

## **IMPLEMENTASI GERAKAN SHALAT FARDLU SEBAGAI MOTIVASI ASPEK KESEHATAN**

**Nur Kosim, Muhammad Nur Hadi**

Universitas Yudharta Pasuruan

nurhadi@yudharta.ac.id

**Abstrak:** Shalat fardlu adalah salah satu bentuk ibadah utama yang diperintah oleh agama yang harus dilaksanakan secara kontinyu (istiqomah) oleh seorang hambah. Selain itu shalat tidak hanya menjadi amalan utama di akhirat nanti, tetapi ternyata gerakan-gerakan shalat adalah gerakan paling proporsional bagi anatomi tubuh manusia.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis melakukan penelitian dengan hasil analisis data yang di pakai di lapangan, penulis dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut. (1) Perencanaan implemenasi gerakan shalat Fardlu sebagai aspek motivasi kesehatan siswa telah dilakukan oleh kepala sekolah dan dewan guru. Mereka melakukan musyawarah sebelum ajaran baru dimulai. Hasil musyawarah adalah kegiatan shalat Dhuhur di laksanakan pagi hari shalat dhuha dan sebelum pulang anak-anak melakukan shalat dhuhur dengan berjamaah. (2) Implementasi gerakan shalat Fardlu sebagai motivasi aspek kesehatan siswa dilaksanakan seelah kegiatan belajar mengajar di kelas. Saat waktunya shalat Dhuhur, baik guru maupun siswa melaksanakan shalat Dhuhur berjamaah. Selain itu, saat menjelaskan materi kurikulum Fikih tentang shalat, guru juga memaparkan pentingnya gerakan shalat bagi kesehatan manusia. Hal ini memberikan semangat siswa untuk rajin melaksanakan shalat Dhuhur berjamaah di Madrasah. (3) Faktor pendukung implementasi gerakan shalat sebagai motivasi aspek kesehatan adalah sumber daya manusia baik guru maupun siswa semangat dalam melaksanakan shalat Dhuhur berjamaah. Sarana dan prasana berupa mushallah sangat mendukung kegiatan tersebut.

**Kata Kunci :** Implementasi, Gerakan shalat, Aspek Kesehatan

### **Pendahuluan**

Shalat merupakan salah satu kewajiban bagi kaum muslimin yang sudah mukallaf dan harus dikerjakan baik bagi mukimin maupun dalam perjalanan. Shalat juga merupakan rukun Islam kedua setelah syahadat. Islam didirikan

atas lima sendi (tiang) salah satunya adalah shalat, sehingga barang siapa mendirikan shalat, maka ia mendirikan agama (Islam), dan barang siapa meninggalkan shalat, maka ia meruntuhkan agama (Islam). Shalat tersebut merupakan wajib yang harus dilaksanakan tanpa kecuali bagi muslim mukallaf baik sedang sehat maupun sakit. Selain shalat wajib ada juga shalat-shalat sunah.

Namun pada kenyataannya, di sekitar lingkungan kita banyak dari orang-orang muslim yang meninggalkan suatu kewajiban, yaitu kewajiban akan shalat, mereka lebih mementingkan urusan dunia dari pada urusan akhirat. mereka lupa akan firman Allah SWT yang berbunyi:

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

Artinya:

“Dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku.” (QS. Adz Dzariyat: 56).<sup>1</sup>

Menurut M. Quraish Shihab Ibadah terdiri dari ibadah murni (mahdhah) dan ibadah tidak murni (ghairu mahdhah). Ibadah mahdhah adalah ibadah yang telah ditentukan oleh Allah bentuk, kadar, atau waktunya, seperti shalat, zakat, puasa, dan haji. Ibadah ghairu mahdhah adalah segala aktivitas lahir dan batin manusia yang dimaksudkannya untuk mendekatkan diri kepada Allah.<sup>2</sup>

Di zaman yang modern seperti sekarang ini memungkinkan untuk hidup serba instan dan kompleks serta pola makan yang kurang sehat, hal tersebut dapat memacu timbulnya berbagai macam penyakit dalam tubuh manusia. Berbagai penyakit muncul di zaman sekarang, mulai dari resiko ringan sampai dengan resiko tinggi yang berupa kematian.

Selain masalah di atas, masalah lain yang banyak timbul yaitu ketergantungan manusia pada benda duniawi yang berlebihan, misalnya saat manusia hidup berkecukupan dan mewah harus hidup miskin karena bangkrut. Dari masalah tersebut sebagian orang tidak memiliki kesiapan dalam menghadapi tersebut sehingga hal tersebut dapat membuat orang stres, frustrasi, gangguan jiwa atau bahkan mengakhiri hidupnya dengan bunuh diri.

Pada era sekarang, banyak orang yang menunda-nunda shalat atau bahkan meninggalkan shalat dengan alasan tidak ada waktu, malas, sibuk kerja tanpa adanya alasan syar'i. Tetapi mereka tidak pernah lupa akan kebutuhan

<sup>1</sup> Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Terjemahannya*, (Jakarta: Pustaka Amani, 2002), hlm. 756.

<sup>2</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Vol.13, (Jakarta : Lentera Hati, 2002), hlm. 108.

sehari-harinya. Jarangnya shalat dapat membuat lemahnya komunikasi dengan Sang Pencipta. Komunikasi dengan Sang Pencipta merupakan hal penting bagi manusia mengingat manusia sebagai makhluk bertuhan.

Dipandang sangatlah penting bahwa shalat tidak hanya pembuktian seorang hamba kepada Tuhan-Nya semata akan tetapi juga gerakan shalat merupakan sumber kesehatan bagi tubuh manusia, karena dari gerakannya shalat dilihat dari sudut pandang ilmiah Shalat menjadikan gudang obat bagi berbagai jenis penyakit.

Shalat adalah amalan ibadah yang paling proporsional bagi anatomi tubuh manusia. Gerakan-gerakannya sudah sangat melekat dengan gestur (gerakan khas tubuh) seorang muslim.<sup>3</sup> Shalat ternyata tidak hanya menjadi amalan utama di akhirat nanti, tetapi ternyata gerakan-gerakan shalat adalah gerakan paling proporsional bagi anatomi tubuh manusia. Bahkan dari sisi medis, shalat adalah gudangnya obat dari berbagai macam penyakit.

Kajian tentang spiritualitas semakin berkembang tidak hanya menjadi domain bahasan para ahli agama, namun juga psikolog maupun psikiater dan tak ketinggalan ilmuwan kedokteran. Demikian pula dengan ibadah shalat sebagai salah satu ritual dalam upaya mencapai tingkat yang lebih tinggi dalam spiritualitas seseorang, meskipun masih banyak ditemukan melalui pendekatan fiqh, namun kajian ilmu dan teknologi kedokteran semakin berkembang. Pendekatan terhadap dua topik tersebut dari sisi lain yang lebih ilmiah akan dapat mendorong percepatan dalam mendidik kepribadian muslim. Literatur yang membahas hal tersebut melalui pendekatan filosofis juga berkembang meski belum sebanyak kajian fiqh. Urusan shalat masih sering dianggap masalah para ulama, ustadz dan kyai. Shalat sebagai suatu sarana peningkatan spiritualitas seakan hanya menjadi tanggung jawab mereka. Ibadah shalat yang dilakukan minimal lima kali sehari ini ternyata belum banyak dirasakan sebagai formula dan jawaban terhadap permasalahan mendasar manusia khususnya bagi penganut agama Islam.<sup>4</sup> Hal tersebut dapat disebabkan karena kajian dan diskusi mengenai masalah ini oleh banyak orang masih cenderung dipisahkan antara ilmu pengetahuan dengan masalah agama.

<sup>3</sup> Doni Kusuma A., *Pendidikan Karakter*, (Jakarta: PT Grasindo, 2009), hlm. 76.

<sup>4</sup> Mastuhu dan Deden Ridwan, *Tradisi Baru Penelitian Agama Islam, Tinjauan Antar Disiplin Ilmu*, (Jakarta: Pusjarlit dan Nuansa, 1998), hlm.54.

Namun menurut Wendy dan Gilbert<sup>5</sup> juga menampilkan masalah lain seperti apakah spiritualitas sama dengan agama, adakah kaitan diantaranya, berapa banyak pemeriksaan atau pertemuan untuk mengetahui spiritualitas seseorang dan sebagainya.

Mengingat masih banyaknya manusia yang belum terbiasa melaksanakan shalat dengan khushyuk. Kurang maksimal dalam melakukan gerakan-gerakan shalat sebagai aset kesehatan bagi tubuh sehingga mereka melakukan shalat tidak tepat waktu, menunggu diperintah dan diawasi, dan melakukannya hanya sekedar menunaikan kewajiban agama, maka dipandang perlu di paparkan bahwa gerakan shalat adalah sumber berbagai obat dari berbagai jenis penyakit sebagai motivasi aspek kesehatan. Salah satu di antaranya adalah sebagaimana yang dijelaskan dalam hadits Nabi berikut.

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ هَجَرَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَهَجَرْتُ فَصَلَّيْتُ ثُمَّ جَلَسْتُ فَأَتَيْتُ إِلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ اشْكِمْتُ دَرْدًا قُلْتُ نَعَمْ يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ فَمُ فَصَلِّ فَإِنَّ فِي الصَّلَاةِ شِفَاءً<sup>6</sup>

Artinya:

dari Abu Hurairah dia berkata, "Nabi shallallahu 'alaihi wasallam keluar ketika matahari sedang terik, lalu aku datang dan shalat. Setelah itu aku duduk dan menoleh ke arah Nabi shallallahu 'alaihi wasallam, beliau pun bersabda: "Apakah kamu sakit perut." Jawabku, "Benar wahai Rasulullah." Beliau bersabda: "Shalatlah, karena dalam shalat terdapat kesembuhan." (Ibnu Majjah: 3449)

## Metodologi Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Sedangkan pendekatan penelitian ini, penulis menggunakan pendekatan deskriptif (*deskriptif kualitatif*). Penelitian ini dilakukan dengan cara mengumpulkan data. Data yang dikumpulkan bukan berupa angka-angka, melainkan data tersebut mungkin berasal dari naskah wawancara, catatan lapangan, dokumen pribadi, catatan memo, dan dokumen resmi lainnya.<sup>7</sup> Sehingga yang menjadi tujuan dalam penelitian kualitatif ini adalah ingin menggambarkan realitas empiris dibalik fenomena yang ada secara

<sup>5</sup> Wendy Edwards, Peter Gilbert, *Spiritual Assessment-Narratives and Responses* dalam Taufik Pasiak, *Tuhan Dalam Otak Manusia* (Bandung: Mizan, 2012), hlm. 383.

<sup>6</sup> Syekh Abi Abdillah bin Yazid Bin Majah al Qozwini, *Kitab Sunan Ibnu Majah*. (Tk: Tp, 273 M), hlm. 3449.

<sup>7</sup> Lexy J. Moeleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 1996), hlm. 5

mendalam, rinci dan tuntas.<sup>8</sup>

### Sumber Data

#### 1. Data primer

Data primer adalah data tentang interview (wawancara) kepada informan kepala sekolah, guru dan siswa.

#### 2. Data sekunder

Data sekunder dalam penelitian ini adalah data tentang *restra* (rencana strategi), dokumen-dokumen menyangkut profil sekolah, struktur organisasi dan kelembagaan. Sesuai dengan tujuan penelitian ini peneliti mengumpulkan data hasil wawancara, pengamatan peran serta, dan dokumentasi.

### Analisis Data

Analisis data penelitian dilakukan dengan dua tahap yaitu pada tahap pertama analisis data selama dilapangan dan kedua analisis data setelah terkumpul. Analisis data selama dilapangan penelitian ini tidak dikerjakan setelah pengumpulan data selesai melainkan selama pengumpulan data berlangsung dan dikerjakan terus menerus hingga penyusunan laporan penelitian selesai.<sup>9</sup> Sebagai langkah awal, data yang merupakan dari wawancara bebas dengan *key person*, misalnya beberapa siswa, guru pendidikan agama Islam, Ka. Kurikulum dan sebagainya.

Analisis data setelah terkumpul atau data yang baru diperoleh dianalisis dengan cara membandingkan dengan data yang terdahulu. Dal hal ini peneliti juga memperhatikan langkah-langkah yang dianjurkan oleh Bogdan dan Biklen dan langkah-langkah ini telah diterapkan oleh Mantja sebagai berikut:

- a. Analisis selama pengumpulan data, meliputi;
  - 1) Pengambilan keputusan untuk membatasi lingkup kajian.
  - 2) Pengambilan keputusan mengenai jenis kajian yang akan diperoleh.
  - 3) Megembangkan pertanyaan-pertanyaan analisis.
  - 4) Merencanakan tahapan pengumpulan data dengan hasil pengamatan sebelumnya.
  - 5) Menuliskan komentar pengamat mengenai gagasan-gagasan yang muncul.
  - 6) Menulis memo bagi diri sendiri mengenai hal yang terjadi.

<sup>8</sup>M. Nazir, *Ilmu Pendidikan dan Perubahan Sosial; Suatu Teori Pendidikan*, (Yogyakarta: Sarasehan, 1987), hlm. 35.

<sup>9</sup> *Ibid.*, hlm. 286.

- 7) Menggali sumber-sumber perpustakaan yang relevan selama penelitian berlangsung.
- b. Analisis sesudah pengumpulan data, meliputi;
  - 1) Mengembangkan kategori koding dengan sistem koding yang ditetapkan kemudian.
  - 2) Mengembangkan mekanisme kerja terhadap data yang telah dikumpulkan.<sup>10</sup>

## **Pembahasan**

1. Perencanaan Gerakan Shalat Fardlu sebagai Motivasi Aspek Kesehatan bagi Siswa Kelas IV di Madrasah Ibtidaiyah Tarbiyatul Athfal Gunting Sukorejo Pasuruan

Keberhasilan suatu proses pembelajaran ditentukan oleh perencanaan yang matang. Perencanaan yang dilakukan dengan baik, maka setengah keberhasilan sudah dapat tercapai, setengahnya lagi terletak pada pelaksanaan. Perencanaan adalah proses mempersiapkan kegiatan-kegiatan secara sistematis yang akan dilakukan untuk mencapai tujuan tertentu.

Adapun perencanaan yang dilakukan dalam rangka mewujudkan gerakan shalat Fardlu sebagai motivasi aspek kesehatan adalah sebelum ajaran baru dimulai, Kepala Sekolah dan dewan guru mengadakan musyawarah. Hasil musyawarah adalah terdapat program yakni guru dan siswa melaksanakan shala Dhuhur berjama'ah di mushalla M Tarbiyatul Athfal Gunting Sukorejo.<sup>11</sup>

2. Implementasi Gerakan Shalat Fardlu sebagai Motivasi Aspek Kesehatan bagi Siswa Kelas IV di Madrasah Ibtidaiyah Tarbiyatul Athfal Gunting Sukorejo Pasuruan

Implementasi gerakan shalat Fardlu sebagai motivasi Aspek kesehatan dilakukan melalui beberapa hal, antara lain:

- a. Gerakan Shalat Fardlu sebagai Motivasi Aspek Kesehatan dilaksanakan pada kegiatan shalat Dhuhur berjama'ah di Mushalla MI Tarbiyatul Athfal Gunting Sukorejo Pasuruan.

Kegiatan shalat Dhuhur berjama'ah merupakan salah satu program utama MI Tarbiyatul Athfal Gunting Sukorejo Pasuruan. Hal

---

<sup>10</sup> Mantja, *Tehnik Perekaman*, hlm. 190.

<sup>11</sup> Wawancara dengan Kepala Sekolah, Wakhi, 10 Mei 2018.

ini bertujuan membiasakan siswa untuk shalat Fardlu tepat pada waktunya, sehingga siswa disiplin diri dalam melaksanakan kewajibannya sebagai seorang muslim. Sebagaimana yang diungkapkan Wali Kelas IV:<sup>12</sup>

“Tujuannya untuk membiasakan anak-anak menjalankan shalat dhuhur khususnya dengan berjamaah dan harapannya dilakukan juga pada shalat wajib lainnya di rumah masing-masing.”

Hal terpenting lainnya adalah gerakan shalat fardlu yang mereka lakukan (meski mereka dalam kondisi lelah) mampu menyehatkan tubuh mereka. Oleh karenanya, kegiatan ini rutin dilaksanakan setiap hari setelah kegiatan belajar mengajar dilaksanakan.

- b. Guru menjelaskan manfaat gerakan shalat bagi kesehatan manusia saat materi shalat pada mata pelajaran Fikih di kelas.

Dalam mata pelajaran Fikih, terdapat materi shalat. Hal ini menjadi peluang bagi guru dalam menjelaskan pentingnya gerakan shalat bagi kesehatan manusia. Shalat adalah amalan ibadah yang paling proporsional bagi anatomi tubuh manusia. Gerakan-gerakannya sudah sangat melekat dengan gestur seorang muslim. Semua gerakan shalat memberi manfaat kesehatan bagi tubuh. Salah satunya manfaat gerakan shalat yang disampaikan guru kepada siswa kelas IV MI Tarbiyatul Athfal Sukorejo Pasuruan adalah *rukuk*. Guru menjelaskan bahwa *rukuk* yang sempurna ditandai ulang belakang yang lurus sehingga bila diletakkan segelas air di atas punggung tersebut tak akan tumpah. Posisi kepala lurus dengan tulang belakang. Manfaat postur ini menjaga kesempurnaan posisi dan fungsi tulang belakang sebagai penyangga tubuh dan pusat syaraf. *Rukuk* adalah latihan kemih untuk mencegah gangguan prosat. Prestasi yang pernah di raih oleh anak-anak antara lain pernah juara II lomba mata pelajaran Matematika tingkat Kecamatan, juara I tingkat Kabupaten lomba Bulu Tangkis.

Hasil wawancara dengan Kepala Sekolah MI Tarbiyatul Athfal, Ia menjelaskan:

<sup>12</sup> Wawancara dengan Wali Kelas IV, Niswaul Izzah, 10 Mei 2018.

“Banyak sekali manfaat dari pelaksanaan shalat dhuhur, antara lain adalah dari segi waktu, shalat dhuhur dilaksanakan pada saat kondisi yang sangat lelah, dengan shalat dhuhur anak-anak sedikit bias istirahat, shalat dhuhur adalah waktu yang sangat tepat untuk relaksasi untuk mengurangi kondisi lelah tersebut, dengan melaksanakan shalat dhuhur, fikiran jadi fres kembali sehingga anak-anak cara berfikir nya lebih jernih.”<sup>13</sup>

Selain itu, menurut Kepala Sekolah manfaat yang diberikan saat tubuh bergerak dalam shalat juga berpengaruh pada kecerdasan siswa. Terbukti beberapa siswa memiliki prestasi tertentu sesuai kemampuannya.

3. Faktor pendukung dan Penghambat Implementasi Gerakan Shalat Fardlu sebagai Motivasi Aspek Kesehatan bagi Siswa Kelas IV di Madrasah Ibtidaiyah Tarbiyatul Athfal Gunting Sukorejo Pasuruan

**a. Faktor Pendukung**

Dalam melaksanakan proses kegiatan belajar mengajar tidak terlepas dari beberapa faktor yang meliputi faktor pendukung dan faktor penghambat. Adapun faktor pendukung dalam optimalisasi shalat fardlu sebagai aspek kesehatan siswa kelas IV MI Tarbiyatul Athfal adalah sebagai berikut.

1) Sumber Daya Manusia

SDM yang penulis maksud ada dua hal, yang pertama adalah SDM yang mengampu pendidikan, dalam hal ini adalah tenaga pengajar (guru) Sedangkan yang kedua adalah siswa. Guru bidang studi khususnya fikih yang memegang kegiatan dalam praktik ubudiyah. Sudah sepantasnya tenaga pengajar mempunyai kualitas yang memenuhi standar yang berlaku sebelum mendapat izin mengajar. Terlebih kualitas tenaga pengajar yang kurang baik akan menyebabkan ketidakseimbangan dan ketidakselarasan antara keinginan siswa mendapat ilmu dengan kondisi yang ada. SDM kedua adalah siswa. Siswa sebagai manusia yang dibina dan dididik, tentu harus memiliki semangat tinggi dalam melaksanakan tugasnya sebagai siswa. Dalam hal ini madrasah memiliki

---

<sup>13</sup> Wawancara dengan Kepala sekolah, Wakhi, 17 Januari 2018.



program shalat dhuhur berjamaah. Guru MI Tarbiyatul Athfal selalu memberi motivasi kepada seluruh siswa untuk melaksanakan shalat Duhur berjamaah. Selanjutnya terkait SDM kedua, siswa MI Tarbiyatul Athfal taat dan semangat melaksanakan shalat dhuhur berjamaah, meski lelah telah belajar di madrasah.

## 2) Sarana dan Prasarana

Tidak dapat dipungkiri bahwa dalam proses pendidikan, bahwa kualitas pendidikan tersebut juga di dukung dengan sarana dan prasarana yang menjadi standar sekolah atau instansi pendidikan yang terkait. Sarana dan prasarana sangat mempengaruhi kemampuan siswa dalam belajar dan kegiatan praktik terutama shalat. Hal ini menunjukkan bahwa peranan sarana dan prasarana sangat penting dalam menunjang kualitas belajar siswa. Misalnya sekolah menyediakan berbagai fasilitas pendukung dalam melaksanakan kegiatan ibadah terutama dalam praktik shalat seperti mushalla siswa, tempat wudlu, kamar mandi, dan sebagainya

Pengelolaan itu dimaksudkan agar dalam menggunakan sarana dan prasarana di sekolah bisa berjalan dengan efektif dan efisien. Pengelolaan sarana dan prasarana merupakan kegiatan yang amat penting di sekolah/madrasah, karena keberadaannya akan sangat mendukung terhadap suksesnya proses dan program pembelajaran di sekolah. Dalam mengelola sarana dan prasarana di sekolah dibutuhkan suatu proses sebagaimana terdapat dalam manajemen yang ada pada umumnya, yaitu mulai dari perencanaan, pengorganisasian, penggerakan, pemeliharaan dan pengawasan. Apa yang dibutuhkan oleh sekolah perlu direncanakan dengan cermat berkaitan dengan sarana dan prasarana yang mendukung semua proses pembelajaran.

Dalam melaksanakan shalat Duhur berjamaah, baik guru maupun siswa shalat Duhur berjamaah di Mushallah MI Tarbiyatul Athfal. Dengan demikian mushalla sangat mendukung terlaksananya kegiatan shalat Duhur berjamaah.

## 3) Kurikulum dan Materi Pembelajaran

Menurut saya kurikulum dan materi pembelajaran juga termasuk dalam faktor penentu kualitas pendidikan. Sebab hal ini

menjadi acuan utama dalam penyampaian materi pembelajaran untuk para siswa. Kurikulum harus sesuai dengan kaidah dan standar yang berlaku. Badan Pendidikan Nasional harus lebih teliti dalam pembuatan kurikulum yang berlaku dan digunakan oleh institusi pendidikan. Sosialisasi terhadap setiap pergantian kurikulum juga dirasa sangat perlu untuk membuat tenaga pengajar lebih mengerti dan memahami kurikulum baru yang dipakai, sehingga kualitas pendidikan pun akan lebih mudah tercipta jika korelasi antar berbagai pihak yang terkait berjalan dengan lancar.

Materi MI Tarbiyatul Athfal terdapat kajian Shalat. Guru menjelaskan pentingnya shalat bagi kehidupan sehari-hari. Shalat merupakan kewajiban yang harus dilaksanakan, namun di sisi lain shalat bermanfaat bagi kesehatan manusia. Dalam hal ini guru memelaskn terkait manfaat gerakan shalat dapat mencerdaskan manusia

#### **b. Faktor Penghambat**

Dalam melaksanakan kegiatan proses belajar mengajar di kelas 1V MI Tarbiyatul Athfal Gunting Sukorejo Pasuruan, penulis menemukan beberapa problem yang secara langsung atau tidak langsung dapat menghambat proses pelaksanaan pendidikan agama Islam. Problem itu tidak hanya ada pada Guru maupun Siswa sebagai pelaku dalam proses pendidikan akan tetapi juga terdapat pada faktor lingkungan internal dan eksternal, juga pada kurikulum, sarana dan prasarana. Optimalisasi gerakan shalat fardlu sebagai motivasi aspek kesehatan siswa kelas 1V MI Tabiyatul Athfal Gunting Sukorejo Pasuruan dapat diuraikan sebagai berikut:

Dalam implementasi gerakan shalat Dhuhur berjamaah di kelas 1V MI Tarbiyatul Athfal Gunting Sukorejo Pasuruan, ditemukan beberapa problem berkaitan dengan Siswa sebagaimana berikut:

- 1) Kurangnya minat siswa terhadap mempelajari manfaat dari gerakan shalat, karena mereka mempunyai anggapan bahwa gerakan shalat tidak berarti yang penting bisa menggugurkan kewajiban sebagai umat Islam kurang pentingnya materi karena tidak termasuk materi ujian berstandar nasional.
- 2) Siswa kurang tertib saat melaksanakan shalat Dhuhur berjama'ah

Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh guru fikih, Choirun Nisa':<sup>14</sup>

“Untuk proses pelaksanaan proses belajar mengajar dalam praktik shalat mengalami kendala misalnya kadangkala anak-anak bergurau sendiri pada saat diterangkan, walaupun berkali-kali sudah saya ingatkan, dan bahkan sering terjadi ketika saya suruh shalat, mungkin hanya sekitar 30% dari mereka yang langsung berangkat menunaikan shalat, sedangkan yang lain malah bermalas-malasan”.

## KAJIAN TEORI

Secara etimologi, ulama memiliki keragaman pendapat mengenai asal kata *shalat*. sebagian di antara mereka berpendapat bahwa shalat berarti bermakna *ruku'* dan *sujud* itulah sebabnya di dalam al Qur'an ada beberapa ayat yang memerintahkan shalat menggunakan termasuk ruku' dan sujud. Shalat juga berarti *ad du'a*, *at tabrik*, dan *at tamjid* (doa, memohonkan keberkahan dan memulikan)\_ makna seperti ini terlihat pada firman Allah SWT :

إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا

Artinya:

“Sesungguhnya Allah dan malaikat-malaikat-Nya bershalawat untuk Nabi. Hai orang-orang yang beriman, bershalawatlah kamu untuk Nabi dan ucapkanlah salam penghormatan kepadanya. "Bershalawat" artinya: kalau dari Allah berarti memberi rahmat: dari malaikat berarti memintakan ampunan dan kalau dari orang-orang mu'min berarti berdo'a supaya diberi rahmat seperti dengan perkataan: "Allahuma shalli ala Muhammad". Dengan mengucapkan perkataan seperti: "Assalamu'alaika ayyuhan Nabi" artinya: semoga keselamatan tercurah kepadamu hai Nabi.”. (QS. Al Ahzab: 56).<sup>15</sup>

Sepanjang pengetahuan penulis, di dalam al Qur'an tidak ada ayat yang menunjukkan secara langsung tata cara shalat (kaifiat shalat). Karena perintah shalat datang dengan makna yang umum. Rasulullah Saw sebagai

<sup>14</sup> Wawancara dengan guru Fikih, Choirun Nisa', 17 Januari 2018.

<sup>15</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an*, hlm. 62.

mufasir al Qur'an yang kemudian menjelaskan kaifiat shalat, dengan kata lain perintah shalat –term yang berarti shalat secara syar'i/terminologi- di dalam al Qur'an adalah shalat yang diawali dengan takbir dan diakhiri dengan salam disertai dengan beberapa rukun dan syarat-syarat tertentu sesuai dengan yang dibuktikan oleh Rasulullah Saw sebagai penerima perintah shalat tersebut. Hal ini tergambar dalam sabdanya:

وَصَلُّوا كَمَا رَأَيْتُمُونِي أُصَلِّي فَإِذَا حَضَرَتِ الصَّلَاةُ فَلْيُؤَدِّنْ لَكُمْ أَحَدُكُمْ وَلْيُؤَمِّكُمْ أَكْبَرُكُمْ

Artinya:

“Shalatlah sebagaimana kalian melihat aku shalat, apabila waktu shalat telah masuk maka hendaklah salah seorang di antara kalian mengumandangkan adzan dan yang lebih tua dari kalian menjadi imam”.<sup>16</sup>

Sekalipun di dalam al Qur'an tidak disebutkan secara langsung mengenai tata cara shalat akan tetapi di sana terdapat beberapa ayat yang mengindikasikan rukun-rukun shalat termasuk duduk, berdiri, ruku' dan sujud. Sebagai contoh, berdiri yang menjadi salah satu *rukun fi'liyah* shalat, dapat dilihat pada firman Allah SWT:

حَظُّوا عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلَاةِ الْوُسْطَى وَقُومُوا لِلَّهِ قَانِتِينَ

Artinya:

“peliharalah semua shalatmu dan peliharalah shalat wustha serta berdirilah untuk Allah dengan khusyu”. (QS. Al Baqarah; 238)

## Manfaat Gerakan Shalat Fardlu Bagi Kesehatan

### 1. Takbiratul Ihram

Postur tubuh berdiri tegak, mengangkat kedua tangan sejajar telinga, lalu melipatnya di depan perut atau dada bagian bawah. *Manfaatnya* adalah melancarkan aliran darah, getah bening (limfe) dan kekuatan otot lengan. Posisi jantung di bawah otak memungkinkan darah mengalir lancar ke seluruh tubuh. Saat mengangkat kedua tangan, otot bahu meregang sehingga aliran darah kaya oksigen menjadi lancar. Kemudian kedua tangan didekapkan di depan perut atau dada bagian bawah. Sikap ini menghindarkan dari berbagai gangguan persendian, khususnya pada tubuh bagian atas.

<sup>16</sup> Syekh Abi Abdillah Muhammad bin Ismail al Bukhari al Ju'fi. *Kitab Shahih Bukhari*, (Tk: Tp, Tt), hlm. 6705.

## 2. Rukuk

Postur: Rukuk yang sempurna ditandai tulang belakang yang lurus sehingga bila diletakkan segelas air di atas punggung tersebut tak akan tumpah. Posisi kepala lurus dengan tulang belakang. *Manfaatnya* adalah menjaga kesempurnaan posisi dan fungsi tulang belakang (corpus vertebrae) sebagai penyangga tubuh dan pusat syaraf. Posisi jantung sejajar dengan otak, maka aliran darah maksimal pada tubuh bagian tengah. Tangan yang bertumpu di lutut berfungsi relaksasi bagi otot-otot bahu hingga ke bawah. Selain itu, rukuk adalah latihan kemih untuk mencegah gangguan prostat.

## 3. I'tidal

Postur: Bangun dari rukuk, tubuh kembali tegak setelah, mengangkat kedua tangan setinggi telinga. *Manfaatnya* adalah gerak berdiri bungkuk berdiri sujud merupakan latihan pencernaan yang baik. Organ organ pencernaan di dalam perut mengalami pemijatan dan pelonggaran secara bergantian. Efeknya, pencernaan menjadi lebih lancar.

## 4. Sujud

Postur: Menungging dengan meletakkan kedua tangan, lutut, ujung kaki, dan dahi pada lantai. Manfaatnya adalah aliran getah bening dipompa ke bagian leher dan ketiak. Posisi jantung di atas otak menyebabkan darah kaya oksigen bisa mengalir maksimal ke otak. Aliran ini berpengaruh pada daya pikir seseorang. Karena itu, lakukan sujud dengan tuma'ninah, jangan tergesa gesa agar darah mencukupi kapasitasnya di otak. Postur ini juga menghindarkan gangguan wasir.<sup>17</sup>

Khusus bagi wanita, baik rukuk maupun sujud memiliki manfaat luar biasa bagi kesuburan dan kesehatan organ kewanitaan. Gerakan sujud dalam salat tergolong unik. Falsafahnya adalah manusia menundukkan diri serendah-rendahnya, bahkan lebih rendah dari pantatnya sendiri. Dari sudut pandang ilmu psikoneuroimunologi (*ilmu mengenai kekebalan tubuh dari sudut pandang psikologis*) yang di dalami Prof Sholeh, gerakan ini mengantar manusia pada derajat setinggi-tingginya. Mengapa? Dengan melakukan gerakan sujud secara rutin, pembuluh darah di otak terlatih untuk menerima banyak pasokan darah. Pada saat sujud, posisi jantung berada di atas kepala yang memungkinkan darah

<sup>8</sup> M. Arifin, *Ilmu Pendidikan Islam: Suatu Tinjauan Teori dan Praktis Berdasarkan Pendekatan Interdisipliner*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1996), hlm. 17.

mengalir maksimal ke otak, Itu artinya otak mendapatkan pasokan darah kaya oksigen yang memacu kerja sel-selnya. Dengan kata lain, sujud yang tumakninah dan kontinyu dapat memacu kecerdasan<sup>18</sup>.

## 5. Duduk

Postur: Duduk ada dua macam, yaitu iftirosy (tahiyyat awal) dan tawarruk (tahiyyat akhir). Perbedaan terletak pada posisi telapak kaki. Saat iftirosy, kita bertumpu pada pangkal paha yang terhubung dengan syaraf nervus Ischiadius. Posisi ini menghindarkan nyeri pada pangkal paha yang sering menyebabkan penderitanya tak mampu berjalan. Duduk tawarruk sangat baik bagi pria sebab tumit menekan aliran kandung kemih (urethra), kelenjar kelamin pria (prostata) dan saluran vas deferens. Jika dilakukan dengan benar, postur irfi mencegah impotensi. Variasi posisi telapak kaki pada iffirosy dan tawarruk menyebabkan seluruh otot tungkai turut meregang dan kemudian relaks kembali. Gerak dan tekanan harmonis inilah yang menjaga kelenturan dan kekuatan organ-organ gerak kita. Setelah sujud adalah gerakan duduk. Dalam salat ada dua macam sikap duduk, yaitu duduk iftirosy (tahiyyat awal) dan duduk tawarruk (tahiyyat akhir). Yang terpenting adalah turut berkontraksinya otot-otot daerah perineum. Bagi wanita, inilah daerah paling terlindung karena terdapat tiga lubang, yaitu liang persenggamaan, dubur untuk melepas kotoran, dan saluran kemih<sup>19</sup>. Saat duduk tawarruk, tumit kaki kiri harus menekan daerah perineum. Punggung kaki harus diletakkan di atas telapak kaki kiri dan tumit kaki kanan harus menekan pangkal paha kanan. Pada posisi ini tumit kaki kiri akan memijit dan menekan daerah perineum. Tekanan lembut inilah yang memperbaiki organ reproduksi di daerah perineum. Manfaat yang dari duduk adalah awet muda. Pada dasarnya, seluruh gerakan salat bertujuan meremajakan tubuh. Jika tubuh lentur, kerusakan sel dan kulit sedikit terjadi. Apalagi jika dilakukan secara rutin, maka sel-sel yang rusak dapat segera tergantikan. Regenerasi pun berlangsung lancar. Alhasil, tubuh senantiasa bugar<sup>20</sup>.

## 6. Salam

Gerakan: Memutar kepala ke kanan dan ke kiri secara maksimal. Relaksasi otot sekitar leher dan kepala menyempurnakan aliran darah di

<sup>18</sup> Ibid.

<sup>19</sup> Ibid.

<sup>20</sup> Ibid.

kepala. Gerakan ini mencegah sakit kepala dan menjaga kekencangan kulit wajah. Beribadah secara kontinyu bukan saja menyuburkan iman, tetapi mempercantik diri wanita luar-dalam. Gerakan terakhir dalam shalat yaitu salam dan menengok ke kiri dan kanan punya pengaruh besar pada kekencangan. kulit wajah. Gerakan ini tak ubahnya relaksasi wajah dan leher. Yang tak kalah pentingnya, gerakan ini menghindarkan wanita dari serangan migrain dan sakit kepala lainnya.

Agar shalat kita berfungsi seperti di atas tentunya terlebih dahulu kita harus memahami ilmu shalat dari mulai tatacara shalat, syarat, rukun, sunat, makruh, batal, dan fadhilah shalat. Sungguh suatu hal yang mustahil sesuatu dapat kita raih bila dalam pelaksanaannya saja kita masih belum sesuai dengan apa yang seharusnya. Seyogyanya kita belajar shalat secara sistematis<sup>21</sup>.

### Kesimpulan

1. Perencanaan implemenasi gerakan shalat Fardlu sebagai aspek motivasi kesehatan siswa telah dilakukan oleh kepala sekolah dan dewan guru. Mereka melakukan musyawarah sebelum ajaran baru dimulai. Hasil musyawarah adalah kegiatan shalat Dhuhur di laksanakan pagi hari shalat dhuha dan sebelum pulang anak-anak melakukan shalat dhuhur dengan berjamaah.
2. Implementasi gerakan shalat Fardlu sebagai motivasi aspek kesehatan siswa dilaksanakan seelah kegiatan belajar mengajar di kelas. Saat waktunya shalat Dhuhur, baik guru maupun siswa melaksanakan shalat Dhuhur berjamaah. Selain itu, saat menjelaskan materi kurikulum Fiqih tentang shalat, guru juga memaparkan pentingnya gerakan shalat bagi kesehatan manusia. Hal ini memberikan semangat siswa untuk rajin melaksanakan shalat Dhuhur berjamaah di Madrasah
3. Faktor pendukung implementasi gerakan shalat sebagai motivasi aspek kesehatan adalah SDM baik guru maupun siswa semangat dalam melaksanakan shalat Dhuhur berjamaah. Sarana dan prasana berupa mushallah sangat mendukung kegiatan tersebut. Selain itu kurikulum materi shalat dalam Fiqih, disampaikan oleh guru dengan cara memaparkan manfaat gerakan shalat bagi kesehatan. Sedangkan faktor

<sup>21</sup> Godam, (22 Agustus 2008), *Arti Definisi/Pengertian Pengendalian Diri, Selaras, Serasi & Seimbang-Pendidikan Kewarganegaraan*. Diambil tanggal 29/1/2013

penghambat implementasi gerakan shalat sebagai motivasi kesehatan adalah mayoritas dari siswa. Kurangnya minat siswa terhadap mempelajari manfaat dari gerakan shalat dan siswa kurang terib dalam melaksanakan shalat Dhuhur berjamaah

### Daftar Pustaka

- A., Doni Kusuma, *Pendidikan Karakter*, Jakarta: PT Grasindo, 2009.
- A., Sardiman, *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*, Jakarta: CV. Rajawali
- Ahid, Nur, *Problematika Madrasah Aliyah di Indonesia*, Kediri: STAIN Kediri
- Al Ju'fi, Syekh Abi Abdillah Muhammad bin Ismail al Bukhari. *Kitab Shahih Al Qozwini*, Syekh Abi Abdillah bin Yazid Bin Majah, *Kitab Sunan Ibnu Majah*,
- Amir, M. *Menyusun Rencana Penelitian*, Jakarta: Grafindo Persada, 1995.
- Antar Disiplin Ilmu*, Jakarta: Pusjarlit dan Nuansa, 1998.
- Einstein, Albert, *The Theory of Relativity* dalam Dadang Hawari, *Dimensi Religi*
- Godam, (22 Agustus 2008), *Arti Definisi/Pengertian Pengendalian Diri, Selaras*,
- Godam, (22 Agustus 2008), *Arti Definisi/Pengertian Pengendalian Diri, Selaras*,
- Hasan M. Iqbal, *Pokok-pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya*,
- Hawari, Dadang, *Relligious Issues in Psychiatric Practice*, Bandung ASEAN <http://www.republika.co.id/berita/dunia-islam/khazanah/12/08/10/m8j9ks-inilah-manfaat-dan-rahasia-di-balik-gerakan-shalat-1> (diakses pada 18-6-2018)
- [https://id.wikipedia.org/wiki/Motivasi#cite\\_note-pengertian-1](https://id.wikipedia.org/wiki/Motivasi#cite_note-pengertian-1) (30 Mei 2018)
- <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/motivasi> (30 Mei 2018)
- Irhamna, Anna, *Implementasi Kegiatan Shalat Dzuhur Berjama'ah dalam* Jakarta: Galia Indonesia, 2002.
- Mantja, *Tehnik Perekaman Data*, Malang: Lemlit IKIP, 1994.
- Mastuhu dan Deden Ridwan, *Tradisi Baru Penelitian Agama Islam, Tinjauan Meningkatkan Kediplinan Siswa di MIS Pandanarum Tirto*
- Moeleong, Lexy J., *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja
- Nasution, *Metode Penelitian Naturalistik Kualitatif*, Bandung: Tarsito, 1988.
- Nazir, M., *Ilmu Pendidikan dan Perubahan Sosial; Suatu Teori Pendidikan*,
- Shihab, M. Quraish, *Tafsir Al-Misbah*, Vol.13, Jakarta : Lentera Hati, 2002.



- Sholeh, Moh., *Klinik Terapi Tahajud*, Malang: Universitas Muhamadiyah, 2011.
- Sopranto, J., *Metode Ramalan Kuantitatif*, Jakarta, Rineka Cipta, 1993.  
Tk: Tp, 273 M.
- Umar, Husein, *Metode Penelitian Untuk Skripsi dan Tesis Bisnis*, Jakarta: PT
- Wuff, David M., *Psychology of Religion: Classic and Contemporary*, New York: John Wiley and Sons Inc, 2008.

