan teratur, memberikan efek positif bagi sistem muskuloskeletal, pernapasan, dan kardiovaskular (Ardiansyah, 2025).

Lebih jauh, manfaat shalat tidak hanya terbatas pada aspek jasmani, tetapi juga berdampak pada kondisi psikologis seseorang. Gerakan shalat yang ritmis dan teratur menimbulkan rasa tenang, menurunkan hormon stres, serta meningkatkan kadar endorfin yang memberikan efek relaksasi alami. Aktivitas ini menegaskan bahwa setiap gerakan shalat bukan hanya ibadah, melainkan juga bentuk latihan fisik dan mental yang menjaga keseimbangan tubuh dan jiwa (Bakar & Negara, 2024). Dengan demikian, shalat dapat dipahami sebagai ibadah yang menyatukan unsur spiritualitas dan fisiologi manusia dalam satu kesatuan harmonis (Trisnawati, 2025).

Dalam era modern, praktik ibadah tidak lagi dipahami hanya dari sisi teologis, tetapi juga mulai ditinjau melalui perspektif ilmiah. Berbagai penelitian kontemporer berupaya menjelaskan hubungan antara praktik keagamaan dan kesehatan fisik maupun mental. Salah satu bentuknya adalah kajian tentang shalat yang dilihat dari pendekatan medis dan fisiologis. Penelitian ini menyoroti bagaimana setiap gerakan shalat memengaruhi sistem tubuh seperti keseimbangan otot, tekanan darah, serta fungsi organ vital (Sakanti et al., 2025).

Pendekatan ilmiah terhadap ibadah ini tidak bertujuan menggantikan nilai spiritual shalat, melainkan memperkuat keyakinan bahwa ajaran Islam memiliki dimensi rasional yang dapat dijelaskan secara medis. Peneliti dari berbagai disiplin ilmu mulai melihat gerakan shalat sebagai bentuk aktivitas fisik ringan yang bersifat terapeutik dan dapat dimanfaatkan sebagai sarana rehabilitasi kesehatan (Bakar & Negara, 2024). Melalui pendekatan ini, shalat diposisikan tidak hanya sebagai kewajiban ritual, tetapi juga sebagai terapi holistik yang menyatukan aspek ruhani, psikologis, dan fisiologis manusia (Sakanti et al., 2025).

Meskipun shalat dilaksanakan oleh seluruh umat Islam setiap hari, banyak yang belum memahami korelasi medis di balik gerakannya. Terutama pada posisi berdiri hingga i'tidal, terdapat proses biomekanis penting yang memengaruhi sistem muskuloskeletal dan kardiovaskular. Sayangnya, dimensi medis ini masih sering terabaikan. Sebagian besar masyarakat menjalankan shalat hanya sebagai bentuk ketaatan spiritual tanpa memahami bagaimana gerakan tersebut berdampak pada kesehatan tubuh (Fatimah & Ulum, 2024).

Kondisi ini menunjukkan masih adanya kesenjangan antara pemahaman teologis dan pengetahuan ilmiah mengenai manfaat shalat bagi kesehatan manusia. Pemahaman yang integratif antara aspek spiritual dan medis dapat memberikan dasar ilmiah bagi edukasi masyarakat muslim. Dengan memahami nilai fisiologis dari gerakan shalat, umat Islam dapat lebih menghargai ibadah ini sebagai sarana menjaga kesehatan jasmani sekaligus memperkuat spiritualitas (Trisnawati, 2025). Oleh sebab itu, penelitian ini diarahkan untuk menghubungkan makna religius dengan fakta ilmiah yang mendasarinya (Ardiansyah, 2025).

Hingga kini, penelitian yang membahas manfaat shalat lebih banyak berfokus pada efek umum terhadap kesehatan spiritual dan psikologis. Kajian yang secara mendalam menganalisis hubungan antara anatomi tubuh manusia dan gerakan shalat masih sangat terbatas (Bakar & Negara, 2024). Padahal, setiap postur dalam shalat, terutama dari berdiri hingga i'tidal yang memiliki implikasi fisiologis yang kompleks dan potensial bagi kesehatan tubuh (Djamaluddin, 2007). Kekosongan kajian ini menjadi celah penelitian yang penting untuk diisi melalui pendekatan interdisipliner antara ilmu agama dan ilmu Kesehatan (Sakanti et al., 2025).

Penelitian anatomi-fisiologis terhadap gerakan shalat juga relevan dengan pengembangan ilmu fiqh kesehatan yang sedang digalakkan oleh berbagai perguruan tinggi Islam. Dengan memahami bahasa medis dalam ibadah, umat Islam dapat melihat bahwa perintah shalat bukan hanya berdimensi ibadah mahdhah, tetapi juga mengandung hikmah ilmiah yang mendukung keseimbangan biologis dan psikologis manusia (Trisnawati, 2025).

Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memperkaya pemahaman integratif antara sains dan nilai-nilai keislaman (Fatimah & Ulum, 2024). Berdasarkan latar belakang dan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk meninjau bahasa medis terhadap gerakan shalat, khususnya dari posisi berdiri hingga i'tidal. Penelitian ini berfokus pada hubungan antara aspek anatomi dan fisiologis dari setiap gerakan dengan sistem kesehatan tubuh manusia (Ardiansyah, 2025). Kajian ini

diharapkan dapat memberikan pemahaman baru bahwa ibadah shalat tidak hanya bernilai spiritual, tetapi juga memiliki manfaat ilmiah yang dapat dijelaskan melalui pendekatan medis modern. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan menjadi pijakan bagi pengembangan literatur fiqh kesehatan dan integrasi ilmu agama dengan ilmu kedokteran (Trisnawati, 2025).

Pembahasan

Shalat memiliki gerakan yang terbilang kompleks, pada jurnal ini akan membahas mengenai beberapa gerakan dalam shalat dari berdiri (qiyam) hingga i'tidal yang merupakan rangkaian gerakan yang saling terhubung dan memiliki nilai keseimbangan antara unsur spiritual serta biomekanika tubuh. Pada posisi berdiri tegak, tubuh berada dalam posisi anatomis lurus dengan beban yang seimbang antara kaki kanan dan kiri. Ruku' dilakukan dengan menundukkan badan sekitar 90° hingga punggung sejajar dengan kepala, sedangkan i'tidal adalah gerakan bangkit kembali ke posisi tegak. Seluruh urutan ini melibatkan koordinasi sistem muskuloskeletal yang menjaga keseimbangan tubuh serta kestabilan sendi panggul dan tulang belakang (Zahra & Amalia, 2023)

Gerakan tersebut secara berulang menstimulasi sistem otot postural, memperkuat stabilitas core muscle, serta membantu menjaga postur tulang belakang tetap lurus dan seimbang, sehingga mencegah terjadinya kelainan tulang belakang akibat postur tubuh yang buruk. Dengan demikian, tahapan berdiri hingga i'tidal tidak hanya menjadi rukun shalat, tetapi juga berfungsi sebagai latihan biomekanis yang mendukung keseimbangan tubuh (Rahmanto et al., 2020 dalam Zahra & Amalia, 2023).

Secara anatomi, posisi berdiri (qiyam) menstimulasi otot-otot punggung bawah, quadriceps, dan gastrocnemius untuk mempertahankan postur tegak lurus. Aktivitas ini melatih tulang belakang dalam posisi netral dan memperbaiki keseimbangan muskuloskeletal tubuh (Zahra & Amalia, 2023). Pada gerakan ruku', tubuh membungkuk hingga tulang punggung sejajar dengan kepala, melibatkan peregangan otot erector spinae, hamstring, dan gluteus maximus. Secara fisiologis, ruku' berfungsi menurunkan tekanan darah sesaat akibat redistribusi aliran darah dari ekstremitas atas ke bawah serta membantu elastisitas ligamen punggung (Nazish & Kalra, 2018 dalam Boy & Lelo, 2023).

Sementara pada i'tidal, tubuh kembali ke posisi tegak, yang menstimulasi sistem saraf pusat untuk menyesuaikan keseimbangan postural secara cepat. Transisi ini mengaktifkan koordinasi antara sistem vestibular dan proprioseptif untuk menjaga stabilitas, sekaligus memperlancar sirkulasi darah ke otak dan jantung. Gerakan ini secara medis dapat diartikan sebagai latihan proprioseptif alami yang menguatkan kontrol neuromuskular dan koordinasi tubuh (Fadli, 2024).

Penelitian modern menunjukkan bahwa gerakan shalat berkontribusi terhadap peningkatan fleksibilitas dan kesehatan muskuloskeletal. Studi oleh (Fadli, 2024) menunjukkan bahwa pelatihan gerakan shalat selama dua kali seminggu secara signifikan meningkatkan fleksibilitas otot hamstring dan lumbal pada wanita pra-lansia dengan nilai signifikansi $P < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa repetisi gerakan

shalat, khususnya pada fase berdiri, ruku', dan i'tidal, dapat memperkuat otot postural dan memperbaiki rentang gerak sendi.

Selain itu, penelitian (Zahra & Amalia, 2023) juga menemukan bahwa gerakan shalat secara signifikan memperbaiki postur punggung dan bahu, mengurangi keluhan nyeri punggung, serta memperbaiki keseimbangan tubuh. Hal ini disebabkan oleh kerja ritmis otot-otot besar pada punggung bawah, paha, dan bahu selama pelaksanaan shalat yang dilakukan secara konsisten. Dengan demikian, shalat dapat dianggap sebagai bentuk latihan fisik ringan yang memiliki manfaat rehabilitatif bagi sistem muskuloskeletal manusia (Boy & Lelo, 2023).

Gerakan shalat bukan sekadar rutinitas ritual, melainkan perpaduan antara terapi tubuh dan ibadah spiritual. Dari sisi medis, setiap postur dalam shalat memberikan efek fisiologis yang menstabilkan aliran darah, memperbaiki pernapasan, dan meningkatkan relaksasi otot. Dari sisi spiritual, gerakan ini merupakan bentuk ketundukan total kepada Allah SWT yang memberikan ketenangan batin. Kombinasi tersebut menjadikan shalat sebagai bentuk terapi holistik yang menyentuh aspek jasmani dan ruhani secara seimbang (Chamsi-Pasha & Chamsi-Pasha, 2021 dalam Boy & Lelo, 2023).

Dalam konteks ini, shalat dapat dimaknai sebagai “body therapy” islami yang menekankan keharmonisan antara struktur tubuh dan kondisi spiritual. Penelitian *Frontiers in Medicine* menunjukkan bahwa pelaksanaan shalat dhuha secara rutin dapat memperbaiki kadar stres oksidatif pada perempuan lanjut usia (Boy & Lelo, 2023). Oleh karena itu, pemahaman medis terhadap gerakan shalat semakin memperkuat keyakinan bahwa setiap ibadah memiliki hikmah fisiologis yang dirancang sesuai fitrah tubuh manusia (Zahra & Amalia, 2023).

Pemahaman bahasa medis terhadap gerakan shalat membuka ruang integrasi antara ilmu kesehatan dan ilmu keislaman. Analisis biomekanis menunjukkan bahwa setiap fase gerakan shalat melibatkan koordinasi otot dan saraf yang terukur secara ilmiah, sementara analisis spiritual menekankan bahwa gerakan tersebut menuntun manusia pada keseimbangan dan ketenangan jiwa. Pendekatan interdisipliner ini relevan untuk pengembangan pendidikan kesehatan berbasis nilai Islam, serta dapat diterapkan dalam bidang fisioterapi dan kedokteran olahraga (Fadli, 2024). Lebih jauh, penerapan prinsip biomekanika gerakan shalat dapat menjadi dasar pengembangan terapi rehabilitatif bagi pasien dengan keluhan muskuloskeletal ringan. Pelatihan gerakan shalat yang benar dapat meningkatkan efisiensi sistem otot dan sendi, serta menjadi alternatif terapi preventif dalam menjaga kualitas hidup masyarakat muslim (Zahra & Amalia, 2023).

Dalam hadis riwayat Muslim disebutkan bahwa Rasulullah SAW bersabda, “Shalatlah kalian sebagaimana kalian melihat aku shalat.” Hadis ini menegaskan pentingnya ketepatan posisi dan gerakan dalam shalat. Ketika dikaji secara medis, setiap gerakan yang dilakukan sesuai tuntunan Rasulullah SAW memberikan efek positif terhadap kesehatan tubuh, terutama dalam menjaga fleksibilitas, memperlancar peredaran darah, dan memperkuat otot inti tubuh (Zahra & Amalia, 2023). Praktik shalat dengan tuma'ninah terbukti menurunkan stres oksidatif dan meningkatkan homeostasis tubuh melalui mekanisme fisiologis yang seimbang antara aktivitas otot

dan relaksasi mental (Boy & Lelo, 2023). Dengan demikian, hadis tersebut tidak hanya mengandung nilai ibadah, tetapi juga mengandung hikmah ilmiah yang menunjukkan kesempurnaan syariat Islam dalam menjaga kesehatan manusia (Fadli, 2024).

Kesimpulan dan Saran

Gerakan shalat dari posisi berdiri hingga i'tidal merupakan rangkaian aktivitas ibadah yang memiliki makna spiritual sekaligus manfaat fisiologis. Berdiri tegak (qiyam), ruku', dan i'tidal melibatkan koordinasi antara otot, sendi, dan sistem saraf yang menjaga keseimbangan tubuh serta memperbaiki postur. Secara anatomi, rangkaian ini menstimulasi otot punggung bawah, paha, dan perut untuk menjaga kestabilan tulang belakang. Sementara secara fisiologis, gerakan tersebut melancarkan sirkulasi darah, mengoptimalkan pernapasan, dan membantu tubuh mencapai relaksasi alami. Dengan pelaksanaan yang rutin dan benar, shalat menjadi latihan tubuh yang ringan namun efektif untuk mempertahankan kesehatan jasmani.

Selain memberikan manfaat fisik, shalat juga berfungsi sebagai sarana pengendalian diri dan ketenangan batin. Integrasi antara nilai spiritual dan manfaat medis menjadikan shalat sebagai bentuk terapi alami yang menyeimbangkan aspek jasmani dan rohani manusia. Pemahaman terhadap gerakan shalat melalui sudut pandang medis memperluas wawasan bahwa setiap ibadah dalam Islam mengandung hikmah ilmiah yang bermanfaat bagi kehidupan. Oleh karena itu, pengembangan kajian medis terhadap gerakan shalat penting dilakukan sebagai upaya memperkuat hubungan antara ilmu agama dan ilmu kesehatan, serta sebagai inspirasi bagi penerapan terapi berbasis nilai spiritual dalam dunia pendidikan dan kesehatan.

Penelitian mengenai gerakan shalat dari berdiri hingga i'tidal sebaiknya terus dikembangkan dengan pendekatan interdisipliner yang melibatkan bidang ilmu kesehatan, fisioterapi, dan pendidikan Islam. Kajian lanjutan dapat dilakukan melalui observasi langsung atau penelitian eksperimental untuk mengetahui secara lebih spesifik pengaruh setiap postur shalat terhadap sistem muskuloskeletal, kardiovaskular, dan saraf. Selain itu, hasil penelitian semacam ini diharapkan dapat diterapkan dalam kegiatan edukasi kesehatan di lingkungan masyarakat maupun lembaga pendidikan Islam. Dengan demikian, nilai-nilai ibadah dalam shalat dapat dimanfaatkan sebagai dasar terapi jasmani dan rohani yang ilmiah, sekaligus memperkuat kesadaran umat Islam bahwa setiap gerakan ibadah mengandung manfaat nyata bagi kesejahteraan tubuh dan jiwa.

Daftar Pustaka

- Ardiansyah, F. S. (2025). Manfaat gerakan sholat pada fisiologis tubuh. *Maliki Interdisciplinary Journal*, 3(3), 683–689.
- Bahrudin, U. (2020). KESEMPURNAAN IBADAH DENGAN SHALAT. <https://repository.uin-malang.ac.id/168/>
- Bakar, A., & Negara, R. M. S. S. S. (2024). Analisis efektivitas gerakan salat terhadap peningkatan derajat kesehatan masyarakat dan studi kesehatan mental. *Maliki Interdisciplinary Journal*, 2(12), 792–800.

- Djalaluddin, A. (2016). Agar Shalat Lebih Khushuk. *Yayasan Dana Sosial Al-Falah Malang, Malang*. <https://repository.uin-malang.ac.id/9325/>
- Fadli, A. (2024). Pengaruh Pelatihan Gerakan Sholat Terhadap Fleksibilitas Wanita Pra-lansia. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 7(2), 16–24.
- Sakanti, Y. S., Marvianirka, S. N. W., Amiruddin, M., Amalia, F. Z., & Salsabila, C. (2025). Revitalisasi shalat tahajjud dalam perspektif medis kontemporer. *Maliki Interdisciplinary Journal*, 3(7), 774–784.
- Soleh, K. (1999). Shalat. *Fiqh Kontekstual: Perspektif sufi-falsafi*. Jakarta: PT. Pertja. <https://repository.uin-malang.ac.id/10056/>
- Trisnawati, F. (2025). Manfaat gerakan shalat bagi Kesehatan tubuh manusia: Analisis manfaat shalat bagi kesehatan rohani dan jasmani. *Maliki Interdisciplinary Journal*, 3(2).
- Zahra, N. A., & Amalia, R. (2023). Gerakan Dalam Sholat Untuk Memperbaiki Postur Tubuh. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 2(6), 1099–1104.