

dengannya ini mengandung makna pelaksanaan sesuatu dalam bentuk yang sempurna.⁴ Kata *aqi<mu* diartikan dengan *mendirikan*. Mendirikan salat berarti berlaku adil terhadap salat, bukan sekedar mengerjakannya tanpa semangat. Mengerjakannya harus memenuhi syarat dan rukun serta dilandasi rasa ikhlas, sehingga salat tersebut mampu mengarahkan perhatian seorang hamba hanya kepada Tuhan dan Penciptaan-Nya.⁵ Dalam al-Qur'an kata-kata yang dimulai dengan akar kata tersebut sebanyak 58 kali. Sepuluh kali diantaranya merupakan perintah untuk menegakkan salat dan memberi zakat. Sedangkan kata-kata salat sendiri sebanyak 130 kali.⁶

Adapun pengertian salat menurut istilah bahasa mempunyai arti *doa*.⁷ Sedangkan menurut istilah ahli fiqih salat di artikan dengan suatu ibadah yang terdiri dari perbuatan atau gerakan dan perkataan atau ucapan tertentu, yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam.⁸ Sedangkan menurut ulama sufi secara etimologis salat memiliki arti mengingat (Allah) dan menyerah (Dzikir Inqiyadi).⁹

Secara definitif ada yang mengartikan salat dari sisi lahirnya saja dan ada pula yang melihat sisi batinnya saja dan ada yang menggabungkan diantara keduanya. Pendapat yang melihat dari sisi lahirnya menurut mereka salat ialah

⁴M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, vol. XV, cet. VI (Jakarta : Lentera Hati, 2006), 549-550.

⁵Murtadha Muthahhri, *Tafsir Surat-surat Pilihan; Mengungkap Hikmah al-Qur'a>n*, ter. Hasan Rahmat, M.S Nasrullah, cet. III (Bandung : Pustaka Hidayah, 2006), 65.

⁶Basri Iba Asghary, *Solusi al-Qur'a>n tentang Problema Sosial, Politik, Budaya* (Jakarta : Renika Cipta, 1994), 76.

⁷Louis Ma'luf, *Al-Munjid*, cet. III (Beirut : Maktabah al-Syarqiyah, 1988), 434.

⁸Musthafa Kamal Pasha, MS. Chalil, Wradjani, *Fikih Islam (Sesuai dengan Putusan Majelis Tarjih)*, cet. II (Yogyakarta : Citra Karsa Mandiri, 2002), 36.

⁹Al-Hujwiri, Kasyf al Mahjub; *Risalah Persia Tertua tentang Tasawuf*, ter. Suwardjo Muthary, Abdul Hadi W.M, cet. II (Bandung : Mizan, 1993), 269.

bersikap zalim, mementingkan sanak, kadang dalam birokrasi, mengintip dan mencari kesalahan anak buah dengan menutupi kecurangan diri, gemar menyalahkan pihak lain dan memebenarkan diri sendiri serta berbagai perilaku yang tidak terpuji lainnya, tetap berjalan.

Seseorang yang terhindar dari praktek perilaku keji dan mungkar adalah mereka yang telah terdidik rohaninya dalam kepasrahan mutlak kepada-Nya. Didikan rohani itulah yang menjadi tujuan utama dari salat, lebih-lebih kalau di kaji urgensi dan hikmahnya dari sudut kesehatan (dalam ruku', susjud, iktidal, dan sebagainya) seperti yang telah sering ditulis oleh ahli medis. Pendidikan rohani yang dimaksud adalah yang tersimpul dalam hikmah salat secara falsafi yang sebagain kecil diantaranya telah di uraiakn.

Dengan demikian pokok pangkal semua kebaikan seseorang sangat ditentukan oleh salat. Kalau penegakan salatnya sudah benar dan sesuai dengan konteks hikmahnya, barulah orang itu mampu menghindarkan dirinya dari perbuatan keji dan mungkar. Sebaliknya, jika salanya terus dilakukan tetapi perilaku keji dan mungkar juga terus dilakukan itu menunjukkan salatnya belum beres, dan ada kemungkinan hanya pamer.

D. Hakikat Salat

Salat merupakan rukun Islam yang kedua setelah syahadat. Telah diketahui bahwa syahadat berhubungan dengan sistem pemikiran dan keyakinan seorang muslim. Sedangkan salat berkaitan dengan pengembangan kepribadian.Semua

Sikap yang demikian ini akan mencegah timbulnya penyakit yang berhubungan dengan ruas tulang belakang, ruas tulang punggung, ruas tulang leher, ruas tulang pinggang.

- c. Sujud, sikap ini menyebabkan semua otot-otot bagian atas akan bergerak. Hal ini bukan saja menyebabkan otot-otot menjadi besar dan kuat, tetapi peredaran urat-urat darah sebagai pembuluh nadi dan pembuluh darah serta limpa akan menjadi lancar di tubuh kita. Dengan sikap sujud ini maka dinding dari urat-urat nadi yang berada di otak dapat dilatih dengan membiasakan untuk menerima aliran darah yang lebih banyak dari biasanya, karena otak (kepala) kita pada waktu itu terletak di bawah. Latihan semacam ini akan dapat menghindarkan kita mati mendadak dengan sebab tekanan darah yang menyebabkan pecahnya urat nadi bagian otak dikarenakan amarah, emosi yang berlebihan, terkejut dan sebagainya yang sekonyong-konyong lebih banyak darah yang di pompakan ke urat-urat nadi otak yang dapat menyebabkan pecahnya urat-urat nadi otak, terutama bila dinding urat-urat nadi tersebut telah menjadi sempit, keras, dan rapuh karena dimakan usia.
- d. Duduk Ifrasy (duduk antara dua sujud & tahiyat awal), posisi duduk seperti ini menyebabkan tumit menekan otot-otot pangkal paha, hal ini mengakibatkan pangkal paha terpijit. Pijitan tersebut dapat menghindarkan atau menyembuhkan penyakit saraf pangkal paha (neuralgia) yang menyebabkan tidak dapat berjalan. Disamping itu urat

