

## **BAB IV**

### **ANALISA TERHADAP PANDANGAN AL-GHAZALI TENTANG MANFAAT SHALAT SECARA FISIK DAN PSIKIS**

Shalat merupakan rangkaian ibadah yang memiliki aturan-aturan yang istimewa. Bagi setiap muslim, shalat adalah kewajiban yang harus dilakukan sesuai dengan petunjuk pada al-Qur'an. Dalam ibadah ini, terjadi komunikasi rohani antara seorang muslim dengan penciptanya. Dan merupakan bentuk dialog antara ruh yang menempati jasmaninya dan sang pencipta. Setiap muslim yang menyadari rahasia di balik shalat merasakan hubungan yang harmonis. Setiap manusia butuh makan untuk mengfungsikan semua organ yang ada di dalam tubuhnya, begitu juga dengan shalat yang memberikan makanan yang di butuhkan manusia untuk mengfungsikan organ-organ ruhaninya.

Dalam al-Qur'an telah di jelaskan bahwa dengan melakukan shalat secara teratur, berarti manusia melakukan pembersihan terhadap dirinya secara jasmani maupun ruhani dari berbagai hal yang dapat berpengaruh besar dalam kehidupan sehari-hari.

Shalat merupakan perpaduan antara aktifitas fisik dan psikis, yaitu antara kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual, dan itu semua merupakan keistimewaan dalam shalat. Dalam gerakan shalat dapat bermanfaat bagi kesehatan fisik sedangkan pada bacaannya bermanfaat bagi kesehatan psikis seseorang.

Shalat dapat di ibaratkan sebagai sebuah do'a, sholat juga merupakan ibadah umat Islam sehari-hari. Sehingga shalat dijadikan sebagai sebuah perjanjian antara umatnya dengan sang penciptanya. Shalat juga merupakan ibadah yang paling utama serta ibadah yang memiliki pahala yang sangat besar. Oleh karena itu, ibadah shalat merupakan ibadah yang paling tepat bagi metabolisme dan tekstur tubuh manusia. Ketika umat Islam di sibukkan dalam kehidupan sehari-hari di dunianya, maka datanglah adzan sebagai tanda masuknya shalat, maka dengan shalat itulah kita sejenak di perintahkan untuk mengingat Allah, meskipun dalam keadaan apapun.

Shalat bagaikan tempat untuk membersihkan dan menyucikan hati seseorang, selama sehari umat Islam dapat membersihkan kotoran pada dirinya selama lima kali dalam setiap harinya, sehingga tidak tersisa kotoran sedikit pun yang menempel. Cara membersihkannya yaitu dengan cara berwudhu.

Setelah berwudhu, maka shalat fardhu wajib dikerjakan oleh setiap muslim yang baligh dan berakal, laki-laki maupun perempuan dan juga wajib dikerjakan setiap malam dan siang sebanyak lima kali. Diantara shalat lima waktu yang diwajibkan yaitu, subuh (dua rakaat), dhuhur, ashar dan isyak (empat rakaat), magrib (tiga rakaat).

Menurut al-Ghazali, kehadiran hati merupakan ruhnya shalat. Kehadiran hati berarti bahwa kosongnya hati dari segala sesuatu selain yang dikerjakan maupun yang di ucapkan.<sup>1</sup> Misalkan seperti kata-kata kematian sebaiknya selalu diingat setiap hari,

---

<sup>1</sup> Al-Ghazali, *Rahasia-Rahasia Shalat*, terjemah Muhammad Al-Baqir, (Bandung: Karisma, 1984), 62

setiap saat dan setiap waktu, karena itu bisa membuat kita lebih taat lagi kepada Allah, sehingga kita tidak akan lupa untuk melaksanakan kewajiban shalat. Karena shalat dapat kita ibaratkan sebagai penyegar dalam kehidupan manusia yang hasilnya dapat di lihat kelak di hari kiamat.

Amalan yang paling banyak di terima Allah ialah amalan ketika seseorang mengerjakan shalat dengan bersungguh-sungguh. Ketika sedang melaksanakan shalat sebaiknya memperhatikan gerakan-gerakannya mulai awal hingga akhir. Shalat tidak hanya menjadi amalan utama di akhir nanti, tetapi di dalam shalat memiliki manfaat tersendiri bagi anggota tubuh. Gerakan-gerakan yang ada di dalam shalat itu sama halnya dengan berolah raga apabila dilakukan dengan benar.

Dalam gerakan shalat juga dapat mendatangkan manfaat bagi kesehatan seperti gerakan *takbiratul ihram* bermanfaat sebagai melancarkan aliran darah, getah bening, dan kekuatan otot lengan, dan dapat melancarkan peredaran darah keseluruh tubuh ketika mengangkat tangan. *Ruku'* bisa bermanfaat ununtuk menjaga kesempurnaan posisi serta fungsi tulang belakang sebagai penyangga tubuh dan pusat saraf. Selain itu *ruku'* merupakan sarana sebagai latihan bagi kemih sehingga dapat menghindarkan gangguan prostat. Kemudian gerakan *i'tidal* dapat berguna untuk menormalkan kembali peredaran darah, karena pada saat itu jantung sudah mulai kembali dibawah otak. *Sujud* bermanfaat untuk mengalirkan getah bening akan dipompa kebagian leher dan ketiak. Aliran ini berpengaruh pada daya pikir dan kecerdasan seseorang dan juga dapat memberikan ketenangan jika dilakukan dengan tumakninah. Duduk takhiyat awal bermanfaat untuk menghindarkan nyeri pada

pangkal paha yang sering menyebabkan penderitanya tidak mampu berjalan sedangkan manfaat dari duduk tahiyat akhir adalah untuk melenturkan otot tungkai, persediaan dan kaki akan menjadi lentur serta bebas dari pengapuran dan kekauan. Terakhir adalah gerakan salam yang juga memberikan manfaat bagi kesehatan yaitu melatih kelenturan leher, karena penjepitan saraf pada bagian ini cukup sering terjadi.

Dengan ini dapat dilihat bahwa ibadah shalat yang dianjurkan diperintahkan oleh Allah tidak hanya mendatangkan pahala bagi yang melakukannya tetapi dapat juga mendatangkan berbagai manfaat bagi kesehatan fisik seseorang.

Seseorang yang hendak melaksanakan shalat, secara batin dan perbuatan dalam hatinya harus bersih dari sifat-sifat yang tidak disukai oleh Allah. Seperti sebuah hadits bahwa Rasulullah pernah bersabda “shalat itu semata-mata hanyalah menunjukkan kebutuhan hati”.<sup>2</sup> Oleh karena itu, shalat bagaikan dialog seseorang dengan Tuhannya. Maka kekhusyukan perlu diperhatikan. Di dalam shalat terdapat dzikir, bacaan, ruku’, sujud, berdiri dan duduk. Bila seseorang melakukan dzikir berarti ia sedang berbincang-bincang dengan Allah serta bermunajat dengannya. Kemudian tujuan ruku’ dan sujud adalah pengagungan terhadap sang pencipta yaitu Allah. Maka dari itu, ketenangan hati serta kekhusyukan perlu ditanam ketika sedang mendekatkan diri kepada Allah. Dan bila tidak dilakukan dengan sepenuh hati, maka shalat itu tidak bermakna melainkan akan mendapat siksaan dari Allah.

---

<sup>2</sup> Imam Al-Ghazali, *Ringkasan Ihya’ Ulumuddin*, Terjemahan Irwan Kurniawan, (Surabaya: Gramedia, 2003), 62

Shalat mengandung manfaat bagi fisik dan psikis manusia. Secara fisik, shalat bermanfaat bagi tubuh manusia. Setiap shalat memiliki manfaat tersendiri. Selain gerakan shalat yang mendatangkan manfaat bagi kesehatan, waktu-waktu shalat juga dapat memberikan manfaat tersendiri bagi kesehatan, diantaranya shalat subuh, dalam shalat subuh merupakan waktu yang tepat bagi kita untuk melatih pernafasan serta berguna untuk membersihkan paru-paru, karena udara di pagi hari masih bersih sehingga oksigen yang kita hirup juga masih bersih dari polusi-polusi udara yang lain selain itu ketika bangun tidur tubuh memerlukan penyesuaian fisik yang bertujuan untuk mencairkan endapan lemak pada dinding-dinding pembuluh darah dan shalat subuh sebagai penenang tubuh dan merupakan awal yang baik untuk membuka lembaran hari yang baru.

Kemudian shalat dhuhur, di dalam shalat dhuhur bermanfaat melatih jantung yang panasnya berlebihan karena akibat dari aktifitas kita sehari-hari. Dengan melaksanakan shalat dhuhur, maka jantung kita akan menjadi normal kembali dan tubuh juga akan merasakan kesegaran kembali.

Selanjutnya shalat ashar, pada shalat ashar memiliki manfaat bagi kita untuk mengembalikan kesiapan tubuh saat menghadapi peningkatan jumlah kortisol secara mendadak sebab peningkatan kortisol dapat menyebabkan kekagetan terutama pada jantung manusia yang rentan terhadap perubahan fisiologi, dapat meningkatkan daya kerja kandung kemih sehingga dapat mengeluarkan racun-racun yang terdapat di dalam tubuh dengan lancar. Oleh karena itu kita seakan-akan mendapatkan energi baru setelah melakukan shalat ashar.

Dan untuk shalat magrib, memiliki manfaat sebagai terapi ginjal. Oleh karena itu, secara tidak langsung kita telah membantu meningkatkan fungsi ginjal. Dan waktu yang paling tepat yaitu magrib, sebab aktifitas kita mulai berkurang dan suhu lingkungan juga mulai menurun. Maka dengan gerakan shalat itulah secara tidak langsung tubuh akan menyesuaikan diri dengan udara di sekitar. Sehingga energi panas dalam tubuh tetap terjaga dan seimbang.<sup>3</sup>

Yang terakhir ialah shalat isya'. Waktu shalat isya' berarti juga mulai menurunkan aktifitas anggota tubuh yang telah dilakukan dalam sehari-hari. Dan disaat itu pula tubuh memasuki masa istirahat, terutama pada jaringan otot yang telah digunakan untuk bergerak dan berfikir.<sup>4</sup> Memang semua gerakan shalat mengandung banyak hikmah dan manfaat bagi tubuh. Shalat dapat melenturkan urat syaraf serta mengaktifkan sistem keringat dan sistem pemanas tubuh. Selain itu, membuka pintu oksigen ke otak, mengeluarkan muatan negatif dari tubuh, membiasakan pembuluh darah halus di otak mendapatkan tekanan tinggi serta membuka pembuluh darah di bagian dalam tubuh.

Selain melaksanakan perintah agama, sholat juga mempunyai efek yaitu menyehatkan tubuh serta mengobati kerinduan jiwa pada sang Pencipta. Shalat tidak hanya bermanfaat bagi fisik tetapi juga bermanfaat bagi psikis. Di dalam tubuh ini tidak hanya terdapat jasmani saja tetapi juga memiliki jiwa. Kedua factor tersebut, yakni jasmani dan jiwa harus saling mengisi satu sama lain, karena di dalam shalat

---

<sup>3</sup> Lukman Hakim Setiawan, *Keajaiban Shalat Menurut Ilmu Kesehatan Cina*, (Bandung: Mizan Pustaka, 2007), 168

<sup>4</sup> *Ibid.*, 170

tidak hanya membutuhkan gerakan saja tetapi juga jiwa, hati dan akal ikut merasakan. Sehingga jiwa juga membutuhkan ketenangan dalam hidupnya, begitu juga dengan manusia. Maka ibadah yang tepat untuknya ialah shalat, karena shalat dapat dijadikan sebagai alat penenang jiwa-jiwa manusia serta sebagai peyucian. Ketika psikis kita ingin merasakan ketenangan, di situlah tampak keimanan kita. Jiwa yang tenang dapat dilakukan cara berdzikir kepada Allah.

Seseorang yang sering berdzikir kepada Allah tidak akan terserang penyakit jiwa, karena di lindungi oleh Allah.<sup>5</sup> Oleh karena itu keseimbangan antara fisik dan psikis harus tetap terjaga dengan cara dilakukannya shalat setiap hari dengan lima waktu. Kalimat dzikir yang terdapat dalam bacaan shalat mengandung unsur *psychotherapeutic* yang ampuh bagi kesehatan manusia. Dzikir dalam hal ini mempunyai kekuatan spiritual yaitu kerohanian yang membangkitkan rasa percaya diri dan sikap optimis bagi kesembuhan diri. Dengan unsur inilah yang menjadi fungsi bagi kesembuhan suatu penderitaan batin, baik sters, kecemasan, maupun depresi. Dzikir ini bertujuan untuk membenahi dan mengokohkan mental dan iman seseorang yang telah rapuh.

Ketenangan atau kekhusyukan rohani akan sulit di capai apabila fisik kita tidak khusyu'. Dengan artian apabila shalat itu di lakukan dengan cepat dan terburu-buru maka kita akan sulit untuk memahami setiap bacaan, gerakan tubuh juga tidak akan sempurna sehingga bentuk komunikasi kepada Allah menjadi tidak sempurna.

---

<sup>5</sup>M. Sanusi, *Berbagai Terapi Kesehatan Melalui Amalan-amalan Ibadah*, (Yogyakarta: Najah, 2012), hal. 147

Dalam shalat akan tertanam yang namanya keyakinan, kekuatan jiwa, sehingga membina manusia untuk berkata yang sebenarnya (bersikap jujur). Tetapi kebutuhan jiwa akan terpenuhi apabila seseorang itu mengetahui apa yang dia butuhkan serta apa yang seharusnya di lakukan.

Shalat memang menjadi kekuatan bagi rohani serta sebagai kekuatan mental. Tanpa adanya shalat, jiwa pada manusia mungkin tidak akan mampu menanggung beban dalam menjalani hidup ini. Bagi orang yang sering mengalami penderitaan, shalatlah cara yang efektif bagi mereka yang sedang di rundung masalah, untuk menumpahkan segala permasalahannya dan juga menjadi kesempatan untuk mengadu dan mencurahkan isi hatinya kepada Allah. Keadaan hati yang sedang dekat dengan penciptanya, berarti hatinya sedang dalam kedamaian. Sedangkan hati yang damai dan tenang dapat meningkatkan daya tahan tubuh sehingga akan terhindar dari berbagai macam penyakit dan tidak hanya itu saja tetapi juga dapat menyembuhkan penyakit.

Dengan demikian banyak sekali manfaat yang diberikan oleh shalat terhadap kesehatan manusia baik fisik maupun psikis. Seperti yang telah dikatakan oleh al-Ghazali pada sebelumnya bahwa shalat dapat menghapuskan diri dari perbuatan-perbuatan buruk dan dapat mendekatkan diri kepada Allah. Dan shalat juga diibaratkan sebagai perumpamaan perbuatan yang terus menerus dilakukan oleh setiap muslim selama dia masih hidup.