

PENGARUH SHALAT DHUHUR TERHADAP KEBUGARAN JASMANI BAGI DOSEN DI FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PEKAJANGAN PEKALONGAN

Risdiani

Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan
Corresponding Author: e-mail: risdiani08@gmail.com

Gigih Setianto

Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan
e-mail: gigihsetianto@gmail.com

Jamaludin Yusuf

Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan
e-mail: jamaludinyusuf12@gmail.com

Heru Irawan

Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan
e-mail: iheru9514@gmail.com

ABSTRACT

Prayer is a means to serve of Allah SWT. Because the purpose of human creation is to serve and worship of Him. Therefore, prayer is the most important and the key of Mahdlah worship and the key for humans to achieve goodness. The explanation regarding the obligation to pray is contained in Q.S An Nisa':103 which means "Indeed, prayer has been decreed upon the believers a decree of specified times." This study used a quantitative descriptive method which was analyzed with SPSS. The purpose of this study was to find out whether there is significance and whether there is a positive correlation between the congregational prayers at the mosque and physical health. The research was carried out to lecturers of the Faculty of Health Sciences at Muhammadiyah University Pekajangan Pekalongan. The results of the study showed that the percentage of 20 lecturers, going to the midday prayers in congregation by walking, was always 45%, often 25%, sometimes 20% and never 10%. While the percentage of answers to the physical health questionnaire was 40% very fit, 30% fit, 20% moderately fit and 10% unfit. After being analyzed it produces a correlation value of 0.284 which lies between 0.20-0.40 with a low correlation. so that there is no relationship between the implementation of congregational midday prayers at the mosque on physical health. And the calculated "t" is 2.086 > "t" table is 0.284 so that Ho is rejected and Ha is accepted. This means that there is a positive influence between the implementation of congregational midday prayers at the mosque on physical health.

Keywords: Congregational midday prayers; Physical health

ABSTRAK

Shalat merupakan sarana mengabdikan kepada Allah SWT, hal ini tidak lain karena tujuan penciptaan manusia adalah untuk mengabdikan dan beribadah kepada-Nya. Oleh karenanya shalat memiliki kedudukan yang sangat penting dan menempati posisi kunci dalam ibadah Mahdlah dan kunci manusia dalam meraih kebaikan. Adapun penjelasan tentang kewajiban shalat tercantum dalam Q.S An Nisa' ayat 103 yang artinya "*sesungguhnya shalat itu adalah kewajiban yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman*". Penelitian ini menggunakan metode penelitian diskriptif kuantitatif yang dianalisis dengan SPSS. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada signifikansi dan terdapat korelasi positif antara pelaksanaan shalat dhuhur berjamaah di masjid dengan kebugaran jasmani. Penelitian dilaksanakan pada dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan. Hasil penelitian didapatkan presentase sejumlah 20 dosen, pada pelaksanaan shalat dhuhur berjamaah secara rutin dengan berjalan kaki sebesar 45% selalu, sering 25%, Kadang-kadang 20% dan Tidak Pernah 10%. Sedangkan presentase Jawaban angket kebugaran Jasmani yaitu bugar sekali 40%, bugar 30%, cukup bugar 20% dan tidak bugar 10%. Setelah dianalisis dengan product momen menghasilkan nilai korelasi 0,284 yang terletak antara 0,20-0,40 dengan korelasi rendah, sehingga tidak ada hubungan antara pelaksanaan shalat dhuhur berjamaah di masjid terhadap kebugaran jasmani. Dan angka "t" hitung didapatkan sebesar 2,086 > "t" tabel 0,284 sehingga H_0 ditolak dan H_a Diterima. Artinya terdapat pengaruh positif antara pelaksanaan shalat dhuhur berjamaah di masjid terhadap kebugaran jasmani.

Kata Kunci: Shalat Dhuhur Berjamaah; Kebugaran Jasmani

PENDAHULUAN

Manusia diciptakan oleh Allah Swt tidak lain hanyalah untuk beribadah kepada Allah SWT. Salah satu cara beribadah kepada Allah diantaranya dengan melaksanakan shalat. Shalat merupakan kewajiban yang harus dilaksanakan oleh seorang muslim. Selain sebagai kewajiban, shalat memiliki kedudukan yang sangat penting dan menempati posisi kunci dalam ibadah Mahdlah dan kunci manusia dalam meraih kebaikan (Basyarahil, 2001). Allah memerintahkan manusia untuk shalat tidak lain karena shalat dapat memberikan manfaat yang besar bagi manusia seperti yang disebutkan dalam QS. Al Mu'minin ayat 1-3 yang artinya: "*sesungguhnya beruntunglah orang-orang yang beriman, (yaitu) orang-orang yang khusyuk dalam sembahyangnya, dan orang-orang yang menjauhkan diri dari (perbuatan dan perkataan) yang tiada berguna*". Dari ayat tersebut menjelaskan bahwa mereka yang khusyuk dalam shalatnya adalah orang-orang yang beruntung. Adapun keuntungan yang didapatkan dalam ibadah shalat menurut menurut Prof. Dr. Vanscherber dalam Pasha (2017), yakni memberikan manfaat bagi kesehatan dalam arti yang seluas-luasnya, baik kesehatan jasmani maupun ruhani.

Menurut Al Baqi dan Sholikhah (2019) dalam penelitiannya tentang manfaat shalat untuk kesehatan mental, menyatakan bahwa manfaat shalat di antaranya membantu seseorang untuk melawan stres dan rasa takut serta

memberikan pengalaman damai dan ketenangan jiwa. Oleh karenanya shalat dapat membawa dampak positif, sehingga seseorang merasa yakin dalam menghadapi dan menyelesaikan berbagai persoalan dalam hidupnya. Adapun dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Rokim (2015) tentang Ibadah-ibadah Ilahi dan manfaatnya dalam Pendidikan Jasmani, menjelaskan bahwa shalat dalam keadaan khushyuk baik bacaan maupun gerakan sesuai dengan ketentuan, maka dapat mempengaruhi sistem syaraf, peredaran darah ke otak, menguatkan otot-otot, menyehatkan pencernaan dan menambah fleksibilitas sendi dan otot, serta melenturkan pergelangan. Hal ini juga didukung oleh penelitian Jumini dan Munawaroh tentang analisis vektor dalam gerakan shalat terhadap kesehatan, yang menyimpulkan bahwa gerakan shalat bermanfaat bagi kesehatan pada setiap gerakan yang dilakukan secara benar dan sempurna dari mulai posisi berdiri tegak, rukuk, sujud dan posisi duduk *iftirasi* dan *tawarruk*, serta gerakan salam.

Selain gerakan shalat, pembagian waktu shalat juga memiliki beberapa manfaat, hal ini seperti yang dijelaskan oleh Setiawan (2007) dan juga dalam penelitian Ubaidillah (2016) mengenai kajian atas ayat-ayat tentang waktu dan korelasinya dengan pelaksanaan shalat. Dalam penelitian tersebut memaparkan bahwa salah satu hikmah di balik waktu pelaksanaan shalat, misalnya shalat Dzuhur adalah bermanfaat untuk merenggangkan otot-otot, melatih sendi-sendi, sehingga menstabiliskan kembali darah dalam kepala dan otak. Hal ini disebabkan waktu Dzuhur merupakan waktu terapi jantung dan usus kecil. Kedua organ ini memiliki sifat panas. Jika wajah berwarna merah padam, lidah berwarna merah atau terasa panas dan sakit, serangan demam tinggi, gelisah, dan tidak bisa tidur, serta sering merasa panas ketika buang air kecil, maka dimungkinkan terjadi kelebihan darah pada jantung yang mengganggu peran usus kecil dalam mengatur metabolisme air dalam tubuh. Oleh karenanya seseorang yang secara rutin melaksanakan shalat Dhuhur dapat terhindar dari penyakit jasmani dan rohani, dan juga dapat terhindar dari stress dan gangguan emosional. Sedangkan waktu setelah pelaksanaan shalat dhuhur merupakan waktu yang tepat untuk beristirahat saat kita berada pada puncak kepenatan setelah setengah hari beraktivitas. Untuk itu selain sebagai ibadah melakukan shalat Dzuhur merupakan bentuk terapi relaksasi, dan menormalkan panas jantung yang berlebihan.

Berdasarkan paparan diatas maka shalat memberikan banyak manfaat bagi kesehatan baik jasmani maupun ruhani terutama shalat dhuhur. Berkaitan dengan itu pula maka melalui artikel ini penulis bermaksud untuk meneliti sejauh mana pengaruh shalat dhuhur berjamaah terhadap kebugaran jasmani, khususnya bagi dosen di Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan (UMPP), yang memiliki intensitas pekerjaan tinggi dan sangat padat sehingga sering mengalami kelelahan baik jasmani maupun ruhani yang berdampak negatif pada kesehatan dan kebugaran jasmani.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini, adalah penelitian kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 20 orang dosen di Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan. diskriptif adalah penelitian yang menggambarkan berbagai kondisi, situasi atau berbagai variabel (Arikunto, 2002). Penelitian ini berkaitan dengan pengumpulan data untuk memberikan gambaran atau penegasan suatu konsep atau gejala, juga menjawab pertanyaan sehubungan dengan status subyek penelitian pada saat ini, seperti sikap atau pendapat terhadap individu organisasi dan sebagainya. hasil penelitian lebih ditekankan pada pemberian gambaran secara obyektif tentang keadaan sebenarnya dari obyek yang diteliti (Wiratha, 2006).

Analisis data menggunakan analisis product Moment untuk mengetahui korelasi antara shalat duhur berjamaah dan kebugaran jasmani. Adapun rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$r = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(n \sum (X)^2 - (\sum X)^2)(n \sum (Y)^2 - (\sum Y)^2)}}$$

Keterangan:

- r : koefisien korelasi Pearson
- N : banyak pasangan nilai X dan Y
- $\sum XY$: jumlah dari hasil kali nilai X dan nilai Y
- $\sum X$: jumlah nilai X
- $\sum Y$: jumlah nilai Y
- $\sum X^2$: jumlah dari kuadrat nilai X
- $\sum Y^2$: jumlah dari kuadrat nilai Y

Setelah mengetahui nilai korelasi hitung yang dicari (r), kemudian membandingkan antara “t” hitung dengan “t” tabel statistik, maka dapat digunakan untuk menguji hipotesis dengan uji t. Uji t adalah sebuah teori dalam statistik yang digunakan untuk menguji apakah suatu nilai tertentu (yang diberikan sebagi pembandingan) berbeda secara nyata ataukah tidak dengan rata-rata sebuah sampel.

PEMBAHASAN

A. Pengertian Shalat

Shalat berasal dari kata *shallaa*, *yushallii*, *shalaatan* (صلاة, يصلي) yang berarti do'a dan pujian (Pasha: 2017). Sedangkan menurut istilah shalat adalah ucapan dan perbuatan yang dimulai dengan takbir dan diakhiri salam, dengan syarat-syarat tertentu (Sadili, 2009). Jadi secara lahiriyah pengertian shalat adalah ucapan dan perbuatan yang dimulai dengan takbir dan diakhiri salam, dengannya kita beribadah kepada Allah menurut syarat-syarat yang telah ditentukan. Adapun gerakan shalat diantaranya adalah *takbiratul ikhram*, *ruku'*, *i'tidal*, sujud, duduk diantara dua sujud, duduk tasyahud akhir dan salam (Muhammadiyah, 2010).

Bagi setiap muslim, shalat merupakan kewajiban yang harus dilaksanakan. Penjelasan tentang kewajiban shalat tercantum dalam Q.S An Nisa' ayat 103 yang artinya "*sesungguhnya shalat itu adalah kewajiban yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman*" (Kemenag RI 2011). Berdasar ayat tersebut maka dalam pelaksanaan shalat juga haruslah memperhatikan ketentuan waktunya yaitu subuh, dhuhur, asar, magrib dan isya.

Selain sebagai kewajiban, shalat memiliki kedudukan yang sangat penting dan menempati posisi kunci dalam ibadah Mahdlah dan kunci manusia dalam meraih kebaikan. Shalat yang dilaksanakan dengan khushyuk dan tidak hanya sekedar kewajiban akan membentuk jati diri yang seimbang dan teratur sehingga memiliki hubungan yang harmonis antara dirinya, lingkungan dan sang khaliq, hal ini dikarenakan shalat dapat menjadi sarana atau media komunikasi ruhaniah antara seorang muslim dengan penciptanya (Basyarahil, 2001). Untuk itu, perintah diwajibkannya shalat pada hakikatnya adalah untuk kebaikan umat manusia itu sendiri.

B. Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani berasal dari kata *physical fitness* yang artinya kebugaran jasmani atau kesegaran jasmani. Kebugaran jasmani menurut Muhajir adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (Muhajir, 2004). Sedangkan menurut Irianto yang dimaksud kebugaran adalah kebugaran fisik (*Physical Fitness*) yakni "Kemampuan seseorang melakukan pekerjaan sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya".

Sama halnya dengan Irianto, Sumosardjuno mendefinisikan kesegaran jasmani sebagai kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan, dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan keperluan-keperluan yang mendadak (Sumosardjuno, 1993). Dari pengertian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari tanpa merasa kelelahan dan masih memiliki semangat untuk menikmati waktu santai atau melakukan aktivitas lainnya. Adapun Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi; daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru, kekuatan otot, power, fleksibilitas dan komposisi tubuh.

Komponen kebugaran jasmani antara satu dengan lainnya sangatlah berhubungan dengan aktivitas sehari-hari. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi komponen kebugaran jasmani diantaranya faktor biologis, faktor psikologis, faktor lingkungan, faktor motivasi, faktor fisik dan faktor latihan (Anggi Setia Lengkana, 2021). Salah satu faktor yang mempengaruhi adalah faktor latihan. Faktor latihan dapat kita peroleh dengan latihan secara rutin melalui aktifitas-aktifitas ringan seperti berjalan kaki (Muhajir, 2004). Bagi umat muslim yang terbiasa melaksanakan shalat berjamaah ke Masjid,

maka aktifitas ini dapat dijadikan sebagai alternatif melatih tubuh agar tetap bugar. Aktifitas berjalan kaki ke Masjid dengan sebanyak lima kali dalam sehari secara rutin maka dapat menunjang kebugaran jasmani, apalagi di tambah dengan aktifitas shalat (Rokim, 2015), di mana gerakan shalat pada hakikatnya merupakan senam ringan yang mengandung unsur kelenturan, daya tahan otot, kekuatan, kelincahan dan juga koordinasi (M Jamaluddin, 2015).

C. Manfaat Shalat bagi Kebugaran Jasmani

Shalat dilihat dari segi aktivitas fisik merupakan jenis aktivitas fisik dengan gerakan yang direncanakan dan berulang. Islam memandang tentang olahraga yaitu terdapat hubungan olahraga dengan agama islam sebab dalam islam sangat menganjurkan hidup sehat dan menjadi manusia yang kuat jasmani dan rohani contohnya gerakan shalat (Salahudin & Rusdin, 2020). Gerakan-gerakan yang terdapat dalam shalat sama halnya dengan gerakan olah raga yang dapat memperbaiki kesehatan dan kebugaran jasmani, disamping itu ibadah shalat selalu diawali dengan aktivitas wudhu, hal ini mendorong seseorang untuk bersih dan suci secara jasmani (Rokim, 2015).

Untuk itu, Allah memerintahkan seseorang untuk melaksanakan ibadah shalat karena memiliki manfaat yang besar bagi kesehatan dan kebugaran jsamani hal ini seperti yang disebutkan dalam QS. Al Mu'minun ayat 1-3 yang artinya: *"sesungguhnya beruntunglah orang-orang yang beriman, (yaitu) orang-orang yang khusyuk' dalam sembahyangnya, dan orang-orang yang menjauhkan diri dari (perbuatan dan perkataan) yang tiada berguna"* (Kemenag RI, 2011). Ayat tersebut menjelaskan bahwa mereka-mereka yang khusyuk dalam shalatnya adalah orang-orang yang beruntung. Adapun keuntungan yang didapatkan tidak lain adalah ketenangan jiwa yang membawa dampak positif terhadap kesehatan dan kebugaran jasmani (Safiruddin Al Baqi & Sholihah, 2019). Tentu saja hal ini bisa didapatkan jika shalat di laksanakan sesuai ketentuan baik waktu maupun gerakannya.

Shalat dilihat dari segi gerakan terbukti mengandung nilai kesehatan yang tak terhingga jika dilakukan secara benar. Pada setiap gerakan dan perubahan gerakan serta sikap tubuh seseorang ketika melaksanakan shalat merupakan serangkaian butir-butir ritmis yang mengandung nilai kesehatan dan juga kebugaran fisik manusia (Setianto & Yusuf, 2021). Oleh karenanya, setiap gerakan yang menyimpang dan tidak sesuai dengan ketentuan, akan merubah fungsi dan manfaat shalat. Hal ini seperti yang dijelaskan oleh Prof. Dr.Vanscherber dalam Pasha (2017) bahwa gerakan shalat adalah suatu cara memperoleh kesehatan dalam arti yang seluas-luasnya dan dapat dibuktikan secara ilmiah.

Secara ilmiah keutamaan gerakan shalat bagi kesehatan telah banyak diungkapkan oleh para ilmuawan. Di antaranya:

a. Takbiratul Ikhram

Gerakan takbiratul ikhram memberikan manfaat bagi organ tubuh paru-paru. Gerakan berdiri tegak, kemudian mengangkat kedua tangan hingga sejajar, lalu bersedekap dengan melipatnya di depan perut atau dada bagian bawah, gerakan ini dapat melancarkan aliran darah, getah

bening (*limfe*) dan kekuatan otot lengan. Saat mengangkat kedua tangan, otot bahu meregang sehingga aliran darah kaya dengan oksigen menjadi lancar. Dan saat kedua tangan didekapkan di depan perut atau dada bagian bawah, dapat menghindarkan dari gangguan persendian, khususnya pada tubuh bagian atas (Rofiqoh, 2020).

b. *Ruku'*

Gerakan *ruku'* yang dilakukan secara benar ditandai dengan kepala dan tulang belakang lurus sehingga jika diletakkan segelas air di atas punggung tersebut tidak akan tumpah. Posisi ini akan menjaga kesempurnaan posisi dan fungsi tulang belakang (*corpus vertebrae*) sebagai penyanggah tubuh dan pusat syaraf. Posisi ini juga menunjukkan jantung sejajar dengan otak, sehingga aliran darah akan maksimal pada tubuh bagian tengah. Sedangkan tangan yang bertumpu pada lutut berfungsi sebagai relaksasi bagi otot-otot bahu hingga ke bawah. Selain itu *ruku'* juga merupakan latihan kemih untuk mencegah terjadinya gangguan prostat (Jumini & Munawaroh, 2018). Pada posisi ini pula bagi seorang ibu yang sedang hamil dapat memperbaiki posisi bayi yang kurang baik sehingga saat melahirkan tidak mengalami patah tulang tunggingnya (Suparman, 2015). Gerakan *ruku'* menurut para ilmuwan juga dapat dijadikan sebagai penyembuh rematik terutama pada tulang punggung (Rofiqoh, 2020b).

c. *I'tidal*

Bangun dari *ruku'*, tubuh menjadi tegak setelah mengangkat kedua tangan setinggi telinga, *I'tidal* merupakan variasi dari postur setelah *ruku'* dan sebelum sujud, gerakan ini bermanfaat sebagai latihan bagi organ-organ pencernaan, dimana organ-organ pencernaan di dalam perut mengalami pemijatan dan pelonggaran sehingga melancarkan pencernaan (Sagiran, 2012).

d. Sujud

Posisi sujud berguna untuk memompa getah bening ke bagian leher dan ketiak. Posisi jantung di atas otak menyebabkan daerah kaya oksigen bisa mengalir maksimal ke otak. Aliran ini berpengaruh pada daya pikir seseorang. Pada posisi sujud dianjurkan untuk tidak dilakukan secara tergesa-gesa agar darah mencukupi kapasitas di otak. Selain itu, posisi sujud menghindarkan seseorang dari gangguan wasir. Posisi sujud juga membantu mengeluarkan dahak dan firus berbahaya yang berada dalam penafasan (Rokim, 2015).

e. Duduk diantara dua sujud

Gerakan duduk diantara dua sujud dalam shalat adalah gerakan duduk setelah sujud (*iftirosy*), terdapat juga pada tahiyat awal dan tahiyat akhir (*tawaruk*) gerakan ini bermanfaat untuk menghindarkan nyeri pada pangkal paha yang sering menyebabkan seseorang tak mampu berjalan, posisi ini terdapat dalam duduk *iftirosy*. Sedangkan duduk *tawaruk* sangat baik bagi pria sebab tumit menekan aliran kandung kemih (*uretra*), kalenjar kelamin pria (*prostate*) dan saluran *vas deferens*. Posisi duduk *iftirosy* dan

tawaruk jika dilakukan dengan benar juga dapat mencegah impotensi. Dan variasi posisi telapak kaki pada iftirosy dan tawaruk menyebabkan seluruh otot tungkai turut meregang dan kemudian rileks kembali. Adapun posisi duduk *tawarruk*, yaitu posisi pantat bagian kiri menempel ke tanah, kaki kiri dan kaki kanan berada pada satu sisi, yaitu sisi kanan (HR. Abu Dawud dan al- Baihaqi) (Muhammadiyah, 2010). Gerakan dan tekanan harmonis inilah yang menjaga kelenturan dan kekuatan organ-organ gerak kita.

f. Salam

Gerakan salam bermanfaat untuk merelaksasikan otot sekitar leher dan kepala untuk menyempurnakan aliran darah di kepala, gerakan ini dapat mencegah sakit kepala serta menjaga kekencangan kulit wajah. Selain itu, gerakan salam memiliki nilai sosial yang mendalam yaitu menoleh ke kanan dan ke kiri merupakan perintah bahwa setelah hubungan dengan Allah sejak takbiratul ihram kita dianjurkan untuk berhubungan kembali dengan manusia (Suparman, 2015).

Gerakan shalat jika kita teliti secara menyeluruh merupakan gerakan olah raga yang baik untuk kelancaran aliran darah, sehingga mencegah terjadinya penyumbatan pada pembuluh darah, melancarkan suplai oksigen dan juga menyuplai nutrisi keseluruhan bagian tubuh dan otak. Gerakan shalat juga dapat memperkuat tulang karena tulang yang digerakkan secara terus-menerus akan menjadi lebih baik dan mencegah terjadinya osteoporosis (Siagian & Boy, 2020). Selain itu gerakan shalat juga pada dasarnya bertujuan untuk meremajakan seluruh anggota tubuh. Jika tubuh lentur, maka kerusakan sel dan kulit sangat jarang terjadi. Apalagi jika dilakukan secara rutin (sholat lima waktu dan juga shalat sunah), maka sel-sel yang rusak akan segera tergantikan, sehingga regenerasi pun berjalan dengan lancar dan berdampak pula pada peningkatan fleksibilitas sendi, dan tubuh senantiasa bugar (M Jamaluddin, 2015).

Selain dari segi gerakan, shalat dari segi waktu pelaksanaan juga memiliki manfaat tersendiri bagi tubuh. Menurut Saktiawan (2007) waktu shalat dapat menjadi terapi kesehatan bagi tubuh diantaranya:

1) Waktu Subuh

Waktu pelaksanaan Shalat Shubuh adalah sejak terbit fajar sampai hampir terbit matahari. Shubuh merupakan waktu yang tepat untuk proses terapi sistem pernapasan dan paru-paru, karena pada pagi hari udara masih bersih, oksigen masih segar. Dari paru-paru, darah mengambil “bahan bakar” yang masih baru & bersih, akhirnya keseluruhan organ menerima pasokan nutrisi yang bersih. Selanjutnya tubuh menjadi segar kembali dan otak menjadi jernih.

2) Waktu Dhuhur

Waktu dhuhur adalah sejak tergelincirnya matahari dari tengah-tengah langit hingga saat bayangan benda sama panjang dengan benda tersebut. Beberapa tekanan emosional seperti pusing, sesak nafas, berdebar-debar, dan kemunduran vitalitas merupakan gejala-gejala umum dari penyakit jantung. Kemunduran chi jantung ditandai dengan kelemahan secara umum, seperti pernapasan pendek, bicara terengah-

engah sering berkeringat, wajah bengkak dan berwarna tidak cerah, kaki dan tangan terasa dingin. Sedangkan gelisah, pusing, lekas marah, kehabisan akal, dan tidak dapat tidur adalah gejala kemunduran darah jantung. Adapun gejala kelebihan chi jantung adalah akibat panas jantung biasanya ditandai dengan serangan demam tinggi terkadang disertai dengan menggigau, perasaan berdebar-debar, tidak dapat tidur, sering mimpi buruk, wajah merah padam, lidah berwarna merah atau terasa panas dan sakit, dan sering panas ketika buang air kecil.

Waktu pelaksanaan shalat dhuhur sangat sesuai dengan kaidah ilmu kesehatan China yang berpendapat bahwa berdasarkan sirkulasi chi, waktu yang tepat untuk melakukan terapi organ jantung adalah pada pukul 11.00 – 13.00. Waktu dhuhur adalah saat kita berada di puncak kepenatan akibat aktivitas sepanjang siang. Dengan melakukan shalat dhuhur sebagai bentuk relaksasi dan dipadukan dengan basuhan air wudhu', panas jantung yang berlebihan bisa menjadi normal kembali. Akhirnya hal ini mempengaruhi sistem lainnya, karena fungsi jantung memompa darah agar selalu mengalir untuk membawa sari-sari makanan yang dibutuhkan oleh organ-organ lainnya. Tubuh kita yang penat dan pikiran kita yang sumpek akan tersegarkan kembali dan siap melanjutkan aktivitas selanjutnya.

3) Ashar Sebagai Terapi Kandung Kemih

Waktu ashar adalah setelah habis waktu zuhur hingga terbenam matahari. Dalam ilmu kesehatan China, pukul 15.00 – 17.00 merupakan waktu yang tepat untuk melakukan terapi kandung kemih karena pada saat itu mulai terjadi kesesuaian secara perlahan antara hawa tubuh manusia dan hawa di sekitarnya, perubahan dari hawa udara yang panas menuju dingin.

4) Maghrib sebagai Terapi Ginjal

Shalat Maghrib dilaksanakan pada waktu sesudah matahari terbenam hingga lenyapnya mega merah di sebelah barat. Ginjal dan kandung kemih adalah organ yang berpasangan. Kedua organ tersebut mengontrol tulang-tulang, sumsum, dan otak. Bertanggung jawab terhadap fungsi-fungsi pertumbuhan, perkembangan, dan reproduksi. Kesehatan kedua organ internal ini tercermin pada kondisi rambut kepala, berperan sangat penting dalam metabolisme air dan mengendalikan cairan tubuh, dan juga menjaga keseimbangan panas dan dingin yang sangat fundamental bagi tubuh. Ditinjau dari ilmu pengobatan China, waktu pelaksanaan shalat maghrib merupakan waktu yang tepat untuk melaksanakan terapi organ ginjal. Waktu maghrib adalah saat-saat hawa udara semakin menurun, dan sistem organ juga mulai menyesuaikan diri dengan energi di sekitarnya.

5) Isya: Terapi Perikardium dan Triple Burner (*San Jiao*)

Shalat Isya dilaksanakan setelah habis waktu maghrib hingga menjelang shubuh. *San Jiao* adalah konsep dalam ilmu kesehatan China, yaitu sebuah organ fungsional yang tidak dikenal oleh ilmu kedokteran

Barat modern. Menilik makna kata asalnya, yaitu lapisan yang terletak di bawah kulit dan di antara otot-otot, sebagian ahli mengajukan teori bahwa organ ini sama dengan sistem limfatik. San Jiao dianggap terutama bersifat energetik dan tidak memiliki komponen fisik. Fungsi perikardium adalah membuang kelebihan energi jantung dan mengarahkannya pada titik Laogong yang terletak pada pusat telapak tangan. Dari Laogong, kelebihan energi akan dilepaskan secara alamiah sehingga terciptalah stabilitas tingkat energi jantung. Titik Laogong digunakan dalam ilmu kesehatan China untuk mengurangi suhu tubuh selama terkena sakit demam. Waktu yang tepat untuk melakukan terapi organ perikardium adalah pada pukul 19:00 – 21:00. Pada waktu tersebut hawa di sekitar sudah mulai rendah daripada hawa tubuh. Maka, diperlukan penyesuaian sistem energi di dalam tubuh manusia untuk bisa menyesuaikan diri dengan hawa di sekitarnya. Pada waktu pelaksanaan shalat Isya, dimulailah penurunan kerja organ internal yang telah digunakan dalam aktivitas sehari-hari. Tubuh memasuki masa istirahat, terutama kerja jaringan otot yang digunakan untuk gerak dan berpikir. Waktu isya bisa disebut sebagai masa pendinginan keseluruhan sistem organ dan saraf. Proses pengistirahatan tubuh kemudian disempurnakan dengan tidur pada malam hari.

Paparan tersebut memberikan gambaran bahwa di balik perintah shalat ternyata dari segi bacaan, gerakan dan waktu pelaksanaan shalat dapat memberikan manfaat bagi keseimbangan, kesehatan dan kebugaran jasmani. Tentu saja hal ini dapat diperoleh jika pelaksanaan shalat dilakukan secara baik dan benar sesuai ketentuan yang telah ditetapkan baik dari segi do'a, gerakan maupun ketepatan waktu pelaksanaannya.

D. Pengaruh Shalat Dhuhur Berjamaah bagi Kebugaran Jasmani

Shalat seperti yang telah dijelaskan sebelumnya memiliki banyak manfaat untuk kesehatan jasmani maupun ruhani (Kosim & Hadi, 2019). Dalam penelitian ini instrumen angket yang telah dibagikan pada sejumlah 20 dosen, di dapatkan sebanyak 9 dosen selalu melakukan shalat berjamaah ke masjid secara rutin dengan berjalan kaki atau sebesar 45%, 5 dosen sering atau 25%, 4 dosen kadang-kadang atau sebesar 20% dan 2 dosen tidak pernah shalat dhuhur berjamaah ke masjid atau sebesar 10%. Sedangkan pada angket kebugaran Jasmani didapatkan 8 dosen selalu bugar atau sebesar 40%, 6 dosen sering bugar atau sebesar 30%, 4 dosen kadang-kadang bugar atau sebesar 20% dan 2 dosen tidak bugar atau sebesar 10%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif antara pelaksanaan shalat dhuhur berjamaah terhadap kebugaran jasmani dengan Presentase tersebut menunjukkan bahwa jika dianalisis dengan menggunakan Product Moment akan menghasilkan nilai 0,284 yang terletak antara 0,20-0,40 dengan korelasi rendah, sehingga tidak ada hubungan antara pelaksanaan shalat dhuhur berjamaah di masjid terhadap kebugaran jasmani. Sedangkan angka "t" penelitian didapatkan sebesar 2,086 > "t" tabel 0,284 sehingga H_0 ditolak dan H_a Diterima. Artinya terdapat pengaruh positif antara pelaksanaan shalat dhuhur berjamaah di masjid terhadap kebugaran

Shalat juga memiliki pengaruh bagi kebugaran jasmani baik yang dilakukan secara sendiri maupun berjamaah yang dilaksanakan ke masjid seperti yang telah dijelaskan membawa pengaruh bagi kebugaran jasmani. Hal ini dapat diperoleh jika seseorang melaksanakan shalat sesuai ketentuan yang telah ditetapkan baik dari segi do'a, gerakan maupun ketepatan waktunya. Apalagi dilakukan secara rutin seperti shalat dhuhur. Saat dhuhur bagi orang-orang yang sedang sibuk bekerja merupakan kondisi di puncak kepenatan akibat aktivitas sepanjang siang, dengan melakukan shalat dhuhur berjamaah ke masjid merupakan bentuk latihan dan relaksasi yang dipadukan dengan basuhan air wudhu', sehingga tubuh yang penat dan pikiran yang sumpek akan tersegarkan kembali dan bugar serta siap melanjutkan aktivitas berikutnya.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada signifikansi dan terdapat korelasi positif antara pelaksanaan shalat dhuhur berjamaah di masjid dengan kebugaran jasmani. Sampel dalam penelitian ini sejumlah 20 dosen yang secara rutin melaksanakan sholat dhuhur berjamaah di masjid At-Taqwa Pekajangan yang berjarak kurang lebih 300 meter dari kampus 1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan. Sedangkan Untuk mendapatkan hasil penelitian yang berupa instrument daftar pertanyaan yang disajikan melalui google form yang berisi tentang rutinitas melaksanakan sholat dhuhur berjamaah dengan melakukan aktifitas fisik jalan kaki menuju ke masjid yang berjarak 300 meter dari kampus serta menghitung jumlah denyut nadi sebelum berjalan dan setelah melaksanakan sholat dhuhur berjamaah, data di analisis dengan menggunakan product moment. Adapun kriteria korelasi koefisien dikategorikan sebagai berikut:

0,00-0,199 = sangat rendah
0,20-0,399 = rendah
0,40-0,599 = cukup kuat
0,60-0,799 = kuat
0,80-1,000 = sangat kuat

Hasil instrumen angket yang telah dibagikan pada sejumlah 20 dosen, didapatkan sebanyak 9 dosen selalu melakukan shalat berjamaah ke masjid secara rutin dengan berjalan kaki atau sebesar 45%, 5 dosen sering atau 25%, 4 dosen kadang-kadang atau sebesar 20% dan 2 dosen tidak pernah shalat dhuhur berjamaah ke masjid atau sebesar 10%. Sedangkan pada angket kebugaran Jasmani didapatkan 8 dosen selalu bugar atau sebesar 40%, 6 dosen sering bugar atau sebesar 30%, 4 dosen kadang-kadang bugar atau sebesar 20% dan 2 dosen tidak bugar atau sebesar 10%.

Presentase tersebut menunjukkan bahwa jika dianalisis dengan menggunakan Product Moment akan menghasilkan nilai 0,284 yang terletak antara 0,20-0,40 dengan korelasi rendah, sehingga tidak ada hubungan antara pelaksanaan shalat dhuhur berjamaah di masjid terhadap kebugaran jasmani. Sedangkan angka "t" penelitian didapatkan sebesar 2,086 > "t" tabel 0,284 sehingga H_0 ditolak dan H_a Diterima. Artinya terdapat pengaruh positif antara pelaksanaan shalat dhuhur berjamaah di masjid terhadap kebugaran

jasmani. Temuan dari hasil penelitian ini adalah bagi dosen yang selalu dan sering melaksanakan sholat dhuhur berjamaah dengan berjalan kaki ke masjid yang berjarak kurang lebih 300 meter yang jika dihitung berdasarkan jumlah Langkah bolak-balik dari kantor ke masjid kurang lebih 1.800 langkah yang sudah cukup untuk menunjang kegiatan fisik yang berdampak signifikan terhadap tingkat kebugaran jasmani yang dibuktikan dengan peningkatan denyut nadi selama melaksanakan aktifitas tersebut. Namun bagi yang kadang-kadang atau tidak pernah melaksanakan sholat dhuhur berjamaah tidak terdapat pengaruh yang berarti dikarenakan tidak melakukan aktifitas fisik.

PENUTUP

Shalat memiliki kedudukan yang sangat penting dan menempati posisi kunci dalam ibadah Mahdlah dan untuk meraih kebaikan. Shalat yang dilaksanakan dengan khushyuk akan membentuk jati diri yang seimbang dan teratur sehingga memiliki hubungan yang harmonis antara dirinya, lingkungan dan sang khaliq. Perintah diwajibkannya shalat pada hakikatnya adalah untuk kebaikan umat manusia itu sendiri. Diantara manfaat yang dapat diperoleh dari aktifitas shalat yaitu menunjang tubuh agar tetap bugar dan sehat. Bagi umat muslim aktifitas shalat berjamaah dengan berjalan kaki menuju masjid dapat dijadikan sebagai alternatif dalam melatih tubuh agar tetap bugar. Tentu saja hal itu dapat diperoleh jika seseorang melaksanakan shalat sesuai ketentuan yang telah ditetapkan baik dari segi do'a, gerakan maupun ketepatan waktunya. Saat dhuhur merupakan kondisi seseorang yang sedang bekerja di puncak kepenatan akibat aktivitas sepanjang siang, dengan melakukan shalat dhuhur berjamaah bagi dosen yang selalu dan sering melaksanakan sholat dhuhur berjamaah dengan berjalan kaki ke masjid yang berjarak kurang lebih 300 meter (1.800 langkah kaki) sudah cukup untuk menunjang kegiatan fisik yang berdampak signifikan terhadap tingkat kebugaran jasmani yang dibuktikan dengan peningkatan denyut nadi. Selama melaksanakan aktifitas tersebut ke masjid merupakan bentuk latihan dan relaksasi, yang tentunya dipadukan dengan basuhan air wudhu', sehingga tubuh yang penat dan pikiran yang sumpek akan tersegarkan kembali dan bugar serta siap melanjutkan aktivitas berikutnya. Dan berdasarkan hasil penelitian juga didapatkan bahwa aktifitas shalat dhuhur berjamaah ke masjid memiliki pengaruh positif terhadap kebugaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggi Setia Lengkana, dan T. M. (2021). *Pembelajaran Kebugaran Jasmani (Kesatu)*. Salam Insan Mulia.
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta.
- Basyarahil, A. S. (2001). *Shalat Hikmah Falsafah dan Urgensinya*. Gema Insani Press.
- Jumini, S., & Munawaroh, C. (2018). Analisis Vektor Dalam Gerakan Shalat Terhadap Kesehatan. *SPEKTRA: Jurnal Kajian Pendidikan Sains*, 4(2), 123. <https://doi.org/10.32699/spektra.v4i2.53>
- Kosim, N., & Hadi, M. N. (2019). Implementasi Gerakan Shalat Fardlu Sebagai Motivasi Aspek Kesehatan. *Jurnal Mu'allim*, 1(1), 143–160.
- M Jamaluddin. (2015). Pengaruh Gerakan Shalat Lima Waktu terhadap Fleksibilitas Sendi Pada Lanjut Usia di Panti Wreda Pucang Gading Semarang. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*, 13(3), 1576–1580.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Jilid 1)*. Erlangga.
- Muhammadiyah, P. P. (2010a). *Himpunan Putusan Majelis Tarjih Muhammadiyah*. Pimpinan Pusat Muhammadiyah.
- Muhammadiyah, P. P. (2010b). *Himpunan Putusan Majelis Tarjih Muhammadiyah*. Pimpinan Pusat Muhammadiyah.
- Rofiqoh, A. (2020a). Shalat dan Kesehatan Jasmani. *Spiritualita*, 4(1), 65–76.
- Rofiqoh, A. (2020b). Shalat dan Kesehatan Jasmani. *Spiritualita*, 4(1), 65–76. <https://doi.org/10.30762/spr.v4i1.2324>
- Rokim, S. (2015). Ibadah-Ibadah Ilahi Dan Manfaatnya Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Islam*, 04(1), 775–786.
- Safiruddin Al Baqi, & Sholihah, A. M. (2019). Manfaat Shalat untuk Kesehatan Mental: Sebuah Pendekatan Psikoreligi Terhadap Pasien Muslim. *Qalamuna: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Agama*, 11(1), 83–92.
- Sagiran, M. K. (2012). *Mukjizat Gerakan Shalat*. QultumMedia.
- Salahudin, S., & Rusdin, R. (2020). olahraga meneurut pandangan agama islam. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 4(3).
- Setianto, G., & Yusuf, J. (2021). Pembimbingan Sholat untuk Masyarakat Lebih Sehat. *Prosiding University Research Colloquium*, 63–67.
- Siagian, F. D., & Boy, E. (2020). Pengaruh Gerakan Salat dan Faktor Lain Terhadap Kebugaran Jantung dan Paru pada Lansia. *MAGNA MEDICA: Berkala Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 6(2), 107. <https://doi.org/10.26714/magnamed.6.2.2019.107-112>
- Sumosardjuno, S. (1993). *Kesehatan Olahraga*. Grafidian Jaya.
- Suparman, D. (2015). Pembelajaran Ibadah Shalat Dalam Perpektif Psikis Dan Medis. *Jurnal Istek*, 9(2), 48–70.
- Wirartha. (2006). *Metodologi Penelitian Sosial Ekonomi*. Yogyakarta: ANDI.

Lampiran

Tabel 1. Rekap data Penelitian

Sampel	x	y	xy	X²	Y²
1	4	8	32	16	64
2	2	4	8	8	32
3	3	6	18	12	48
4	4	8	32	16	64
5	4	8	32	16	64
6	4	8	32	16	64
7	2	6	12	8	48
8	2	4	8	8	32
9	1	2	2	4	16
10	4	4	16	16	32
11	4	8	32	16	64
12	3	8	24	12	64
13	3	6	18	12	48
14	3	8	24	12	64
15	4	7	28	16	56
16	4	8	32	16	64
17	2	4	8	8	32
18	1	2	2	4	16
19	3	7	21	12	56
20	4	6	24	16	48
Jumlah 20	61	122	405	244	976

Keterangan :

x = Aktifitas sholat dhuhur berjamaah

y = Kebugaran Jasmani (aktifitas menuju masjid dengan jalan kaki)

$$r = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\left(n \sum (X)^2 - (\sum X)^2 \right) \left(n \sum (Y)^2 - (\sum Y)^2 \right)}}$$

Keterangan:

- r : koefisien korelasi Pearson
- N : banyak pasangan nilai X dan Y
- $\sum XY$: jumlah dari hasil kali nilai X dan nilai Y
- $\sum X$: jumlah nilai X
- $\sum Y$: jumlah nilai Y
- $\sum X^2$: jumlah dari kuadrat nilai X
- $\sum Y^2$: jumlah dari kuadrat nilai Y

$$r = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(n \sum (X)^2 - (\sum X)^2)(n \sum (Y)^2 - (\sum Y)^2)}}$$

$$r = \frac{20 \times 405 - (61)(122)}{\sqrt{(20 \times 244 - (61)^2)(20 \times 976 - (122)^2)}}$$

$$r = \frac{658}{\sqrt{5,373,124}} = \frac{658}{2,318} = 0,284$$

$$t_{table} = \left(\frac{\alpha}{2} : n - k - 1 \right)$$

$$t_{table} = \left(\frac{0,05}{2} : 20 - 1 - 1 \right)$$

$$t_{table} = (0,025 : 18)$$

$$t_{table} = 2,086$$