



UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

NOMOR SKRIPSI
No. 234/ILHA-U/SU-S1/2025

ANALISIS HADIS TENTANG MANFAAT GERAKAN SHALAT TERHADAP KESEHATAN PERUT PERSPEKTIF ILMU KESEHATAN

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Agama (S. Ag) Pada Program Studi Ilmu Hadis



Oleh:

**MUHAMMAD FIKI MARSEL
NIM. 12130410578**

**Pembimbing I
Dr. Sukiyat, M.Ag**

**Pembimbing II
Dr. Agus Firdaus Chandra, Lc., MA**

UIN SUSKA RIAU

**FAKULTAS USHULUDDIN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN SYARIF KASIM RIAU
1446 H. / 2025 M.**



UIN SUSKA RIAU



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS USHULUDDIN

كليةأصول الدين

FACULTY OF USHULUDDIN

Jl. H.R. Soebrantas No.155 KM.15 Simpang Baru Panam Pekanbaru 28293 PO.Box.1004 Telp. 0761-562223

Fax. 0761-562052 Web www.uin-suska.ac.id E-mail: rektor@uin-suska.ac.id

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul : **Analisis Hadis tentang Manfaat Gerakan Shalat terhadap Kesehatan Perut Perspektif Ilmu Kesehatan**

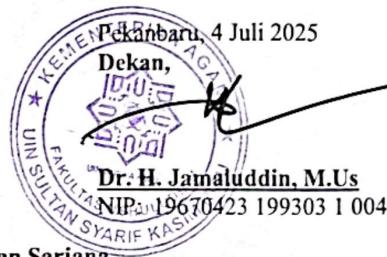
Nama : Muhammad Fiki Marsel
Nim : 12130410578
Jurusan : Ilmu Hadis

Telah dimunaqasyahkan dalam Sidang Panitia Ujian Sarjana Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, pada:

Hari : Kamis

Tanggal : 24 Juni 2025

Sehingga skripsi ini dapat diterima sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag). Dalam Jurusan Ilmu Hadis Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.



Panitia Ujian Sarjana

Ketua/Pengaji I

H. Suja'i Sarifandi, M. Ag
NIP: 19700503 199703 1 002

Sekretaris/Pengaji II

Dr. Edi Hermanto, S. Th. I. M.Pd. I
NIP: 19860718 202321025

Mengetahui

Pengaji III

Dr. H. Zailani, M. Ag
NIP: 19720427 199803 1 002

Pengaji IV

Usman, M. Ag
NIP: 19700126 199603 1 002



UIN SUSKA RIAU



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS USHULUDDIN
كليةأصول الدين
FACULTY OF USHULUDDIN
Jl. H.R. Soebrantas No.155 KM.15 Simpang Baru Panam Pekanbaru 28293 PO.Box.1004 Telp. 0761-562223
Fax. 0761-562052 Web. www.uin-suska.ac.id, E-mail: rektor@uin-suska.ac.id

NOTA DINAS

Dr. Sukiyat, M.Ag
Dosen Pembimbing Skripsi
a.n Muhammad Fiki Marsel

Nota Dinas

Lamp : 5 (lima) eksemplar
Perihal : Pengajuan Skripsi

Kepada Yth :
Dekan Fakultas Ushuluddin
UIN Sultan Syarif Kasim Riau
di-
Pekanbaru

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Setelah dengan seksama membaca, meneliti, mengoreksi dan memberikan bimbingan terhadap isi naskah ini, kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama	:	Muhammad Fiki Marsel
NIM	:	12130410578
Program Studi	:	Ilmu Hadis
Judul	:	Analisis Hadis tentang Manfaat Gerakan Shalat terhadap Kesehatan Perut Perspektif Ilmu Kesehatan.

Maka dengan ini dapat disetujui untuk diuji dan diberikan penilaian, dalam sidang ujian Munaqasyah Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau.

Demikian untuk dapat dimaklumi, atas perhatian diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Pekanbaru, 29 April 2025
Pembimbing I,

Dr. Sukiyat, M.Ag
NIP. 197110102006041001

- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

lalu masalah.

Kasim Riau



UIN SUSKA RIAU



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS USHULUDDIN

كليةأصول الدين

FACULTY OF USHULUDDIN

Jl. H.R. Soebrantas No.155 KM.15 Simpang Baru Panam Pekanbaru 28293 PO.Box.1004 Telp. 0761-562223
Fax. 0761-562052 Web. www.uin-suska.ac.id, E-mail: rektor@uin-suska.ac.id

NOTA DINAS

Dr. Agus Firdaus Chandra, Lc., MA

Dosen Pembimbing Skripsi

a.n Muhammad Fiki Marsel

Nota Dinas

Lamp : 5 (lima) eksemplar

Perihal : Pengajuan Skripsi

Kepada Yth :

Dekan Fakultas Ushuluddin

UIN Sultan Syarif Kasim Riau

di-

Pekanbaru

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Setelah dengan seksama membaca, meneliti, mengoreksi dan memberikan bimbingan terhadap isi naskah ini, kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama	:	Muhammad Fiki Marsel
NIM	:	12130410578
Program Studi	:	Ilmu Hadis
Judul	:	Analisis Hadis tentang Manfaat Gerakan Shalat terhadap Kesehatan Perut Perspektif Ilmu Kesehatan.

Maka dengan ini dapat disetujui untuk diuji dan diberikan penilaian, dalam sidang ujian Munaqasyah Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau.

Demikian untuk dapat dimaklumi, atas perhatian diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Pekanbaru, 29 April 2025
Pembimbing II,

Dr. Agus Firdaus Chandra, Lc., MA
NIP. 198508292015031002

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak menggantikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS DAN HAK CIPTA

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muhammad Fiki Marsel

Tempat/Tgl Lahir : Solok, 18 Maret 2003

NIM : 12130410578

Fakultas/Prodi : Ushuluddin / Ilmu Hadis

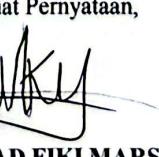
Judul Proposal : ANALISIS HADIS TENTANG MANFAAT GERAKAN SHALAT TERHADAP KESEHATAN PERUT PERSPEKTIF ILMU KESEHATAN

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli karya tulis saya dan belum pernah diajukan oleh siapapun untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana), baik di universitas islam negeri sultan syarif kasim riau maupun di perguruan tinggi lainnya
2. karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing
3. dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan oleh orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar kepustakaan
4. saya dengan ini menyerahkan karya tulis ini kepada fakultas ushuluddin uin suska riau. mulai dari sekarang dan seterusnya hak cipta atas karya tulis ini adalah milik fakultas ushuluddin, dan publikasi dalam bentuk apapun harus mendapat izin tertulis dari fakultas ushuluddin
5. pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dengan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku

Pekanbaru, 29 April 2025

Vera Mewluat Pernyataan,


MUHAMMAD FIKI MARSEL
NIM. 12130410578



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

MOTTO

... إِنَّ اللَّهَ لَا يُعَيِّرُ مَا يَقُولُ حَتَّىٰ يُعَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ ...

Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sampai mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri."

- Ar-Ra'd/13: 11 -

مَنْ سَلَكَ طَرِيقًا يَلْتَمِسُ فِيهِ عِلْمًا، سَهَّلَ اللَّهُ لَهُ بِهِ طَرِيقًا إِلَى الْجَنَّةِ

"Barangsiapa menempuh jalan untuk mencari ilmu, maka Allah akan mudahkan baginya jalan menuju surga."

- HR. Muslim -

من لم يذق مر التعلم ساعة، تجرب ذل الجهل طول حياته

"Barang siapa yang tidak merasakan hinanya belajar sesaat, maka ia akan menelan kehinaan kebodohan sepanjang hidupnya."

- Imam Syafi'i -

UIN SUSKA RIAU



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Segala puji bagi Allah, Tuhan semesta alam. Atas berkah dan *inayah*-Nya hingga penyusunan skripsi yang berjudul **“Analisis Hadis tentang Manfaat Gerakan Shalat terhadap Kesehatan Perut Perspektif Ilmu Kesehatan”** dapat dirampungkan. Shalawat dan salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan Nabi besar Muhammad SAW. Semoga kita kelak mendapatkan syafa’atnya di Yaumil Akhir.

Dalam rangka memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag) pada fakultas Ushuluddin di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, penulis telah berusaha sebaik-baiknya dan semaksimal mungkin untuk bisa menyelesaikan skripsi ini. Kemudian penulis berharap skripsi ini dapat memberikan pengetahuan dan dapat menarik pembacanya. Kemudian dalam menyelesaikan skripsi penulis menyadari bahwa banyak pihak yang telah berpartisipasi dalam penyelesaian skripsi ini.

Izinkan penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini, baik membantu dalam membimbing sekaligus mengarahkan penulis dan juga membantu dalam hal moral ataupun dalam material. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih secara khusus yang ditujukan kepada:

Kepada yang tercinta orang tua penulis yaitu Ayahanda Yufrinoldi dan Ibunda Elizarti yang telah menjadi *support system* dan inspirator terbaik, memberikan dukungan dan selalu mendo’akan yang terbaik untuk penulis. Terima kasih atas cinta, doa, kesabaran, dan segala pengorbanan yang tidak pernah putus sejak awal perjalanan ini. Tanpa restu dan dukungan dari Ayah dan Ibu, penulis tidak akan mampu sampai pada tahap ini. Semoga Allah

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

senantiasa membalas segala kebaikan dan kasih sayang yang telah diberikan dengan pahala yang berlipat dan surga-Nya yang indah.

Kepada saudara dan saudari kandung tercinta, yaitu Windi Elsa Oktaviari, Amd. Keb., Muhammad Fiko Marsel, S.Ag., dan Dea Eliza Desri. Terima kasih atas dukungan, doa, dan semangat yang selalu kalian berikan di setiap langkah perjuangan ini. Kehadiran kalian menjadi penguat dan penghibur di saat lelah dan putus asa datang. Semoga kebersamaan dan kasih sayang dalam keluarga kita senantiasa terjaga, serta Allah membalas setiap kebaikan kalian dengan keberkahan yang berlimpah.

Kepada Rektor UIN SUSKA Riau, Prof. Dr. Hj. Leny Novianti MS, SE., M.SI., AK,CA beserta jajarannya di Rektorat, yang telah memberikan penulis kesempatan untuk menimba ilmu pengetahuan di Universitas ini.

4. Kepada Ayahanda Dekan Fakultas Ushuluddin Dr. H. Jamaluddin, M.Us, Wakil Dekan I Dr. Rina Rehayati, M.Ag., Wakil Dekan II Dr. Afrizar Nur, S.Th.I, MIS., dan Wakil Dekan III Dr. H. M. Ridwan Hasbi, Lc., MA. yang telah memfasilitasi dan membimbing penulis selama menempuh pendidikan sampai menyelesaikan skripsi di Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Kepada Ayahanda Dr. Adynata, M.Ag, selaku ketua prodi Ilmu Hadis atas kemudahan dan kelancaran pelayanan studi penulis.

Kepada Ayahanda Dr. Sukiyat, M.Ag, selaku Pembimbing Akademik yang senantiasa memberikan arahan, bimbingan dan pembelajaran yang berharga kepada penulis.

Kepada Ayahanda Dr. Sukiyat, M.Ag dan Dr. Agus Firdaus Chandra, Lc. MA., selaku dosen pembimbing skripsi yang banyak memberikan arahan dan bimbingan dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Segenap dosen dan karyawan di Fakultas Ushuluddin yang penuh keikhlasan dan kerendahan hati dalam pengabdianya telah banyak memberikan pengetahuan dan pelayanan baik akademik maupun administratif, sehingga kami dapat menyelesaikan skripsi ini.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Kepada sahabat-sahabat sekalian terkhusus: Muhammad Fiko Marsel, Muhammad Thoriq, Indra Hidayat, Muhammad Ibrahim Buti, Rafika Rahmat yang selalu membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini, mulai dari bantuan menyumbangkan ide, saran, merapikan tulisan hingga memberikan semangat kepada penulis.

10. Kepada teman-teman Kelas A Program Studi Ilmu Hadis Angkatan 2021. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, semangat, dan tawa yang selalu mengiringi perjalanan kuliah kita. Setiap diskusi, candaan, dan kerja sama dalam berbagai kegiatan akademik maupun non-akademik telah memberikan warna dan kenangan yang tidak akan pernah saya lupakan. Semoga kebersamaan ini terus terjalin, dan kita semua diberi kemudahan dalam meraih cita-cita serta keberkahan dalam ilmu yang kita pelajari.
11. Teman-teman KKN penulis: Mirza Hasibuan, Ahmad Farid Sobron, Sofwan Hakim, Alifiya Putri, Dwi Wulandari, Olga Wulandari, Nurul Sa'ibah, Devi Amelia Sari, dan Yolanda Saputri yang telah memberikan dukungan, semangat dan motivasi kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
12. Kemudian teman-teman mahasiswa Ilmu Hadis angkatan 2021 dan juga kepada semua pihak yang turut berpartisipasi yang banyak memberikan semangat sekaligus memotivasi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, semoga Allah SWT senantiasa membalas segala kebaikannya.

Wassalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Pekanbaru, 24 Juni 2025

Penulis,

MUHAMMAD FIKI MARSEL
NIM: 12130410578



© Hak Cipta	DAFTAR ISI
MOTTO	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
PEDOMAN TRANSLITERASI	vii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
مقدمة	xi
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Penegasan Istilah.....	5
C. Identifikasi Masalah	11
D. Batasan Masalah.....	12
E. Rumusan Masalah	13
F. Tujuan Penelitian	13
G. Manfaat Penelitian	13
H. Sistematika Penulisan	14
BAB II	16
KAJIAN TEORETIS	16
A. Landasan Teori.....	16
1. Shalat	16
2. Tinjauan Umum tentang Gerakan Shalat dan Manfaat Kesehatannya ...	23
3. Kesehatan Perut	44
B. Kajian yang Relevan (<i>Literature Review</i>).....	49
BAB III	51
METODE PENELITIAN	51
A. Jenis Penelitian.....	51
B. Metode Penelitian.....	51
C. Sumber Data.....	51

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

D. Teknik Pengumpulan Data.....	52
E. Teknik Analisis Data.....	52
BAB IV	54
HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS	54
A. Status Hadis Riwayat Ibnu Majah No. 3.458 tentang Shalat sebagai Terapi bagi Penyakit Perut.....	54
B. Analisis Gerakan-Gerakan Shalat yang Berkontribusi terhadap Kesehatan Perut dalam Perspektif Ilmu Kesehatan	72
C. Analisis Penulis.....	79
BAB V.....	82
PENUTUP	82
A. Kesimpulan	82
B. Saran.....	83
DAFTAR PUSTAKA	84
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	91

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

PEDOMAN TRANSLITERASI

Pengalihan huruf Arab-Indonesia dalam naskah ini didasarkan atas Surah Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, tanggal 22 Januari 1988, No. 158/1987 dan 0543.b/U/1987, sebagaimana yang tertera dalam buku Pedoman Transliterasi Bahasa Arab (*A Guide to Arabic Tranliterastion*), INIS Fellow 1992.

A Konsonan

Arab	Latin	Arab	Latin
ا	A	ط	Th
ب	B	ظ	Zh
ت	T	ڦ	'
ڦ	Ts	ڦ	Gh
ڙ	J	ڙ	F
ڦ	H	ڦ	Q
ڦ	Kh	ڦ	K
ڦ	D	ڦ	L
ڦ	Dz	ڦ	M
ڦ	R	ڦ	N
ڦ	Z	ڦ	W
ڦ	S	ڦ	H
ڦ	Sy	ڦ	'
ڦ	Sh	ڦ	Y
ڦ	Dl		

B Vokal, Panjang, dan Diftong

Setiap penulisan bahasa Arab dalam bentuk tulisan latin vokal *fathah* ditulis dengan “a”, *kasrah* dengan “i”, *dlommah* dengan “u”, sedangkan bacaan panjang masing-masing ditulis dengan cara berikut:

Vokal (a) panjang=	Â	misalnya	قال	menjadi qâla
Vokal (i) panjang=	Î	misalnya	قیل	menjadi qîla
Vokal (u) panjang=	Û	misalnya	دون	menjadi dûna

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Khusus untuk bacaan ya' nisbat, maka tidak boleh digantikan dengan "i", melainkan tetap ditulis dengan "iy" agar dapat menggambarkan ya' nisbat di akhirnya. Begitu juga untuk suara diftong, wawu dan ya' setelah *fathah* ditulis dengan "aw" dan "ay". Perhatikan contoh berikut:

Diftong (aw) =	و	misalnya	قول	menjadi qawlun
Diftong (ay) =	ي	misalnya	خير	menjadi khayru

Ta' Marbûthah

Ta' marbûthah ditransliterasikan dengan "t" jika berada di tengah kalimat, tetapi apabila *Ta' marbûthah* tersebut berada di akhir kalimat, maka ditransliterasikan dengan menggunakan "h" misalnya الرسالة للمدرسة menjadi *al-risalat li al-mudarrisah*, atau apabila berada di tengah-tengah kalimat yang terdiri dari susunan *mudlaf* dan *mudlaf ilayh*, maka ditransliterasikan dengan menggunakan "t" yang disambungkan dengan kalimat berikutnya, misalnya في رحمة الله menjadi *fi rahmatillah*.

D. Kata Sandang dan *Lafadzh al-Jalâlah*

Kata sandang berupa "al" (ال) ditulis dengan huruf kecil, kecuali terletak di awal kalimat, sedangkan "al" dalam *lafadzh jalalah* yang berada di tengah-tengah kalimat yang disandarkan (*idhafah*) maka dihilangkan. Perhatikan contoh-contoh berikut:

1. Al-Imâm al-Bukhâriy mengatakan ...
2. Al-Rawi adalah ...
3. *Masyâ' Allâh kâna wa mâ lam yasya' lam yakun.*



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

ABSTRAK

Skripsi ini berjudul **“Analisis Hadis tentang Manfaat Gerakan Shalat terhadap Kesehatan Perut Perspektif Ilmu Kesehatan”**. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya shalat sebagai ibadah utama dalam Islam yang tidak hanya bernilai spiritual, tetapi juga memiliki potensi manfaat jasmaniah. Salah satu hadis yang diriwayatkan oleh Ibnu Majah No. 3458 menyebutkan bahwa di dalam shalat terdapat penyembuh untuk penyakit perut. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kualitas dan makna hadis tersebut serta mengkaji secara ilmiah bagaimana gerakan-gerakan shalat dapat berkontribusi terhadap kesehatan perut. Rumusan masalah dalam penelitian ini mencakup pertanyaan mengenai keabsahan hadis serta gerakan shalat apa saja yang memberi pengaruh terhadap kesehatan organ perut. Metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif berbasis studi kepustakaan (library research), dengan pendekatan takhrij dan syarah hadis, serta integrasi kajian medis dalam bidang anatomi dan fisiologi sistem pencernaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa beberapa gerakan shalat seperti berdiri, rukuk, i’tidal, sujud, duduk di antara dua sujud dan tasyahhud serta salam memiliki dampak signifikan terhadap fungsi otot inti dan organ pencernaan seperti lambung dan usus. Gerakan-gerakan ini mampu merangsang peristaltik usus, meningkatkan sirkulasi darah, dan menjaga elastisitas fascia perut. Temuan ini menunjukkan bahwa shalat berpotensi menjadi bentuk aktivitas fisik ringan yang memiliki manfaat terapeutik terhadap kesehatan perut, sehingga relevan untuk dikaji lebih lanjut secara interdisipliner antara ilmu keislaman dan kesehatan modern.

Kata Kunci: Hadis, Gerakan Shalat, Kesehatan Perut, Ilmu Kesehatan

UIN SUSKA RIAU

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ABSTRACT

This undergraduate thesis was entitled “The Analysis of Hadith on the Benefits of Prayer Movements for Digestive Health from Health Science Perspective”. This research was instigated with the importance of prayer as a primary act of worship in Islam, which not only has spiritual value but also has potential physical benefits. One of the hadiths narrated by Ibn Majah No. 3458 states that prayer contains a cure for stomach ailments. This research aimed at analyzing the quality and meaning of the hadith and scientifically examining how prayer movements can contribute to digestive health. The problem formulations in this research included questions regarding the validity of the hadith and which prayer movements have an impact on stomach organ health. Qualitative method was used based on library research, with *takhrij* and *syarah* hadith approaches, as well as the integration of medical studies in the field of anatomy and physiology of the digestive system. The research finding indicated that several prayer movements, such as standing, bowing, *i'tidal*, prostration, sitting between two prostrations, *tasyahhud*, and greeting, have a significant impact on the function of core muscles and digestive organs such as the stomach and intestines. These movements can stimulate intestinal peristalsis, improve blood circulation, and maintain the elasticity of the abdominal fascia. These findings suggest that prayer has the potential to be a form of light physical activity with therapeutic benefits for abdominal health, so it is relevant for further interdisciplinary study between Islamic science and modern health.

Keywords: Hadith, Prayer Movements, Digestive Health, Health Sciences

UIN SUSKA RIAU



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ملخص

هذه الرسالة تحت عنوان "تحليل الحديث عن فائدة حركات الصلاة على صحة البطن من منظور علم الصحة". تتعلق هذه الدراسة من أهمية الصلاة باعتبارها عبادةً أساسية في الإسلام، لا تقتصر على القيمة الروحية فحسب، بل لها أيضًا فوائد جسدية محتملة. أحد الأحاديث التي رواها بن ماجه برقم ٣٤٥٨ يشير إلى أن في الصلاة شفاءً من أمراض البطن. وتحدف هذه الدراسة إلى تحليل جودة الحديث ومعناه، بالإضافة إلى دراسة علمية حول كيفية إسهام حركات الصلاة في صحة البطن. وتمثل إشكالية البحث في التساؤل عن مدى صحة الحديث، وما هي حركات الصلاة التي تؤثر على صحة أعضاء البطن. وقد استخدم هذا البحث المنهج النوعي القائم على الدراسة المكتبة (البحث المكتبي)، مع منهج التخريج وشرح الحديث، ودمج الدراسة الطبية في مجال التسريع ووظائف الجهاز الهضمي. وقد أظهرت نتائج البحث أن بعض حركات الصلاة مثل القيام، والركوع، والاعتدال، والسجود، والجلوس بين السجدين، والتشهد، والتسليم، لها أثر كبير في أداء عضلات الجزء وأعضاء الجهاز الهضمي كالمعدة والأمعاء. فهذه الحركات تساهم في تحفيز حركة الأمعاء (التسريع)، وتحسين الدورة الدموية، والحفاظ على مرونة الأغشية العضلية في البطن. وتشير هذه النتائج إلى أن الصلاة قد تكون شكلاً من أشكال النشاط البدني الخفيف ذي فوائد علاجية لصحة البطن، مما يجعلها جديرة بالدراسة بشكل أوسع ضمن إطار علمي متعدد التخصصات يجمع بين العلوم الإسلامية والطب الحديث.

الكلمات المفتاحية: الحديث، حركات الصلاة، صحة البطن، علم الصحة.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB I**PENDAHULUAN****A. Latar Belakang Masalah**

Islam merupakan agama yang ilmiah dan sangat cocok untuk umat manusia di segala zaman. Allah Swt. sebagai Tuhan pencipta alam semesta ini sangat tahu apa saja yang dibutuhkan oleh makhluk ciptaan-Nya, termasuk dalam kaitan ibadah yang nyatanya merupakan wujud kepasrahan hamba kepada Tuhan. Buktinya, semua perintah-Nya tidak hanya bernilai ketakwaan, tetapi juga mempunyai manfaat besar bagi tubuh manusia. Salah satunya adalah shalat.¹

Shalat adalah jalinan (hubungan) yang kuat antara langit dan bumi, antara Allah dan hamba-Nya.² Shalat adalah salah satu rukun Islam yang wajib dilaksanakan oleh setiap Muslim yang beriman. Sebagaimana firman Allah:

وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لِهِ الدِّينَ هُنَفَاءٌ وَّيُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَيُؤْتُوا

الزَّكُوةَ وَذَلِكَ دِينُ الْقِيَمَةِ³

“Padahal mereka tidak disuruh kecuali supaya menyembah Allah dengan memurnikan ketaatan kepada-Nya dalam (menjalankan) agama yang lurus, dan supaya mereka mendirikan shalat dan menunaikan zakat, dan yang demikian itulah agama yang lurus.”
(QS. Al-Bayyinah/98: 5)

Dalil lain:

فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَأَتُوا الزَّكُوةَ وَاعْتَصِمُوا بِاللَّهِ يَهُوَ مَوْلَكُمْ فَإِنَّمَا الْمَوْلَى وَنِعْمَ

النَّصِيرُ⁴

¹ Agus Nur Cahyo, *Bukti-Bukti Ilmiah Manfaat Ajaib Ibadah Sehari-Hari*, (Jakarta: SABIL, 2013), hlm. 48.

² Amir An-Najjar, *Kitab Ash-Shalah*, (Kairo: Dar Al-Ma’rif, 1986), hlm. 7.

³ Departemen Agama RI, *Al-Qur’ān Tajwid dan Terjemah*, (Jawa Barat: CV. Penerbit Diponegoro, 2016), hlm. 598.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

“...maka dirikanlah shalat, tunaikanlah zakat dan berpeganglah kamu pada tali Allah. Dia adalah pelindungmu, maka Dialah sebaik-baik pelindung dan sebaik-baik penolong.” (QS. Al-Hajj/22: 78)

Perintah shalat juga banyak terdapat dalam hadits-hadits Rasulullah Saw, salah satunya adalah:

حَدَّثَنَا عُبَيْدُ اللَّهِ بْنُ مُوسَى قَالَ: أَحْبَرَنَا حَنْظَلَةُ بْنُ أَبِي سُفْيَانَ، عَنْ عِكْرِمَةَ بْنِ حَالِدٍ، عَنْ أَبْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «بُنْيِ الْإِسْلَامُ عَلَىٰ حَمْسٍ: شَهَادَةُ أَنَّ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ، وَإِقَامُ الصَّلَاةِ، وَإِيتَاءُ الزَّكَاةِ، وَالْحُجَّةِ، وَصَرْمَ رَمَضَانَ»

“Telah menceritakan kepada kami Ubaidullah bin Musa, dia berkata: Telah menceritakan kepada kami Hanzalah bin Abi Sufyan, dari Ikrimah bin Khalid, dari Ibnu Umar radhiyallahu ‘anhu, dia berkata: Rasulullah SAW bersabda: Islam dibangun di atas lima perkara: bersaksi bahwa tidak ada Tuhan selain Allah dan bahwa Muhammad adalah utusan Allah, mendirikan salat, menunaikan zakat, melakukan ibadah haji, dan berpuasa pada bulan Ramadan.” (HR. Bukhari)

Shalat merupakan ibadah utama dalam Islam yang tidak hanya memiliki nilai spiritual, tetapi juga berdampak langsung terhadap aspek fisik dan psikologis umat Muslim. Setiap hari, seorang Muslim diwajibkan melaksanakan shalat lima waktu, yang mengandung serangkaian gerakan fisik seperti berdiri (*qiyam*), rukuk, sujud, dan duduk di antara dua sujud. Gerakan-gerakan tersebut dilakukan secara berulang setiap harinya, dan tanpa disadari, memiliki pengaruh terhadap kebugaran dan kesehatan tubuh manusia.

UIN SUSKA RIAU

⁴ *Ibid.*, hlm. 341.

⁵ Al-Bukhari, Muhammad bin Ismail. *Shahih Al-Bukhari*. Kitab Al-Iman, Bab Rukun Islam. Hadis No. 8., juz 1, hlm. 11.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Salah satu bagian tubuh manusia yang sangat vital adalah perut (*abdomen*), yang terdiri atas berbagai organ penting seperti lambung, usus, pankreas, dan hati. Gangguan pada perut, baik ringan maupun kronis, seperti nyeri perut, gangguan pencernaan, atau peradangan, dapat menurunkan kualitas hidup secara signifikan.

Dalam ilmu kesehatan modern, aktivitas fisik yang teratur terbukti mampu membantu memperlancar sistem pencernaan, memperkuat otot perut, dan mendukung kerja organ-organ dalam. Jika diperhatikan secara ilmiah, beberapa postur dalam shalat seperti rukuk dan sujud sangat mirip dengan gerakan-gerakan terapi fisik dan senam ringan yang direkomendasikan dalam praktik pengobatan modern. Gerakan ini, jika dilakukan secara benar dan konsisten, diduga kuat mampu memberikan dampak positif terhadap kesehatan perut.

Berdasarkan kenyataan tersebut, muncul pertanyaan yang menjadi titik tolak penelitian ini: Apakah benar gerakan shalat yang dilakukan secara tepat dan rutin mampu memberikan manfaat medis terhadap kesehatan perut? Jika benar, bagaimana hal ini dapat dijelaskan secara komprehensif melalui pendekatan keilmuan, baik dari perspektif hadis maupun ilmu kesehatan modern?

Menariknya, kajian ini juga ingin menelaah satu hadis penting yang menyebutkan hubungan langsung antara shalat dan penyembuhan sakit perut, yakni hadis riwayat Imam Ibnu Majah no. 3.458:

حَدَّثَنَا جَعْفُرُ بْنُ مُسَافِرٍ، حَدَّثَنَا السَّرِّيُّ بْنُ مِسْكِينٍ، حَدَّثَنَا ذَوَادُ ابْنُ عُلْبَةَ، عَنْ لَيْثٍ، عَنْ مُجَاهِدٍ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ: هَجَرَ النَّبِيُّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - فَهَجَرَتْ، فَصَلَّيْتُ ثُمَّ جَلَسْتُ، فَالْتَّفَتَ إِلَيَّ النَّبِيُّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - فَقَالَ: "إِشْكَنْبَدْرَدْ؟" قُلْتُ: نَعَمْ يَا رَسُولَ اللَّهِ. قَالَ: "فَمْ فَصَلِّ، فَإِنَّ فِي الصَّلَاةِ شِفَاءً" ⁶

⁶ Ibnu Majah. *Sunan Ibnu Majah*, Kitab: Shalat, Bab: Keutamaan Shalat, Hadits no. 3458, Juz 4, hlm. 512.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

“Telah menceritakan kepada kami Ja’far bin Musafir, dia berkata: Telah menceritakan kepada kami As-Sari bin Miskin, dia berkata: Telah menceritakan kepada kami Zuwad bin Ulbah, dari Laits, dari Mujahid, dari Abu Hurairah, dia berkata: Nabi Saw. pernah pergi pada waktu dini hari, maka aku pun ikut pergi pada waktu itu, aku shalat kemudian duduk. Nabi Saw. berpaling kepadaku, lalu bersabda: “Apakah perutmu sakit?” Aku menjawab: “Ya, wahai Rasulullah.” Beliau bersabda: “Berdirilah dan shalatlah, karena dalam shalat itu terdapat obat.” (HR. Ibnu Majah)

Meskipun hadis ini memiliki perdebatan dalam hal kekuatan sanad, dari sisi makna ia memberikan isyarat kuat bahwa shalat mengandung nilai penyembuhan, khususnya terhadap sakit perut. Peneliti melihat bahwa sangat penting untuk menganalisis kandungan hadis tersebut, baik secara textual maupun kontekstual, dan mengaitkannya dengan ilmu kesehatan yang berkembang saat ini.

Namun, hingga saat ini kajian yang secara khusus membahas keterkaitan antara gerakan shalat, hadis tentang penyembuhan, dan kajian medis mengenai kesehatan perut masih sangat terbatas. Penelitian-penelitian sebelumnya lebih banyak membahas manfaat shalat terhadap kesehatan secara umum, namun belum secara mendalam mengkaji aspek organ tubuh tertentu seperti perut dan bagaimana hal itu bisa dikaji dari hadis.

Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik mengkaji gerakan shalat dalam perspektif ilmu kesehatan. Penelitian ini bertujuan mengungkap potensi manfaat gerakan shalat terhadap kesehatan, khususnya elasticitas fascia tubuh, serta membangun landasan ilmiah yang mengintegrasikan nilai-nilai keagamaan dengan konsep kesehatan modern. Oleh karena itu, penulis menyusun skripsi berjudul **“ANALISIS HADIS TENTANG MANFAAT GERAKAN SHALAT TERHADAP KESEHATAN PERUT PERSPEKTIF ILMU KESEHATAN.”**



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

B. Penegasan Istilah

Guna mempermudah pembaca memahami penelitian tentang “*Analisis Hadis tentang Manfaat Gerakan Shalat Kesehatan Perut Perspektif Ilmu Kesehatan*”, maka peneliti perlu memberikan penegasan dan penjelasan terkait istilah-istilah yang digunakan dalam judul penelitian ini.

1. Hadis

Secara bahasa, kata hadis (*al-hadits*) berarti baru yaitu الجدید من الاشياء (sesuatu yang baru). Bentuk jamak hadis dengan makna ini adalah *hidas*, *hudasa* dan *hudus*, dan lawan katanya *qadim* (sesuatu yang lama). Di samping berarti baru, *al-hadits* juga mengandung arti dekat (القريب), yaitu sesuatu yang dekat, yang belum lama terjadi. Juga berarti berita (الخبر) yaitu sesuatu yang dipercakapkan dan dipindahkan dari seseorang pada orang lain.⁷ Hadis juga berarti komunikasi, cerita, perbincangan, (*religious* atau sekuler, historis, atau kekinian).⁸

Sedangkan menurut istilah hadits berarti:

ما أضيف إلى النبي ﷺ قوله أو فعله أو تقريراً أو صفة⁹

“Segala sesuatu yang disandarkan kepada Nabi Saw. baik perkataan, perbuatan, persetujuan, maupun sifat beliau.”

Sebagian ulama hadis berpendapat bahwa pengertian hadits di atas merupakan pengertian yang sempit. Menurut mereka, hadis mempunyai cakupan yang lebih luas, tidak hanya terbatas pada apa yang disandarkan kepada nabi saja (*hadits marfu'*), tetapi termasuk

⁷ Idri, *Studi Hadis*, (Jakarta: Kencana, 2010), hlm. 6.

⁸ Mustafa Azami, *Studies in Hadith Methodology and Literature*, (Indiana Polis: American Trust Publication, 1997), hlm. 1.

⁹ Muhammad Mahfuz ibn Abdillah at-Tirmizi, *Manhaj Zawi an-Nazar*, (Surabaya: Ahmad ibn Sa'ad ibn Nabhan, 1974), hlm. 8.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

juga di dalamnya segala yang disandarkan kepada sahabat (*hadits mauquf*) dan yang disandarkan kepada *tabi'in* (*hadits maqthu'*).¹⁰ Selain itu, hadits juga digunakan untuk sesuatu yang disandarkan kepada Allah yang dikenal dengan hadis *qudsi*, yaitu hadis yang disandarkan oleh Nabi kepada Allah. Disebut hadis karena berasal dari Rasulullah, dan dikatakan *qudsi* karena disandarkan kepada Allah.¹¹ Di sini terlihat pula perbedaan antara hadits dengan sunnah, sebab hadis tidak pernah disebut sunnah *qudsiyyah*.¹²

Dalam Al-Qur'an, kata hadis yang dalam bahasa arabnya dikenal dengan sebutan *al-hadits* ditemukan sebanyak 23 kali dalam bentuk *mufrad* atau tunggal, dan 5 kali dalam bentuk jamak.¹³ Ayat-ayat Al-Qur'an ini pengertiannya meliputi konteks komunikasi *religious*, cerita dunia, sejarah atau kisah masa lalu, percakapan aktual, dan lain-lain.

Analisis hadis dalam penelitian ini merujuk pada proses telaah ilmiah terhadap teks hadis (matan) yang berkaitan dengan gerakan shalat, baik yang bersifat eksplisit maupun implisit, serta jalur periyawatannya (sanad). Proses ini mencakup kegiatan takhrij, yakni pelacakan sumber hadis dari berbagai kitab induk, penilaian kualitas hadis berdasarkan kriteria sanad dan rawi, serta penafsiran (syarh) terhadap makna hadis. Tujuan dari analisis ini adalah untuk memahami secara mendalam pesan-pesan yang terkandung dalam hadis terkait dimensi gerak dalam ibadah shalat, serta keterkaitannya dengan aspek kesehatan, khususnya kesehatan organ perut.

UIN SUSKA RIAU

¹⁰ *Ibid.*

¹¹ Idri, *Studi Hadis*, ..., hlm. 7.

¹² Ahmad Zuhri, Fatimah Zahara, dan Watni Marpaung, *Ulumul Hadis*, (Medan: CV. Manhaji, 2014), hlm. 7.

¹³ Nawir Yuslem, *Ulumul Hadis*, (Jakarta: PT. Mutiara Sumber Widya, 2001), hlm. 32..



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Shalat

Shalat secara bahasa adalah الدعاء بخير yang berarti do'a atau ^{الدعا} yang berarti do'a untuk kebaikan.¹⁴ Pengertian ini tertera dalam firman Allah Swt. “*Berdo'alah untuk mereka*” (QS. At-Taubah/9: 103).¹⁵ Shalat berarti do'a memiliki maksud, yaitu (1) do'a dengan arti permohonan, yaitu memohon segala hal yang bermanfaat bagi pemohon, baik dalam bentuk perolehan suatu manfaat maupun penghindaran dari suatu bahaya, (2) do'a dengan arti ibadah, yaitu permohonan pahala melalui berbagai amal shaleh, berdiri, duduk, ruku', dan sujud.¹⁶ Shalat secara agama adalah ibadah yang terdiri dari beberapa ucapan dan tindakan yang dimulai dengan *takbir* dan diakhiri dengan *salam*.¹⁷ Ia disebut shalat karena ia menghubungkan seorang hamba kepada penciptanya, dan shalat merupakan manifestasi penghambaan dan kebutuhan diri kepada Allah Swt.¹⁸

3. Gerakan Shalat

Gerakan shalat adalah serangkaian aktivitas motorik tubuh yang dilakukan secara sistematis dalam pelaksanaan ibadah shalat. Gerakan-gerakan tersebut mencakup berdiri (*qiyam*), rukuk, i'tidal (berdiri setelah rukuk), sujud, duduk di antara dua sujud, dan duduk tasyahhud, yang dilakukan secara berulang dan terstruktur dalam satu rangkaian shalat.¹⁹ Meskipun gerakan ini memiliki dimensi spiritual dan ritual, namun dari sudut pandang ilmu kesehatan, aktivitas tersebut juga dapat

¹⁴ Abdul Somad, *99 Tanya Jawab Seputar Shalat*, (Pekanbaru: Tafaqquh Media, 2017), hlm. 15.

¹⁵ Shalih bin Fauzan bin Abdullah Ali Fauzan, *Ringkasan Fikih Syaikh Fauzan Khusus Fikih Ibadah*, (Jakarta: PUSTAKA AZZAM, 2006), hlm. 88.

¹⁶ Sa'id bin 'Ali bin Wahf al-Qahthani, *Ensiklopedi Shalat*, (Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2006), hlm. 147-148.

¹⁷ Masykuri Abdurrahman dan Syaiful Bakhri, *Kupas Tuntas Salat: Tata Cara dan Hikmahnya*, (Jakarta: Erlangga, 2006), hlm. 55.

¹⁸ Abdul Aziz Muhammad Azzam dan Abdul Wahab Sayyed Hawwas, *Fiqh Ibadah (Thaharah, Shalat, Zakat, Puasa dan Haji)*, diterjemahkan oleh Kamran As'at Irsyadi, Ahsan Taqwim, dan Al-Hakam Faishol, (Jakarta: AMZAH, 2018), hlm. 145.

¹⁹ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Jakarta: CV. Aneka Ilmu, 2004), hlm. 77.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dikaji sebagai bentuk latihan fisik ringan (*mild physical exercise*) yang berdampak positif terhadap berbagai sistem dalam tubuh.²⁰

Gerakan shalat melibatkan koordinasi antara sistem *neuromuskular*, sistem *muskuloskeletal*, dan sistem *kardiovaskular*.²¹ Posisi rukuk, misalnya, menyebabkan peregangan otot punggung bawah dan paha belakang (*hamstring*), serta meningkatkan fleksibilitas tulang belakang.²² Posisi sujud, yang menempatkan tubuh dalam keadaan membungkuk penuh dengan dahi menyentuh lantai, memberikan efek relaksasi pada sistem saraf, serta meningkatkan aliran darah ke otak dan rongga perut.²³ Sementara itu, gerakan duduk antara dua sujud memberikan efek pada sendi lutut dan otot paha, serta menjaga kelenturan bagian bawah tubuh.²⁴

Dalam konteks kesehatan perut, gerakan-gerakan dalam shalat dapat memberikan stimulasi ringan terhadap organ-organ pencernaan yang terletak di rongga abdomen, seperti lambung, usus halus, dan usus besar. Selain itu, perubahan posisi tubuh yang terjadi selama shalat (dari berdiri ke rukuk, lalu ke sujud dan duduk) membantu aktivasi otot-otot inti (*core muscles*) yang berperan dalam menopang organ perut dan menjaga stabilitas postural. Aktivasi otot-otot ini secara konsisten diyakini dapat meningkatkan tonus otot perut, melancarkan motilitas usus, serta membantu dalam pencegahan gangguan sistem pencernaan seperti konstipasi.

UIN SUSKA RIAU

²⁰ Sri Wahyuni, *Manfaat Gerakan Shalat bagi Kesehatan Tubuh* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), hlm. 45–50.

²¹ Stecco, Carla, *Functional Atlas of the Human Fascial System*, (London: Churchill Livingstone, 2015), hlm. 132–134.

²² Brown, T., Williams, R., & Davis, K., “Myofascial Release: A Therapeutic Approach to Fascia Dysfunction”, *Journal of Manual and Manipulative Therapy*, Vol. 28, No. 5 (2017): 250–257.

²³ Kurniawan, Hery, *Mekanisme Gerak Tubuh dalam Ibadah Shalat*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2019), hlm. 63–70.

²⁴ Stecco, Carla, *Functional Atlas of the Human Fascial System*, ..., hlm. 132-134.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Gerakan shalat juga dilakukan secara berulang dalam waktu yang relatif singkat (sekitar 5 kali sehari), sehingga bila dilakukan dengan benar dan khusyuk, shalat dapat berperan sebagai *intervensi fisik ringan dan teratur* yang mendukung kebugaran jasmani. Gerakan yang bersifat ritmis ini menyerupai *low-impact exercise* yang tidak memberatkan tubuh, namun tetap memberikan efek fisiologis yang signifikan jika dilakukan secara konsisten.

Dengan demikian, dalam penelitian ini, “gerakan shalat” tidak hanya dipahami sebagai bagian dari ritual ibadah yang wajib dalam Islam, tetapi juga sebagai bentuk aktivitas fisik yang memiliki potensi manfaat terhadap kesehatan tubuh, khususnya kesehatan organ perut, jika dikaji dan dipahami dari perspektif ilmu kesehatan.

4. Kesehatan Perut

Istilah *kesehatan perut* dalam konteks penelitian ini merujuk pada kondisi fungsional dan struktural yang optimal dari organ-organ dan sistem yang terletak di dalam rongga perut (*abdomen*). Rongga perut merupakan bagian tubuh yang berisi berbagai organ vital, termasuk lambung, usus halus, usus besar, hati, pankreas, kantung empedu, dan ginjal, serta otot-otot dinding perut yang mendukung posisi dan kestabilan organ-organ tersebut.²⁵

Kesehatan perut meliputi tiga aspek utama: *pertama*, fungsi organ internal seperti pencernaan makanan, motilitas usus, dan sekresi enzim²⁶; *kedua*, kekuatan dan stabilitas otot-otot inti (core muscles) yang menopang postur tubuh dan posisi organ perut²⁷; *ketiga*,

²⁵ Guyton, Arthur C., & Hall, John E., *Textbook of Medical Physiology*, 13th ed., (Philadelphia: Elsevier Saunders, 2016), hlm. 801–820.

²⁶ Tortora, Gerard J., & Derrickson, Bryan, *Principles of Anatomy and Physiology*, 15th ed., (USA: Wiley, 2017), hlm. 906–910.

²⁷ Irawan, Rinaldi, “Kontribusi Otot Inti terhadap Kesehatan Sistem Pencernaan”, *Jurnal Kesehatan Olahraga Indonesia*, Vol. 9, No. 2 (2020): hlm. 113–120.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

keseimbangan psikosomatik, yaitu keterkaitan antara ketenangan mental dan kesehatan saluran pencernaan.²⁸

Gerakan shalat yang melibatkan transisi posisi tubuh secara perlahan dan berulang dipercaya dapat merangsang fungsi peristaltik usus serta membantu memperkuat otot-otot perut melalui aktivasi otot inti²⁹. Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik ringan dan teratur, seperti gerakan dalam shalat, berpotensi mendukung kerja sistem pencernaan dan mencegah gangguan fungsional seperti konstipasi atau gangguan metabolismik lainnya.³⁰

Dalam konteks penelitian ini, kesehatan perut dipahami sebagai kondisi ideal di mana organ-organ pencernaan berfungsi secara normal, otot-otot perut aktif dan stabil, serta tidak terdapat keluhan fungsional seperti nyeri, gangguan buang air besar, atau ketegangan otot. Penelitian ini mencoba mengaitkan gerakan shalat dengan dampaknya terhadap kesehatan perut melalui aktivasi otot inti, stimulasi peristaltik usus, dan peningkatan aliran darah ke area abdomen. Oleh karena itu, istilah ini menjadi salah satu fokus utama dalam menganalisis hubungan antara aktivitas ibadah dan kesehatan jasmani dari sudut pandang ilmu kesehatan modern.

5. Perspektif Ilmu Kesehatan

Istilah *perspektif ilmu kesehatan* dalam penelitian ini merujuk pada pendekatan analitis yang digunakan untuk memahami fenomena kesehatan berdasarkan prinsip-prinsip ilmiah dari berbagai cabang ilmu kesehatan. Perspektif ini mencakup pandangan multidisipliner, termasuk anatomi, fisiologi, biomedis, dan kedokteran olahraga, yang secara bersama-sama memberikan kerangka untuk menjelaskan

²⁸ Kasper, Dennis L., dkk., *Harrison's Principles of Internal Medicine*, 20th ed., (New York: McGraw-Hill, 2018), hlm. 212–220.

²⁹ Irawan, Rinaldi, "Kontribusi Otot Inti terhadap Kesehatan Sistem Pencernaan", ..., hlm. 113–120.

³⁰ Sudoyo, Aru W., dkk., *Ilmu Penyakit Dalam*, Vol. 1, Edisi ke-6, (Jakarta: Interna Publishing, 2014), hlm. 131–140.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

bagaimana aktivitas fisik (dalam hal ini gerakan shalat) berpengaruh terhadap kesehatan organ dan sistem tubuh manusia.³¹

Dalam konteks penelitian ini, perspektif ilmu kesehatan digunakan untuk menilai dampak dari gerakan shalat terhadap fungsi organ perut, seperti lambung dan usus, serta terhadap kekuatan dan kestabilan otot-otot inti (*core muscles*) yang berperan penting dalam postur tubuh dan pergerakan usus.³² Melalui pendekatan ini, shalat tidak hanya dipahami sebagai kewajiban ritual, tetapi juga sebagai suatu bentuk intervensi fisik ringan yang dapat dijelaskan secara empiris berdasarkan prinsip-prinsip medis.³³

Lebih jauh, perspektif ini memungkinkan integrasi antara ajaran keagamaan dan ilmu kedokteran modern, dengan memosisikan ibadah sebagai bagian dari gaya hidup sehat yang berkelanjutan.³⁴ Dengan kata lain, perspektif ilmu kesehatan menjadi jembatan untuk memahami praktik ibadah secara lebih komprehensif, baik dari sisi spiritual maupun fisiologis, sehingga menghasilkan pemahaman yang utuh dan menyeluruh terhadap manfaat gerakan shalat bagi tubuh manusia, khususnya pada kesehatan perut.³⁵

C. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis mengidentifikasi beberapa masalah yang akan dijadikan sebagai bahan penelitian yang telah dirangkum sebagai berikut:

1. Belum banyak penelitian yang mengkaji hubungan antara gerakan shalat dan manfaatnya secara spesifik terhadap kesehatan perut.

³¹ Harrison, T.R., *Harrison's Principles of Internal Medicine*, ed. 20 (New York: McGraw-Hill, 2018), hlm. 211–213.

³² Tortora, Gerard J., & Derrickson, Bryan, *Principles of Anatomy and Physiology*, 15th ed., (USA: Wiley, 2017), hlm. 903–910.

³³ Guyton, Arthur C., & Hall, John E., *Textbook of Medical Physiology*, 13th ed., (Philadelphia: Elsevier Saunders, 2016), hlm. 804–820.

³⁴ Campbell, Neil A., et al., *Biology: A Global Approach*, 11th ed. (Harlow: Pearson Education, 2017), hlm. 938–940.

³⁵ Sri Wahyuni, *Manfaat Gerakan Shalat bagi Kesehatan Tubuh*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), hlm. 52–55.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Hadis riwayat Ibnu Majah No. 3458 yang menyebut shalat sebagai penyembuh sakit perut masih diperdebatkan keabsahannya dari sisi sanad.
3. Kajian terdahulu cenderung bersifat umum dalam menjelaskan manfaat shalat, tanpa fokus pada organ tertentu seperti perut (abdomen).
4. Kurangnya pendekatan multidisipliner antara studi hadis dan ilmu kesehatan dalam meneliti efek gerakan shalat secara ilmiah.
5. Belum ada analisis mendalam mengenai kesesuaian gerakan shalat dengan gerakan terapi fisik modern yang bermanfaat bagi organ pencernaan.
6. Masyarakat belum memiliki landasan ilmiah yang kuat untuk memahami bahwa ibadah shalat juga membawa dampak positif terhadap kesehatan jasmani, khususnya pada sistem pencernaan.
7. Masih minimnya pemahaman tentang fungsi fascia perut dan bagaimana gerakan shalat dapat mempengaruhi elastisitasnya.
8. Hadis yang menyatakan bahwa dalam shalat terdapat penyembuh belum banyak diteliti secara kontekstual maupun praktis dalam dunia medis.
9. Shalat sebagai aktivitas ibadah seringkali hanya dilihat dari sisi ritualistik, bukan dari potensi manfaatnya terhadap aspek kesehatan holistik.
10. Perlu adanya integrasi metodologis antara analisis matan hadis dan kajian ilmiah kedokteran/kesehatan modern dalam mengkaji dampak fisiologis gerakan shalat.

D. Batasan Masalah

Penelitian ini dibatasi hanya pada pembahasan satu hadis, yaitu hadis riwayat Ibnu Majah nomor 3458 tentang shalat sebagai penyembuh sakit perut. Fokus kajian ini terbatas pada gerakan berdiri, rukuk, I'tidal, sujud, duduk di antara dua sujud dan tasyahud, dan salam, karena gerakan-gerakan ini dianggap berpengaruh langsung terhadap kesehatan perut. Dari

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

sisi ilmu kesehatan, pembahasan hanya mencakup aspek anatomi, fisiologi, dan sistem pencernaan, tanpa membahas organ tubuh lainnya secara detail. Penelitian ini bersifat kualitatif deskriptif, sehingga tidak mencakup uji klinis atau praktik medis secara langsung.

E. Rumusan Masalah

Mengacu kepada latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka penulis menyimpulkan dalam penelitian ini dengan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana status dan kualitas hadis riwayat Ibnu Majah no. 3.458 yang menyebutkan bahwa shalat dapat menjadi penyembuh sakit perut?
2. Apa saja gerakan shalat yang secara ilmiah berkontribusi terhadap kesehatan perut menurut perspektif ilmu kesehatan?

F. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dan harapan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui status dan kualitas hadis riwayat Ibnu Majah no. 3.458 yang menyebutkan bahwa shalat dapat menjadi penyembuh sakit perut.
2. Untuk mengetahui, mengidentifikasi dan menganalisis gerakan shalat yang berkaitan dengan kesehatan perut berdasarkan perspektif ilmu kesehatan.

G. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik dari segi teoritis maupun praktis, yaitu sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah khazanah keilmuan di bidang studi hadis, khususnya dalam konteks pemahaman hadis secara tematik (maudhu'i) yang berkaitan dengan kesehatan. Dengan adanya

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

integrasi antara ilmu hadis dan ilmu kesehatan, penelitian ini dapat menjadi contoh pendekatan interdisipliner yang memperkuat posisi Islam sebagai agama yang sejalan dengan sains dan kesehatan manusia.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada masyarakat, khususnya umat Muslim, mengenai pentingnya melaksanakan shalat secara benar dan konsisten bukan hanya sebagai kewajiban agama, tetapi juga sebagai bentuk ikhtiar menjaga kesehatan jasmani, terutama kesehatan perut. Penelitian ini juga dapat menjadi referensi awal bagi akademisi, tenaga kesehatan, atau pendidik yang ingin mengembangkan kajian serupa dalam perspektif Islam.

H. Sistematika Penulisan

Untuk memudahkan pemahaman dan alur pembahasan, skripsi ini disusun ke dalam lima bab utama sebagai berikut:

BAB I: Pendahuluan

Bab ini memuat latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metodologi penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II: Tinjauan Teoritis

Bab ini berisi kajian teoritis yang relevan dengan topik penelitian, antara lain penjelasan tentang gerakan shalat dalam perspektif hadis, sistem kerja organ perut dalam ilmu kesehatan, serta teori-teori tentang hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan pencernaan.

BAB III: Metodologi Penelitian

Bab ini menguraikan pendekatan dan jenis penelitian yang digunakan, metode pengumpulan data, teknik analisis data, serta langkah-langkah takhrij dan syarah hadis yang digunakan untuk menganalisis hadis-hadis terkait.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

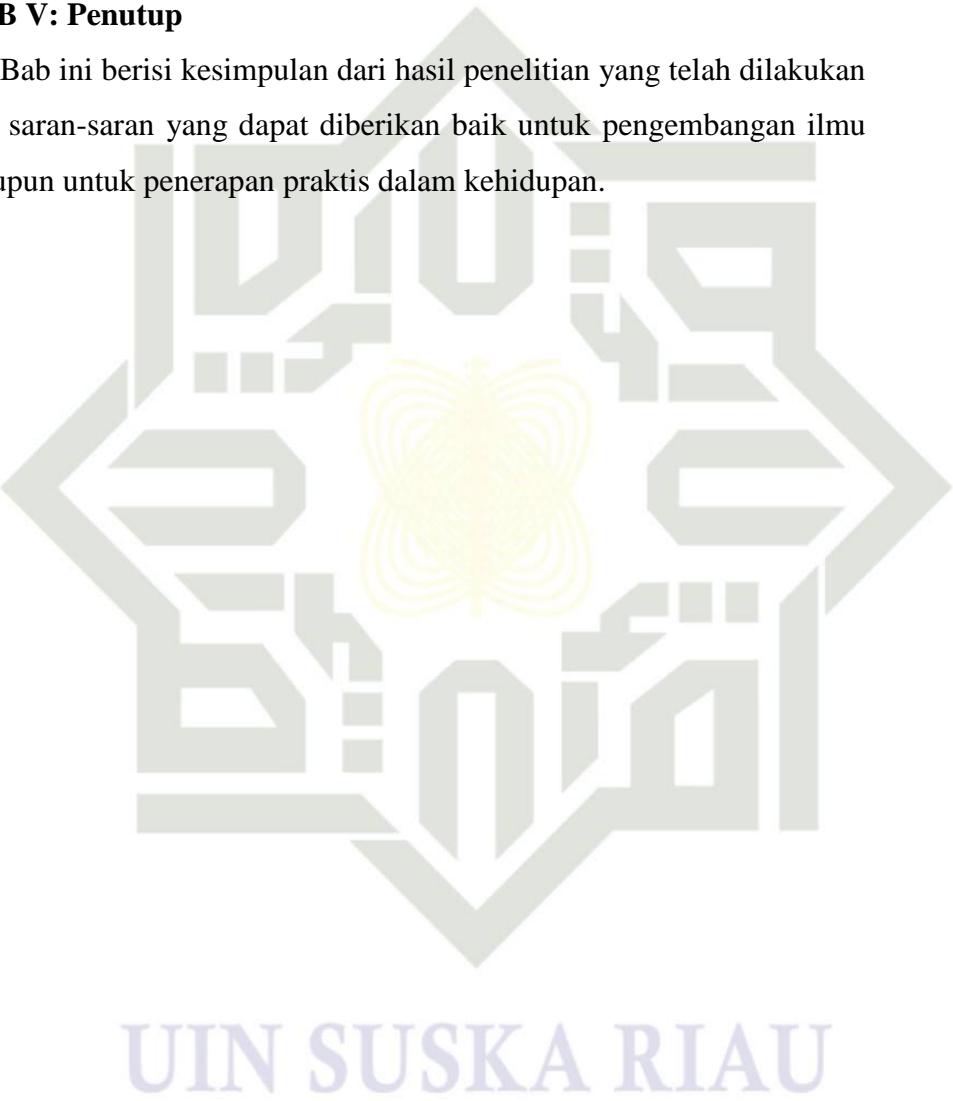
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB IV: Hasil dan Pembahasan

Bab ini merupakan inti dari penelitian yang menyajikan analisis terhadap hadis-hadis terkait manfaat shalat, penjelasan medis terhadap gerakan shalat terhadap perut, serta pembahasan terhadap hadis riwayat Ibnu Majah no. 3458 secara tekstual dan kontekstual.

BAB V: Penutup

Bab ini berisi kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukan dan saran-saran yang dapat diberikan baik untuk pengembangan ilmu maupun untuk penerapan praktis dalam kehidupan.



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB II

KAJIAN TEORETIS

A. Landasan Teori

1. Shalat

a. Pengertian Shalat

Shalat adalah salah satu rukun Islam yang paling penting setelah syahadat. Sebagai bagian dari rukun Islam, shalat wajib dilaksanakan oleh semua umat Muslim. Para ulama sepakat bahwa perintah shalat lima waktu merupakan wahyu Allah yang diberikan kepada Rasulullah saat peristiwa Isra' Mi'raj.

Shalat secara bahasa berasal dari kata *shala*, *yashillu*, *shalatan* yang berarti الدعاء بخير الدعاء artinya do'a³⁶ atau الدعاء بخیر yang berarti do'a untuk kebaikan.³⁷ Pengertian ini tertera dalam firman Allah Swt. “*Berdo'alah untuk mereka*” (QS. At-Taubah/9: 103).³⁸ Shalat berarti do'a memiliki maksud, yaitu (1) do'a dengan arti permohonan, yaitu memohon segala hal yang bermanfaat bagi pemohon, baik dalam bentuk perolehan suatu manfaat maupun penghindaran dari suatu bahaya, (2) do'a dengan arti ibadah, yaitu permohonan pahala melalui berbagai amal shaleh, berdiri, duduk, ruku', dan sujud.³⁹ Shalat secara agama adalah ibadah yang terdiri dari beberapa ucapan dan tindakan yang dimulai dengan *takbir* dan diakhiri dengan *salam*.⁴⁰ Ia disebut shalat karena ia menghubungkan seorang hamba kepada penciptanya, dan shalat

³⁶ Imam Taqiyuddin Abi Bakar bin Muhammad Husein, *Kifayah al-Akhyar Fi Halli Gayatil Ikhya*, Beirut: Dar al-Kitab al-Ilmiyah, 1995, hlm.127. Lihat pula Ahmad Warson Munawir, *al-Munawwir Kamus Arab-Indonesia*, Surabaya: Pustaka Progresif, cet. II, 1997, hlm. 792.

³⁷ Abdul Somad, *99 Tanya Jawab Seputar Shalat*, (Pekanbaru: Tafaqquh Media, 2017), hlm. 15.

³⁸ Shalih bin Fauzan bin Abdullah Ali Fauzan, *Ringkasan Fikih Syaikh Fauzan Khusus Fikih Ibadah*, ..., hlm. 88.

³⁹ Sa'id bin 'Ali bin Wahf al-Qahthani, *Ensiklopedi Shalat*, (Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi'I, 2006), hlm. 147-148.

⁴⁰ Masykuri Abdurrahman dan Syaiful Bakhri, *Kupas Tuntas Salat: Tata Cara dan Hikmahnya*, (Jakarta: Erlangga, 2006), hlm. 55.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

merupakan manifestasi penghambaan dan kebutuhan diri kepada Allah Swt.⁴¹

Dalam Kamus besar bahasa Indonesia Shalat diartikan sebagai rukun Islam yang kedua menjadi ibadah kepada Allah Swt, yang wajib dilakukan oleh setiap muslim yang *mukallaf*, dengan syarat, rukun, dan bacaan tertentu dimulai dengan *takbir* dan diakhiri dengan *salam*. Dalam istilah ilmu fikih, shalat adalah salah satu macam atau bentuk ibadah yang diwujudkan dengan melakukan perbuatan-perbuatan tertentu disertai dengan ucapan-ucapan dengan syarat-syarat tertentu pula.⁴² Dalam Fikih Empat Mazhab disebutkan shalat adalah segala perkataan dan perbuatan yang diawali dengan *takbir* dan diakhiri dengan *salam* dengan syarat-syarat yang ditentukan.⁴³

Menurut terminologi syara' (dalam pandangan Jumhur Ulama), shalat diartikan sebagai serangkaian ucapan dan gerakan yang dimulai dengan *takbiratul ihram* dan diakhiri dengan *salam*, sesuai dengan syarat-syarat tertentu. Sebaliknya, sebagian Mazhab Hanafi mendeskripsikan shalat sebagai susunan rukun dan zikir yang dilakukan dengan syarat-syarat tertentu pada waktu yang sudah ditentukan. Sedangkan beberapa ulama Hambali mendefinisikan shalat sebagai aktivitas yang meliputi rangkaian berdiri, rukuk, dan sujud.⁴⁴

UIN SUSKA RIAU

⁴¹ Abdul Aziz Muhammad Azzam dan Abdul Wahhab Sayyed Hawwas, *Fiqh Ibadah Thaharah, Shalat, Zakat, Puasa, dan Haji*, ..., hlm. 145.

⁴² Proyek Pembinaan Prasarana dan Sarana Perguruan tinggi Agama/IAIN Direktorat Pembinaan Perguruan Tinggi Agama Islam, *Fikih*, Jakarta, cet.II, 1983, hlm. 79.

⁴³ 'Abdur-Rohman al-Jaziri, *al-Fiqh 'ala al-Madzahib al-Arba'ah*, Juz 1, Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyah, 1990, hlm. 175.

⁴⁴ Fadlolan Musyaffa' Mu'thi, *Salat Di Pesawat Dan Angkasa (Studi Komperatif Antar Madzhab Fiqih)*, (Semarang : Syauqi Press, 2007), hlm 25.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Dalam Islam shalat memiliki kedudukan yang sangat tinggi yaitu menjadi rukun dan tiang agama. Ibadah shalat menempati posisi kedua dalam rukun Islam setelah mengucap dua kalimat syahadat, serta menjadi simbol hubungan yang kokoh antara seorang hamba kepada tuhannya. Setiap kewajiban beribadah yang dibebankan oleh Allah kepada hambanya tidak lain pasti akan memberi manfaat, hikmah dan kebaikan bagi hamba itu sendiri. Meskipun sebagian manusia belum mampu untuk melihat kebaikan dan hikmah yang terkandung di dalam perintah tersebut, karena kurang diperhatikannya dan belum merasakan manfaat yang ada di dalamnya, sehingga sering mengabaikan kewajiban-kewajiban yang telah diperintahkan, maka sangat wajar apabila kita diperintahkan untuk selalu mensyukuri atas segala nikmat yang diberikan, terlebih apa yang telah Allah berikan berupa kewajiban yang harus dijalankan oleh hambanya.

b. Dasar Hukum Shalat

Shalat memiliki hukum wajib berdasarkan Al-Qur'an, sunnah, dan *ijma'*.⁴⁵ Banyak dalil yang menunjukkan kewajiban melaksanakan ibadah shalat, baik dari ayat-ayat Al-Qur'an maupun hadis Nabi Saw.

1) Al-Qur'an**QS. An-Nisa/4: 103**

فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَى جُنُوبِكُمْ فَإِذَا اطْمَأْنَتُمْ فَاقْرِبُوا الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كَلِبًا مَوْفُوتًا⁴⁶

“Apabila kamu telah menyelesaikan salat, berzikirlah kepada Allah (mengingat dan menyebut-Nya), baik ketika kamu berdiri, duduk, maupun berbaring. Apabila kamu telah merasa aman, laksanakanlah salat itu (dengan sempurna). Sesungguhnya salat itu merupakan kewajiban yang waktunya telah ditentukan atas orang-orang mukmin.”

⁴⁵ Suad Ibrahim Shalih, *Fiqh Ibadah Wanita*, (Jakarta: Amzah, 2011), hlm. 307.

⁴⁶ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Tajwid dan Terjemah*, (Jawa Barat: CV. Penerbit Diponegoro, 2016), hlm. 95.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

QS. Al-Ankabut/29: 45

أَتُلُّ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَبِ وَقَمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ
وَالْمُنْكَرِ ۖ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ⁴⁷

“Bacalah (Nabi Muhammad) Kitab (Al-Qur'an) yang telah diwahyukan kepadamu dan tegakkanlah salat. Sesungguhnya salat itu mencegah dari (perbuatan) keji dan mungkar. Sungguh, mengingat Allah (salat) itu lebih besar (keutamaannya daripada ibadah yang lain). Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.”

2) Hadis**HR. Bukhari**

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مُوسَى قَالَ: أَخْبَرَنَا حَنْظَلَةُ بْنُ أَبِي سُفْيَانَ، عَنْ عَكْرِمَةَ
بْنِ حَالِدٍ، عَنْ أَبْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ
وَسَلَّمَ: «بُنَيَ الْإِسْلَامُ عَلَىٰ خَمْسٍ: شَهَادَةُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ
اللَّهِ، وَإِقَامِ الصَّلَاةِ، وَإِيتَاءِ الرِّزْقَةِ، وَالْحُجَّ، وَصَرْمَ رَمَضَانَ⁴⁸

“Telah menceritakan kepada kami Ubaidullah bin Musa, dia berkata: Telah menceritakan kepada kami Hanzalah bin Abi Sufyan, dari Ikrimah bin Khalid, dari Ibnu Umar radhiyallahu 'anhuma, dia berkata: Rasulullah SAW bersabda: 'Islam dibangun di atas lima perkara: bersaksi bahwa tidak ada Tuhan selain Allah dan bahwa Muhammad adalah utusan Allah, mendirikan salat, menunaikan zakat, melakukan ibadah haji, dan berpuasa pada bulan Ramadan.'”

c. Panduan Pelaksanaan Shalat

Berikut adalah penjelasan tentang panduan pelaksanaan shalat, yang dimulai dengan menjelaskan syarat wajib shalat, syarat sah shalat, rukun shalat, sunnah shalat, dan hal-hal yang membatalkan shalat.

⁴⁷ *Ibid.*, hlm. 401.

⁴⁸ Abu Abdullah Muhammad bin Ismail bin Ibrahim bin Al-Mughirah bin Bardazbah Al-Bukhari Al-Ja'fi, *Shahih Bukhari*, (Beirut: Dar Tawq Al-Najat, 1422 H), hlm. 11.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1) Syarat wajib shalat

Syarat wajib shalat adalah kondisi-kondisi yang menentukan apakah seseorang diwajibkan untuk melaksanakan shalat atau tidak. Jika syarat-syarat ini terpenuhi, maka shalat menjadi wajib baginya. Syarat wajib ini lebih terkait dengan orang yang melaksanakan shalat. Berikut yang menjadi syarat wajib shalat adalah:

- a) Islam: Hanya orang yang beragama Islam yang diwajibkan shalat.
- b) Baligh: Anak-anak yang belum baligh tidak diwajibkan shalat.
- c) Berakal: Orang yang kehilangan akal (gila) tidak wajib shalat.
- d) Suci dari haid dan nifas: Wanita yang sedang haid atau nifas tidak diwajibkan shalat.
- e) Masuk waktu shalat: Shalat baru wajib dilakukan setelah masuk waktunya.

2) Syarat sah shalat

Syarat sah shalat adalah hal-hal yang harus dipenuhi agar shalat yang dilakukan dianggap sah dan diterima. Syarat sah shalat ini lebih terkait dengan bagaimana shalat itu dilaksanakan. Jika syarat-syarat ini tidak terpenuhi, maka shalatnya tidak sah, meskipun orang tersebut telah memenuhi syarat wajib untuk shalat. Ada delapan syarat yang perlu dipenuhi oleh seseorang sebelum melaksanakan shalat agar shalatnya dianggap sah, yaitu sebagai berikut:⁴⁹

- a) Islam.
- b) *Tamyiz* (berakal dan baligh).

⁴⁹ Masykuri Abdurrahman dan Syaiful Bakhri, ..., hlm. 56-57.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- c) Menutup aurat. Aurat laki-laki adalah antara pusar sampai lutut. Aurat perempuan adalah seluruh badan kecuali wajah dan kedua telapak tangan.
- d) Menghadap ke kiblat.
- e) Mengetahui masuknya waktu shalat.
- f) Suci dari hadas, baik hadas kecil maupun hadas besar.
- g) Suci dari najis, baik badan, pakaian maupun tempat shalat.
- h) Mengetahui tata cara shalat. Maksudnya, mengerti dan bisa membedakan mana rukun dan mana sunnah shalat.

3) Rukun Shalat

- a) Niat
- b) *Takbiratul Ihram*
- c) Berdiri jika mampu
- d) Membaca Al-Fatihah
- e) Rukuk
- f) *I'tidal*
- g) Sujud 2 kali
- h) Duduk diantara dua sujud
- i) *Tasyahud Akhir*
- j) Membaca shalawat kepada Nabi
- k) *Salam*
- l) *Tuma'ninah*
- m) Tertib

4) Hal-hal yang membatalkan shalat

Ada 20 hal yang bisa membatalkan shalat, yaitu sebagai berikut:⁵⁰

- a) Hadas besar atau kecil baik disengaja maupun tidak.
- b) Bertemu dengan najis yang tidak ditolerir baik basah atau kering pada pakaian atau badan tanpa bisa dihilangkan seketika.

⁵⁰ *Ibid*, hlm. 90-96.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- c) Sengaja membuka aurat walaupun ditutup lagi seketika itu, atau tidak disengaja namun tidak langsung ditutup.
- d) Sengaja bicara dua huruf sekalipun tidak memahamkan atau satu huruf yang memahamkan, selain berupa Al-Qur'an, zikir dan do'a.
- e) Aktivitas yang berlebihan menurut kebiasaan yang berlaku, seperti tiga langkah atau tiga pukulan yang terus-menerus, melompat, dan menggerak-gerakkan seluruh badan sekalipun tidak memindahkan telapak kaki.
- f) Berpaling dari arah kiblat (ke kanan atau ke kiri sekalipun dengan dadanya).
- g) Mengerjakan aktivitas yang membatalkan puasa, seperti makan, minum sedikit atau banyak yang disengaja, atau memasukkan kayu dan sejenisnya dari mulut, telinga, dubur, atau pada lubang yang tembus ke perut sekalipun cuma sedikit dan tanpa menggerak-gerakkan mulut, karena menggerak-gerakkan mulut itu sendiri termasuk pekerjaan yang jika banyak dapat membatalkan shalat, seperti mengunyah.
- h) Makan dan minum yang menurut kebiasaan dianggap banyak. Makan dan minum ini dilakukan dalam keadaan yang bersangkutan lupa bahwa dirinya sedang mengerjakan shalat, atau karena dipaksa, atau karena dia tidak tahu bahwa makan dan minum itu haram pada waktu shalat. Atau, ia baru masuk Islam atau hidupnya jauh dari ulama.
- i) Tertawa terbahak-bahak, menangis, meniup, merintih, mengaduh (bicara aduh-aduh), batuk, berdehem, bersin, dan menguap.
- j) Memutuskan rukun shalat dengan sengaja.
- k) Menambah rukun *fī 'li* (pekerjaan) dengan sengaja.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- l) Sengaja memperpanjang rukun yang pendek (seperti iktidal dan duduk di antara dua sujud).
- m) Makmum sengaja ingin tertinggal dari imam dengan dua rukun *fi'li* tanpa ada alasan yang memperbolehkan.
- n) Makmum mendahului imam dengan dua rukun *fi'li* tanpa ada alasan dan disengaja.
- o) Murtad (keluar dari Islam)
- p) Terbukanya sebagian kaki yang ditutupi sepatu.
- q) Ragu dalam niat atau ragu dalam sebagian syarat-syarat shalat yang ada.
- r) Niat keluar dari shalat sebelum salam.
- s) Ragu-ragu dalam memutuskan shalat.
- t) Memalingkan niatnya satu shalat pada shalat yang lain, baik itu shalat fardhu atau shalat sunnah.

2. Tinjauan Umum tentang Gerakan Shalat dan Manfaat Kesehatannya**a. Gerakan Berdiri**

Salah satu rukun utama dalam pelaksanaan shalat adalah kewajiban berdiri bagi mereka yang memiliki kemampuan fisik untuk melakukannya. Ketentuan ini didasarkan pada firman Allah Swt. yang menegaskan pentingnya berdiri dalam ibadah shalat.

وَقُوْمٌ مُّوْلَى لِلَّهِ قَتَّبِينَ⁵¹

⁵¹ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Tajwid dan Terjemah*, (Jawa Barat: CV. Penerbit Diponegoro, 2016), hlm. 39.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

“Berdirilah untuk Allah (dalam shalatmu) dengan khusyu”
(QS. Al-Baqarah/2: 238)

Berdiri dalam konteks ini merujuk pada posisi tegak saat menunaikan shalat wajib.

Dalam sebuah riwayat, Imran bin Hushain (yang menderita penyakit wasir) pernah bertanya kepada Nabi Muhammad Saw. mengenai tata cara shalat dalam kondisi sakit. Nabi saw. kemudian bersabda: “Shalatlah dengan berdiri; jika engkau tidak mampu, maka shalatlah sambil duduk; dan jika tidak mampu juga, maka shalatlah sambil berbaring.” Riwayat ini diperkuat oleh tambahan dari An-Nasai yang menyatakan: “Jika tidak mampu juga, maka shalatlah sambil terlentang.” Prinsip ini sejalan dengan ketentuan syariat yang tidak membebani seseorang di luar batas kemampuannya.⁵²

Sementara itu, dalam pelaksanaan shalat sunnah, terdapat kelonggaran untuk menunaikannya dalam posisi duduk meskipun seseorang mampu berdiri. Namun demikian, posisi berdiri tetap lebih utama karena berdasarkan hadits, pahala shalat sunnah yang dilakukan sambil duduk hanya bernilai setengah dari pahala shalat sunnah yang dilakukan sambil berdiri.⁵³

Dalam tinjauan ilmu kesehatan, posisi berdiri tegak dengan kaki dibuka selebar dua tumit serta jari-jari kaki menghadap ke arah kiblat menunjukkan adanya keteraturan biomekanis yang bermanfaat bagi tubuh manusia. Sikap berdiri yang stabil ini membantu mendistribusikan berat badan secara seimbang pada kedua kaki, menjaga keseimbangan otot dan sendi, serta

⁵² Abdul Aziz Muhammad Azzam dan Abdul Wahhab Sayyed Hawwas, *Fiqh Ibadah (Ihramah, Shalat, Zakat, Puasa, dan Haji)*, ..., hlm. 190.

⁵³ *Ibid.*

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menghindarkan tubuh dari tekanan asimetris yang berpotensi menyebabkan gangguan postural.⁵⁴

Selain itu, penekanan yang bertumpu pada sisi luar kaki secara anatomi membantu menstabilkan lengkungan kaki bagian dalam (*medial longitudinal arch*), yang jika tidak dijaga dapat menyebabkan *over-pronation* dan berujung pada gangguan struktural, seperti nyeri lutut, pinggul, atau punggung bawah. Arah pandangan ke tempat sujud yang dipadukan dengan posisi tangan yang diletakkan di atas dada (tangan kanan di atas tangan kiri) ikut berperan dalam menciptakan keseimbangan postural. Fokus pandangan ke titik tetap juga memberikan efek relaksasi pada otot-otot wajah, leher, dan punggung atas, sehingga mengurangi ketegangan otot dan tekanan mental secara bersamaan.⁵⁵

Sebaliknya, gerakan yang menyimpang dari tuntunan Rasulullah Saw., seperti memandang ke atas atau mengangkat siku secara berlebihan, dapat mengubah kelengkungan tulang belakang secara tidak wajar. Kondisi ini berpotensi menyebabkan hiperlordosis pada tulang belakang bagian lumbal, yang berdampak pada peningkatan tekanan pada cakram tulang belakang dan jaringan saraf di sekitarnya. Secara klinis, hal ini dapat menimbulkan gejala berupa nyeri punggung bawah, kekakuan otot, hingga keluhan nyeri menjalar ke tungkai akibat iritasi saraf (sciatica).⁵⁶

Dengan demikian, posisi berdiri dalam shalat tidak hanya mencerminkan bentuk ketaatan kepada Allah SWT, tetapi juga secara empiris terbukti mendatangkan manfaat bagi kesehatan tubuh manusia. Gerakan shalat, termasuk dalam posisi berdiri, dapat dipandang sebagai suatu bentuk aktivitas fisik yang

⁵⁴ Jalal Syafi'i, *Dahsyatnya Gerakan Shalat (Tinjauan Syariah dan Kesehatan)*, diterjemahkan oleh Andri Wijaya, (Jakarta: Gema Insani, 2009), hlm. 126.

⁵⁵ *Ibid.*, hlm. 127.

⁵⁶ *Ibid.*, hlm. 128.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

terintegrasi secara alami dengan prinsip-prinsip kesehatan dan penguatan sistem muskuloskeletal. Temuan ini menegaskan bahwa shalat merupakan ibadah yang komprehensif, yang mencakup dimensi ruhani sekaligus memberikan kontribusi terhadap kebugaran jasmani.

b. Gerakan Takbiratul ihram

Takbiratul Ihram adalah *takbir* yang dilakukan pada rakaat awal, yaitu mengangkat kedua tangan sejajar dengan kedua telinga atau kedua bahu seraya mengucapkan “*Allahu Akbar*”. Nabi Saw. bersabda:

حَدَّثَنِي أَبُو كَامِلِ الْجُحْدَرِيُّ، حَدَّثَنَا أَبُو عَوَانَةُ، عَنْ قَتَادَةَ، عَنْ نَصِّرِ بْنِ عَاصِمٍ، عَنْ مَالِكِ بْنِ الْحُوَيْرِثِ: «أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ إِذَا كَبَرَ رَفَعَ يَدَيْهِ حَتَّى يُخَادِيَ بِهِمَا أَذْنِيْهِ، وَإِذَا رَكَعَ رَفَعَ يَدَيْهِ حَتَّى يُخَادِيَ بِهِمَا أَذْنِيْهِ، وَإِذَا رَفَعَ رَأْسَهُ مِنَ الرُّكُوعِ» فَقَالَ: «سَعَى اللَّهُ لِمَنْ حِمَدَهُ» فَعَلَ مِثْلَ ذَلِكَ⁵⁷

“Telah menceritakan kepadaku Abu Kamil Al-Jhdari, telah menceritakan kepada kami Abu ‘Awanah, dari Qatadah, dari Nasr bin ‘Ashim, dari Malik bin Al-Huwairits: “Sesungguhnya Rasulullah Saw. ketika bertakbir (dalam shalat), beliau mengangkat kedua tangannya hingga sejajar dengan kedua telinganya. Ketika rukuk, beliau juga mengangkat kedua tangannya hingga sejajar dengan kedua telinganya. Dan ketika beliau mengangkat kepalanya dari rukuk, beliau mengucapkan: ‘Sami‘allahu liman hamidah’ (Allah mendengar siapa yang memuji-Nya), lalu beliau melakukan hal yang sama (mengangkat tangan sejajar dengan telinga).” (HR. Muslim)

Dalam pelaksanaan *takbiratul ihram*, seseorang diwajibkan untuk mengangkat kedua tangan secara bersamaan. Posisi tangan yang diangkat harus sejajar dengan bahu, dengan ibu jari menyentuh ujung bawah daun telinga. Setelah itu, tangan disedekapkan dengan meletakkan tangan kanan di atas punggung telapak tangan kiri. Adapun posisi tangan saat bersedekap

⁵⁷ Abu Al-Husain Muslim bin Al-Hajjaj Al-Qusyairi Al-Naisaburi, *Shahih Muslim*, (Kairo: Issa Al-Babi Al-Halabi wa Syarkah, 1347 H/ 1955 M), hlm. 293.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dianjurkan berada di atas dada atau sedikit di atas pusar, sesuai dengan tuntunan yang berlaku dalam praktik ibadah.⁵⁸



Gerakan ini memiliki manfaat fisiologis dalam melancarkan sirkulasi darah, aliran getah bening (*limfa*), serta meningkatkan kekuatan otot lengan. Posisi jantung yang berada di bawah otak memungkinkan distribusi darah yang kaya oksigen ke seluruh tubuh secara optimal. Saat kedua tangan diangkat, peregangan otot bahu terjadi, sehingga memperlancar aliran darah. Selanjutnya, ketika tangan disedekapkan di depan perut atau dada bagian bawah, posisi ini berkontribusi dalam menjaga stabilitas sendi dan mengurangi risiko gangguan *muskuloskeletal*, khususnya pada area tubuh bagian atas.⁵⁹

c. Gerakan Rukuk

Secara luas, rukuk merepresentasikan sikap ketundukan dan kerendahan hati seorang hamba di hadapan Allah Swt. Gerakan ini dilakukan dengan membungkukkan punggung serta merilekskan tubuh sebagai wujud simbolis dari sikap tersebut.⁶⁰ Dalam pelaksanaan shalat, rukuk menjadi tahap awal yang mengantarkan seseorang menuju kepasrahan penuh, yang kemudian diwujudkan dalam sujud. Saat bersujud, seorang hamba secara nyata mengakui

⁵⁸ Khalid Fauzi Abbas, *Ajaibnya Gerakan Shalat bagi Perkembangan Janin*, (Yogyakarta: DVA Press, 2013), hlm. 41.

⁵⁹ Agus Nur Cahyo, *Bukti-Ilmiah Manfaat Ajaib Ibadah Sehari-Hari*, ..., hlm. 49.

⁶⁰ Khalid Fauzi Abbas, *Ajaibnya Gerakan Shalat bagi Perkembangan Janin*, ..., hlm. 58.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kebesaran dan kemahatinggian Allah Swt. serta menyerahkan diri sepenuhnya kepada-Nya.⁶¹



Rukuk dikatakan sempurna apabila posisi punggung tegak lurus dengan kaki (dianalogikan dengan permukaan yang cukup rata sehingga jika sebuah gelas berisi air diletakkan di atasnya, air tersebut tidak akan tumpah), kepala sejajar dengan punggung (tidak mendongak dan tidak terlalu menunduk), dan tangan diletakkan di lutut (bukan di paha atau di bawah lutut). Nabi Saw. bersabda:

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ، قَالَ: وَجَدْتُ فِي كِتَابِ أَبِي، قَالَ: أُحْبِرْتُ عَنْ سِنَانَ بْنِ هَارُونَ، حَدَّثَنَا بَيَانٌ، عَنْ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ أَبِي لَيْلَى، عَنْ عَلَىٰ بْنِ أَبِي طَالِبٍ، قَالَ: "كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا رَكَعَ لَوْ وُضِعَ قَدْحٌ مِنْ مَاءٍ عَلَىٰ ظَهْرِهِ، لَمْ يُهَرِّقْ"⁶²

“Telah menceritakan kepada kami Abdullah, ia berkata: Aku menemukan dalam kitab (catatan) ayahku, ia berkata: Aku diberitahu dari Sinan bin Harun, telah menceritakan kepada kami Bayan, dari Abdurrahman bin Abi Laila, dari Ali bin Abi Thalib, ia berkata: “Dahulu Nabi Saw., Ketika beliau rukuk, jika diletakkan sebuah gelas berisi air di atas punggungnya, maka air tersebut tidak akan tumpah.”

⁶¹ *Ibid.*

⁶² Imam Ahmad bin Hanbal. *Musnad Imam Ahmad bin Hanbal*, (Beirut: Mu'assasah Al-Rasalah, 1421 H/2001 M), hlm. 288-289.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Nabi Saw. juga bersabda:

لَا يَصُبُّ رَأْسَهُ وَلَا يُقْنِعُ مُعْتَدِلًا⁶³

“Ketika rukuk Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam tidak membuat kepalanya terlalu menunduk dan tidak terlalu mengangkat kepalanya (hingga lebih dari punggung), yang beliau lakukan adalah pertengahan.”

Nabi Saw. juga bersabda:

مُمْرَكَعْ فَوْضَعَ يَدَيْهِ عَلَى رُكْبَتَيْهِ كَانَهُ فَأَبْضَعَ عَلَيْهِمَا⁶⁴

“Kemudian beliau rukuk dan meletakkan kedua tangannya di lututnya seakan-akan beliau menggenggam kedua lututnya tersebut.”

Posisi rukuk yang dilakukan dengan sempurna dapat memberikan dampak positif terhadap kesehatan tubuh, di antaranya sebagai berikut:

1) Menjaga Kesehatan dan Kesempurnaan Tulang Belakang

Tulang belakang, yang dikenal sebagai *corpus vertebrae*, merupakan salah satu bagian tubuh yang memiliki peran vital dalam menopang tubuh manusia. Sekitar dua pertiga dari berat badan manusia ditopang oleh tulang belakang. Selain sebagai penopang tubuh, tulang belakang juga berfungsi melindungi jaringan saraf yang ada di dalamnya. Berkat keberadaan tulang belakang, manusia dapat berdiri tegak dan melakukan berbagai gerakan tubuh. Hampir seluruh aktivitas manusia, seperti duduk, berjalan, mengangkat beban, dan bekerja, melibatkan fungsi tulang belakang. Beban pada tulang belakang baru

⁶³ Ibnu Majah Abu ‘Abdullah Muhammad bin Yazid Al-Qazwani, *Sunan Ibnu Majah*, (Beirut: Dar Ihya’ Al-Kitab Al-‘Arabiyyah), hlm. 337.

⁶⁴ Abu Dawud Sulaiman bin Al-Asy’ab bin Ishaq bin Basyir bin Syudad bin ‘Amr Al-Azdi As-Sijistani, *Sunan Abu Dawud*, (Beirut: Al-Maktabah Al-Ashriyah), hlm. 196.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

berkurang secara signifikan ketika tubuh berada dalam posisi berbaring atau tidur.⁶⁵

Mengingat pentingnya peran tulang belakang, maka menjaga kesehatannya menjadi suatu keharusan agar tetap kuat dan berfungsi dengan optimal. Berbagai upaya dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan tulang belakang, seperti berolahraga secara teratur, menjaga postur tubuh yang baik saat duduk, menghindari duduk dalam posisi yang sama terlalu lama, serta mengonsumsi makanan yang kaya akan vitamin dan mineral.⁶⁶

Selain itu, terdapat cara lain yang sering dilakukan namun memiliki dampak besar terhadap kesehatan tulang belakang, yaitu gerakan rukuk dalam shalat. Saat melakukan rukuk dengan benar, tulang belakang berada dalam posisi yang ideal, sehingga tidak sepenuhnya menanggung beban tubuh. Pada posisi ini, tangan dan lutut berperan dalam menopang berat badan, memberikan kesempatan bagi tulang belakang untuk mengalami relaksasi. Dengan demikian, tulang belakang tetap sehat, kuat, dan bugar.⁶⁷

Oleh karena itu, dalam shalat yang dilakukan secara individu, dianjurkan untuk memperlama rukuk, karena hal ini memberikan manfaat positif yang luar biasa bagi kesehatan tubuh, terutama tulang belakang. Orang yang rutin melaksanakan shalat dengan rukuk yang sempurna memiliki risiko lebih rendah mengalami gangguan tulang belakang, seperti postur tubuh membungkuk dan masalah lainnya.⁶⁸

⁶⁵ Khalid Fauzi Abbas, *Ajalnya Gerakan Shalat bagi Perkembangan Janin*, ..., hlm. 60.

⁶⁶ *Ibid.*, hlm. 60-61.

⁶⁷ *Ibid.*, hlm. 61.

⁶⁸ *Ibid.*

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2) Melancarkan Aliran Darah pada Tubuh

Para ahli fisiologi menyatakan bahwa posisi rukuk dalam shalat, dengan punggung lurus dan kepala sejajar bokong, menempatkan aliran darah di bawah pengaruh dua kekuatan utama: kekuatan atas berupa pompa jantung dan kekuatan bawah berupa gravitasi bumi. Selain itu, kontraksi otot pada paha dan betis mendorong aliran darah kembali ke jantung, memengaruhi sirkulasi darah secara keseluruhan.⁶⁹

Dalam posisi rukuk, punggung yang sejajar dengan tanah mengurangi pengaruh gravitasi terhadap aliran darah di area dada dan kepala. Hal ini memungkinkan jantung memompa darah ke otak tanpa hambatan gravitasi, meningkatkan suplai darah ke otak. Akibatnya, jumlah darah yang mengalir ke otak meningkat, memberikan beberapa manfaat, antara lain:⁷⁰

- a. Peningkatan Nutrisi Otak: Peningkatan aliran darah membawa lebih banyak nutrisi dan oksigen ke sel-sel otak, mendukung fungsi kognitif dan meningkatkan kinerja otak.
- b. Pengangkutan Zat Sisa Metabolisme: Aliran darah yang meningkat membantu mengangkut sisa metabolisme dari sel-sel otak ke jantung dan paru-paru untuk dikeluarkan, memperbarui fungsi otak dan mengurangi stres.
- c. Mengurangi Sakit Kepala: Peningkatan suplai darah ke otak dapat membantu meredakan sakit kepala yang disebabkan oleh kelelahan mental atau penumpukan sisa metabolisme.
- d. Menyegarkan Otak: Aliran darah yang kaya oksigen dan nutrisi menyegarkan otak, meningkatkan energi untuk berpikir, dan membantu mengatasi sakit kepala akibat tekanan darah rendah atau kekurangan oksigen di otak.

⁶⁹ Jalal Syafi'i, *Dahsyatnya Gerakan Shalat: Tinjauan Syariah dan Kesehatan*, ..., hlm. 144.

⁷⁰ *Ibid.*, hlm. 144.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Selain itu, posisi rukuk dapat membantu mengatasi sakit kepala yang disebabkan oleh gangguan fungsi hati, berkat peningkatan suplai darah ke otak.

3) Melonggarkan Otot Punggung

Gerakan rukuk yang dilakukan dengan benar dapat membantu meregangkan dan melonggarkan otot-otot punggung, khususnya di bagian bawah. Otot punggung bawah memiliki peran penting dalam menopang berat badan dan menjaga postur tubuh. Aktivitas sehari-hari yang padat dapat menyebabkan otot-otot ini menjadi tegang dan kaku, yang jika dibiarkan dapat berujung pada kejang otot punggung bawah. Meskipun kejang otot tidak mengancam jiwa, kondisi ini dapat mengganggu kenyamanan dan aktivitas sehari-hari.⁷¹

Selain melalui olahraga rutin, gerakan rukuk dalam shalat juga dipercaya efektif dalam merelaksasi otot punggung bawah. Posisi rukuk yang tepat, dengan punggung lurus dan sejajar dengan tanah, memberikan peregangan pada ligamen dan otot punggung, mirip dengan gerakan dalam yoga. Hal ini membantu mengurangi rasa sakit di punggung bawah dan mencegah kejang otot.⁷²

Selain manfaat pada punggung, gerakan rukuk juga memberikan efek relaksasi pada otot-otot paha dan betis. Dengan demikian, praktik rukuk yang sempurna dapat membantu mengurangi rasa pegal dan ketegangan pada otot-otot tersebut, meningkatkan fleksibilitas, serta mencegah nyeri otot akibat aktivitas sehari-hari.⁷³

⁷¹ Khalid Fauzi Abbas, *Ajaibnya Gerakan Shalat bagi Perkembangan Janin*, ..., hlm. 65-

⁶⁶ *Ibid.*, hlm. 66.

⁷² *Ibid.*

⁷³ *Ibid.*



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

d. Gerakan *I'tidal*

I'tidal merupakan salah satu rukun salat yang merujuk pada posisi berdiri tegak setelah rukuk sebelum beralih ke sujud. Secara biomekanis, *i'tidal* berperan dalam menjaga keseimbangan postural serta memberikan waktu bagi tubuh untuk menyesuaikan perubahan posisi, sehingga mendukung kestabilan sirkulasi darah. Dalam aspek fikih, *i'tidal* dianggap sebagai bagian esensial dari tata cara salat yang harus dilakukan dengan *tuma'ninah* (ketenangan), sebagaimana yang diajarkan oleh Rasulullah Saw.

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ بَشَّارٍ قَالَ: حَدَّثَنَا يَحْيَى، عَنْ عُبَيْدِ اللَّهِ قَالَ: حَدَّثَنِي سَعِيدُ بْنُ أَبِي سَعِيدٍ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ : «أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ دَخَلَ الْمَسْجِدَ، فَدَخَلَ رَجُلٌ فَصَلَّى، فَسَلَّمَ عَلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَرَكَّ وَقَالَ: ارْجِعْ فَصَلَّى، فَإِنَّكَ لَمْ تُصَلِّ. فَرَجَعَ يُصَلِّي كَمَا صَلَّى، ثُمَّ جَاءَ فَسَلَّمَ عَلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَقَالَ: ارْجِعْ فَصَلَّى، فَإِنَّكَ لَمْ تُصَلِّ. ثَلَاثَةُ، فَقَالَ: وَالَّذِي بَعَثَكَ بِالْحَقِّ، مَا أَحْسِنُ عِيرَةَ فَعَلَمْنِي، فَقَالَ: إِذَا قُنْتَ إِلَى الصَّلَاةِ، فَكَبِرْ ثُمَّ اقْرَأْ مَا تَيَسَّرَ مَعَكَ مِنَ الْقُرْآنِ، ثُمَّ ارْجِعْ حَتَّى تَطْمَئِنَ رَأْكُعًا، ثُمَّ ارْفَعْ حَتَّى تَعْتَدِلْ قَائِمًا، ثُمَّ اسْجُدْ حَتَّى تَطْمَئِنَ سَاجِدًا، ثُمَّ ارْفَعْ حَتَّى تَطْمَئِنَ جَالِسًا، وَافْعُلْ ذَلِكَ فِي صَلَاتِكَ كُلِّهَا⁷⁴.

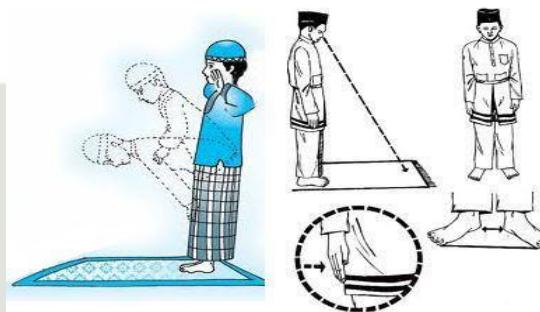
“Diriwayatkan oleh Muhammad bin Basyar, ia berkata: Diriwayatkan kepada kami oleh Yahya, dari Ubaidullah, ia berkata: Diriwayatkan kepadaku oleh Sa'id bin Abi Sa'id, dari ayahnya, dari Abu Hurairah: Bawa Rasulullah Saw. masuk ke dalam masjid, lalu seorang laki-laki masuk dan melaksanakan salat. Setelah itu, ia memberi salam kepada Nabi Saw., maka Nabi Saw. pun membalas salamnya dan berkata, “Kembalilah dan salatlah, karena sesungguhnya kamu belum salat.” Lalu orang tersebut kembali melaksanakan salat seperti yang ia lakukan sebelumnya, kemudian ia datang lagi dan memberi salam kepada Nabi Saw. Maka Nabi Saw. kembali berkata, “Kembalilah dan salatlah, karena sesungguhnya kamu belum salat.” Hal ini terjadi sebanyak tiga kali. Akhirnya, orang itu berkata, “Demi Dzat yang

⁷⁴ Abu Abdullah Muhammad bin Ismail bin Ibrahim bin Al-Mughira bin Bardaziyah Al-Bukhari Al-Ja'fi, *Shahih Bukhari*, (Beirut: Dar Tawq Al-Najat, 1422 H), hlm. 152.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mengutusmu dengan kebenaran, aku tidak bisa melaksanakan salat dengan cara yang lebih baik dari ini, maka ajarkanlah aku.” Maka Rasulullah Saw. bersabda: “Apabila kamu berdiri untuk salat, bertakbirlah, kemudian bacalah apa yang mudah bagimu dari Al-Qur'an, lalu rukuklah hingga kamu tenang dalam rukuk. Kemudian bangkitlah hingga kamu berdiri tegak. Setelah itu, sujudlah hingga kamu tenang dalam sujud. Kemudian bangkitlah hingga kamu duduk dengan tenang. Lakukanlah hal ini dalam seluruh salatmu.”



I'tidal merupakan gerakan shalat yang dilakukan dengan bangun dari rukuk hingga tubuh kembali tegak setelah mengangkat kedua tangan setinggi telinga. Gerakan ini berfungsi sebagai variasi postur setelah rukuk dan sebelum sujud. Dalam pelaksanaannya, *i'tidal* dilakukan dengan mengangkat kepala secara khidmat dan tenang hingga kembali ke posisi berdiri, sementara kedua lengan diletakkan dengan santai di sisi tubuh. Dengan demikian, gerakan *i'tidal* menjadi sempurna, memastikan setiap tulang dalam tubuh kembali ke posisi semula sebagaimana sebelum melakukan rukuk.

Gerakan *i'tidal* terbukti bermanfaat sebagai latihan yang baik untuk organ pencernaan. Saat gerakan ini dilakukan, organ pencernaan dalam perut mengalami pijatan dan relaksasi secara bergantian. Efeknya dapat membantu memperlancar sistem pencernaan. Selain itu, gerakan ini juga membantu melancarkan aliran darah segar ke seluruh tubuh, sehingga tubuh terasa kembali bugar.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Gerakan bangun dari rukuk berperan dalam membantu proses pernapasan yang lebih dalam, diikuti dengan pengeluaran udara secara kuat dari arah yang berlawanan. Dalam proses ini, *diafragma* (sekat yang memisahkan rongga dada dan perut) kembali ke posisi lebih tinggi, sementara rongga perut mengalami tekanan ke arah bawah. Posisi dada yang lebih tinggi dibandingkan tekanan udara menyebabkan berkurangnya aliran darah yang menuju ke daerah dada. Kondisi ini memungkinkan darah dari kedua kaki untuk mengalir lebih cepat menuju rongga perut, di mana pembuluh darah yang melebar siap menerima aliran darah dari kaki.⁷⁵

Pergerakan darah ini berlangsung dalam dua tahap. *Pertama*, ketika udara dihembuskan dengan kuat, darah dari pembuluh di kaki berpindah dengan cepat ke pembuluh darah di perut, dibantu oleh terbukanya jalur aliran darah ke arah yang lebih tinggi. *Kedua*, saat menarik napas dalam, darah yang terkumpul di pembuluh perut memperoleh akses lebih mudah untuk naik ke sisi kanan jantung. Proses ini bertujuan untuk mencegah darah turun kembali, dengan adanya sumbatan yang sudah dipersiapkan untuk menerima darah dari pembuluh kaki.⁷⁶

Keselarasan dan keseimbangan dalam mekanisme ini menunjukkan koordinasi luar biasa antara gerakan bangun dari rukuk dengan gerakan sebelumnya. Saat rukuk, darah dikeluarkan sebanyak mungkin dari rongga perut, sementara ketika bangun dari rukuk, darah tersebut ditarik kembali menuju jantung yang sedang membutuhkan pasokan darah. Selain itu, gerakan ini juga memberikan kesempatan bagi darah dari kaki untuk naik ke

⁷⁵ Hilmi Al-Khuli, *Ajaibnya Gerakan Shalat bagi Kesehatan Fisik dan Jiwa*, (Yogyakarta: SABIL, 2013), hlm. 121-122.

⁷⁶ *Ibid.*, hlm. 122.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

pembuluh darah perut, yang kemudian akan meneruskannya ke jantung guna diedarkan kembali ke seluruh tubuh.⁷⁷

e. Gerakan Sujud

Sujud menurut bahasa adalah menyerah, menunduk, merendah, mengikuti ketentuan dan memberi hormat.⁷⁸ Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, sujud adalah berlutut serta meletakkan dahi ke lantai, atau pernyataan hormat dengan berlutut serta menundukkan kepala sampai ke tanah.⁷⁹ Sedangkan menurut syara' adalah menempelkan atau meletakkan muka di atas tanah atau tempat sujud.⁸⁰

Sujud merupakan salah satu rukun dalam shalat yang memiliki tata cara tertentu sebagaimana dicontohkan oleh Rasulullah Saw.

عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ أُمِرْتُ أَنْ أَسْجُدَ عَلَى سَبْعَةِ
أَعْظَمِ: عَلَى الْجُنُبَةِ وَأَشَارَ بِيَدِهِ إِلَى أَنْفِهِ وَالْيَدَيْنِ وَالرَّكْبَتَيْنِ وَأَطْرَافِ الْقَدَمَيْنِ⁸¹

“Dari Ibnu Abbas, ia mengatakan bahwasanya Rasulullah bersabda: “Aku diperintahkan untuk bersujud di atas tujuh tulang pada dahi. Lalu Rasulullah mengisyaratkan dengan tangannya kepada hidungnya, kedua tangan, kedua lutut, dan ujung-ujung jari kedua kaki.”

Ketika dahi dan hidung menyentuh permukaan tanah dalam posisi sujud, tubuh mencapai kondisi relaksasi yang optimal. Kontak langsung antara wajah dan bumi diyakini dapat melepaskan ketegangan psikologis, membebaskan pikiran dari energi negatif, serta membuka ruang bagi penyerapan energi positif. Dalam

⁷⁷ *Ibid.*, hlm. 122-123.

⁷⁸ Saifuddin Aman, *Mengungkap Keajaiban Sujud*, (Jakarta: Al-Mawardi Prima, 2009), hlm. 62.

⁷⁹ *Ibid.*

⁸⁰ Mukhsasin, Gerakan Shalat dalam Tinjauan Refleksologi, *Jurnal Inspirasi*, Vol. 7., No. 1, 2023, hlm. 27.

⁸¹ Ibnu Hajar Al-Asqalani, *Bulughul Maram*, diterjemahkan oleh Harun Zen dan Zenal Mataqin, Cet. I, (Bandung: Penerbit Jabal, 2011), hlm. 68.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

perspektif neurofisiologis, posisi ini dapat membantu menstimulasi sistem saraf pusat, menurunkan aktivitas kortisol (hormon stres), dan memberikan efek menenangkan bagi kesadaran spiritual (bashirah) serta fungsi kognitif otak.⁸²

Nabi Saw. juga bersabda:

عَنْ ابْنِ بُحَيْرَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ كَانَ إِذَا صَلَّى فَرَّجَ بَيْنَ يَدَيْهِ حَتَّى يَبْدُو وَبَيَاضُ

ابْيَاضِ

“Dari Ibnu Buhainah, disebutkan bahwa jika Rasulullah melaksanakan shalat, beliau merenggangkan kedua tangannya sehingga tampak putih kedua ketiaknya.”

Berbagai literatur hadis dari berbagai jalur sanad menegaskan bahwa dalam pelaksanaan shalat, seseorang yang bersujud harus bertumpu pada kedua telapak tangannya dengan jari-jarinya menghadap ke arah kiblat. Selain itu, ia juga dianjurkan untuk merenggangkan kedua sikunya dari tubuhnya.



Bertumpu pada kedua telapak tangan saat sujud dan merenggangkan siku dari tubuh membuat otot-otot siku bekerja lebih keras dalam menopang berat badan, berkoordinasi dengan otot leher. Jika bokong diangkat, beban pada otot siku dan leher akan meningkat, berbeda dengan posisi di mana perut menempel pada paha. Dalam posisi terakhir ini, beban yang ditanggung siku lebih ringan, sehingga tidak efektif dalam memperkuat otot siku.

⁸² Saifuddin Aman, *Dahsyatnya Energi Shalat (Panduan Shalat untuk Membangkitkan Potensi Diri)*, (Jakarta: AL-MAWARDI PRIMA, 2012), hlm. 119.

⁸³ *Ibid.*, hlm. 69.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Rasulullah saw. pun tidak bersujud dengan perut menempel pada paha, sebagaimana yang disebutkan dalam berbagai riwayat.⁸⁴

Dengan meningkatnya beban yang ditopang oleh otot siku dan leher, kedua sistem otot ini akan semakin kuat dan lebih mampu menjalankan berbagai fungsi. Saat sujud dilakukan dalam durasi yang cukup lama, bertumpu pada kedua telapak tangan dan kening memungkinkan otot siku dan leher bekerja secara bergantian dalam menopang tubuh. Hal ini mencegah kelelahan otot atau kekakuan akibat diam terlalu lama dalam satu posisi.⁸⁵

Koordinasi antara otot siku dan leher dalam menahan berat badan juga mendukung sirkulasi darah dalam mengangkut sisa metabolisme dari otot yang telah bekerja keras. Mekanisme ini membantu mencegah penumpukan asam laktat, yang jika berlebih dapat mengganggu sinyal saraf dan otot, menyebabkan kelelahan, hingga akhirnya menghambat seseorang untuk melanjutkan sujud. Dengan adanya kerja sama antara kedua sistem otot ini, pelaksana shalat dapat terhindar dari kelelahan yang berlebihan, sehingga mampu menjalankan ibadah dengan lebih optimal.⁸⁶

Oleh karena itu, sujud sebaiknya dilakukan dengan tuma'ninah, tanpa tergesa-gesa, agar aliran darah ke otak mencukupi kapasitasnya. Hal ini sesuai dengan anjuran dalam shalat yang sempurna sebagaimana dicontohkan oleh Rasulullah saw., di mana beliau berdiam dalam posisi sujud dalam waktu yang tidak singkat. Selain itu, posisi sujud juga berkontribusi dalam mencegah gangguan wasir. Bagi wanita, baik ruku' maupun sujud memiliki manfaat luar biasa dalam menjaga kesuburan serta kesehatan organ reproduksi.⁸⁷

⁸⁴ Jalal Syafi'i, *Dahsyatnya Gerakan Shalat: Tinjauan Syariah dan Kesehatan*, ..., hlm. 182

⁸⁵ *Ibid.*

⁸⁶ *Ibid.*

⁸⁷ Agus Nur Cahyo, *Bukti-Ilmiah Manfaat Ajaib Ibadah Sehari-Hari*, ..., hlm. 51.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Dengan demikian, hikmah di balik larangan Rasulullah saw. bagi pelaksana shalat untuk meletakkan kedua siku di atas tanah seperti yang dilakukan anjing menjadi jelas. Sebagaimana sabda Nabi Saw.:

عَنْ الْبَرَاءِ بْنِ عَازِبٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ إِذَا سَجَدْتَ

فَضَعْ كَفَنِكَ وَارْفَعْ مِرْفَقِكَ⁸⁸

“Dari Al-Barra bin ‘Azib, ia mengatakan bahwasanya Rasulullah bersabda: “Apabila engkau sujud maka letakkanlah kedua telapak tanganmu dan angkatlah kedua siku-sikumu.”

Pertama, ajaran Rasulullah saw. berbeda dengan perilaku hewan, sehingga umat Islam diajarkan untuk menjaga adab dan kesempurnaan dalam ibadah. *Kedua*, meletakkan kedua siku di atas tanah menyebabkan seluruh beban tubuh bertumpu pada otot leher saja, yang dapat memicu stres otot atau kekakuan dalam waktu singkat. Selain itu, posisi ini membuat siku tidak menahan beban apa pun, sehingga tidak memberikan manfaat dalam memperkuat sistem otot siku, meningkatkan daya tahannya, memperbaiki postur tubuh dari risiko punggung bungkuk, maupun memperluas ruang diafragma untuk pernapasan yang lebih baik.⁸⁹

Jika diperhatikan dengan saksama, sujud dapat berfungsi sebagai latihan kekuatan bagi otot-otot tertentu, termasuk otot dada. Dalam posisi sujud, beban tubuh bagian atas bertumpu pada lengan hingga telapak tangan, yang menyebabkan kontraksi pada otot dada. Bagi wanita, gerakan ini tidak hanya membantu

⁸⁸ Ibnu Hajar Al-Asqalani, *Bulughul Maram*, ..., hlm. 69.

⁸⁹ Jalal Syafi'i, *Dahsyatnya Gerakan Shalat: Tinjauan Syariah dan Kesehatan*, ..., hlm. 124.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

membentuk dan memperindah payudara, tetapi juga berkontribusi dalam memperbaiki fungsi kelenjar air susu di dalamnya.⁹⁰



Posisi telapak kaki yang tegak lurus saat sujud berperan dalam memperpanjang dan melenturkan otot betis bagian dalam. Setelah mengalami pemanjangan, otot ini menjadi lebih fleksibel, yang juga meningkatkan kelenturan pergelangan kaki serta keluwesan gerakan telapak kaki. Selain itu, pemanjangan otot dapat meningkatkan kelincahan dan keringanan langkah saat berjalan.⁹¹

Bertumpu pada jemari kaki ketika sujud mendorong ruas dalam jemari kaki ke belakang, yang berkontribusi dalam memperpanjang serta melebarkan cekungan telapak kaki. Kekuatan dorongan ini disesuaikan dengan panjang dan kekuatan masing-masing jari kaki. Sebagai contoh, ibu jari kaki memberikan dorongan terbesar karena berfungsi sebagai titik utama tumpuan, sejalan dengan bagian paling dalam dan lebar dari cekungan telapak kaki. Sebaliknya, jari kaki terkecil (kelingking) hampir tidak memberikan dorongan karena cekungan telapak kaki pada sisi luar sudah tidak ada lagi. Tingkat dorongan pada ruas jemari kaki pun bervariasi sesuai dengan ukuran dan kekuatan masing-masing jari.⁹²

⁹⁰ Agus Nur Cahyo, *Bukti-Ilmiah Manfaat Ajaib Ibadah Sehari-Hari*, ..., hlm. 52.

⁹¹ Jalal Syafi'i, *Dahsyatnya Gerakan Shalat: Tinjauan Syariah dan Kesehatan*, ..., hlm.

⁹² *Ibid.*

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Selain membantu membentuk dan mempertahankan cekungan telapak kaki, posisi tegak lurus telapak kaki saat sujud juga berperan dalam menguatkan *ligamentum* (sendi tulang) yang menjaga struktur cekungan tersebut. Dengan demikian, posisi ini dapat membantu melindungi serta mengatasi kelainan *flat foot* (telapak kaki datar), yang sering menyebabkan nyeri akibat tekanan pada saraf, pembuluh darah, serta sel-sel yang menyuplai nutrisi ke jemari kaki.⁹³

Lebih lanjut, cekungan telapak kaki berfungsi sebagai peredam kejut yang melindungi otak dari getaran saat seseorang melompat atau terjun. Kelainan flat foot dapat mengurangi kelincahan, memperlambat kecepatan berlari, dan menyulitkan seseorang dalam melompat atau mendarat dengan baik. Oleh karena itu, posisi tegak lurus telapak kaki saat sujud membantu menjaga bentuk cekungan kaki serta menguatkannya. Dengan cekungan telapak kaki yang normal dan kuat, seseorang dapat berjalan dan berlari lebih cepat, menghindari efek getaran pada otak akibat lompatan, serta meningkatkan kelincahan dan ketangkasan suatu manfaat bagi seorang muslim yang senantiasa menjaga shalatnya.⁹⁴

f. Gerakan Duduk Di Antara Dua Sujud

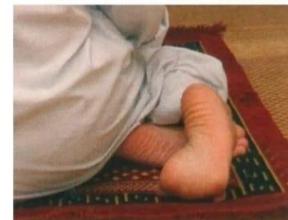
Duduk setelah sujud terdiri dari dua jenis, yaitu *iftirasy* (tahiyyat awal) dan *tawarru'* (tahiyyat akhir), yang dibedakan berdasarkan posisi telapak kaki.

⁹³ *Ibid.*

⁹⁴ *Ibid.*, hlm. 197.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Iftirasy**Tahiyat Awal****Tawaruk****Tahiyat Akhir**

Pada *iftirasy*, tubuh bertumpu pada pangkal paha yang terhubung dengan saraf *Nervus ischiadicus*, yang berperan dalam mencegah nyeri pada pangkal paha yang dapat menyebabkan kesulitan berjalan. Sementara itu, posisi duduk *tawarru'* memiliki manfaat khusus bagi pria, karena tumit menekan aliran kandung kemih (uretra), kelenjar kelamin pria (prostat), serta saluran vas deferens. Jika dilakukan dengan benar, posisi ini dapat membantu mencegah impotensi.⁹⁵

Variasi posisi telapak kaki dalam *iftirasy* dan *tawarru'* juga berkontribusi dalam meregangkan serta merilekskan otot-otot tungkai secara optimal. Gerakan serta tekanan yang harmonis ini menjaga kelenturan dan kekuatan sistem gerak tubuh.⁹⁶

Selain itu, gerakan duduk ini menyebabkan kontraksi pada otot-otot di daerah perineum, yang bermanfaat baik bagi pria maupun wanita. Wanita memiliki tiga saluran utama di daerah *perineum*, yaitu liang persenggamaan, dubur, dan saluran kemih. Saat *tawarru'*, tumit kaki kiri seharusnya menekan daerah perineum, sementara punggung kaki diletakkan di atas telapak kaki kiri, dan tumit kaki kanan menekan pangkal paha kanan. Tekanan lembut yang dihasilkan oleh tumit kaki kiri pada *perineum* ini berfungsi sebagai pijatan alami yang membantu meningkatkan kesehatan organ reproduksi wanita.⁹⁷

⁹⁵ Agus Nur Cahyo, *Bukti-Bukti Ilmiah Manfaat Ajaib Ibadah Sehari-Hari*, ..., hlm. 53.

⁹⁶ *Ibid.*

⁹⁷ *Ibid.*, hlm. 53-54.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

g. Gerakan Salam

Salam merupakan gerakan terakhir dalam shalat yang menandai penyelesaiannya. Gerakan ini tidak hanya berfungsi sebagai penutup shalat, tetapi juga memiliki makna doa dan kesejahteraan bagi orang yang mengucapkannya serta bagi orang di sekitarnya. Dalam berbagai riwayat hadits, dijelaskan bagaimana Rasulullah Saw. melaksanakan salam, termasuk cara memalingkan wajah, lafaz yang diucapkan, serta makna yang terkandung di dalamnya. Rasulullah Saw. bersabda:

وَحَدَّنَا إِسْحَاقُ بْنُ إِبْرَاهِيمَ، أَحْبَرَنَا أَبُو عَامِرٍ الْعَقْدِيُّ، حَدَّنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ جَعْفَرٍ،
عَنْ إِسْمَاعِيلَ بْنِ مُحَمَّدٍ، عَنْ عَامِرِ بْنِ سَعْدٍ، عَنْ أَبِيهِ، قَالَ: «كُنْتُ أَرِي رَسُولَ اللَّهِ
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُسْتَلِمُ عَنْ يَمِينِهِ، وَعَنْ يَسَارِهِ، حَتَّى أَرِي بَيَاضَ حَدِّهِ»⁹⁸

“Telah menceritakan kepada kami Ishaq bin Ibrahim, ia berkata: Telah mengabarkan kepada kami Abu Amir Al-Aqadi, ia berkata: Telah menceritakan kepada kami Abdullah bin Ja’far, dari Isma’il bin Muhammad, dari Amir bin Sa’d, dari ayahnya, ia berkata: “Aku melihat Rasulullah Saw. mengucapkan salam ke arah kanan dan ke arah kiri hingga terlihat putih pipinya.”



Gerakan salam dalam shalat, yaitu memutar kepala ke kanan dan ke kiri secara maksimal, memiliki manfaat penting bagi kesehatan. Gerakan ini membantu merelaksasikan otot-otot di

⁹⁸ Abu Al-Husain Muslim bin Al-Hajjaj Al-Qusyairi An-Naisaburi, *Shahih Muslim*, (Beirut: Dar Ihya Al-Turats Al-‘Arabi, 1374 H/1955 M), hlm. 409.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

sekitar leher dan kepala, sehingga dapat memperbaiki aliran darah ke area kepala. Dengan demikian, salam dapat membantu mencegah sakit kepala serta menjaga kekencangan kulit wajah.⁹⁹

Secara keseluruhan, setiap gerakan dalam shalat berperan dalam meremajakan tubuh. Kelenturan tubuh yang terjaga dapat mengurangi risiko kerusakan sel dan kulit. Jika shalat dilakukan secara rutin, sel-sel tubuh yang rusak akan lebih cepat tergantikan melalui proses regenerasi yang optimal. Hal ini berdampak pada tubuh yang lebihbugar dan sehat dibandingkan dengan mereka yang tidak melaksanakan shalat.¹⁰⁰

Dengan demikian, shalat tidak hanya merupakan ibadah utama dalam Islam, tetapi juga memiliki manfaat ilmiah yang dapat dibuktikan kebenarannya dalam menjaga kesehatan tubuh secara menyeluruh.

3. Kesehatan Perut

a. Konsep Kesehatan Perut dalam Ilmu Kesehatan

Kesehatan perut merupakan bagian sentral dari kesehatan sistem pencernaan, yang mencakup keseimbangan fungsi organ-organ dalam rongga abdomen seperti lambung, usus halus, usus besar, hati, dan pankreas.¹⁰¹ Dalam terminologi medis, sistem pencernaan bertanggung jawab atas tiga fungsi utama: pencernaan, penyerapan, dan eliminasi.¹⁰² Ketidakseimbangan dalam proses tersebut dapat menimbulkan gejala seperti nyeri perut, mual, sembelit, perut kembung, bahkan masalah kronis seperti sindrom iritasi usus (IBS) atau penyakit refluks gastroesofagus (GERD).¹⁰³

⁹⁹ *Ibid.*, hlm. 54.

¹⁰⁰ *Ibid.*, hlm. 54-55.

¹⁰¹ Gerard J. Tortora dan Bryan Derrickson, *Principles of Anatomy and Physiology*, ed. ke-12 (Hoboken: Wiley, 2017), hlm. 902-906.

¹⁰² Arthur C. Guyton dan John E. Hall, *Textbook of Medical Physiology*, ed. ke-12 (Philadelphia: Elsevier Saunders, 2011), hlm. 768-772.

¹⁰³ Parveen Kumar dan Michael Clark, *Clinical Medicine*, ed. ke-9 (London: Elsevier, 2016), hlm. 289-295.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Pentingnya menjaga kesehatan perut didukung oleh fakta bahwa usus besar, yang merupakan bagian akhir dari sistem pencernaan, juga menjadi tempat bagi banyak mikroorganisme yang berperan dalam metabolisme dan sistem kekebalan tubuh.¹⁰⁴

Dalam ilmu kedokteran, gerakan tubuh yang konsisten, seperti olahraga ringan atau aktivitas postural, berperan penting dalam mendukung kerja saluran cerna.¹⁰⁵ Aktivitas fisik merangsang motilitas gastrointestinal, yaitu gerakan peristaltik yang mendorong isi saluran cerna menuju proses pembuangan.¹⁰⁶

Relaksasi psikologis juga sangat memengaruhi kesehatan perut. Aktivasi sistem saraf parasimpatik yang terjadi saat kondisi tenang dan fokus dapat meningkatkan sekresi enzim pencernaan dan memperbaiki sirkulasi viseral.¹⁰⁷

b. Organ-Organ Sistem Pencernaan

1) Mulut

Mulut merupakan pintu masuk pertama dalam sistem pencernaan, tempat makanan mulai diproses secara mekanik dan kimiawi.¹⁰⁸

Organ-organ yang terdapat di dalam mulut meliputi gigi, lidah, dan kelenjar ludah. Gigi berfungsi untuk mengunyah makanan menjadi bagian-bagian kecil agar lebih mudah dicerna.¹⁰⁹ Lidah membantu mengatur posisi makanan dan mencampurnya dengan air liur, serta membantu dalam

¹⁰⁴ S. R. Gill et al., “Metagenomic Analysis of the Human Distal Gut Microbiome,” *Science* 312, no. 5778 (2006): hlm. 1355–1359.

¹⁰⁵ Brown T, Williams R, dan Davis K., “Myofascial Release: A Therapeutic Approach to Fascia Dysfunction,” *Journal of Manual and Manipulative Therapy*, Vol. 28, no. 5 (2017): 250–257.

¹⁰⁶ Michael T. DeMeo et al., “Effects of Exercise on Intestinal Motility,” *Gastroenterology Clinics of North America* 33, no. 2 (2004): hlm. 445–458.

¹⁰⁷ Robert M. Sapolsky, *Why Zebras Don’t Get Ulcers*, 3rd ed. (New York: Henry Holt and Co., 2004), hlm. 230–235.

¹⁰⁸ Sherwood, Lauralee, *Human Physiology: From Cells to Systems*, (Boston: Cengage Learning, 2016), hlm. 688.

¹⁰⁹ Martini, Frederic, et al, *Fundamentals of Anatomy & Physiology*, (San Francisco: Pearson Education, 2017), hlm. 879.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menelan (*deglutisi*).¹¹⁰ Air liur yang dihasilkan oleh kelenjar ludah mengandung enzim amilase yang memecah pati menjadi maltosa (gula sederhana).¹¹¹ Fungsi utama mulut:

- a) Mengunyah makanan secara mekanik.
 - b) Memulai pencernaan kimiawi karbohidrat.
 - c) Membantu pembentukan bolus makanan yang siap ditelan.
- 2) Faring dan Esofagus

Faring adalah saluran pendek yang terletak di belakang mulut dan berfungsi sebagai jalur antara mulut dan esofagus.¹¹² Saat menelan, epiglotis menutup saluran pernapasan agar makanan tidak masuk ke trachea. Sedangkan fungsi utamanya adalah jalur pemisah makanan dari saluran pernapasan.

Esofagus adalah saluran berotot sepanjang sekitar 25 cm yang membawa makanan dari faring ke lambung melalui gerakan peristaltik, yaitu kontraksi otot ritmis yang mendorong bolus makanan ke bawah.¹¹³ Fungsi utamanya untuk membawa makanan dari faring ke lambung tanpa proses pencernaan.

- 3) Lambung

Lambung adalah organ berotot berbentuk kantong yang terletak di perut kiri atas. Lambung berfungsi sebagai tempat penampungan sementara makanan dan memulai pencernaan protein secara kimiawi menggunakan enzim pepsin yang diaktifkan oleh asam klorida (HCl).¹¹⁴ Dinding lambung juga mengaduk makanan secara mekanik menjadi cairan kental yang disebut chyme. Fungsi utama lambung:

¹¹⁰ Gerard J. Tortora dan Bryan Derrickson, *Principles of Anatomy and Physiology*, ..., hlm. 900.

¹¹¹ Ganong, William F, *Review of Medical Physiology*, (New York: McGraw-Hill Education, 2016), hlm. 524.

¹¹² Martini, Frederic, et al, *Fundamentals of Anatomy & Physiology*, ..., hlm. 882.

¹¹³ Silverthorn, Dee Unglaub, *Human Physiology: An Integrated Approach*, (San Francisco: Pearson Education, 2016), hlm. 781.

¹¹⁴ Arthur C. Guyton dan John E. Hall, *Textbook of Medical Physiology*, ..., hlm. 813.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

a) Menghasilkan HCl untuk memecah jaringan makanan dan membunuh bakteri.

b) Menghasilkan enzim pepsin untuk mencerna protein.

c) Mengaduk makanan secara mekanik hingga menjadi chyme.

4) Usus Halus

Usus halus terdiri dari tiga bagian: duodenum (usus dua belas jari), jejunum, dan ileum. Di duodenum, makanan dari lambung dicampur dengan enzim dari pankreas (lipase, amilase, protease) dan empedu dari hati untuk melanjutkan pencernaan kimiawi.¹¹⁵ Di jejunum dan ileum, terjadi penyerapan nutrisi ke dalam darah melalui dinding usus yang dilapisi oleh vili dan mikrovili.¹¹⁶ Fungsi utamanya adalah:

- a) Melanjutkan pencernaan makanan (terutama lemak, protein, dan karbohidrat).
- b) Menyerap nutrisi seperti glukosa, asam amino, vitamin, dan mineral ke dalam darah.

5) Usus Besar

Usus besar terdiri dari bagian sekum, kolon asenden, kolon transversum, kolon desenden, kolon sigmoid, dan rektum. Makanan yang tidak dicerna di usus halus akan masuk ke usus besar, di mana air dan mineral diserap kembali.¹¹⁷ Mikroorganisme dalam usus besar membantu memfermentasi sisa makanan dan memproduksi vitamin K serta biotin.¹¹⁸ Fungsi utama usus besar adalah:

- a) Menyerap air dan elektrolit.
- b) Membentuk dan menyimpan feses.

¹¹⁵ Widmaier, Eric P., et al, *Vander's Human Physiology*, (New York: McGraw-Hill Education, 2019), hlm. 641.

¹¹⁶ Sherwood, Lauralee, *Human Physiology: From Cells to Systems*, ..., hlm. 701.

¹¹⁷ Gerard J. Tortora dan Bryan Derrickson, *Principles of Anatomy and Physiology*, ..., hlm. 916.

¹¹⁸ Martini, Frederic, et al, *Fundamentals of Anatomy & Physiology*, ..., hlm. 900.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

c) Menyintesis beberapa vitamin melalui mikrobiota usus.

6) Rektum dan Anus

Rektum adalah bagian akhir dari usus besar yang berfungsi sebagai tempat penyimpanan feses sementara sebelum dikeluarkan melalui anus.¹¹⁹ Anus dilengkapi dengan dua sfingter: internal (tidak sadar) dan eksternal (sadar), yang mengontrol proses pengeluaran feses (defekasi).¹²⁰ Anus berfungsi untuk mengatur proses buang air besar secara sadar dan tidak sadar

7) Hati

Hati adalah organ besar di rongga perut kanan atas yang memproduksi empedu, cairan penting untuk membantu mencerna dan menyerap lemak.¹²¹ Hati berfungsi untuk menghasilkan empedu, mengatur kadar nutrisi dalam darah, menetralkan racun dan metabolisme obat.

8) Kantong Empedu

Kantong empedu menyimpan empedu yang diproduksi hati, lalu melepaskannya ke duodenum saat makanan berlemak masuk.¹²² Kantong Empedu berfungsi untuk menyimpan dan mengonsentrasi empedu, serta menyalurkan empedu ke usus saat dibutuhkan.

9) Pankreas

Pankreas memiliki fungsi eksokrin dan endokrin. Sebagai organ eksokrin, pankreas menghasilkan enzim pencernaan. Sebagai organ endokrin, pankreas menghasilkan

hormon insulin dan glukagon untuk mengatur kadar gula darah.¹²³ Fungsi utama pankreas adalah menghasilkan enzim

¹¹⁹ Ganong, William F, *Review of Medical Physiology*, ..., hlm. 524.

¹²⁰ Arthur C. Guyton dan John E. Hall, *Textbook of Medical Physiology*, ..., hlm. 831.

¹²¹ *Ibid.*

¹²² Silverthorn, Dee Unglaub, *Human Physiology: An Integrated Approach*, ..., hlm. 789.

¹²³ Arthur C. Guyton dan John E. Hall, *Textbook of Medical Physiology*, ..., hlm. 857.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

pencernaan (amilase, lipase, protease)m mengatur kadar glukosa darah melalui hormon insulin dan glukagon.

B. Kajian yang Relevan (*Literature Review*)

1. Skripsi penelitian oleh Ardi Fadil, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar yang berjudul “Shalat Sebagai Obat (Kajian Hadis Tahlili)”. Penelitian ini membahas mengenai kualitas hadis tentang shalat sebagai obat dengan menggunakan metode tahlili. Serta melakukan pengkajian tentang tingkat keshahihan hadis yang menyangkut shalat sebagai obat dan menjelaskan makna teks dan konteks hadis tentang shalat sebagai obat sehingga kandungan maknanya dapat dipahami secara komprehensif. Perbedaan dengan penelitian ini adalah manfaat gerakan-gerakan shalat perspektif hadis yang ditinjau dari kesehatan.¹²⁴
2. Skripsi penelitian oleh Halik, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar yang berjudul “Manfaat Shalat Terhadap Kesehatan Menurut Hadis Nabi Saw. (Suatu Kajian Tahlili)”. Penelitian ini membahas manfaat gerakan dan bacaan shalat serta dampaknya terhadap masyarakat. Perbedaan dengan penelitian ini adalah hanya mengkaji manfaat gerakan shalat dalam perspektif hadis yang ditinjau dengan ilmu kesehatan.¹²⁵
3. Skripsi penelitian oleh Eko Rahmadhon Prasetyono, Universitas Muhammadiyah Surakarta yang berjudul “Pengaruh Gerakan Shalat terhadap Peningkatan Fleksibilitas Otot Punggung Bawah”. Fokus penelitian ini hanya pada kelompok otot tertentu dan belum menyentuh pada aspek jaringan ikat seperti fascia. Di sisi lain, penelitian ini mengadopsi metode kuantitatif dengan pendekatan eksperimen,

¹²⁴ Ardi Fadil, “Shalat sebagai Obat (Kajian Hadis Tahlili)”, *Skripsi*, Makassar: UIN Alauddin, 2018.

¹²⁵ Halik, “Manfaat Salat Terhadap Kesehatan Menurut Hadis Nabi Saw. (Suatu Kajian Tahlili)”, *Skripsi*, Makassar: UIN Alauddin, 2017.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

sedangkan penelitian ini lebih menekankan integrasi kajian keislaman (analisis hadis) dengan kajian ilmiah tentang kesehatan fascia tubuh.¹²⁶

4. Skripsi penelitian oleh Abdus Syukur, Universitas Wiraraja Madura yang berjudul “Pengaruh Gerakan Shalat dan Dzikir terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Desa Dasuk Laok Kecamatan Dasuk”. Penelitian ini membahas manfaat gerakan shalat sebagai intervensi non-farmakologis dalam menurunkan tekanan darah. Meskipun hasilnya menunjukkan adanya kecenderungan penurunan tekanan darah, penelitian ini lebih mengarah pada aspek kardiovaskular, bukan biomekanik tubuh atau kesehatan jaringan fascia. Penelitian ini juga menggunakan pendekatan kuantitatif, sementara penelitian ini mengkaji manfaat gerakan shalat terhadap elastisitas fascia dengan pendekatan kualitatif berbasis analisis teks hadis.¹²⁷
5. Jurnal yang ditulis oleh Hisny Fajrussalam, Adinda Fadya Imaniar, Aisyah Isnaeni, Cantika Septrida, dan Vivi Nur Utami, Universitas Pendidikan Indonesia yang berjudul Pandangan Sains Terhadap Shalat untuk Kesehatan. Jurnal ini membahas tentang manfaat gerakan shalat yang dikaitkan dengan sains. Penelitian ini menunjukkan bahwa shalat memiliki banyak manfaat diantaranya dapat menenangkan jiwa dan pikiran serta dapat memperbaiki badan. Perbedaan dengan penelitian ini adalah mengkaji manfaat gerakan shalat dalam persepektif hadis yang ditinjau dengan ilmu kesehatan.¹²⁸

UIN SUSKA RIAU

¹²⁶ Eko Rahmadhon Prasetyono, “Pengaruh Gerakan Sholat terhadap Peningkatan Fleksibilitas Otot Punggung Bawah”, *Skripsi*, Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2015.

¹²⁷ Abdus Syukur, “Pengaruh Gerakan Shalat dan Dzikir terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Desa Dasuk Laok Kecamatan Dasuk”, *Skripsi*, Madura: Universitas Wiraraja, 2020.

¹²⁸ Hisny Fajrussalam, dkk, Pandangan Sains Terhadap Shalat untuk Kesehatan, *Jurnal Pendidikan Guru*, Vol. 3, No. 3, (2022): 201-212.



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB III

METODDE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan oleh penulis dalam penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*library research*), di mana penyelesaian masalah dilakukan dengan memanfaatkan data atau informasi dari berbagai teori yang relevan yang diperoleh dari perpustakaan. Peneliti memerlukan kitab-kitab Islam, buku, skripsi, jurnal, artikel, dan sumber lain yang dapat diakses melalui internet, yang berkaitan dengan judul dan permasalahan yang diteliti.

B. Metode Penelitian

Adapun metode yang digunakan oleh penulis dalam penelitian ini adalah metode kualitatif, yaitu metode dengan mengemukakan hadits-hadits dengaan kajian ilmu ma'anil hadits sesuai dengan tema atau judul yang telah ditetapkan semua hadits-hadits yang berkaitan dengan topik atau tema yang dikumpulkan bersamaan kemudian dibahas secara sistematis berbagai aspek yang terkait seperti keshahihan sanad, matan, dan asbabul wurud.

C. Sumber Data

Adapun dalam penelitian ini, penulis menggunakan 2 sumber data, yaitu Sumber Data Primer dan Sumber Data Sekunder.

1. Sumber Data Primer

Sumber data primer merupakan data utama dalam sebuah penelitian. Dalam penelitian ini, sumber data primer yang digunakan oleh penulis adalah hadis yang diriwayatkan oleh Sunan Ibnu Majah, yaitu hadis nomor 3.458 dalam bab shalat tentang keutamaan shalat. Selain hadis tersebut, peneliti juga menggunakan syarah atau penjelasan untuk memahami makna kandungan hadis tersebut.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Sumber Data Sekunder

Sedangkan untuk sumber data sekunder (data pendukung) dalam penelitian ini, penulis banyak menggunakan kitab-kitab syarah hadis, buku, jurnal, artikel, kitab takhrij hadis, serta berbagai sumber lainnya yang berkaitan dengan manfaat gerakan shalat yang ditinjau dari kesehatan.

D. Teknik Pengumpulan Data

Penulis menggunakan teknik pengumpulan data berupa penelitian kepustakaan (*library research*) dengan memanfaatkan berbagai referensi dan literatur yang relevan. Penelitian ini fokus pada kajian hadis Nabi SAW dari segi maknanya. Langkah-langkah dalam penelitian ini adalah:

1. Menentukan topik yang akan dibahas.
2. Mengumpulkan buku dan jurnal yang terkait dengan shalat dan manfaat gerakannya yang ditinjau dari kesehatan.
3. Mencari hadis yang berkaitan dengan manfaat gerakan shalat.
4. Menelusuri hadis tersebut dalam kitab takhrij.
5. Menyusun hadis yang akan dianalisis.
6. Menyusun skema sanad.

E. Teknik Analisis Data

Penulis menganalisis data yang telah dikumpulkan dengan melakukan kritik hadis melalui dua pendekatan, yaitu analisis sanad dan analisis matan. Berikut penjelasan mengenai analisis tersebut.

1. Analisis sanad

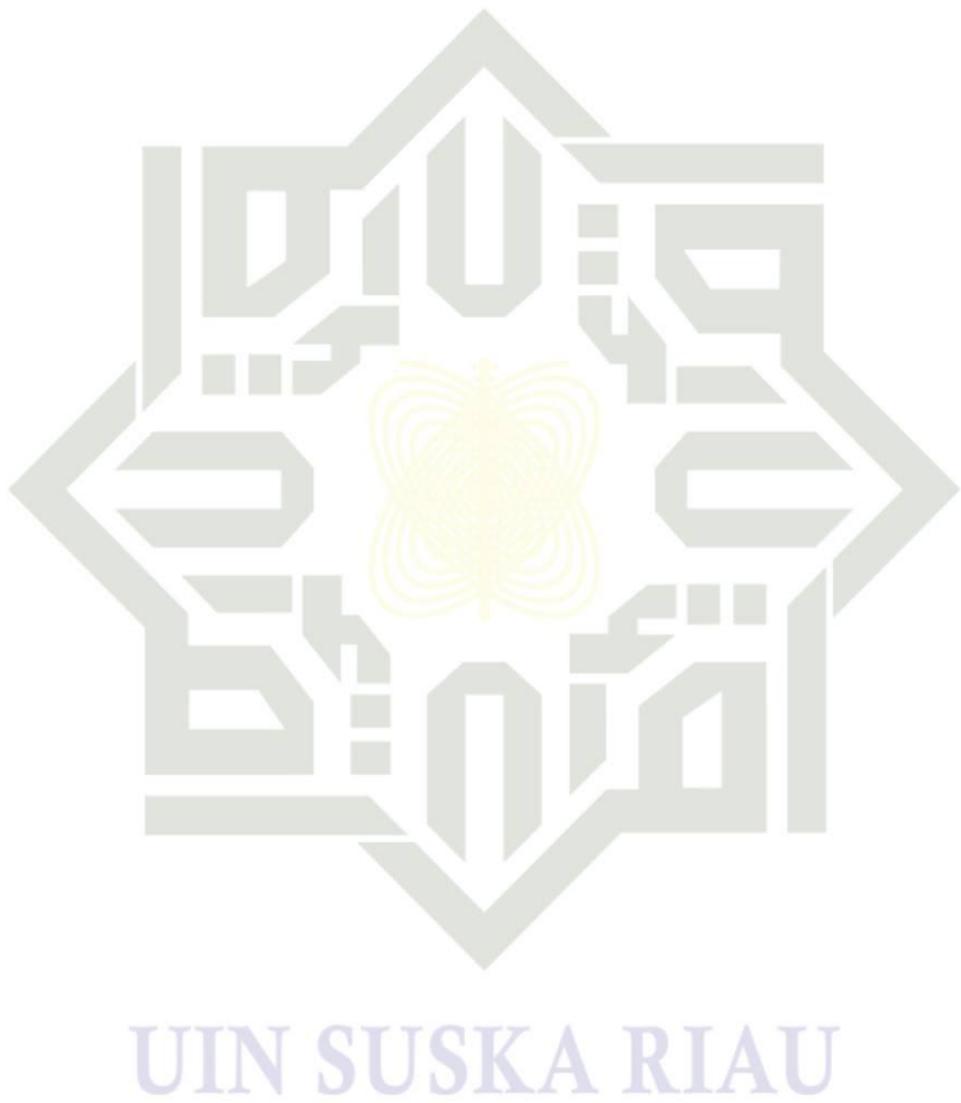
Dalam menganalisis sanad, penulis memanfaatkan ilmu *Rijal al-Hadits, al-Jarh wa Ta'dil*, serta mempertimbangkan tahun kelahiran dan wafat perawi. Penulis juga meneliti kesinambungan antara guru dan murid, serta proses periwayatan dan penerimaan hadis, yang semuanya mempengaruhi kualitas hadis.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Analisis matan

Pada analisis matan, penulis menguraikan makna hadis tentang manfaat gerakan shalat berdasarkan kitab syarah, serta melakukan peninjauan manfaat gerakan shalat dari kesehatan.



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB V
PENUTUP**A. Kesimpulan**

Berdasarkan penjelasan dari bab-bab sebelumnya, dapat diambil simpulan mengenai Analisis Hadits tentang manfaat gerakan shalat terhadap elastisitas fascia tubuh perspektif ilmu kesehatan adalah sebagai berikut:

1. Status dan kualitas hadis riwayat Ibnu Majah No. 3.458 yang menyebutkan bahwa shalat dapat menjadi penyembuh sakit perut, sebagaimana juga diriwayatkan oleh Imam Ahmad bin Hanbal, secara umum dikategorikan sebagai dha'if dari segi sanad. Hal ini disebabkan adanya perawi dalam sanad tersebut yang dinilai lemah dalam hafalan dan periwayatan, serta tidak adanya syahid atau mutabi' yang dapat menguatkan hadis tersebut, karena jalur periwayatannya hanya melibatkan satu sahabat, yaitu Abu Hurairah, dan satu tabi'in, yaitu Mujahid. Meskipun demikian, dari sisi matan, hadis ini memiliki substansi yang tidak bertentangan dengan prinsip-prinsip Islam maupun temuan dalam ilmu kedokteran modern. Oleh karena itu, hadis tersebut tetap layak untuk dikaji dalam konteks tematik (maudhu'i) guna memberikan kontribusi terhadap pemahaman fungsional dan aplikatif hadis dalam kehidupan kontemporer, khususnya mengenai potensi penyembuhan melalui gerakan shalat.
2. Gerakan-gerakan shalat yang berkontribusi terhadap kesehatan perut secara ilmiah meliputi berdiri, rukuk, i'tidal, sujud, duduk di antara dua sujud dan tasyahhud dan salam. Gerakan rukuk dan sujud memberikan tekanan lembut pada rongga perut yang merangsang peristaltik usus dan melancarkan sirkulasi darah. Duduk di antara dua sujud menyerupai postur yang memudahkan proses ekskresi dalam dunia medis. I'tidal membantu menstabilkan sistem pernapasan dan peredaran darah setelah rukuk, sedangkan gerakan salam memberi efek

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

positif terhadap keseimbangan neuromuskular dan stimulasi nervus vagus. Seluruh rangkaian gerakan ini jika dilakukan dengan benar dan konsisten, mendukung fungsi sistem pencernaan serta menjaga elastisitas fascia perut.

B. Saran

1. Bagi Umat Muslim dan Masyarakat Umum, disarankan untuk lebih memahami makna dan hikmah dari setiap gerakan dalam shalat, khususnya gerakan-gerakan seperti rukuk, sujud, dan duduk di antara dua sujud yang secara tidak langsung memberikan efek positif terhadap sistem pencernaan dan otot-otot perut. Shalat sebaiknya tidak hanya dimaknai sebagai ibadah ritual, tetapi juga sebagai aktivitas fisik yang teratur dan bermanfaat bagi kesehatan jasmani.
2. Bagi Institusi Pendidikan dan Kesehatan, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar awal untuk mengintegrasikan kajian agama dan kesehatan, khususnya dalam pengembangan kurikulum yang bersifat interdisipliner antara ilmu keislaman dan ilmu kesehatan. Edukasi mengenai manfaat gerakan shalat dari sisi medis dapat ditingkatkan melalui seminar, workshop, atau pelatihan-pelatihan yang relevan
3. Bagi Praktisi Kesehatan dan Tenaga Medis, temuan ini dapat menjadi alternatif pendekatan promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan perut melalui aktivitas ibadah yang telah terbukti secara empiris memberikan stimulasi positif pada organ dan otot-otot abdominal.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan pendekatan kuantitatif atau campuran (*mixed methods*) guna mengukur secara objektif perubahan atau dampak fisiologis gerakan shalat terhadap kesehatan perut. Penelitian juga dapat dikembangkan dengan melibatkan sampel yang lebih besar, metode observasi laboratorium, atau studi longitudinal.

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbas, Khalid Fauzi. 2013. *Ajaibnya Gerakan Shalat bagi Perkembangan Janin*. Yogyakarta: DIVA Press.
- Abdillah, Syamsuddin Muhammad bin Ahmad al-Dzahabi. 2009. *Al-Kasyif Fi Ma'rifat Manlahi Riwayah fi Al-Kutub Al-Sittah*, Juz 1. Beirut: Dar al-Yasir lil Nasir.
- Abdurrahman, Masykuri dan Syaiful Bakhri. 2006. *Kupas Tuntas Salat: Tata Cara dan Hikmahnya*. Jakarta: Erlangga.
- Abu Khalil, Syauqi. 2007. *Atlas Hadits*. Jakarta: Almahira.
- Abu Zahwu, Muhammad. 1984. *Al-Hadits wal-Muhadditsun: 'Inayah al-Ummah al-Islamiyah bi as-Sunnah Nabawiyah*. Beirut: Dar al-Kitab al-'Arabi.
- Agama RI, Departemen. 2004. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta: CV. Aneka Ilmu.
- Agama RI, Departemen. 2016. *Al-Qur'an Tajwid dan Terjemah*. Jawa Barat: CV. Penerbit Diponegoro.
- Al-Asqalani, Ibnu Hajar. 1326 H / 1908 M. *Tahdzib al-Tahdzib*, Juz 4. India: Dar al-Ma'rifah.
- Al-Asqalani, Ibnu Hajar. 2011. *Bulughul Maram*. Diterjemahkan oleh Harun Zen dan Zenal Mutaqin. Cet. I. Bandung: Penerbit Jabal.
- Al-Asqalaniy, Abu Al-Fadhl Ahmad bin 'Ali bin Muhammad bin Ahmad bin Hajar. 1431 H. *Tahdzib Al-Tahdzib*, Jilid 1. India: Muthaba'ah Da'irah Al-Ma'arif Al-Nizhamiyah.
- Al-Asqalaniy, Abu Al-Fadhl Ahmad bin 'Ali bin Muhammad bin Ahmad bin Hajar. 1431 H. *Taqrib Al-Tahdzib*, Jilid 1. Suria: Dar Al-Rasyid.
- Al-Bukhari Al-Ja'fi, Abu Abdullah Muhammad bin Ismail bin Ibrahim bin Al-Mughira bin Bardaziyah. 1422 H. *Shahih Bukhari*. Beirut: Dar Tawq Al-Najat.
- Al-Bukhari, Muhammad bin Ismail. Tanpa tahun. *Shahih Al-Bukhari*, Kitab Al-Iman, Bab Rukun Islam, Hadis No. 8, Juz 1. Beirut.
- Al-Hajj Yusuf Al-Mazzi, Jamaluddin Abu. 1431 H. *Tahdzib Al-Kamal fii Asma' Al-Rijal*, Jilid I. Beirut: Mu'assasatu Al-Risalah.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

- Al-Jaziri, 'Abdur-Rohman. 1990. *Al-Fiqh 'Ala Al-Madzahib Al-Arba'ah*, Juz 1. Beirut: Dar Al-Kutub Al-'Ilmiyah.
- Al-Jubouri, Z. 2022. "The Biomechanics of Sujud: A Physiological Analysis." *International Journal of Medical Research* 11(3): 123–130.
- Al-Khuli, Hilmi. 2013. *Ajaibnya Gerakan Shalat bagi Kesehatan Fisik dan Jiwa*. Yogyakarta: SABIL.
- Al-Naisaburi, Abu Al-Husain Muslim bin Al-Hajjaj Al-Qusyairi. 1347 H / 1955 M. *Shahih Muslim*. Kairo: Issa Al-Babi Al-Halabi wa Syarkah.
- Al-Naisaburi, Abu Al-Husain Muslim bin Al-Hajjaj Al-Qusyairi. 1374 H / 1955 M. *Shahih Muslim*. Beirut: Dar Ihya Al-Turats Al-'Arabi.
- al-Qahthani, Sa'id bin 'Ali bin Wahf. 2006. *Ensiklopedi Shalat*. Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi'i.
- Al-Qazwani, Ibnu Majah Abu 'Abdullah Muhammad bin Yazid. Tanpa tahun. *Sunan Ibnu Majah*. Beirut: Dar Ihya' Al-Kitab Al-'Arabiyyah.
- Al-Qazwiniy, Abi Abdillah Muhammad bin Yazid. 2004. *Sunan Ibnu Majah*. Beirut: Baitul Afkar Dawaliyah.
- Aman, Saifuddin. 2009. *Mengungkap Keajaiban Sujud*. Jakarta: Al-Mawardi Prima.
- Aman, Saifuddin. 2012. *Dahsyatnya Energi Shalat (Panduan Shalat untuk Membangkitkan Potensi Diri)*. Jakarta: Al-Mawardi Prima.
- Al-Najjar, Amir. 1986. *Kitab Ash-Shalah*. Kairo: Dar Al-Ma'rif.
- Ardi, Fadil. 2018. *Shalat sebagai Obat (Kajian Hadis Tahlili)*. Skripsi. Makassar: UIN Alauddin.
- As-Sijistani, Abu Dawud Sulaiman bin Al-Asy'ab bin Ishaq bin Basyir bin Syudad bin 'Amr Al-Azdi. Tanpa tahun. *Sunan Abu Dawud*. Beirut: Al-Maktabah Al-Ashriyah.
- As-Suyuthi, Jalaluddin. 2003. *Al-Fathul Kabir fi Dhammiz Ziyadah ila al-Jami' ash-Shaghir*, Cet. 1, Juz 1. Beirut: Dar al-Fikr.
- As-Suyuthi, Jalaluddin. 2003. *Al-Jami' ash-Shaghir wa Ziyadatuhu*. Beirut: Dar al-Fikr.

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- As-Suyuthi, Jalaluddin. 2003. *Tadrib ar-Rawi fi Syarh Taqrib an-Nawawi*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah.
- As-Suyuthi, Jalaluddin. 2005. *Jam'u al-Jawami'*. Kairo: Al-Azhar Al-Sharif.
- Azami, Mustafa. 1997. *Studies in Hadith Methodology and Literature*. Indiana Polis: American Trust Publication.
- Azizah, Maulida Nur. 2021. "Fisiologi Gerakan Shalat dan Kesehatan Sistem Ekskresi." *Jurnal Fisioterapi Islam* 2(2): 55–62.
- Azzam, Abdul Aziz Muhammad dan Abdul Wahhab Sayyed Hawwas. 2018. *Fiqh Ibadah (Thaharah, Shalat, Zakat, Puasa, dan Haji)*. Diterjemahkan oleh Kamran As'at Irsyadi, Ahsan Taqwim, dan Al-Hakam Faishol. Jakarta: AMZAH.
- Baer, M. M., et al. 2022. "Postural Control and Cranial Nerve Stimulation." *Neuroscience Reports* 18(1): 44–50.
- Brown, T., Williams, R., dan Davis, K. 2017. "Myofascial Release: A Therapeutic Approach to Fascia Dysfunction." *Journal of Manual and Manipulative Therapy* 28(5): 250–257.
- Cahyo, Agus Nur. 2013. *Bukti-Bukti Ilmiah Manfaat Ajaib Ibadah Sehari-Hari*. Jakarta: SABIL.
- Campbell, Neil A., et al. 2017. *Biology: A Global Approach*, ed. ke-11. Harlow: Pearson Education.
- DeMeo, Michael T., et al. 2004. "Effects of Exercise on Intestinal Motility." *Gastroenterology Clinics of North America* 33(2): 445–458.
- Dewan Redaksi Ensiklopedi Islam. 1999. *Ensiklopedia Islam*. Jakarta: PT. Ichthiar Baru Van Hoeve.
- DiMarco, A. R. 2011. "The Pelvic Floor and Posture." *Journal of Manual & Manipulative Therapy* 19(3): 138–144.
- dkk., Dennis L. Kasper. 2018. *Harrison's Principles of Internal Medicine*, ed. ke-20. New York: McGraw-Hill.
- dkk., Hisny Fajrussalam. 2022. "Pandangan Sains Terhadap Shalat untuk Kesehatan." *Jurnal Pendidikan Guru* 3(3): 201–212.
- Fauzan, Shalih bin Fauzan bin Abdullah Ali. 2006. *Ringkasan Fikih Syaikh Fauzan Khusus Fikih Ibadah*. Jakarta: Pustaka Azzam.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Ganong, William F. 2016. *Review of Medical Physiology*. New York: McGraw-Hill Education.
- Gill, S. R., et al. 2006. "Metagenomic Analysis of the Human Distal Gut Microbiome." *Science* 312(5778): 1355–1359.
- Guyton, Arthur C., dan Hall, John E. 2011. *Textbook of Medical Physiology*, ed. ke-12. Philadelphia: Elsevier Saunders.
- Guyton, Arthur C., dan Hall, John E. 2016. *Textbook of Medical Physiology*, ed. ke-13. Philadelphia: Elsevier Saunders.
- Guyton, Arthur C., dan Hall, John E. 2021. *Textbook of Medical Physiology*, ed. ke-14. Philadelphia: Elsevier.
- Halik. 2017. *Manfaat Salat Terhadap Kesehatan Menurut Hadis Nabi Saw. (Suatu Kajian Tahlili)*. Skripsi. Makassar: UIN Alauddin.
- Hanbal, Imam Ahmad bin. 1431 H. *Musnad Imam Ahmad bin Hanbal*, Jilid I. Yayasan Al-Risalah.
- Hanbal, Imam Ahmad bin. 2001. *Musnad Imam Ahmad bin Hanbal*. Beirut: Mu'assasah Al-Risalah.
- Harrison, T.R. 2018. *Harrison's Principles of Internal Medicine*, ed. ke-20. New York: McGraw-Hill.
- Idri. 2010. *Studi Hadis*. Jakarta: Kencana.
- Irawan, Rinaldi. 2020. "Kontribusi Otot Inti terhadap Kesehatan Sistem Pencernaan." *Jurnal Kesehatan Olahraga Indonesia* 9(2): 113–120.
- Infan, Abu Hafizhah. 2022. *Mengenal Imam Ibnu Majah dan Sunannya*. Surabaya: Pustaka Al-Bayyinah.
- Jalal Syafi'i. 2009. *Dahsyatnya Gerakan Shalat (Tinjauan Syariah dan Kesehatan)*. Diterjemahkan oleh Andri Wijaya. Jakarta: Gema Insani.
- Kandir, Nor. 2024. *Biografi Imam Ibnu Majah*. (Tanpa kota): Pustaka Syahab.
- Kanamar, Parveen dan Michael Clark. 2016. *Clinical Medicine*, ed. ke-9. London: Elsevier.
- Kurniawan, Hery. 2019. *Mekanisme Gerak Tubuh dalam Ibadah Shalat*. Bandung: Remaja Rosdakarya.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Majah, Ibnu. Tanpa tahun. *Sunan Ibnu Majah*, Kitab: Shalat, Bab: Keutamaan Shalat, Hadits No. 3458, Juz 4. (Tanpa tempat terbit): (Tanpa penerbit).
- Marpaung, Watni, Ahmad Zuhri, dan Fatimah Zahara. 2014. *Ulumul Hadis*. Medan: CV. Manhaji.
- Martini, Frederic, et al. 2017. *Fundamentals of Anatomy & Physiology*. San Francisco: Pearson Education.
- McCall, T. 2007. *Yoga as Medicine: The Yogic Prescription for Health and Healing*. New York: Bantam Dell.
- Mukhlasin. 2023. “Gerakan Shalat dalam Tinjauan Refleksologi.” *Jurnal Inspirasi* 7(1): 27.
- Munawir, Ahmad Warson. 1997. *Al-Munawwir Kamus Arab-Indonesia*, Cet. II. Surabaya: Pustaka Progresif.
- Munawwir, Muhammad Fuad bin Abdul Baqi. 2000. *Miftah Kunuz Al-Sunnah*, tahqiq Muhammad Fuad Abdul Baqi, Juz 1. Mesir: Musthafa Al-Babi Al-Halabi.
- Musyaffa' Mu'thi, Fadlolan. 2007. *Salat Di Pesawat Dan Angkasa (Studi Komperatif Antar Madzhab Fiqih)*. Semarang: Syauqi Press.
- Myers, T. W. 2014. *Anatomy Trains: Myofascial Meridians for Manual and Movement Therapists*. Edinburgh: Elsevier.
- Nawir Yuslem. 2001. *Ulumul Hadis*. Jakarta: PT. Mutiara Sumber Widya.
- Nawir Yuslem. 2011. *Sembilan Kitab Induk Hadis*. Jakarta: Hijri Pustaka Utama.
- Nurul Qomariah. 2020. “Shalat Sebagai Bentuk Terapi Holistik: Perspektif Ilmu Kesehatan.” *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Keislaman* 3(2): 88–95.
- Pate, D. H., et al. 2008. “The Effects of Inverted Postures on Autonomic Function.” *Journal of Applied Physiology* 105(1): 65–72.
- Prasetyono, Eko Rahmadhon. 2015. *Pengaruh Gerakan Sholat terhadap Peningkatan Fleksibilitas Otot Punggung Bawah*. Skripsi. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Proyek Pembinaan Prasarana dan Sarana Perguruan Tinggi Agama/IAIN Direktorat Pembinaan Perguruan Tinggi Agama Islam. 1983. *Fikih*, Cet. II. Jakarta.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Sapolsky, Robert M. 2004. *Why Zebras Don't Get Ulcers*, ed. ke-3. New York: Henry Holt and Co.
- Schleip, R., Findley, T. W., Chaitow, L., dan Huijing, P. A. (Ed.). 2012. *Fascia: The Tensional Network of the Human Body: The Science and Clinical Applications in Manual and Movement Therapy*. Edinburgh: Churchill Livingstone.
- Shalih, Suad Ibrahim. 2011. *Fiqh Ibadah Wanita*. Jakarta: Amzah.
- Sherwood, Lauralee. 2016. *Human Physiology: From Cells to Systems*, ed. ke-9. Boston: Cengage Learning.
- Sherwood, Lauralee. 2016. *Human Physiology: From Cells to Systems*. Boston: Cengage Learning.
- Sikirov, D. 2003. "Comparison of Straining During Defecation in Three Positions." *Digestive Diseases and Sciences* 48(7): 1201–1205.
- Silverthorn, Dee Unglaub. 2016. *Human Physiology: An Integrated Approach*. San Francisco: Pearson Education.
- Somad, Abdul. 2017. *99 Tanya Jawab Seputar Shalat*. Pekanbaru: Tafaqquh Media.
- Standring, B. 2015. *Gray's Anatomy: The Anatomical Basis of Clinical Practice*, ed. ke-41. New York: Elsevier.
- Stecco, Carla. 2015. *Functional Atlas of the Human Fascial System*. London: Churchill Livingstone.
- Sudoyo, Aru W., dkk. 2014. *Ilmu Penyakit Dalam*, Vol. 1, ed. ke-6. Jakarta: Interna Publishing.
- Sunnah Nabawiyah. 1984. (Tanpa penulis). Beirut: Dar al-Kitab al-‘Arabiyy.
- Susetyo, Wawan. 2019. *Ilmu Kesehatan dalam Perspektif Islam*. Jakarta: Kencana.
- Syukur, Abdus. 2020. *Pengaruh Gerakan Shalat dan Dzikir terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Desa Dasuk Laok Kecamatan Dasuk*. Skripsi. Madura: Universitas Wiraraja.
- Taqiyuddin, Imam Abi Bakar bin Muhammad Husein. 1995. *Kifayah al-Akhyar Fi Halli Gayatil Ikhtiyar*. Beirut: Dar al-Kitab al-Ilmiyah.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Tirmizi, Muhammad Mahfuz ibn Abdillah. 1974. *Manhaj Zawi an-Nazar*. Surabaya: Ahmad ibn Sa'ad ibn Nabhan.
- Tortora, Gerard J., dan Derrickson, Bryan. 2017. *Principles of Anatomy and Physiology*, ed. ke-14. Hoboken: Wiley.
- Tortora, Gerard J., dan Derrickson, Bryan. 2017. *Principles of Anatomy and Physiology*, ed. ke-15. USA: Wiley.
- Utomo, Wahyudi Budi. 2020. "Shalat sebagai Terapi Gerak: Kajian Medis Terhadap Manfaat Gerakan Shalat." *Jurnal Kedokteran Islam Indonesia* 6(1): 43–52.
- Wahyuni, Sri. 2017. *Manfaat Gerakan Shalat bagi Kesehatan Tubuh*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Widmaier, Eric P., et al. 2019. *Vander's Human Physiology*. New York: McGraw-Hill Education.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

BIODATA PENULIS

Nama	: Muhammad Fiki Marsel
Tempat/Tgl. Lahir	: Solok, 18 Maret 2003
Pekerjaan	: Mahasiswa
Alamat Rumah	: Desa Gunung, RT. 001/RW. 001, Kec. Gunung Toar, Kab. Kuantan Singingi.
No. Telp/HP	: 082287453066
Nama Orang Tua	:
Ayah	: Yufrinoldi
Ibu	: Elizarti

RIWAYAT PENDIDIKAN

SD	: SDN 002 Pasar Gunung, lulus Tahun 2015
SLTP	: MTs PP. Nurul Islam Kampung Baru, lulus Tahun 2018
SPTA	: MA PP. Nurul Islam Kampung Baru, lulus Tahun 2021

PENGALAMAN ORGANISASI

1. Anggota Bid. Pendidikan HMPS ILHA 2022
2. Anggota Bid. Pendidikan HMPS ILHA 2023
3. Kepala Divisi Pendidikan HMPS ILHA 2024
4. Sekjen FKMTHI (Forum Komunikasi Mahasiswa Tafsir Hadis Indonesia) KORDA Riau-Kepri 2024

KARYA ILMIAH

Hacking Digital Traditions: QR Code sebagai Upaya Mempertahankan Kearifan Lokal Bagholek Godang di Kabupaten Kampar