

Dr. Asep Dudin Abdul Latip, S.H.I., M.Pd.



Sehat dengan Sholat

The Power of Sholat Menuju Sehat Jiwa dan Raga



Sehat dengan Sholat

The Power of Sholat Menuju Sehat Jiwa dan Raga

Mengistiqamahkan Shalat Berarti Merawat Keseimbangan Hidup,
Menjadikannya Instrumen Aktualisasi Diri, Membangun Manusia
Sehat Secara Holistik: Sehat Raganya, Jernih Pikirannya, dan
Tenang Jiwanya

Dr. Asep Dudin Abdul Latip, S.H.I., M.Pd.



SEHAT DENGAN SHOLAT
The Power of Sholat Menuju Sehat Jiwa dan Raga

Penulis:

Dr. Asep Dudin Abdul Latip, S.H.I., M.Pd.

Desain Cover:

Andi Juliandi

Sumber Ilustrasi:

www.freepik.com

Tata Letak:

Handarini Rohana

Editor:

Dr. H. Candra Mochamad Surya, M.T.

ISBN:

978-634-246-346-8

Cetakan Pertama:

Oktober, 2025

Hak Cipta Dilindungi Oleh Undang-Undang

by Penerbit Widina Media Utama

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

PENERBIT:

WIDINA MEDIA UTAMA

Komplek Puri Melia Asri Blok C3 No. 17 Desa Bojong Emas
Kec. Solokan Jeruk Kabupaten Bandung, Provinsi Jawa Barat

Anggota IKAPI No. 519/JBA/2025

Website: www.penerbitwidina.com

Instagram: [@penerbitwidina](https://www.instagram.com/penerbitwidina)

Telepon (022) 87355370

KATA PENGANTAR

Puji Syukur disampaikan kehadiran Allah SWT, yang telah menganugerahkan nikmat Iman, Islam, dan kesempatan untuk menunaikan sholat sebagai tiang agama.

Sholat bukan sekadar kewajiban ritual yang diulang lima kali sehari, melainkan representasi paling utuh dari hakikat pengabdian manusia kepada Sang Khalik. Dalam sholat, tersimpul dimensi metafisik yang menghubungkan manusia dengan Tuhannya, dimensi etis yang mengarahkan manusia pada tanggung jawab moral, serta dimensi sosial yang menumbuhkan solidaritas kemanusiaan.

Buku ini disusun untuk mengkaji sholat secara lebih komprehensif. Sholat dilihat bukan hanya dari sisi perintah-Nya, melainkan juga dari perspektif kesehatan jasmani, pembentukan daya pikir, penguatan psikologis, hingga implikasi sosial dalam kehidupan bermasyarakat. Karya ini diharapkan dapat memperkaya khazanah literatur yang mengaitkan antara doktrin normatif Islam dan realitas empiris kehidupan manusia modern.

Buku ini berangkat dari keyakinan bahwa sholat adalah *living system* yang mengintegrasikan dimensi spiritual, moral, dan sosial. Ia membentuk habitus religius yang mampu mengarahkan manusia pada pola hidup sehat, tertib, dan penuh kesadaran etis. Selain itu, sholat dapat dipandang sebagai sebuah praksis transendental, yakni tindakan manusia yang tidak hanya berorientasi pada Tuhan sebagai tujuan akhir, tetapi juga membentuk manusia sebagai pribadi otentik yang menyatu dengan realitas ilahiah.

Penulis menyadari bahwa penyusunan buku ini masih jauh dari sempurna. Namun, besar harapan penulis agar setiap uraian di dalamnya dapat menjadi jembatan bagi para pembaca dalam memaknai sholat sebagai kekuatan yang memanusiakan manusia:

menyehatkan raga, menenangkan jiwa, serta menumbuhkan kepedulian sosial.

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada semua pihak yang telah mendukung proses penyusunan buku ini, baik secara akademik maupun spiritual. Khusus buat Istri Teti Herlina, A.Ks, dan anak-anak ku yang tercinta Fadhil M. Latip, Walyda Zahra Naziah dan M. David Izzul Fahmi.

Semoga segala upaya yang telah diberikan menjadi amal jariyah yang diridhai Allah SWT.

Karawang, Oktober 2025

Penulis

Dr. Asep Dudin Abdul Latip, S.H.I., M.Pd.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	v
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Kesehatan Holistik (<i>Utuh</i>) Manusia: Integrasi Tubuh, Pikiran, dan Hati melalui Shalat	1
B. Makna Sholat	3
C. Integrasi Nilai-Nilai Keagamaan dengan Praktik.....	5
D. Shalat Ibadah Menuntut Kesadaran Rasional dan Tanggung Jawab Moral	8
E. Sholat dalam Proses Transedensi	10
BAB II SHOLAT DALAM MENGOKOHKAN RAGA PIKIRAN DAN HATI....	13
A. Sholat Tiangnya Agama.....	13
B. Sholat untuk Menstabilkan Raga	15
C. Sholat Mengokohkan Daya Pikir Muslim	18
D. Sholat untuk Keteguhan Hati	22
BAB III SYARAT DAN RUKUN SHOLAT DALAM HIKMAH	
MENGOKOHKAN JIWA DAN RAGA MUSLIM	29
A. Syarat Wajib Sholat.....	29
B. Hikmah Syarat Syah Sholat dalam Mengokohkan Jiwa dan Raga.....	30
C. Sehat pada Hikmah Rukun Sholat.....	47
BAB IV HIKMAH BERSUCI SEBELUM SHOLAT SERTA MENGHILANGKAN	
HADATS KECIL DAN HADATS BESAR	63
A. Sehat Hikmah Wajibnya Bersuci Menghilangkan Hadats Kecil dan Besar	63
B. Sehat Hikmah Menghilangkan Hadats Besar Sebelum Sholat.....	67
BAB V TUNTUTAN SUCI BADAN PAKAIAN DAN TEMPAT SHOLAT	
UNTUK SEHAT	73
A. Suci Badan.....	73

B. Suci Berpakaian.....	75
C. Suci Tempat Sholat	77
BAB VI SEHAT MELALUI PENGATURAN WAKTU SHOLAT	79
A. Dzuhur, Mengistirahatkan Tubuh Menghilangkan Kepenatan ..	79
B. Waktu Ashar, Mengistirahatkan Kerja Jantung	81
C. Shalat Magrib, Membantu Tubuh Mempertahankan Suhu Tubuh Menjelang Malam	84
D. Sholat Isya, Pendinginan bagi Organ dan Sistem Saraf sehingga Tubuh dapat Beristirahat dengan Baik di Malam Hari	87
BAB VII GERAKAN SHOLAT BAGI SEHAT TUBUH.....	91
BAB VIII BACAAN SHOLAT UNTUK SEHAT	103
A. Takbirotul Ihram, <i>Allahuakbar</i> , Melepaskan Segala Beban Pikir, Memposisikan Diri Pasrah	103
B. Do'a Iftitah, Ketawadhuan, Kepasrahan atas Kuasa Allah.....	105
C. Membaca Surat Al-Fatihah, Dibaca Wajib sebagai Bentuk Ikrar dan Do'a Allah Memberi Petunjuk dan Jalan Kebahagiaan.....	107
D. Membaca Surat Setelah Al-Fatihah, Doa Penguat atas Kepasrahan dan Permohonan dari Surat Fatihah yang Dibaca ..	109
E. Bacaan Ketika Ruku, Memuji Allah sebagai Bentuk Kepasrahan	111
F. Itidal, Doa, Memuji Allah atas Kebesaran-Nya	111
G. Sujud, Mensucikan dan Mengagungkan Allah, Menghadirkan Hati yang Tenang dan Tawadhu	112
H. Duduk diantara Dua Sujud, Memohon Kesejahteraan dan Ditinggikan Derajatnya	114
I. Tasyahud dan Shalawat: Penghormatan Tertinggi kepada Allah dan Pengakuan atas Rasul-Nya.....	116
J. Salam: Penutup Shalat, Penghantar Kedamaian bagi Diri dan Semesta	118
BAB IX HIKMAH SHOLAT BERJAMAAH UNTUK SEHAT	121
A. Kesetaraan	121
B. Memperkuat Silaturahmi	123

C. Membangun Kepercayaan Diri	124
D. Mengukur Potensi Diri	124
E. Membangun Ketawadhuan dan Rasa Syukur	125
F. Membersihkan Diri dari Dosa	126
G. Memotivasi Diri Belajar	126
H. Konsistensi Waktu	127
BAB X KHUSYUK SHOLAT UNTUK SEHAT	129
A. Makna Khusyuk Sholat dalam Menghadirkan Jiwa yang Sehat	129
B. Menata Sholat Menuju Khusyuk	132
BAB XI PENUTUP	141
KISAH DIBALIK KEUTAMAAN SHOLAT	145
DAFTAR PUSTAKA	152
PROFIL PENULIS	154

BAB I

PENDAHULUAN

A. KESEHATAN HOLISTIK (*UTUH*) MANUSIA: INTEGRASI TUBUH, PIKIRAN, DAN HATI MELALUI SHALAT

Aktivitas merupakan bagian inheren (melekat) dari eksistensi manusia. Melalui aktivitas, manusia menyalurkan energi yang dimilikinya untuk mencapai tujuan hidup. Tujuan yang paling mendasar dalam kehidupan manusia adalah tercapainya kebahagiaan, kedamaian, dan kenikmatan hidup. Namun, kondisi tersebut hanya dapat dirasakan apabila tubuh manusia berada dalam keadaan sehat, yakni jasmani yang bugar, bebas dari penyakit, serta terpenuhi kebutuhan nutrisinya¹.

Meskipun demikian, kesehatan jasmani saja tidak cukup untuk menjamin kebahagiaan manusia. Manusia senantiasa berhadapan dengan dinamika pikiran dan hati yang dapat memengaruhi kondisi tubuh². Informasi negatif yang diterima pikiran atau gejolak emosional yang dirasakan hati dapat melemahkan tubuh, meskipun sebelumnya ia berada dalam keadaan bugar. Dengan demikian, kesehatan sejati tidak hanya menyangkut aspek jasmani, tetapi juga mencakup kesehatan mental dan spiritual³.

Manusia yang mampu mengolah pikiran dan hati secara seimbang akan lebih mudah menata perilaku dan sikap hidupnya. Kesehatan harus dipelihara sepanjang hayat, baik dalam bentuk menjaga kebugaran fisik melalui aktivitas dan nutrisi yang tepat, maupun dalam menjaga ketenangan batin dengan mengelola pikiran dan perasaan⁴.

¹ Azwar, S. (2017). *Psikologi kesehatan: Konsep dan aplikasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

² Syukur, A. (2010). *Tasawuf positif: Metode mendekatkan diri kepada Allah untuk kesehatan mental*. Semarang: Walisongo Press.

³ Koenig, H. G. (2012). *Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications*. ISRN Psychiatry, 2012, 278730. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>

⁴ Nursalam. (2019). *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

BAB II

SHOLAT DALAM MENGOKOHKAN RAGA PIKIRAN DAN HATI

A. SHOLAT TIANGNYA AGAMA

Sholat bukan sekadar rangkaian gerakan lahiriah, tetapi juga melibatkan kekhusyukan hati dan kesadaran pikiran. Sholat yang ideal adalah sholat yang kuat dan utuh dalam segala aspeknya—mulai dari syarat keabsahan, gerakan, bacaan, konsentrasi, penghayatan hati, hingga pengaruh positifnya dalam kehidupan, sebagaimana kokohnya sebuah bangunan yang berdiri di atas fondasi yang kuat.

Sholat tiang agama demikian menurut Hadits Rasulullah SAW yang diriwayatkan Bukhari Muslim ¹⁴. Kalimat ini cukup sederhana, tetapi kaya makna. Tiang artinya terpancang tegak lurus dan kuat, adanya tiang menunjukkan adanya kekuatan berdiri. Konstruksi bangunan bisa kuat dan kokoh jika ditunjang tiang yang tegak tidak mudah patah, tidak melengkung tetapi tegak lurus.

Tiang itulah yang membuat bangunan itu ada berguna bermanfaat bagi pemiliknya. Konsekwensi dari tiang yang rapuh, bangunannya akan ambruk ataupun hancur tidak dapat dijadikan pelindung pemiliknya.

Ilustrasi ini cukup rasional jika dibandingkan dengan sholat. Orang sholat menandakan akan kokoh prinsip agamanya, kokoh bangunan ibadahnya dan kokoh amal sholehnya, makna agama itu sendiri adalah pemahaman manusia terhadap apa yang dianutnya.

BAB III

SYARAT DAN RUKUN SHOLAT

DALAM HIKMAH MENGOKOHKAN

JIWA DAN RAGA MUSLIM

A. SYARAT WAJIB SHOLAT

Secara terminologis, *syarat* merujuk pada sesuatu yang harus dipenuhi terlebih dahulu sebelum suatu amalan dapat dilakukan. Jika salah satu syarat tidak terpenuhi, maka amalan tersebut tidak sah atau bahkan tidak boleh dilakukan. Dalam konteks shalat, syarat berfungsi sebagai ketentuan yang harus dipenuhi sebelum seseorang melaksanakan ibadah tersebut, khususnya terkait dengan waktu, keadaan diri, serta kondisi lingkungan.

Terkait pelaksanaan shalat, perlu dibedakan antara dua jenis syarat, yaitu syarat wajib dan syarat sah.

- Syarat wajib shalat adalah kriteria yang menjadikan seseorang dikenai kewajiban untuk melaksanakan shalat.
- Syarat sah shalat, di sisi lain, adalah ketentuan yang harus dipenuhi agar shalat yang dilakukan dianggap sah menurut hukum syariat.

Seorang individu dikenai kewajiban shalat apabila telah memenuhi sejumlah kriteria: Beragama Islam, Telah baligh (dewasa secara syar'i), Berakal sehat, Tidak sedang mengalami haid atau nifas (bagi perempuan), Telah menerima informasi mengenai ajaran Islam atau dakwah Islamiah.

Dengan memenuhi syarat-syarat tersebut, seseorang secara hukum Islam telah dibebani kewajiban untuk menunaikan shalat.

BAB IV

HIKMAH BERSUCI SEBELUM SHOLAT SERTA MENGHILANGKAN HADATS KECIL DAN HADATS BESAR

Hadas merupakan keadaan diri seorang muslim yang dapat menyebabkan dirinya tidak suci dan tidak sah untuk mengerjakan sholat. Karena itulah jika diri seseorang sedang mengalami hadas, perlu mensucikan diri. Ada kewajiban yang harus disucikan dan menjadi syarat sahnya shalat.

A. SEHAT HIKMAH WAJIBNYA BERSUCI MENGHILANGKAN HADATS KECIL DAN BESAR

Hadats Kecil adalah hadats yang harus dihilangkan melalui Wudhu, berikut beberapa hikmah kenapa wudhu harus dilakukan jika mengalami hal-hal berikut:

1. *Steril dan Sehat dengan menghilangkan sisa buang air besar dan kecil sebelum Wudhu*

Kepastian sahnya sholat sangat bergantung pada kesucian wudhu dan ketiadaan najis, khususnya yang berasal dari sisa buang air besar atau kecil. Seorang Muslim yang melaksanakan sholat dipastikan berada dalam keadaan bersih dan suci, baik secara fisik maupun spiritual. Inilah yang menjadi ciri bahwa sholat turut membentuk kebiasaan hidup sehat dan menjaga kebersihan diri secara menyeluruh.

Bagi Muslim yang sudah melakukan buang air besar ataupun buang air kecil maka otomatis wudhunya batal. Dengan konsep ini maka sudah tentu muslim yang shalat pasti sudah bersih kubur dan duburnya sudah tidak ada najis bekas kotoran kencing ataupun bekas

BAB V

TUNTUTAN SUCI BADAN PAKAIAN DAN TEMPAT SHOLAT UNTUK SEHAT

A. SUCI BADAN

Suci badan artinya badan bersih dari najis benda atau zat yang termasuk yang dilarang untuk digunakan beribadah. Najis merupakan zat benda ataupun sesuatu yang dianggap tidak suci dan bisa menghalangi ibadah.

Fiqih menjelaskan ada tiga jenis najis yang bisa menghalangi kesucian sholat, pertama najis *mukhaffafah* termasuk najis yang dianggap ringan yakni najis kencing anak bayi laki laki belum berusia 2 tahun, kedua najis *mutawasitoh* atau najis pertengahan termasuk najis ini benda-benda yang ditentukan oleh syara seperti kotoran hewan air kencing bangkai ataupun yang lainnya yang sudah ditentukan Al-Quran dan hadis²⁶. Ketiga najis *mugholadoh* atau najis yang berat kategori ini adalah najis yang berkenaan dengan liur seekor anjing ataupun gigitan anjing yang menempel, untuk membersihkannya harus menggunakan air sebanyak tujuh kali dan yang terakhir dibersihkan dengan tanah. Suci badan terkait sucinya si muslim yang akan melaksanakan salat ia harus melepaskan berbagai macam najis yang ada di tubuhnya khususnya najis yang menempel di badan yang masuk pada kategori ikut terlibat dalam melaksanakan salat. Suci badan dari najis menjadi

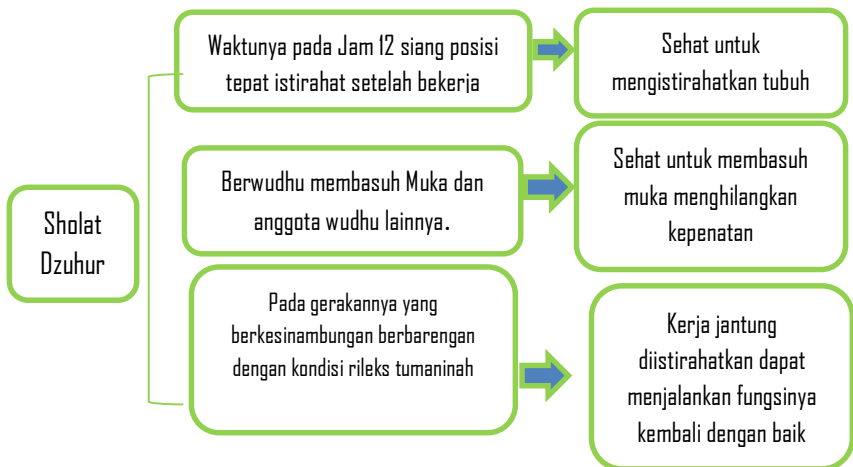
²⁶ Dalam Al-Qur'an, najis tidak dijelaskan secara rinci sebagaimana dalam fikih, namun terdapat beberapa ayat yang menjadi dasar pembahasan tentang najis, baik secara lahiriah (fisik) maupun maknawi (spiritual). Berikut adalah ragam najis menurut Al-Qur'an, baik secara eksplisit maupun yang dipahami melalui tafsir dan konteks: Najis Yaitu kotoran atau benda yang dianggap najis secara fisik dan perlu disucikan, yakni Air kencing dan kotoran manusia, Darah (Q.S. Al-An'am: 145), Bangkai (Q.S. Al-Baqarah: 173 dan Al-Ma'idah: 3,), Daging babi (Q.S. Al-An'am: 145):

BAB VI

SEHAT MELALUI PENGATURAN WAKTU SHOLAT

Sholat adalah ibadah yang wajib dilakukan berdasarkan waktu-waktu yang telah ditentukan²⁷. Tidak pada waktunya, maka sholatnya tidak syah, terlebih sholat wajib dzuhur, ashar, maghrib, isya dan shubuh, semuanya didasarkan pada waktunya. Ada beberapa waktu sholat yang sesuai dengan kekhususan sholat:

A. DZUHUR, MENGISTIRAHATKAN TUBUH MENGHILANGKAN KEPENATAN



Gambar 6.1 Hikmah Sehat Sholat Dzuhr

²⁷ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَوْقُوتًا

“Sesungguhnya salat itu adalah kewajiban yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman.” (QS. An-Nisa: 103)

BAB VII

GERAKAN SHOLAT BAGI SEHAT TUBUH

Shalat yang dilakukan seseorang dari awal *takbiratul ihram* hingga salam, diyakini oleh beberapa pakar bahwa hal tersebut merupakan sarana investasi kesehatan masa depan yang cukup besar. Jika dilakukan secara bertahap dan juga rutin, terlebih lagi bila dilakukan sebanyak lima kali dalam sehari semalam atau bahkan lebih. Shalat memiliki khasiat yang luar biasa yang baik untuk kesehatan fisik, mental, dan juga baik untuk kesehatan spiritual dan emosional. Berikut ini merupakan manfaat dari gerakan shalat bagi kesehatan tubuh manusia³⁸.

Dalam satu hari kita diperintahkan untuk melaksanakan shalat wajib 5 waktu totalnya berjumlah 17 rakaat. Setiap satu rakaat shalat terdiri dari beberapa gerakan dan ternyata, setiap gerakan shalat tersebut memiliki manfaat tersendiri untuk kesehatan tubuh.

1. Gerakan takbiratul ihram, melapangkan sistem pernapasan dan mengontrol denyut jantung.

Sholat dimulai sejak gerakan takbiratul ihram. Gerakan takbiratul ihram memiliki manfaat untuk kesehatan fisik dan psikologis. Menurut Ahli Psikologi dari Belanda Professor Vander Hoven, kalimat takbir "*Allahu Akbar*" bermanfaat mengobati masalah psikologis seperti *dejection and tension*. Kalimat takbir "*Allahu Akbar*" bisa melapangkan sistem pernapasan dan mengontrol denyut jantung. Pengucapan kalimat takbir dilakukan bersamaan dengan pergerakan tulang rusuk dan bahu.

³⁸ https://iqra.republika.co.id/berita/s9ma4n430/manfaat-kesehatan-gerakan-sholat-bagi-tubuh#google_vignette

BAB VIII

BACAAN SHOLAT UNTUK SEHAT

Salat terdiri dari gerakan-gerakan yang teratur dibarengi bacaan-bacaan yang berbentuk Ayat-ayat Alquran baik yang pendek panjang ataupun hanya potongan-potongan ayat pada sebuah surat, pujian-pujian doa-doa serta ucapan-ucapan Shalawat kepada Nabi Muhammad Shallallahu Alaihi Wasallam. setiap gerakan salat dibarengi dengan tuma'ninah dan bacaan yang sunnah diucapkan cukup didengar diri sendiri kecuali saat salat berjamaah imam membaca Alquran al-fatihah diucapkan dengan suara yang keras bisa didengar makmum.

A. TAKBIROTUL IHRAM, *ALLAHUAKBAR*, MELEPASKAN SEGALA BEBAN PIKIR, MEMPOSISIKAN DIRI PASRAH

Gerakan awal dalam shalat adalah takbiratul ihram, ditandai dengan mengangkat tangan sambil mengucapkan:

اللهُ أَكْبَرُ

Ucapan *Allāhu Akbar* bukan sekadar lafaz pembuka, melainkan deklarasi spiritual bahwa seorang muslim sedang berhadapan langsung dengan Allah, Sang Pencipta, Yang Maha Besar. Dengan takbir ini, seluruh urusan duniawi ditinggalkan, dan hati dipusatkan hanya kepada Allah.

Makna *Allāhu Akbar* menegaskan kebesaran Allah yang melampaui segala sesuatu. Al-Qur'an menyatakan:

“Dan agungkanlah Tuhanmu dengan pengagungan yang sebesar-besarnya.”(QS. Al-Isrā' [17]: 111).

BAB IX

HIKMAH SHOLAT

BERJAMAAH UNTUK SEHAT

Shalat berjamaah merupakan salah satu syi'ar utama dalam Islam yang tidak hanya berdimensi ibadah individual, tetapi juga berdampak sosial. Rasulullah ﷺ bersabda:

صَلَاةُ الْجَمَاعَةِ أَفْضَلُ مِنْ صَلَاةِ الْفَذِّ بِسَبْعٍ وَعِشْرِينَ دَرَجَةً.

“Shalat berjamaah lebih utama dibanding shalat sendirian dengan dua puluh tujuh derajat.” (HR. al-Bukhari, no. 645; Muslim, no. 650).

Hadits ini menunjukkan betapa besar keutamaan shalat berjamaah. Islam memandang bahwa shalat berjamaah bukan sekadar ritual, melainkan sarana untuk membangun kebersamaan, kesetaraan, dan harmoni sosial.

A. KESETARAAN

Shalat diwajibkan kepada seluruh muslim yang baligh dan berakal, tanpa membedakan status sosial, jabatan, maupun kedudukan. Ketika berkumpul dalam shalat berjamaah, tidak ada perbedaan antara pejabat, cendekiawan, pedagang, maupun rakyat biasa. Semuanya berdiri dalam barisan yang sama, menghadap Allah ﷻ.

Al-Qur'an menegaskan bahwa kemuliaan seseorang bukan ditentukan oleh status duniawinya, melainkan oleh ketakwaannya:

إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

“Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling bertakwa.” (QS. al-Hujurat [49]: 13).

BAB X

KHUSYUK SHOLAT UNTUK SEHAT

A. MAKNA KHUSYUK SHOLAT DALAM MENGHADIRKAN JIWA YANG SEHAT

Sholat bukan sekadar ritual formal yang dibatasi oleh pemenuhan syarat dan rukun. Memang, dari aspek fiqih, seseorang dianggap sah melaksanakan sholat apabila telah memenuhi ketentuan-ketentuan tersebut. Namun, hakikat sholat tidak berhenti pada dimensi lahiriahnya. Di balik gerakan dan bacaan yang terstruktur, sholat menyimpan makna transendental sebagai medium dialog antara hamba dan Tuhannya.

Kualitas sholat sejatinya tercermin dari bagaimana ia menghadirkan kesadaran spiritual, ketundukan hati, serta transformasi perilaku dalam kehidupan sehari-hari. Allah tidak hanya memerintahkan sholat sebagai kewajiban ritual, tetapi juga mengisyaratkan pentingnya fungsi dan dampak dari pelaksanaannya. Oleh karena itu, sholat yang ideal adalah sholat yang mampu menjadi jalan pembentukan kepribadian yang bertakwa, menjaga dari perbuatan keji dan mungkar, serta memperkuat relasi spiritual antara manusia dan Rabb-nya. Firman Allah: *“Sholat bisa mencegah perbuatan keji dan munkar⁶⁶, ...Minta tolonglah engkau dengan sabar dan sholat, walaupun sholat itu berat dilakukan kecuali oleh orang-orang yang khusyuk”⁶⁷*

Memperhatikan arti kedua ayat tersebut menggambarkan sholat pasti mampu menjadikan muslim tidak dosa, tidak maksiat bahkan tidak melakukan kemunkaran, ada dampak yang terjadi. Selain itu pada sholat terdapat fungsi penolong bagi persoalan-persoalan yang

⁶⁶ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ

⁶⁷ وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

“Dan mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Dan (salat) itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk, (Al-Baqarah/2:45)”

BAB XI

PENUTUP

Sholat merepresentasikan manifestasi pengabdian dan pengakuan seorang Muslim terhadap keesaan Allah SWT dan kerasulan Nabi Muhammad SAW. Sebagai rukun Islam yang menempati posisi sentral setelah syahadat, sholat ditetapkan sebagai kewajiban yang bersifat imperatif dan tidak dapat digugurkan. Ia bukan sekadar ritual, melainkan kewajiban yang membawa implikasi hukum bagi individu yang mengabaikannya.

Lebih dari sekadar tuntutan syariat, sholat menyimpan nilai-nilai yang sarat dengan hikmah dan manfaat. Al-Qur'an tidak memposisikan sholat semata-mata sebagai ibadah ritual, melainkan sebagai instrumen pembinaan moral dan pelindung martabat seorang Muslim. Sholat mengarahkan individu untuk menjauhi perbuatan tercela serta berperan dalam pembentukan kepribadian yang tenang, stabil, dan berintegritas. Di luar dimensi ibadah, sholat juga membawa dampak signifikan terhadap kesehatan mental dan jasmani. Rangkaian gerakan dan bacaan dalam sholat memiliki efek terapeutik yang mampu meredam stres dan ketegangan. Dengan demikian, sholat tidak hanya memenuhi aspek spiritual, tetapi juga menjawab kebutuhan dasar manusia akan ketenangan, refleksi, dan harmoni dalam kehidupan sehari-hari.

Dari sisi syarat-syarat sholat, tampak jelas bahwa sholat menjaga kesucian ajaran Islam. Seseorang yang melaksanakan sholat harus beragama Islam dan telah mengikrarkan tauhid, membersihkan hatinya dari segala bentuk kemusyrikan. Tidaklah logis jika seorang Muslim menyembah banyak tuhan atau menganut paham politeisme yang bertentangan dengan prinsip tauhid. Selain itu, syarat lainnya seperti telah balig, berakal, dan sadar juga mencerminkan nilai-nilai hikmah

DAFTAR PUSTAKA

Sumber Primer

- Al-Qur'an al-Karim. (2019). *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, Kemenag RI.
- Al-Bukhari, M. I., & Muslim, I. (t.t.). *Shahih al-Bukhari dan Shahih Muslim*. Beirut: Dar al-Fikr.

Sumber Klasik

- Al-Ghazali, A. H. (2002). *Ihya' Ulumuddin* (Jilid 1–4). Beirut: Dar al-Fikr.
- As-Syathiri, M. b. A. b. U. (t.t.). *Syarh al-Yaqt an-Nafis fi Madzhab Ibni Idris* (hlm. 140–147).

Sumber Islam Modern

- Hamka. (1982). *Tafsir Al-Azhar*. Jakarta: Pustaka Panjimas.
- Qardhawi, Y. (2004). *Ibadah dalam Islam*. Jakarta: Gema Insani Press.
- Shihab, M. Q. (2008). *Tafsir al-Mishbah*. Jakarta: Lentera Hati.

Psikologi, Kesehatan & Tasawuf

- Azwar, S. (2017). *Psikologi kesehatan: Konsep dan aplikasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Daradjat, Z. (1995). *Ilmu jiwa agama*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Jalaluddin. (2016). *Psikologi agama: Memahami perilaku keagamaan dengan pendekatan psikologis*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *ISRN Psychiatry*, 2012, 278730. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. New York: Guilford Press.
- Syukur, A. (2010). *Tasawuf positif: Metode mendekatkan diri kepada Allah untuk kesehatan mental*. Semarang: Walisongo Press.

- Suryani, L. K. (2006). *Psikologi kesehatan*. Jakarta: Erlangga.

Penelitian Mutakhir

- Ahmad, W., & Ghufran, M. (2023). Impact of religious prayer (Salah) on psycho-physical health: A short review. *Journal of Psychiatry and Psychological Research*, 6(1), 342–347.
<https://doi.org/10.23917/ajip.v1i1.3702>
- Suseno, B. (2024). Muslim prayer (Salah), and its restorative effect: Psychophysiological explanation. *Asian Journal of Islamic Psychology*, 1(1). <https://doi.org/10.23917/ajip.v1i1.3702>
- Behdar, M. R., & Sheikh, R. (2024). Investigating the effect of Salat (Muslim prayer) on mental health: A mini review. *Sports Science & Health Research*, 15(2), 267–274.
<https://doi.org/10.22059/SSHR.2024.369575.1113>
- Therapy Changes. (2025, July 25). The physical, psychological and relational benefits of prayer.
<https://therapychanges.com/blog/2025/07/the-physical-psychological-and-relational-benefits-of-prayer/>
- LessonIslam. (n.d.). Find peace of mind through daily Salah: 5 spiritual benefits backed by science. <https://lessonislam.org/find-peace-of-mind-through-daily-salah>
- Cambridge University Press. (n.d.). Islamic prayer (Salat) and health. In *Contemporary Islamic Perspectives in Public Health*.
<https://www.cambridge.org/core/books/contemporary-islamic-perspectives-in-public-health/islamic-prayer-salat-and-health/889D2770E29D72D15E2A391FA905E6C4>

PROFIL PENULIS

Dr. Asep Dudin Abdul Latip, S.H.I., M.Pd.



Penulis lahir di Karawang, 24 Juni 1971. Perjalanan pendidikannya dimulai dari SD di Kecamatan Jatisari, MTs Karawang 1 (kini MTsN Jatisari), dan PGAN Cilamaya. Melanjutkan studi di Institut Agama Islam Cipasung (IAIC) jurusan Hukum Islam (1993), Universitas Wiralodra (UNWIR) Indramayu jurusan

Pendidikan Islam (1999),

Program Magister Administrasi Pendidikan di Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) Bandung (2009), serta meraih gelar Doktor pada bidang Pendidikan Islam di Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Gunung Djati Bandung (2018).

Karier dimulai sebagai guru di MTsN dan SLTP sejak 1993. Selanjutnya beliau mengajar di SDN Kutamanah 1 Purwakarta, menjadi staf kurikulum di Disdikpora Purwakarta, Kepala Sekolah SDN Negeri Kaler 15 Purwakarta, hingga tenaga pengajar di SMKN 1 Jatisari Karawang. Sejak 2015 beliau dipercaya sebagai Pengawas PAI di Karawang, dan pada 2017 menjadi Pengawas SMA/SMK di lingkungan Dinas Pendidikan Provinsi Jawa Barat.

Dalam kiprahnya, beliau meraih berbagai penghargaan, antara lain: Guru Berdedikasi tingkat Nasional (2008), Guru Berprestasi Kabupaten Purwakarta (2010), Juara Guru Berprestasi tingkat Provinsi Jawa Barat (2010), Guru SMK Berprestasi Kabupaten Karawang (2014), serta Juara 3 Pengawas SMA Berprestasi tingkat Provinsi Jawa Barat (2018).

Selain aktif di dunia pendidikan, beliau juga aktif dalam berbagai organisasi seperti GP Ansor Karawang, ICMI Purwakarta, PGRI Karawang, dan Pokjawas Kabupaten Karawang. Saat ini, beliau juga

mengabdikan sebagai tutor Universitas Terbuka (UT) dan dosen di STIT Rakeyansantang Karawang.

Motto Hidup

"Hidup adalah pengabdian.

*Selama ilmu masih bisa dibagi dan manfaat masih bisa dirasakan,
di sanalah letak kemuliaan seorang pendidik."*

Sehat dengan Sholat

The Power of Sholat Menuju Sehat Jiwa dan Raga

Shalat merupakan sarana pendidikan melibatkan dimensi fisik, psikis, dan spiritual secara bersamaan, menjalin relasi vertikal dengan Allah sang Pencipta dan relasi horizontal dengan sesama serta lingkungan. Melalui bacaan, doa, dan dzikir, jiwa manusia dituntun mencapai tuma'ninah (ketenangan batin) dan kesadaran Ilahiah, terapi kejiwaan menenangkan emosi, mengurangi kecemasan. Gerakan-gerakan shalat tidak acak, tersusun sistematis dari berdiri, ruku', i'tidal, sujud, duduk di antara dua sujud, dan salam melibatkan struktur otot dan sendi tubuh secara seimbang.

Dimensi waktu dalam shalat memainkan peran membangun pola hidup sehat dan teratur, membentuk kesadaran mengikuti irama kehidupan sehari-hari, melatih disiplin, manajemen waktu, membentuk mental hygiene (mental sehat) yang kuat membantu individu memutus tekanan emosional yang berulang, serta memberikan ruang relaksasi rohani.

Shalat menjadi simbol kerendahan hati, dan penegasan seluruh kekuatan dan kebahagiaan sejati bersumber dari penyerahan total kepada Allah SWT, terletak keseimbangan antara kebebasan dan keterikatan manusia, serta terbentuknya kesehatan jiwa yang utuh.

Mengistiqamahkan Shalat Berarti Merawat Keseimbangan Hidup, Menjadikannya Instrumen Aktualisasi Diri, Membangun Manusia Sehat Secara Holistik: Sehat Raganya, Jernih Pikirannya, dan Tenang Jiwanya



SCANME

www.penerbitwidina.com
@penerbitwidina
penerbit widina
penerbitwidina@gmail.com
widina store
widina bookstore
0815-7000-699

Agama

ISBN 978-634-246-346-8



9

786342

463468