

SKRIPSI
IMPLEMENTASI IBADAH SHALAT DALAM MEMBANGUN
KESEHATAN
(Studi di Pondok Pesantren Darussalam Metro)

OLEH :

DANIS ADITHIO PRATAMA
NPM. 1398021



Jurusan : Pendidikan Agama Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) METRO
1439 H /2018 M

**IMPLEMENTASI IBADAH SHALAT DALAM MEMBANGUN
KESEHATAN
(Studi di Pondok Pesantren Darussalam Metro)**

Diajukan untuk Memenuhi Tugas dan Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Islam (S.Pd)

**Oleh :
DANIS ADITHIO PRATAMA
NPM. 1398021**

**Pembimbing I: Dr. Hi. Zainal Abidin, M.Ag
Pembimbing II: Muhammad Ali, M.Pd.I**

Jurusan : Pendidikan Agama Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) METRO
1439 H /2018 M**



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI METRO**

Jalan Ki. Hajar Dewantara Kampus 15 A Iringmulyo Metro Timur Kota Metro Lampung 34111
Telepon (0725) 41507 Faksimili (0725) 47296
Website: www.metrouniv.ac.id, e-mail: iainmetro@metrouniv.ac.id

NOTA DINAS

Nomor :
Lampiran : 1 (satu) berkas
Perihal : Pengajuan Munaqosyah

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Metro
di Metro

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Setelah kami adakan pemeriksaan dan pertimbangan seperlunya maka skripsi yang disusun oleh:

Nama : Danis Adithio Pratama
NPM : 1398021
Program Studi : Pendidikan Agama Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Judul Proposal : IMPLEMENTASI IBADAH SHALAT DALAM MEMBANGUN KESEHATAN (Studi di Pondok Pesantren Darussalam Metro)".

Sudah kami setuju dan dapat dimunaqosyahkan. Demikian harapan kami dan atas penerimaannya kami ucapkan terima kasih.

Pembimbing I

Dr. Hi. Zainal Abidin, M.Ag
NIP. 19700316 199803 1 003

Metro, 3 Januari 2017
Pembimbing II

Muhammad Ali, M.Pd.I
NIP. 19780314 200710 1 003

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : IMPLEMENTASI IBADAH SHALAT DALAM
MEMBANGUN KESEHATAN (Studi di Pondok
Pesantren Darussalam Metro).

Nama : Danis Adithio Pratama

NPM : 1398021

Jurusan : Pendidikan Agama Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan

DISETUJUI

Untuk dimunaqsyahkan dalam sidang munaqsyah Fakultas Tarbiyah dan Ilmu
Keguruan IAIN Metro

Pembimbing I



Dr. Hi. Zainal Abidin, M.Ag
NIP. 19700316 199803 1 003

Pembimbing II



Muhammad Ali, M.Pd.I
NIP. 19780314 200710 1 003



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI METRO
FAKULTAS TARBİYAH DAN ILMU KEGURUAN**

Jalan Ki. Hajar Dewantara Kampus 15 A Inringmulyo Metro Timur Kota Metro Lampung 34111
Telepon (0725) 41507, Faksimili (0725) 47296, Website: www.tarbiyah.metrouniv.ac.id, e-mail: tarbiyah.iain@metrouniv.ac.id

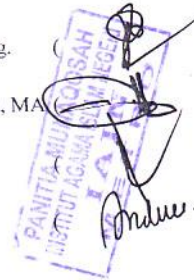
PENGESAHAN UJIAN

No: *B-0482/10.28.1/D/PP-VO.9/01/2018*

Skripsi dengan judul: "IMPLEMENTASI IBADAH SHALAT DALAM MEMBANGUN KESEHATAN (Studi di Pondok Pesantren Darussalam Metro)", yang disusun oleh: DANIS ADITHIO PRATAMA dengan NPM. 1398021 Jurusan: Pendidikan Agama Islam (PAI) telah diujikan dalam sidang munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan pada hari/tanggal: Jumat/19 Januari 2018.

TIM PENGUJI

Ketua/Moderator	: Drs. Hi. Zainal Abidin, M.Ag.)
Penguji I	: Dr. Hi. Aguswan Kh. Umam, MA)
Penguji II	: Muhammad Ali, M.Pd.I.)
Sekretaris	: Andree Tiono K, M.Pd.I.)



Mengetahui
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan


[Signature]
Dr. Akli, M.Pd.
NIP. 19691008 200003 2 005

ABSTRAK

IMPLEMENTASI IBADAH SHALAT DALAM MEMBANGUN KESEHATAN (Studi di Pondok Pesantren Darussalam Metro)

Oleh:

DANIS ADITHIO PRATAMA

Skripsi ini mengkaji tentang implementasi ibadah shalat dalam membangun kesehatan studi di Pondok Pesantren Darussalam Metro yang dimana shalat merupakan salah satu Rukun Islam dan setiap muslim diseluruh dunia diwajibkan untuk menunaikan atau mengerjakan shalat karena shalat merupakan kewajiban. Adapun shalat fardhu terdiri dari lima waktu, antara lain shalat maghrib, isya, subuh, dzuhur dan ashar. Shalat merupakan rukun Islam kedua. Secara harfiah, shalat berarti hubungan, yakni hubungan antara hamba dan Tuhannya, hubungan antara makhluk dan kholik. Karena di dalam shalat, seorang mukmin berdiri di hadapan Allah lima kali dalam sehari semalam seraya mengharap balasan kebaikan dari-Nya.

Penelitian ini adalah penelitian lapangan (field research) yang bersifat deskriptif kualitatif. Sumber data di dalam penelitian ini adalah terbagi menjadi dua yaitu data primer dan data sekunder. Sumber data ditentukan dengan menggunakan teknik purpose sampling, dengan merujuk langsung informan yang lebih valid dan akurat yang menyangkut topik yang sedang diteliti. Sedangkan metode pengumpulan data atau instrumen penelitian menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Dalam penelitian ini ada dua yang menjadi rumusan masalahnya yaitu, bagaimana implementasi ibadah shalat di Pondok Pesantren Darussalam Metro dan Apakah implementasi ibadah shalat bermanfaat membangun dalam kesehatan di Pondok Pesantren Darussalam Metro. Dari hasil riset di lapangan, diperoleh hasil dengan melakukan wawancara dan observasi kepada para santri Pondok Pesantren Darussalam Metro. Dalam hal ini banyak diantara kalangan santri Pondok Pesantren Darussalam Metro yang mendapatkan kebaikan dalam hidupnya jika melakukan ibadah shalat dengan baik yaitu dari segi jasmani dan rohani.

Dari hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa implementasi ibadah shalat di Pondok Pesantren Darussalam Metro sudah maksimal, dan semakin maksimal seseorang melakukan ibadah shalat maka semakin baik kondisi jasmani maupun rohani yang dimilikinya.

ORISINALITAS PENELITIAN

Saya yang ber tanda tangan di bawah ini:

Nama : DANIS ADITHIO PRATAMA

NPM : 1398021

Program Studi : Pendidikan Agama Islam

Jurusan : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah asli hasil penelitian saya kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Metro, 3 Januari 2017

Yang menyatakan



DANIS ADITHIO PRATAMA
NPM. 1398021

MOTTO

أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ
وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ

“Bacalah kitab (Al Quran) yang telah diwahyukan kepadamu muhammad dan laksanakanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari perbuatan keji dan mungkar. Dan ketahuilah mengingat Allah (shalat) itu lebih besar keutamaannya dari ibadah yang lain. Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan”.
QS. Al-Ankabut 45.

PERSEMBAHAN

Dengan rasa syukur dan bahagia, skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua orangtua yang penulis sayangi, cintai dan banggakan karena Allah, bapak Suhandi dan Ibu Nismilyati. Terimakasih telah memberikan pengajaran yang tak pernah henti untuk keberhasilan dan kesuksesan anak-anaknya. Semoga kedepannya dapat menjadi kebanggaan keluarga.
2. Anisa Putri adik tersayang. Terimakasih sudah banyak memberikan motivasi untuk menyelesaikan perkuliahan ini.
3. Guru dan dosen yang senantiasa membimbing dan memberikan nasehat agar kelak menjadi manusia yang memberikan manfaat bagi orang di sekitar.
4. Saudara seangkatan semangat kawan perjalanan masih panjang.
5. Saudara dan adik-adik seperjuanganku di UKM LDK Al-Ishlah dan KAMMI Komisariat IAIN Metro yang telah memberikan semangat baru bagi penulis untuk selalu mendekat kepada-Nya.
6. Almamater IAIN Metro.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis haturkan kehadiran Allah Subhanahu wa ta'ala atas taufik dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Penulisan skripsi ini adalah sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan pendidikan program Strata Satu (S1) Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Metro guna memperoleh gelar S.Pd.

Dalam upaya penyelesaian penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, oleh karenanya penulis mengucapkan terimakasih kepada Ibu Prof. Dr. Hj. Enizar, M.Ag selaku Rektor IAIN Metro, kepada Ibu Dr. Hj. Akla, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Bapak Dr. Hi. Zainal Abidin, M.Ag selaku Pembimbing I dan Bapak Muhammad Ali, M.Pd.I selaku Pembimbing II yang telah memberi bimbingan dalam mengarahkan dan memberi motivasi. Tidak lupa juga rasa sayang dan terima kasih penulis haturkan kepada Ayah dan Ibu yang senantiasa mendoakan dan memberikan dukungan dalam segala hal. Serta semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Kritik dan saran demi perbaikan skripsi ini sangat diharapkan dan akan diterima sebagai bagian untuk menghasilkan penelitian yang lebih baik. Pada akhirnya penulis berharap semoga hasil penelitian yang dilakukan kiranya dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

Metro, 20 November 2017
Penulis



Danis Adithio Pratama
NPM.1398021

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN UJIAN	v
ABSTRACK	vi
ORISINALITAS PENELITIAN	vii
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Pertanyaan Penelitian	3
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	4
1. Tujuan Penelitian	4
2. Manfaat Penelitian.....	4
D. Penelitian Relevan	5
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Pelaksanaan Ibadah Shalat.....	8

1. Pengertian Shalat	8
2. Tujuan Shalat.....	9
3. Manfaat Shalat.....	14
4. Macam-macam Shalat	15
B. Kesehatan.....	23
1. Pengertian Kesehatan	23
2. Tujuan Kesehatan	26
3. Manfaat Kesehatan	26
4. Macam-macam Kesehatan.....	28
C. Implementasi Ibadah Shalat dalam Membangun Kesehatan	31
1. Syarat-Syarat Wajib Shalat.....	31
2. Syarat-Syarat Sah Shalat	34
3. Manfaat Gerakan Shalat dan Rukun-Rukunnya	36

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan sifat penelitian.....	60
B. Sumber Data	61
C. Teknik Pengumpulan Data	63
D. Teknik Penjamin Keabsahan Data.....	65
E. Teknik Analisis Data	67

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi wilayah penelitian	69
1. Sejarah Singkat Berdirinya Pondok Pesantren Darussalam Metro.....	69

2. Struktur Kepengurusan Pondok Pesantren Darussalam	
Metro.....	71
B. Gambaran Umum Variabel Penelitian.....	71
C. Analisis Implementasi Ibadah Shalat dalam Membangun	
Kesehatan Studi Di Pondok Pesantren Darussalam Metro.....	86
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	88
B. Saran	88
DAFTAR PUSTAKA	90
LAMPIRAN-LAMPIRAN	94
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	130

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Alamat dan Lokasi	94
2. Suasana wawancara dengan santri Pondok Pesantren	
3. Darussalam Metro	95
4. Wawancara dengan tokoh masyarakat	98
5. Peta Pondok Pesantren Darussalam Metro	100

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Dokumentasi Penelitian	94
2. Surat Bimbingan Skripsi	102
3. Kartu Konsultasi Bimbingan.....	103
4. Out Line	114
5. Alat Pengumpul Data (APD)	117
6. Surat Izin Research	125
7. Surat Tugas.....	126
8. Surat Keterangan Telah Melakukan Research	127
9. Surat Keterangan Bebas Pustaka.....	128
10. Surat Bebas Jurusan PAI.....	129
11. Daftar Riwayat Hidup	130

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia adalah makhluk ciptaan Allah yang paling sempurna, karena Allah memberikan kepada manusia akal untuk berfikir dan hati untuk merasakan. Ketika dilihat dari sudut pandang agama Allah mewajibkan ibadah kepada setiap manusia, yang tentunya mengandung berbagai rahasia dan faedah yang sangat besar bagi semua umat Islam di dunia dan akhirat. Namun, mereka tidak akan bisa merasakan keindahan rahasia ibadah dan faedahnya yang besar kecuali jika ibadah itu dijalankan sesuai dengan ajaran Rasulullah SAW.

Begitu halnya dengan para santri Pondok Pesanteren Darussalam akan mendapatkan faedah yang besar dalam hidupnya jika menerapkan pelaksanaan ibadah shalat dengan baik. Mengenai hal ini para santri di tuntut mandiri dalam melakukannya, setelah mendapatkan pengetahuan ibadah mengenai hal ini. Kunciya yaitu dari kesadaran para santri sendiri. Dan ibadah shalat yang terkadang berat untuk dilaksanakan.

Kita telah mengetahui bahwa ibadah adalah ketundukan optimal yang disertai dengan kecintaan optimal.¹

Dalam hal ini agar menjadikan kita sebagai manusia yang lebih baik lagi dari sebelumnya. Sebagaimana dalam firmannya:

¹Yusuf Al-Qaradhawi, *Pengantar Kajian Islam*, diterjemahkan oleh Setiawan Budi Utomo, dari judul asli *Al-Madkhal li Ma'arifatil Islam*, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2013), h. 94.

قَالَ الَّذِي عِنْدَهُ عِلْمٌ مِّنَ الْكِتَابِ أَنَا آتِيكَ بِهِ قَبْلَ أَنْ يَرْتَدَّ إِلَيْكَ
 طَرْفُكَ, فَلَمَّ رَأَهُ مُسْتَقِرًّا عِنْدَهُ قَالَ هَذَا مِنْ فَضْلِ رَبِّي, لِيَبْلُوَ نِيَّ
 ءَأَشْكُرُ أَمْ أَكْفُرُ, وَمَنْ شَكَرَ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ, وَمَنْ
 كَفَرَ فَإِنَّ رَبِّي غَنِيٌّ كَرِيمٌ.

“Berkatalah seorang yang mempunyai ilmu dari AI Kitab: "Aku akan membawa singgasana itu kepadamu sebelum matamu berkedip". Maka tatkala Sulaiman melihat singgasana itu terletak di hadapannya, iapun berkata: "Ini Termasuk karunia Tuhanku untuk mencoba aku Apakah aku bersyukur atau mengingkari (akan nikmat-Nya). dan Barangsiapa yang bersyukur Maka Sesungguhnya Dia bersyukur untuk (kebaikan) dirinya sendiri dan Barangsiapa yang ingkar, Maka Sesungguhnya Tuhanku Maha Kaya lagi Maha Mulia".²

Shalat merupakan salah satu Rukun Islam dan setiap muslim diseluruh dunia diwajibkan untuk menunaikan atau mengerjakan shalat karena shalat merupakan kewajiban. Adapun shalat fardhu terdiri dari lima waktu, antara lain shalat maghrib, isya, subuh, dzuhur dan ashar.

Shalat merupakan rukun Islam kedua. Secara harfiah, shalat berarti hubungan, yakni hubungan antara hamba dan Tuhannya, hubungan antara makhluk dan kholik. Melalui shalat, seorang mukmin berdiri di hadapan Allah lima kali dalam sehari semalam seraya mengharap balasan kebaikan dari-Nya.

Namun pada kenyataannya banyak diantara kita yang masih melalaikan dalam melaksanakan ibadah shalat ini, seperti menunda atau bahkan sampai meninggalkannya.

²QS. An-Naml (27): 40.

Padahal salah satu faedah shalat adalah terwujudnya rasa tenang dalam jiwa sehingga ia tidak merasa gelisah dan putus asa ketika ditimpa musibah atau menghadapi kesulitan.

Berdasarkan permasalahan-permasalahan di atas, untuk menjadikan seorang yang sehat. Bukan hanya sehat dalam fisik saja akan tetapi sehat mental juga di butuhkan dalam mengarungi kehidupan, dan dalam hal ini bisa tercapai dengan adanya kedekatan dengan sang penciptanya yaitu Allah SWT dengan melakukan ketaatan kepadaNya.

Penelitian ini dilakukan, di Pondok Pesantren Darussalam 15 A Iring Mulyo Metro Timur Kota Metro. Dari hasil data prasurvey yang diperoleh 21 November 2017 dengan melakukan observasi dan wawancara kepada santri pondok pesantren Darussalam diperoleh data bahwa belum maksimalnya santri mengenai implementasi ibadah shalat dalam membangun kesehatan. Setelah dianalisis penyebabnya adalah akibat kelelahannya santri pondok Darussalam dalam aktivitas kesehariannya yang terkadang terlewat untuk melaksanakan shalat sunah dan sebagainya.

Maka dapat dipahami bahwa pentingnya implementasi ibadah shalat dalam kesehatan. Dimana dengan mengetahuinya pelaksanaan ibadah shalat akan lebih baik yang sudah diatur dalam islam.

B. Pertanyaan Penelitian

Rumusan masalah berisi pertanyaan-pertanyaan yang akan dijawab dalam penelitian dan alasan diajukannya pertanyaan. Pertanyaan-pertanyaan ini diajukan untuk mengetahui gambaran apa yang akan diungkapkan di

lapangan. Pertanyaan-pertanyaan tersebut diajukan setelah paparan latar belakang masalah yang memunculkan problem akademik.³

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan di atas, serta untuk memperjelas obyek penelitian, maka peneliti merumuskan pertanyaan berikut:

1. Bagaimana implementasi ibadah shalat di Pondok Pesantren Darussalam Metro?
2. Apakah gerakan ibadah shalat bermanfaat berpengaruh membangun dalam kesehatan di Pondok Pesanteren Darussalam Metro?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Tujuan dan manfaat dari penelitian tentang implementasi ibadah shalat dalam membangun kesehatan.

1. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan:

- a. Implementasi ibadah shalat membangun dalam kesehatan di Pondok Pesanteren Darussalam Metro.
- b. Manfaat implementasi ibadah shalat membangun dalam kesehatan di Pondok Pesanteran Darussalam Metro .

2. Manfaat Penelitian

- a. Sebagai ilmu pengetahuan yang baik karena berkaitan dengan agama Islam yang memberikan dampak bagi peneliti.

³Zuhairi, et.al., *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2016), h. 38.

- b. Menjadi bahan kajian/pemikiran lebih lanjut mengenai aspek religius dan kesehatan dalam studi pendidikan agama islam bagi santri.
- c. Menjadi bahan kajian/pemikiran lebih lanjut mengenai aspek religius dan kesehatan dalam studi pendidikan agama islam bagi Pondok Pesantren Darussalam.

D. Penelitian Relevan

Dalam penelitian relevan ini penulis berusaha mencari beberapa sumber pembahasan penelitian yang hampir sama dengan penulis lakukan. Bagian ini memuat uraian secara sistematis mengenai hasil penelitian terdahulu.

Tinjauan pustaka (*prior research*) berisi tentang uraian mengenai hasil penelitian terdahulu tentang persoalan yang akan dikaji.⁴ Sumber yang mengkaji terkait dengan implementasi ibadah shalat dalam membangun kesehatan yang telah dilakukan. Untuk memetakan penelitian atau pemikiran yang sudah ada, berikut beberapa literatur yang terkait dengan judul skripsi.

Pertama, Penelitian thesis yang dilakukan M. Jamaluddin Mahasiswa Program Studi Megister Keperawatan Program Pasca Sarjana dengan judul: Pengaruh Gerakan Shalat Lima Waktu Terhadap Fleksibilitas Sendi pada Lanjut Usia.⁵ Dalam penelitian tersebut M. Jamaluddin menjelaskan terkait bagaimana cara shalat lima waktu yang benar.

Kedua, Penelitian Skripsi yang dilakukan Risky Novita Sari Mahasiswa Program Studi S1 Fisioterapi dengan judul: Hubungan Gerakan Shalat dengan

⁴Zuhairi, et.al., *Pedoman Penulisan.*, h. 39.

⁵M. Jamaluddin, *Pengaruh Gerakan Sholat Lima Waktu Terhadap Fleksibilitas Sendi pada Lanjut Usia*, Thesis Universitas Muhammadiyah Yogyakarta Tahun 2016.

Keluhan Nyeri Punggung Bawah Myogenik pada Wanita Usia Lanjut.⁶ Dalam penelitian tersebut Risky Novita Sari menjelaskan terkait adanya hubungan gerakan sholat dengan keluhan nyeri punggung myogenik pada wanita usia lanjut.

Ketiga, Penelitian Skripsi yang dilakukan Devie Rosa Anamisa Mahasiswa Program Studi Sistem dan Informatika dengan judul: Penerapan Metode Scoring System Untuk Penilaian Latihan Pemahaman Materi Ibadah Shalat Fardhu dan Sunnah.⁷ Dalam penelitian tersebut Devie Rosa Anamisa menjelaskan mengenai tuntunan shalat baik fardhu dan sunnah berbasis android yang dilengkapi dengan latihan kemampuan pemahaman materi mengenai shalat fardhu dan sunnah.

Keempat, Penelitian Skripsi yang dilakukan Hanik Fitria Cahyani Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan dengan judul: Hubungan Shalat Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Posbindu Anggrek Kelurahan Cempaka Putih Kecamatan Ciputat Timur.⁸ Dalam penelitian tersebut Hanik Fitria Cahyani menjelaskan mengenai Hubungan Shalat Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi yang di ujukan kepada pasien perempuan maupun laki-laki maupun umur yang bersangkutan.

⁶Risky Novita Sari, *Hubungan Gerakan Sholat dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Myogenik pada Wanita Usia Lanjut*, Skripsi Universitas Muhammadiyah Surakarta Tahun 2015.

⁷Devie Rosa Anamisa, *Penerapan Metode Scoring System Untuk Penilaian Latihan Pemahaman Materi Ibadah Shalat Fardhu dan Sunnah*, Skripsi Universitas Trunojoyo Madura Tahun 2015.

⁸Hanik Fitria Cahyani, *Hubungan Shalat Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Posbindu Anggrek Kelurahan Cempaka Putih Kecamatan Ciputat Timur*, Skripsi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2014.

Kelima, Penelitian Skripsi yang dilakukan Indah Islamiyah Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam dengan judul: Upaya Memperbaiki Kemampuan Pelafalan dan Gerakan Sholat Melalui Metode Demonstrasi Bagi Siswa Kelas III MI Ma'arif Adikarto Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang.⁹

Berdasarkan penelitian sebelumnya dapat diketahui bahwa penelitian yang penulis lakukan memiliki kajian yang berbeda, meskipun ada pembahasan yang sama pada pembahasan tertentu. Dalam penelitian penulis dengan judul “Implementasi Ibadah Shalat Dalam Membangun Kesehatan (Studi di Pondok Pesantren Darussalam Metro)”.

Dengan demikian, penelitian ini dapat diharapkan membangun pola pikir seseorang yang sinergi terhadap zaman sekarang terkait pelaksanaan ibadah shalat dan manfaatnya bagi kehidupan manusia.

⁹Indah Islamiyah, *Upaya Memperbaiki Kemampuan Pelafalan dan Gerakan Sholat Melalui Metode Demonstrasi Bagi Siswa Kelas III MI MA'ARIF Adikarto Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang*, Skripsi Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Salatiga Tahun 2010.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Pelaksanaan Ibadah Shalat

1. Pengertian Shalat

Shalat ialah berhadap hati kepada Allah sebagai ibadah, dalam bentuk beberapa perkataan dan perbuatan, yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam serta menurut syarat-syarat yang telah ditentukan syara.¹⁰

Menurut A. Nawai Abd. Djalil shalat adalah doa, sedangkan secara agama adalah ibadah yang terdiri dari beberapa ucapan dan tindakan yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam.¹¹

Menurut Amir Syarifuddin shalat adalah secara *lughawi* mengandung beberapa arti, yang arti beragam itu dapat ditemukan contohnya dalam al-Quran. Ada yang berarti doa.¹²

Menurut Husain bin Audah Al-Awaisyah Shalat pada hakikatnya adalah munajat yang disampaikan seorang hamba langsung kepada Tuhannya tanpa perantara.¹³ Di dalamnya terdapat doa, zikir, dan surah-surah Al-Qur'an. Shalat adalah amal utama yang diperhitungkan pada hari pembalasan kelak. Bagi orang beriman, shalat

¹⁰Muhammad Ali, *Fiqih*, (Metro: Anugrah Utama Raharja, 2013), h. 15.

¹¹*Ibid.*

¹²*Ibid.*

¹³Husain bin Audah Al-Awaisyah, *Mutiara Hikmah Doa dan Bacaan Shalat*, diterjemahkan oleh Imam Ghazali Masikur, dari judul asli *Fathul Alim fi Syarhi Ad 'iyyah wa Adzkarish-Shalah Min at-Takbir Ila-Taslim*, (Jakarta: Pena Pundi Aksara, 2008), h. 1.

adalah satu kebutuhan. Tanpa shalat, kehidupan akan menjadi kering dan keberkahan hidup sulit diraih.

Mengenai hal ini, shalat dalam Islam seperti kepala bagi badan. Shalat adalah tiang dan penyangga agama, rukun dan syiarnya, pemisah antara orang-orang kafir dengan orang-orang muslim, syarat keselamatan, penjaga keimanan, media penghubung antara hamba dan Tuhannya, dan pelipur lara serta sumber kedamaian hati.¹⁴

Menurut bahasa, shalat berarti الدعاء (doa) atau rahmat.¹⁵ Shalat dalam arti doa juga bisa ditemukan dalam Al-Qur'an. Allah SWT berfirman:

إِنْ صَلَوَتُكَ سَكُنَتْ لَكُمْ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ

“Sesungguhnya doa kamu itu (menjadi) ketenteraman jiwa bagi mereka. dan Allah Maha mendengar lagi Maha mengetahui”.¹⁶

Adapun pengertian shalat menurut istilah adalah suatu ibadah yang terdiri dari ucapan dan perbuatan tertentu yang dibuka dengan takbir dan ditutup dengan salam.¹⁷

2. Tujuan Shalat

Di dalam ajaran Islam, shalat menempati kedudukan yang paling agung.¹⁸ Ia merupakan salah satu dari lima rukun Islam yang menjadi tonggak berdirinya agama ini. Rasulullah bersabda:

¹⁴Syaikh Mushtahafa Masyhur, *Fiqh Dakwah*, diterjemahkan oleh Abu Ridho, et.al., dari judul asli *Min Fiqhi Ad-Da'wah*, (Jakarta: Al-I'tishom, 2008), Jilid 2, h. 160.

¹⁵Syakir Jamaluddin, *Shalat Sesuai Tuntutan Nabi Saw: Mengupas Kontroversi hadis Sekitar Shalat*, (Yogyakarta: LPPI UMY, 2009), h. 41.

¹⁶QS. At-Taubah (9): 103.

¹⁷Syakir Jamaluddin, *Shalat Sesuai.*, h. 41.

بُنِيَ الْإِسْلَامُ عَلَى خَمْسٍ: شَهَادَةُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَ أَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ وَإِقَامُ الصَّلَاةِ وَإِيتَاءُ الزَّكَاةِ وَالْحَجُّ وَصَوْمُ رَمَضَانَ

“Islam dibangun di atas lima perkara, yaitu: kesaksian bahwa tidak ada Ilah yang hak diibadahi selain Allah dan Muhammad SAW adalah Rasul Allah, mendirikan shalat, menunaikan zakat, haji dan shaum Ramadhan”.¹⁹

Shalat laksana puncak piramida tertinggi di antara ibadah-ibadah lainnya. Hal ini disebabkan, setiap ibadah dan perintah agama diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW melalui malaikat Jibril, kecuali ibadah shalat. Allah sendirilah yang memerintahkan ibadah ini kepada beliau. Tepatnya, ketika beliau melakukan Isra Mi'raj yaitu perjalanan di malam hari dari masjidil Haram di Mekah menuju masjid Al-Aqsha di Palestina, lalu naik hingga sampai ke Sidratul Muntaha. Peristiwa ini terjadi setelah amul-huzni (tahun kesedihan) yang menerpa Rasulullah. Yaitu setelah Wafatnya istri tercinta, Ummul Mukminin Khadijah dan paman beliau, Abu Thalib.

Hingga beliau menembus langit yang ketujuh dan sampai ke Sidratul Muntaha.²⁰

Berdasarkan uraian di atas menunjukkan betapa pentingnya ibadah shalat sehingga Allah sendirilah yang memerintahkan Rasulullah untuk melaksanakan shalat tanpa ada perantara lain. Hal ini

¹⁸Hasan bin Ahmad Hammam, *Terapi dengan Ibadah*, diterjemahkan oleh Tim Aqwam, dari judul asli *At-Tadawi bil istighfari, du'a, shalat, Al-Qur'an, shaum, shadakah*, (Solo: Aqwam, 2010), h. 187.

¹⁹Muhammad Fu'ad Abdul Baqi, *Kumpulan Hadits Shahih Bukhari Muslim*, diterjemahkan oleh Arif Rahman Hakim, dari judul asli *Al Lu'lu wal Marjan*, (Solo: Insan Kamil, 2010), h. 13.

²⁰Hasan bin Ahmad Hammam, *Terapi dengan..*, h. 187.

menunjukkan betapa agung dan besarnya ibadah shalat. Selain itu, hal tersebut juga bisa menjadi bukti kepada segenap manusia akan urgensi shalat dalam kehidupan mereka dan dalam mendekatkan diri kepada Allah.

Mengenai hal ini, shalat memiliki sebuah tujuan yang Allah cantumkan dalam kitab Nya yaitu Al Quran, Allah SWT berfirman:

إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي

“Sesungguhnya aku ini adalah Allah, tidak ada Tuhan (yang hak) selain Aku, Maka sembahlah aku dan dirikanlah shalat untuk mengingat aku”.²¹

Dalam ayat ini, Allah menegaskan bahwa tujuan kita mendirikan shalat adalah untuk berdzikir kepada Allah. Jika kita perhatikan secara seksama terkait dengan bacaan-bacaan yang ada dalam shalat, maka kita dapati bahwa seluruhnya adalah bacaan dzikir dan doa. Dari mulai *takbirotul ihram* sebagai pembuka shalat kita mengucapkan dzikir Allohu Akbar hingga mengucapkan salam Assalamu ‘alaikum warohmatulloh wa barokatuh sebagai penutup ibadah shalat kita. Belum lagi, bacaan-bacaan antara takbir dan salam yang juga sarat dengan dzikir dan doa kepada Allah SWT. Oleh karena itu, tentu ini semua sudah seharusnya dapat mengingatkan kepada Allah.

Akan tetapi, seringkali tujuan yang mulia ini tidak di dapatkan. Memang ketika seorang shalat, secara lisan ia membaca bacaan dzikir,

²¹QS. Taha (20): 14.

doa, dan Al-Qur`an. Akan tetapi, terkadang hatinya lalai terhadap bacaan-bacaan tersebut. Kondisi seperti ini tentu jangan sampai di alami, karena disamping tidak mendapatkan tujuan berdzikir kepada Allah, juga akan menuai celaan dari Allah SWT. Allah SWT berfirman:

فَوَيْلٌ لِلْمُصَلِّينَ, الَّذِينَ هُمْ عَنْ صَلَاتِهِمْ سَاهُونَ

“Maka kecelakaanlah bagi orang-orang yang shalat, (yaitu) orang-orang yang lalai dari shalatnya”.²²

Oleh karena itu, langkah tepat yang harus seseorang tempuh untuk mendapatkan tujuan berdzikir kepada Allah adalah dengan merenungi makna-makna bacaan shalat tersebut. Karena dengan merenungi bacaan-bacaan shalat tersebut, ia akan mendapatkan kekhusyu’an dan ketenangan dalam shalat. Inilah kondisi melaksanakan shalat yang harus kita realisasikan. Karena di samping akan dapat mengingat Allah, juga shalat dengan penuh kekhusyu’an dan ketenangan merupakan salah satu karakteristik orang-orang mukmin yang bahagia dan beruntung. Allah Ta’ala berfirman:

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ, الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ

“Sesungguhnya beruntunglah orang-orang yang beriman, (yaitu) orang-orang yang khusyu' dalam shalatnya”.²³

Shalat memiliki keutamaan dan faedah yang besar untuk menciptakan kesehatan dan ketenangan jiwa. Shalat dapat meneguhkan dan menyucikan hati serta melapangkan dada. Sebab, ketika mendirikan shalat hati seorang tersambung kepada Allah.

²²QS. Al-Ma’un (107): 4-5.

²³QS. Al-Mu’minun (23): 1-2.

Shalat juga juga mengandung faedah yang sangat besar bagi seorang manusia baik bagi kesehatan dan kekuatan jiwa. Dalam hal ini, tujuan kedua dari pelaksanaan shalat adalah supaya kita dapat menahan diri untuk melaksanakan perbuatan keji dan mungkar. Hal ini sebagaimana firman Allah berikut:

أَتْلُ مَا أُوْحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ
الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ

“Bacalah kitab (Al Quran) yang telah diwahyukan kepadamu muhammad dan laksanakanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari perbuatan keji dan mungkar. Dan ketahuilah mengingat Allah (shalat) itu lebih besar keutamaannya dari ibadah yang lain. Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan”.²⁴

Mengenai ayat di atas ketika seseorang menjaga shalatnya, terutama shalat lima waktu maka sudah seharusnya shalatnya tersebut dapat mencegahnya dari perbuatan keji dan mungkar. Inilah yang diharapkan Allah dari shalat-shalat seseorang. Ketika ia telah melaksanakan shalat, maka anggota badannya dapat menahan diri dari berbuat berbagai macam kemaksiatan. Lisannya tidak latah untuk mengeluarkan kata-kata kotor lagi keji, tangan-tangan juga tidak terampil menzalimi orang lain. Begitu dengan semua anggota badan ia cekatan untuk berbuat baik.

²⁴QS. Al-Ankabut (29): 45.

Ayat ini menegaskan keutamaan shalat sebagai benteng dan perlindungan manusia dari perbuatan keji dan mungkar. Karena umat manusia mengetahui bahwa kekejian dan kemungkaran merupakan sebab utama kerusakan jiwa dan raga manusia.

Mengenai hal ini, tujuan pertama seseorang melaksanakan shalat yaitu supaya dapat ingat kepada Allah SWT. Yang titik tekannya adalah terdapat pada pembentukan manusia yang memiliki hubungan baik dengan Allah, atau yang biasa kita kenal dengan *hablun minalloh* yaitu interaksi dengan Allah. Sedangkan tujuan yang kedua sangat erat kaitannya dengan interaksi seorang manusia dengan sesamanya. Sehingga apabila seorang hamba mampu merealisasikan kedua tujuan ini, maka ia akan menjadi sosok pribadi yang shalih, karena ia dapat berinteraksi dengan bagus, baik berinteraksi dengan Allah maupun dengan sesamanya.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa ibadah shalat dapat menjadi barometer kebaikan atau keburukan seseorang. Semakin seseorang jauh dari melaksanakan shalat maka ia semakin jauh dari mengingat Allah dan berbuat baik kepada orang lain. Sebaliknya, semakin seorang muslim giat dalam menjaga shalat, maka ia semakin shalih baik interaksinya dengan Allah maupun dengan orang lain.

3. Manfaat Shalat

Adapun manfaat shalat adalah sebagaimana berikut ini:

- a. Shalat merupakan sarana yang paling tepat untuk mendekatkan diri kepada Allah.
- b. Shalat dapat mencegah perbuatan maksiat.
- c. Shalat dapat menghapus dosa.

- d. Shalat dapat mencegah penyakit dengki.
- e. Shalat merupakan sarana paling utama dalam meninggikan derajat seseorang.
- f. Shalat dapat mencegah perbuatan keji dan mungkar.
- g. Shalat merupakan obat berbagai penyakit yang menempel dalam jiwa manusia, seperti bakhil, kikir, hasad, cemas, takut, dan sebagainya.²⁵
- h. Shalat dapat meningkatkan aktivitas anggota tubuh dan mental seseorang.
- i. Shalat merupakan bahan makanan bagi ruh dan hati.
- j. Shalat sebagai jalan memohon bantuan kepada Allah baik dunia maupun akhirat.²⁶

4. Macam-macam Shalat

Macam-macam Shalat terbagi menjadi 2 yaitu:

- a. Shalat Wajib
- b. Shalat Sunah

Mengenai hal ini, inilah beberapa penjabaran dari berbagai sub judul yang berkaitan dengan materi macam-macam shalat yaitu:

- a. Shalat Wajib

Mengenai shalat ini, terbagi menjadi lima shalat yaitu: shalat subuh, dzuhur, ashar, magrib dan isya.

- 1) Shalat Subuh

Shalat subuh yaitu shalat yang dikerjakan 2 (dua) raka'at dengan satu kali salam.²⁷

Adapun waktunya dimulai dari terbitnya fajar, (hal ini telah disepakati para ulama) dan berakhir dengan terbitnya matahari, sebagaimana hadis narasi Ibnu Umar “waktu shalat subuh adalah dari terbit fajar selama

²⁵Hasan bin Ahmad Hammam, *Terapi dengan..*, h. 195-198.

²⁶Jamal Muhammad Az Zaki, *Hidup Sehat Tanpa Obat Manfaat Medis dalam Ibadah Shalat, Puasa, Zakat dan Haji*, diterjemahkan oleh Shalahuddin, dari judul asli *Tibbul Ibadat*, (Jakarta: Cakrawala Publising, 2013), h. 10-11.

²⁷www.dirbas.blogspot.co.id diunduh pada 09 Oktober 2017.

matahari belum terbit”.²⁸ ini adalah pendapat mayoritas ahli fiqh. Sedangkan menurut sebagian ulama yaitu dari kalangan mazhab Syafi'i dan Maliki, akhir waktu shalat subuh adalah saat hari mulai terang. Mereka berpegang pada hadist dari Rafi bin Khadij bahwasanya Nabi SAW bersabda:

أَسْفَرَ وَأَبَالَفَجْرٍ فَإِنَّهُ أَكْبَرُ لِلَّهِ جِرٍ

“Shalatlah subuh ketika hari telah terang, sebab ia lebih besar pahalanya”.²⁹

2) Shalat Dzuhur

Shalat dzuhur yaitu shalat yang dikerjakan 4 (empat) raka'at dengan dua kali tasyahud dan satu kali salam.³⁰

Adapun waktunya menurut ijma, permulaan waktu dzuhur adalah ketika matahari bergeser dari posisinya di tengah-tengah langit berdasarkan penglihatan mata.³¹

Sementara akhir waktu shalat dzuhur dipersengketakan, apakah ia turut bersamaan dengan masuknya awal waktu ashar atau tidak. Namun pendapat yang *rajih* (diunggulkan) menurut peneliti adalah waktu dzuhur berakhir seiring dengan masuknya awal waktu shalat ashar dengan rentang waktu yang kira-kira cukup untuk menjalankan sholat 4 rakaat.

²⁸Abdul Aziz Muhammad Azzam dan Abdul Wahhab Sayyed Hawwas, *Fiqh Ibadah (Thaharah, Shalat, Zakat, Puasa, dan Haji)*, diterjemahkan oleh Kamran As'at Irsyady, Ahsan Taqwin, dan Al Hakim Faisol, dari judul asli *AlWa Situ Fil Fighil i'badat*, (Jakarta: Ahzam, 2015), h. 159.

²⁹*Ibid.*, h. 160.

³⁰www.dirbas.blogspot.co.id diunduh pada 09 Oktober 2017.

³¹Abdul Aziz Muhammad Azzam dan Abdul Wahhab Sayyed Hawwas, *Fiqh Ibadah.*, h. 155-156.

Hal ini didasarkan dari sabda Rasulullah SAW:

عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُصَلِّي الظُّهْرَ بِالْحَاجِرَةِ, وَالْعَصْرَ, وَالشَّمْسُ نَقِيَّةً, وَالْمَغْرِبَ إِذَا وَجِبَتْ, وَالْعِشَاءَ أَحْيَانًا وَأَحْيَانًا. إِذَا رَأَوْهُمْ أَبْطَأُوا آخَرَ, وَالصُّبْحَ كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُصَلِّي بِهَا بَعْلَسٍ

“Dari Jabir bin Abdullah rodiyallahu anhuma, ia berkata, “Nabi SAW shalat dzuhur kala panas menyengat; (beliau shalat) ashar kala matahari jernih; (beliau shalat) maghrib kala matahari terbenam; (beliau shalat) isya sesekali dan sesekali: jika beliau melihat mereka (para sahabat) sudah berkumpul, beliau menyegerakan shalat isya; dan jika melihat mereka terlambat datang, beliau menunda shalat isya; dan shalat subuh beliau tunaikan saat hari masih gelap”.³²

Adapun pada bagian kala panas menyengat, pada hadits di atas. Panas amat terik karena matahari condong ke barat, sedangkan kala matahari jernih saat shalat ashar ketika bayangan sesuatu sama panjangnya dengan aslinya, atau jernih di sini, belum menguning ataupun berubah warna.

Melalui hadits di atas bisa dipahami keutamaan menyegerakan shalat dzuhur secara mutlak. Hanya saja, hadits ini dikhususkan oleh hadits Abu Hurairah:

“Jika panas sangat terik, maka tundalah shalat dzuhur hingga suasana menjadi dingin, karena teriknya panas itu berasal dari hembusan neraka jahannam”.³³

3) Shalat Ashar

Shalat Ashar yaitu shalat yang dikerjakan 4 (empat) raka'at dengan dua kali tasyahud dan satu kali salam.³⁴

³²Abdullah bin Abdurrahman bin Shaleh Alu Bassam, *Fikih Hadits Bukhari Muslim*, diterjemahkan oleh Umar Mujtahid, dari judul asli, *Taisirul Allam Syarh Umdatil Ahkam*, (Jakarta: Ummul Qura, 2013), h. 137.

³³Abdullah bin Abdurrahman bin Shaleh Alu Bassam, *Fikih Hadits.*, h. 138.

Adapun waktu Permulaannya adalah ketika ukuran bayangan sesuatu sama panjang dengan ukuran aslinya setelah tergelincirnya matahari. Akan tetapi dalam waktu ashar terdapat dua waktu, yaitu waktu pilihan dan waktu darurat. Waktu pilihan yaitu hingga bayangan suatu benda dua kali lebih panjang dari benda tersebut, sedangkan waktu darurat yaitu hingga terbenamnya matahari.³⁵

4) Shalat Maghrib

Shalat Maghrib yaitu shalat yang dikerjakan 3 (tiga) raka'at dengan dua kali tasyahud dan satu kali salam.³⁶

Adapun waktu Permulaannya adalah hilangnya cahaya kemerah-merahan.³⁷ Mengenai ini ketiga imam mazhab yaitu Syafi'i, Hambali, dan Ahmad sependapat dalam waktu shalat magrib yang dimulai dari hilangnya sinar matahari dan berakhir sampai hilangnya cahaya merah di atas barat. Sedangkan pendapat imam maliki waktu magrib itu adalah suatu waktu yang sangat sempit, yang mana di dalamnya cukup untuk bersuci dan adzan serta tidak boleh mengakhirinya (mengundurkan) dari waktu ini dengan sesuka hati (sengaja).³⁸

³⁴ www.dirbas.blogspot.co.id diunduh pada 09 Oktober 2017.

³⁵ Iban, *Tafsir Al Usyr Al Akhir*, (Riyadh: Al Rajhi, 2015), h. 145.

³⁶ www.dirbas.blogspot.co.id diunduh pada 09 Oktober 2017.

³⁷ Iban, *Tafsir Al.*, (Riyadh: Al Rajhi, 2015), h. 145.

³⁸ Muhammad Jawad Mughniyah, *Fikih Lima Mazhab*, diterjemahkan oleh Masykur, Afif Muhammad, dan Idrus Al Kaff, dari judul asli *al-Fiqh ala al-Madzahib al-Khamsah*, (Jakarta: Lentera, 2012), h. 74-75.

5) Shalat Isya

Shalat Isya yaitu shalat yang dikerjakan 4 (empat) raka'at dengan dua kali tasyahud dan satu kali salam.³⁹

Waktu isya dimulai sejak hilangnya mega merah.⁴⁰ Namun waktu isya juga bisa tergantung suatu kondisi para makmum, dalam hal ini jika mereka semua sudah tiba di awal waktu yaitu ketika mega merah sudah hilang, shalat bisa dilaksanakan. Namun jika mereka baru datang hingga mendekati paruh malam, maka itulah waktu isya terbaik andai saja tidak memberatkan.

Dalam hal ini terkait waktu isya yang mengatakan mendekati paruh malam. Berdasarkan penuturan dari Anas: “Nabi SAW mengakhirkan shalat isya hingga pertengahan malam, kemudian beliau shalat, lalu bersabda, “Orang-orang telah shalat dan tidur, sementara kalian tengah menjalani shalat yang kalian tunggu-tunggu”. Dan berdasarkan riwayat Abu Hurairah, bahwasanya Nabi SAW bersabda, “Andai tidak memberatkan umatku, niscaya aku perintahkan kepada mereka agar mengakhirkan isya hingga sepertiga malam atau pertengahannya”.⁴¹

Berdasarkan penjelasan diatas, hadis ini merupakan ketetapan yang lugas (*nash*) bahwa tidak adanya perintah untuk mengakhirkan isya didasari oleh keinginan untuk menghindari *masyaqqah* (kesulitan), dan perlu diperhatikan juga bahwa pengakhiran shalat isya sebagaimana yang disebutkan hadis di atas adalah dalam batasan-batasan opsional (*al-ikhtiyar*)

³⁹ www.dirbas.blogspot.co.id diunduh pada 09 Oktober 2017.

⁴⁰ Abdullah bin Abdurrahman bin Shaleh Alu Bassam, *Fikih Hadits.*, h. 138.

⁴¹ Abdul Aziz Muhammad Azzam dan Abdul Wahhab Sayyed Hawwas, *Fiqh Ibadah.*, h.

bagi pelaku shalat. Artinya, ia boleh melakukan di awal waktu, pertengahan, atau di waktu akhir. Dan sudah maklum adanya bahwa waktu shalat yang paling afdhal adalah di awal waktu, dan ini sudah menjadi kebiasaan Rasulullah.

b. Shalat Sunah

Mengenai shalat sunah, terbagi menjadi 10 shalat sunah di antaranya yaitu:

- 1) Shalat Sunah Tahajud adalah shalat yang dikerjakan pada waktu tengah malam diantara shalat isya' dan shalat shubuh setelah bangun tidur. Jumlah rakaat shalat tahajud minimal dua rakaat hingga tidak terbatas.
- 2) Shalat Sunah Dhuha, merupakan shalat sunah yang dilakukan pada pagi hari antara pukul 07.00 hingga jam 10.00 waktu setempat. Jumlah raka'at shalat dhuha minimal dua rakaat dan maksimal dua belas raka'at dengan satu salam setiap dua raka'at.
- 3) Shalat Sunah Istikharah, merupakan shalat yang tujuannya adalah untuk mendapatkan petunjuk dari Allah SWT dalam menentukan pilihan hidup baik yang terdiri dari dua hal/perkara maupun lebih dari dua. Hasil dari petunjuk Allah SWT akan menghilangkan kebimbangan dan kekecewaan di kemudian hari. Setiap kegagalan akan memberikan pelajaran dan pengalaman yang kelak akan berguna di masa yang akan datang.

- 4) Shalat Sunah Tasbih yaitu shalat yang bertujuan untuk memperbanyak memahsucikan Allah SWT. Waktu pengerjaan shalat bebas. Setiap rakaat dibarengi dengan 75 kali bacaan tasbih.⁴²
- 5) Shalat Sunah Taubat merupakan shalat dua raka'at yang dikerjakan bagi orang yang ingin bertaubat, insyaf atau menyesali perbuatan dosa yang telah dilakukannya dengan bersumpah tidak akan melakukan serta mengulangi perbuatan dosanya tersebut.
- 6) Shalat Sunah Hajat adalah shalat yang dilakukan agar hajat atau cita-citanya dikabulkan oleh Allah SWT. Shalat hajat dikerjakan bersamaan dengan ikhtiar atau usaha untuk mencapai hajat atau cita-cita. Shalat sunah hajat dilakukan minimal dua rakaat dan maksimal dua belas bisa kapan saja dengan satu salam setiap dua raka'at, namun lebih baik dilakukan pada sepertiga terakhir waktu malam.⁴³
- 7) Shalat Sunah Safar adalah shalat yang dilakukan oleh orang yang sebelum bepergian atau melakukan perjalanan selama tidak bertujuan untuk maksiat seperti pergi haji, mencari ilmu, mencari kerja, berdagang, dan sebagainya. Tujuan utamanya adalah supaya mendapat keridhoan, keselamatan dan perlindungan dari Allah SWT.
- 8) Shalat Sunah Rawatib yaitu shalat yang dilakukan sebelum dan setelah shalat fardhu yang sebelum shalat fardhu di sebut *shalat qobliyah* sedangkan setelah shalat fardhu di sebut *shalat badiyah*. Keutamaannya

⁴²www.dirbas.blogspot.co.id diunduh pada 09 Oktober 2017.

⁴³*Ibid.*

sebagai pelengkap dan penambal shalat fardhu yang mungkin kurang khusu atau kurang baik.

- 9) Shalat Sunah Istisqho yaitu shalat yang dilakukan untuk memohon turunnya hujan. dilakukan secara berjamaah saat musim kemarau.
- 10) Shalat Sunah Witir adalah shalat yang dilakukan setelah sampai sebelum fajar. bagi yang yakin akan bangun malam diutamakan dilakukan saat sepertiga malam setelah shalat tahajud. Shalat witir disebut juga shalat penutup. Biasa dilakukan sebanyak tiga rakaat dalam dua kali salam, dua rakaat pertama salam dan dilanjutkan satu rakaat lagi.
- 11) Shalat Tahiyatul Masjid ialah shalat untuk menghormati masjid. Disunnahkan shalat tahiyatul masjid bagi orang yang masuk ke masjid, sebelum ia duduk. Shalat tahiyatul masjid itu dua raka'at.
- 12) Shalat Tarawih yaitu shalat malam pada bulan ramadhan hukumnya sunnah muakad atau penting bagi laki-laki atau perempuan, boleh dikerjakan sendiri-sendiri dan boleh pula berjama'ah.
- 13) Shalat Hari Raya (Idul Adha dan Idul Fitri). Sebagaimana telah diketahui bahwa waktu shalat hari raya idul fitri adalah tanggal 1 syawal mulai dari terbit matahari sampai tergeincirnya. Akan tetapi, jika diketahui sesudah tergelincirnya matahari bahwa hari itu tanggal 1 syawal jadi waktu shalat telah habis, maka hendaklah shalat di hari kedua atau tanggal 2 saja. Sedangkan untuk shalat hari raya Idul Adha tanggal 10 Dzulhijjah.

14) Shalat Dua Gerhana.⁴⁴terbagi menjadi 2 yaitu: Kusuf adalah gerhana matahari dan khusuf adalah gerhana bulan. Shalat kusuf dan khusuf hukumnya sunnah muakaddah berdasarkan sabda Nabi SAW. Yang artinya :

“Sesungguhnya matahari dan bulan tidak mengalami gerhana karena kematian seseorang maupun kehidupannya. Maka apabila kalian menyaksikan itu, hendaklah kalian shalat dan berdoa kepada Allah Ta’ala.”⁴⁵

B. Kesehatan

1. Pengertian Kesehatan

Pengertian kesehatan memiliki bermacam-macam definisi seperti yang di ungkapkan beberapa ilmuan yaitu:

- a. WHO mendefinisikan “sehat” sebagai suatu keadaan dimana seseorang memiliki fisik, mental, dan *sosial well-being* (kondisi sejahtera) secara lengkap, bukan semata-mata keadaan ketika tidak memiliki penyakit apapun.⁴⁶Sedangkan dalam Piagam Ottawa dikatakan bahwa kesehatan merupakan sumber daya bagi kehidupan sehari-hari, bukan tujuan hidup. Kesehatan ialah konsep positif yang menekankan pada sumber daya pribadi, sosial dan kemampuan fisik.⁴⁷

Sedangkan para ahli memberikan definisi kesehatan adalah kondisi dimana seseorang jiwa dan raganya dalam keadaan yang stabil sehingga memungkinkan untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomi.⁴⁸

- b. Menurut undang-undang no 23 tahun 1992. Kesehatan merupakan keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan

⁴⁴www.dirbas.blogspot.co.id diunduh pada 09 Oktober 2017.

⁴⁵*Ibid.*

⁴⁶Dwi Cahya Ashari dan Triana Kusuma Dewi, “Hubungan antara Sense Of Coherence dan Kualitas Hidup Caragiver Penderita Gangguan Mental”, *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, (Surabaya: Airlangga), Vol. 04/ No. 5 Agustus 2015, h. 97.

⁴⁷www.spengetahuan.com diunduh pada 03 Oktober 2017.

⁴⁸www.menurutparaahli.com diunduh pada 28 September 2016.

setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis.⁴⁹

- c. Menurut Majelis Ulama Indonesia (MUI). Kesehatan merupakan ketahanan jasmani, rohani, dan sosial yang dimiliki oleh manusia sebagai karunia dari Allah yang wajib disyukuri dengan cara mengamalkan segala ajaran-Nya.⁵⁰
- d. Menurut Perkins kesehatan merupakan suatu keadaan yang seimbang dan dinamis antara bentuk dan fungsi tubuh juga berbagai faktor yang mempengaruhinya.⁵¹
- e. Menurut Paune kesehatan merupakan fungsi yang efektif dari sumber-sumber perawatan diri yang menjamin sebuah tindakan untuk perawatan diri. Kesehatan merupakan perilaku yang sesuai dengan tujuan diperlukannya untuk mendapatkan, mempertahankan dan meningkatkan fungsi psikososial dan spiritual.⁵²
- f. Menurut Neuman kesehatan adalah suatu keseimbangan biopsiko, sosio, kultural dan spiritual pada tiga garis pertahanan yang fleksibel, normal dan resisten.⁵³
- g. White menjelaskan sehat sebagai suatu keadaan dimana seseorang pada waktu diperiksa tidak memiliki keluhan apapun atau tidak ada tanda-tanda kelainan atau penyakit.⁵⁴

Dari berbagai pengertian di atas salah satu indikator sehat adalah tubuh yang sehat. Pepatah kuno juga pernah menyebutkan, akal yang sehat terdapat pada tubuh yang sehat. Begitu juga dengan Rasulullah sendiri, menganjurkan kepada para sahabatnya untuk memperhatikan kesehatan dan kekuatan tubuh, agar mereka mampu mengemban tanggung jawab. Rasulullah juga pernah bersabda bahwa muslim yang kuat lebih baik dan lebih disukai daripada mukmin yang lemah.⁵⁵

⁴⁹ www.spengetahuan.com diunduh pada 03 Oktober 2017.

⁵⁰ *Ibid.*

⁵¹ *Ibid.*

⁵² *Ibid.*

⁵³ *Ibid.*

⁵⁴ *Ibid.*

⁵⁵ Muhammad Utsman Najati, *The Ultimate Psikology: Psikologi Ala Nabi*, diterjemahkan oleh Hedi Fajar, dari judul asli *Al-Hadits an-Nabawi wa Ilm an-Nafs*, (Bandung: Pustaka Hidayah, 2008), h. 355.

Rasulullah SAW mengajarkan kepada para sahabatnya akan arti penting kesehatan tubuh. Beliau memposisikan kesehatan sebagai kekayaan yang memiliki level paling tinggi. Karena kesehatan merupakan faktor penting terciptanya kebahagiaan seseorang.

Rasulullah juga sering berdoa kepada Allah SWT untuk selalu sehat, salah satu kalimat doa yang beliau ucapkan adalah: “Ya Allah, berilah kesehatan pada badanku, ya Allah berilah kesehatan pada pendengaranku, ya Allah berilah kesehatan pada penglihatanku”.⁵⁶

Definisi lain terkait kesehatan adalah kemampuan beradaptasi secara sempurna dalam berbagai situasi yang berbeda, serta mampu menghadapinya dengan perasaan senang dan merasa cukup.⁵⁷

Definisi kesehatan yang lainnya adalah kondisi yang senantiasa proporsional sehingga seseorang bisa beradaptasi secara individu dan merasa bahagia dengan dirinya sendiri maupun dengan orang lain.⁵⁸ Dengan usahanya sendiri, ia juga akan mampu mengekspresikan diri serta mencurahkan segenap kemampuan dan kreatifitas secara maksimal. Ia akan mampu menghadapi berbagai tuntutan kehidupan dan berhasil menjadi sosok yang berkepribadian sempurna, serta bisa berperilaku normal sehingga hidup dengan damai dan sejahtera.

⁵⁶Al Imam Asy Syahid Hasan Al Banna, *Al Matsurat as sughra: dzikir dan doa Rasulullah SAW pagi dan petang*, diterjemahkan oleh Tim Al Itishom, dari judul asli *Al Matsurat*, (Jakarta: Al Itishom, 2005), h. 49.

⁵⁷Muhammad Utsman Najati, *The Ultimate.*, h. 322.

⁵⁸*Ibid.*

Berdasarkan berbagai definisi di atas bisa didapatkan bahwa definisi kesehatan, bisa dijadikan suatu gambaran bahwa, kesehatan bukan hanya dilihat dari frekuensi dan tingkat keparahan suatu penyakit saja, namun juga mencakup perkiraan kesejahteraan hidup seseorang, dimana data tersebut diperoleh dengan mengukur kualitas hidup yang berhubungan dengan perawatan kesehatan yang dimana suatu individu bisa beradaptasi. Serta adanya dua bagian penting dari berbagai definisi di atas yaitu kesehatan jasmani dan rohani yang dimana kesehatan jasmani menyangkut koordinasi organ-organ tubuh manusia atau makhluk hidup lainnya dalam keadaan yang stabil atau normal. Sedangkan kesehatan rohani yaitu merupakan kesehatan jiwa manusia atau bisa dikatakan sebagai makhluk hidup yang memiliki jiwa dan pikiran.

2. Tujuan Kesehatan

Mengenai hal ini tujuan kesehatan yaitu tercapainya kemampuan untuk hidup sehat bagi setiap penduduk atau seseorang, sehingga tanggung jawab untuk terwujudnya derajat kesehatan yang optimal bisa di dapatkan.

3. Manfaat Kesehatan

Mengenai hal ini ada dua hal yang menjadi manfaat dalam kesehatan yaitu manfaat kesehatan secara langsung dan tidak langsung.

- a. Manfaat kesehatan secara langsung yaitu:
- 1) Mengurangi pengeluaran.⁵⁹ Karena jika seseorang sakit tentu akan mengeluarkan biaya yang tidak sedikit untuk ke rumah sakit dan membeli obat.
 - 2) Menambah pemasukkan.⁶⁰ Jika tubuh dalam keadaan sehat alami tentu kita dapat bekerja secara fit dan segar bugar seperti biasa, hal ini tentu akan menambah pemasukkan dibandingkan kita sedang sakit.
 - 3) Menghemat waktu.⁶¹ Mengapa salah satu manfaat kesehatan adalah untuk menghemat waktu, hal ini dikarenakan banyaknya kegiatan dan tugas yang akan tertunda jika kita sedang sakit. Bayangkan berapa banyak tugas yang akan tertunda jika kita sakit dan berapa banyak tugas yang akan kita kerjakan jika kita dalam keadaan sehat.
- b. Manfaat kesehatan secara tidak langsung yaitu:
- 1) Peluang untuk sukses.⁶² Sukses hanya dapat kita peroleh dengan dukungan kesehatan pada diri kita. Aktivitas harian kita tidak akan terganggu jika kita dalam keadaan sehat.
 - 2) Tabungan masa depan.⁶³ Dengan sehat maka kita akan menabung untuk masa depan kita, tabungan ini dapat berupa kegiatan positif ataupun kegiatan amal yang kita lakukan sehari hari.

⁵⁹ www.manfaat.co.id di unduh tgl 19 Oktober 2017.

⁶⁰ *Ibid.*

⁶¹ *Ibid.*

⁶² *Ibid.*

⁶³ *Ibid.*

- 3) Kesempatan untuk Berbagi.⁶⁴ Kesehatan akan membuat kita lebih menghargai hidup, oleh karenanya kita akan diberi kesempatan lebih untuk berbagi antar sesama untuk berbuat pahala.

4. Macam-macam Kesehatan

Sehat (*Health*) secara umum dapat dipahami sebagai kesejahteraan secara penuh (keadaan yang sempurna) baik secara fisik, mental, maupun sosial, tidak hanya terbebas dari penyakit atau keadaan lemah.⁶⁵

Dari pengertiannya istilah kesehatan pada dasarnya berasal dari kata sehat yang artinya terbebas dari segala gangguan atau pun penyakit baik penyakit fisik maupun psikis. Jika diartikan dari kata dasarnya, maka kesehatan merupakan kondisi atau pun keadaan yang menggambarkan tubuh yang terbebas dari segala penyakit atau pun gangguan fisik maupun psikis.

Maka dalam hal ini, macam-macam kesehatan terbagi menjadi dua macam yaitu kesehatan fisik maupun psikis.

a. Kesehatan Tubuh / Fisik

Kesehatan tubuh merupakan kesehatan yang dinilai dari kondisi fisik seseorang.⁶⁶ Istiah kesehatan fisik berkaitan erat dengan masalah–masalah fisik seperti terbebas dari luka atau pun terbebas dari penyakit yang tampak (baik penyakit luar mau pun penyakit dalam).

Untuk bisa mendapatkan kesehatan fisik, manusia hanya perlu melakukan dua hal yaitu olah raga, serta menjaga menjaga pola makan.

⁶⁴www.manfaat.co.id di unduh tgl 19 Oktober 2017.

⁶⁵Kartika Sari Devi, *Kesehatan Mental*, (Semarang: UPT UNDIP Press Semarang, 2012), h. 10.

⁶⁶www.pengertiandefinisi.com diunduh pada 18 Oktober 2017.

Aktivitas olah raga dapat membuat tubuh menjadi jauh lebih sehat dan kuat, sedangkan menjaga pola makan dapat menghindarkan tubuh dari berbagai macam penyakit yang mungkin timbul.

Manfaat seseorang menjaga kesehatan fisik yaitu:

- 1) berpenampilan lebih sehat dan ceria.
- 2) dapat tidur nyenyak.
- 3) dapat menikmati kehidupan sosial.
- 4) dapat berkarya lebih baik.
- 5) dapat meningkatkan produktivitas kerja.
- 6) berpikir sehat dan positif.
- 7) merasa tentram dan nyaman.
- 8) memiliki rasa percaya diri dan hidup seimbang.⁶⁷

b. Kesehatan Mental / Jiwa

Kesehatan Jiwa adalah perasaan sehat dan bahagia serta mampu mengatasi tantangan hidup, dapat menerima orang lain sebagaimana adanya serta mempunyai sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain.⁶⁸

Kesehatan mental merupakan kesehatan yang dinilai dari kondisi jiwa atau pun mental seseorang. Istilah kesehatan mental sangat erat kaitannya dengan masalah stress dan masalah – masalah terkait pikiran lainnya.⁶⁹

Kesehatan jiwa atau mental meliputi:

- 1) Bagaimana perasaan kita terhadap diri sendiri.
- 2) Bagaimana perasaan kita terhadap orang lain.

⁶⁷www.pengertiankesehatan.blogspot.co.id diunduh pada 23 November 2017.

⁶⁸www.pengertiankesehatan.blogspot.co.id diunduh pada 25 November 2017.

⁶⁹*Ibid.*

- 3) Bagaimana kemampuan kita mengatasi persoalan hidup anda sehari-hari.⁷⁰

Fungsi seseorang mempelajari kesehatan jiwa adalah:

- 1) Pencegahan, Pencegahan akan ketidakpuasan atau tidak terpenuhi segala kebutuhan. Pencegahan dilakukan agar terpenuhinya rasa cinta atau rasa sayang yang menimbulkan jiwa seseorang aman.
- 2) Perbaikan, Kesehatan mental berfungsi agar individu dapat menyesuaikan diri terhadap lingkungannya, akhirnya ia dapat diterima oleh lingkungannya maka akan timbul rasa aman pada diri individu tersebut.
- 3) Pengembangan, Kesehatan mental berfungsi untuk mengembangkan individu agar terhindar dari kecemasan, yang mana apabila kecemasan yang berlebihan itu akan menyebabkan gangguan jiwa. Sehingga apabila individu itu terhindar dari kecemasan-kecemasan, maka akan menimbulkan rasa aman.⁷¹

Berdasarkan berbagai penjelasan di atas, sudah tentu terjadi perbedaan antara kesehatan mental dengan kesehatan fisik, dalam hal ini kesehatan fisik yang cenderung mudah untuk diraih/didapatkan, sedangkan kesehatan mental cenderung lebih sulit untuk diraih. Mental yang sehat biasanya hanya bisa didapatkan oleh orang-orang yang memiliki kestabilan emosi, keseimbangan jiwa, serta tidak terlalu banyak memikirkan permasalahan. Untuk mendapatkan kestabilan dan keseimbangan jiwa dan emosi sendiri, manusia membutuhkan tubuh yang sehat dan juga hati yang bersih (bersih dari sifat dengki, sirik, dendam, dan berbagai sifat buruk lainnya).

⁷⁰www.pengertiankesehatan.blogspot.co.id diunduh pada 25 November 2017.

⁷¹*Ibid.*

C. Implementasi Ibadah Shalat dalam Membangun Kesehatan

Syarat-Syarat Shalat

1. Syarat-Syarat Wajib Shalat

Syarat-syarat wajib shalat antara lain sebagai berikut:

a. Islam

Hal itu dikarenakan objek yang dituntut untuk melaksanakan kewajiban syariat seperti shalat, zakat dan sebagainya adalah orang Islam bukan orang kafir.⁷² Ini didasarkan pada fakta bahwa orang-orang kafir bukanlah objek yang dituntut untuk melaksanakan cabang-cabang syariat. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa Islam merupakan syarat sah. Ijma juga menyatakan bahwa jika orang kafir masuk Islam, maka ia tidak dituntut melaksanakan kewajiban syariat yang telah lalu, seperti shalat dan lain sebagainya.

Allah SWT berfirman di dalam Al-Quran:

قُلْ لِلَّذِينَ كَفَرُوا إِنْ يَنْتَهُوا يُعْفَرْ لَهُمْ مَا قَدْ سَلَفَ

“Katakanlah kepada orang-orang yang kafir itu (Abu Sufyan dan kawan-kawannya), : "Jika mereka berhenti (dari kekafirannya), niscaya Allah akan mengampuni dosa-dosa mereka yang telah lalu”.⁷³

b. Berakal

Shalat tidak wajib dan juga tidak sah jika dilakukan oleh orang gila.⁷⁴ Dalam hal ini karena apabila seseorang meninggalkan shalat wajib karena hilangnya akal nya, sedangkan anggota badan yang lain

⁷²Abdul Aziz Muhammad Azzam dan Abdul Wahhab Sayyed Hawwas, *Fiqh Ibadah.*, h. 169.

⁷³QS. Al Anfal (7): 38.

⁷⁴Abdul Aziz Muhammad Azzam dan Abdul Wahhab Sayyed Hawwas, *Fiqh Ibadah.*, h. 169.

tidak sakit, maka ia tidak berdosa disebabkan kewajiban ini gugur darinya karena hilang akalnya. Dan sudah tentu ahli warisnya tidak perlu menggantikan shalat yang ditinggalkannya itu.⁷⁵

Begitu juga sebaliknya apabila seseorang itu meninggalkan shalat wajib, sementara akalnya sehat, baik tubuhnya dalam keadaan sakit atau tidak, maka ia tetap berdosa karena telah meninggalkan shalat tersebut, dan urusannya dikembalikan kepada Allah. Dan shalatnya itu tidak perlu diganti, jadi disini lebih menekankan terkait berakal tidaknya bukan dalam hal sehat tidaknya.

c. Suci dari Haid dan Nifas.

Kewajiban pelaksanaan shalat tidak ditujukan pada wanita haid dan nifas.

d. Sampainya Dakwah.

Orang yang belum menerima dakwah Nabi juga tidak menjadi sasaran kewajiban shalat.⁷⁶

Dalam hal ini peneliti merujuk kepada ayat di dalam Al-Quran bahwa Allah SWT berfirman di dalam Al-Quran:

وَمَا كُنَّا مُعَذِّبِينَ حَتَّىٰ نَبْعَثَ رَسُولًا

“Dan Kami tidak akan meng'azab (menyiksa) sebelum Kami mengutus seorang rasul”.⁷⁷

⁷⁵ Ali bin Sulaiman Ar Rumaikhan, *Fiqh Pengobatan Islami*, diterjemahkan oleh Tim Al Qowam, dari judul asli *Al Ahkam wal Fatawa Asy Syar'iyah li Katsir Minal Masailith Thibbiyah*, (Solo: Thibbia, 2015), h. 211.

⁷⁶ Abdul Aziz Muhammad Azzam dan Abdul Wahhab Sayyed Hawwas, *Fiqh Ibadah.*, h. 169.

⁷⁷ QS. Isra (17): 15.

Berdasarkan dengan ayat di atas ini berkaitan dengan adanya masa fatrah yaitu masa dimana tidak adanya dakwah atau datangnya seorang Rasul.

e. Mampu Melaksanakan

Kewajiban hanya dibebankan kepada orang yang mampu melaksanakan, sehingga orang yang tidak mampu atau orang dipaksa untuk meninggalkan shalat tidak wajib melaksanakannya.⁷⁸

f. Baligh

Shalat tidak wajib atas anak kecil, karena tidak ada perintah baginya, akan tetapi orang yang merawat dan mendidiknya wajib memerintahkannya untuk menjalankan shalat sejak ia berumur 7 tahun dan memukulnya (jika meninggalkannya) saat usianya menginjak 10 tahun.⁷⁹

Dalam hal ini didasarkan pada hadits yang diriwayatkan dari Amru bin Syaib dari ayahnya dari kakeknya, bahwasanya Rasulullah bersabda:

“Perintahkanlah anak-anak kalian untuk menjalankan shalat saat mereka berusia tujuh tahun dan pukullah mereka jika meninggalkannya saat mereka berusia sepuluh tahun”.⁸⁰

170.

⁷⁸Abdul Aziz Muhammad Azzam dan Abdul Wahhab Sayyed Hawwas, *Fiqh Ibadah.*, h.

⁷⁹*Ibid.*

⁸⁰*Ibid.*

2. Syarat-Syarat Sah Shalat

Agar shalat menjadi sah, maka disyaratkan sebagai berikut:

- a. Suci dari hadats. Hal ini dapat dilakukan dengan wudhu, mandi (wajib), atau tayamum.⁸¹
- b. Suci pakaian, badan, dan tempat dari najis. Dari tiga syarat tersebut, *mushali* harus menyempurnakan kesucian dari hadats dan najis.⁸²
- c. Mengetahui waktunya waktu shalat. Ini adalah syarat yang ditujukan pada seorang mukalaf dan ini juga dianggap sebagai syarat sah shalat, sehingga tidak sah shalat seseorang yang dilakukan sebelum masuk waktunya.
- d. Menutup aurat. Semua ahli fiqh menyepakati batalnya shalat yang dilakukan dengan aurat terbuka bagi orang yang mampu menutupinya, meskipun ia sendirian di tempat yang gelap gulita.⁸³

Sebagaimana yang difirmankan Allah SWT:

“Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap memasuki masjid”.⁸⁴

Dalam hal ini perhiasan yang dimaksud dalam ayat ini adalah pakain, sedangkan yang dimaksud masjid adalah shalat, sehingga maknanya adalah pakailah sesuatu yang menutupi aurat ketika shalat.

170. ⁸¹Abdul Aziz Muhammad Azzam dan Abdul Wahhab Sayyed Hawwas, *Fiqh Ibadah.*, h.

⁸²*Ibid.*

⁸³*Ibid.*, h. 171.

⁸⁴QS. Al- A'raf (7): 31.

- e. Menghadap kiblat. Hal ini sesuai dengan ketentuan Al Quran, sunnah, dan kesepakatan para ulama.⁸⁵ akan tetapi, dalam hal ini jika tidak mengetahui arah kiblat seseorang diberikan beberapa sarana. Yang pertama orang yang tidak mengetahui kiblat, maka ia wajib menyelidiki, berusaha dan berijtihad sampai ia mengetahuinya atau memperkirakan bahwa kiblat ada di satu arah tertentu. Sedangkan yang kedua jika seseorang tetap tidak bisa mengetahuinya dan juga tidak dapat memperkirakan, maka menurut empat imam mazhab ia shalat kemana saja yang disukainya dan sah shalatnya.

Allah SWT berfirman:

فَوَلِّ وَجْهَكَ شَطْرَ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ وَحَيْثُ مَا كُنْتُمْ فَوَلُّوا وُجُوهَكُمْ
شَطْرَهُ

“Maka hadapkanlah wajahmu ke arah masjidil haram. Dan di mana saja engkau berada, hadapkanlah wajahmu ke arah itu”.⁸⁶

Yang dimaksud masjidil haram dalam ayat di atas adalah ka’bah.

Para ulama juga sepakat bahwa menghadap ka’bah ketika mampu dan dalam keadaan aman adalah hal yang harus dilakukan dan dijadikan sebagai sandaran sahnya shalat.⁸⁷ Hal ini berlaku jika posisinya dekat dengan ka’bah, dimana fisik ka’bah dapat dilihat. Sedangkan jika jauh dari ka’bah, maka pendapat yang menurut peneliti *rajih* (unggul) adalah

⁸⁵Muhaammad Jawad Mughniyah, *Fikih Lima.*, h. 77.

⁸⁶QS. Al-Baqarah (2): 144.

⁸⁷Abdul Aziz Muhammad Azzam dan Abdul Wahhab Sayyed Hawwas, *Fiqh Ibadah.*, h.

pendapat yang dikatakan oleh mayoritas ulama bahwa yang dituntut adalah menghadap ke arah ka'bah bukan menghadap ke bentuk fisik ka'bah.

3. Manfaat Gerakan Shalat dan Rukun-rukunnya

Rukun shalat dapat diringkas sebagai berikut:

a. Niat

Niat menurut arti bahasa adalah ketetapan hati, sedangkan terminologi syara, niat berarti ketetapan hati untuk melakukan sesuatu dibarengi dengan pekerjaannya, kecuali puasa.⁸⁸ Karena dalam hal ini ia tidak disyaratkan membarengkan niat dengan pekerjaannya, karena hal itu menimbulkan kesulitan, mengingat keharusan mengawasi fajar cukup memberatkan bagi orang berpuasa.

b. Tabiratul Ihram

Takbiratul ihram yakni, mengucapkan *Allah Akbar*.⁸⁹

Allah SWT juga berfirman di dalam Al-Quran:

وَرَبِّكَ فَكَبِّرْ

“Dan Tuhanmu agungkanlah”.⁹⁰

Para ulama sepakat bahwa maksud *takbir* dalam ayat di atas adalah takbiratul ihram, karena kalimat perintah menunjukkan arti wajib, sementara yang lain tidak wajib.⁹¹

⁸⁸ Abdul Aziz Muhammad Azzam dan Abdul Wahhab Sayyed Hawwas, *Fiqh Ibadah*, h.187.

⁸⁹ *Ibid.*, h. 188.

⁹⁰ QS. Al-Muddassir (74): 3.

⁹¹ Abdul Aziz Muhammad Azzam dan Abdul Wahhab Sayyed Hawwas, *Fiqh Ibadah*, h. 188.

Diriwayatkan juga dari Ali bin Abu Thalib meriwayatkan bahwa Rasulullah SAW bersabda:

مِفْتَاحُ الصَّلَاةِ الطُّهُورُ وَتَحْرِيمُهَا التَّكْبِيرُ وَتَحْلِيلُهَا التَّسْلِيمُ

“Bersuci merupakan kunci shalat, takbiratul ihram merupakan permulaan shalat, dan salam merupakan shalat”.⁹²

Kalimat *Allahu Akbar* berarti Allah lebih besar dari segala sesuatu. Setiap sesuatu selain Allah adalah hina, kecil, dan tidak berarti jika dibandingkan dengan Allah.

Syarat-syarat takbiratul ihram harus bersambung dengan niat, diucapkan dalam posisi berdiri, kecuali bagi yang *masbuq* (terlambat) yang mengawali takbir.

Jika di tinjau dari sisi medis, kata Allahu Akbar menurut salah seorang psikologi dari belanda Vander Hoven mengumumkan temuan barunya dari penelitian tentang pengaruh membaca Al-Quran dan pengucapan berulang-ulang kata Allah baik pada pasien maupun orang normal memberikan dampak yang menakjubkan terutama pada penderita *dejection* dan *tension*.⁹³

Dalam hal ini dapat mempengaruhi penyembuhan psikologis. Karena pengucapan kata ini tidak dijumpai pada bahasa-bahasa lain di dunia. Secara fisiologis, pengucapan huruf pertama yakni "A" melapangkan sistem pernapasan, berfungsi mengontrol gerak nafas. Kemudian saat mengucapkan kata "L" menurut cara orang arab dengan lidah tertarik ke langit-langit dan sedikit tergelincir di bagian atas, sejenak tertahan sebelum kemudian mengucapkan kat "LOH" membentuk ruang tertentu di

⁹²Husain bin Audah al-Alawiyah, *Mutiara Hikmah Doa dan Bacaan Shalat*, diterjemahkan oleh Imam Ghozali Masykur, dari judul asli *Fathul Alim fi Syarhi Ad'iyah wa Adzkarish Shalah Min at Takbir Ila Taslim*, (Jakarta: Pena Pundi Aksara, 2008), h. 10.

⁹³Sagiran, *Mukjizat Gerakan Shalat*, (Jakarta: Qultum Media, 2007), h. 42.

rongga mulut. Jeda yang pendek dan kemudian disusul dengan jeda yang sama secara berurutan ini menimbulkan pengaruh yang nyata terhadap relaksasi pernafasan. Juga, pengucapan huruf terakhir yakni “H” membuat kontak antara paru-paru dan jantung sehingga pada gilirannya kontak ini dapat mengontrol denyut jantung.⁹⁴

Dalam hal ini banyak sekali manfaat yang didapat dari takbiratul ihram. ketika melakukan takbiratul ihram, tubuh berdiri tegak, mengangkat kedua telapak tangan sejajar telinga, lalu melipatnya di depan perut atau dada bagian bawah. Gerakan ini mampu melancarkan aliran darah, getah bening (limfe), dan kekuatan otot lengan.⁹⁵

Selain itu, posisi jantung di bawah bagian 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 juga menghindarkan dari berbagai gangguan persendian, khususnya pada tubuh bagian atas.⁹⁶ Dengan lancarnya suplai darah ke otak, maka secara otomatis otak akan bekerja dengan baik dan lancar.

Ketika kedua tangan didekapkan di depan perut atau dada bagian bawah yang dapat mencegah berbagai macam gangguan persendian, maka secara otomatis kepala bisa terhindar dari berbagai macam gangguan.

⁹⁴Sagiran, *Mukjizat Gerakan Shalat*, (Jakarta: Qultum Media, 2007), h. 43.

⁹⁵Syauqi Abdillah Zein, *Refresh & Install Ulang Otakmu dengan Shalat*, (Yogyakarta: Sabil, 2015), h. 148.

⁹⁶Syauqi Abdillah Zein, *Refresh &*, h. 148.

c. Membaca Al-Fatihah

Mengenai membaca Al-Fatihah Nabi SAW membaca surah Al-Fatihah dengan berhenti setiap ayat, tidak menyambung ayat dengan ayat berikutnya. Jadi, bunyinya:

(kemudian berhenti),

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(kemudian berhenti)

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

Begitulah seterusnya sampai selesai. Beliau tidak menyambung ayat yang satu dengan ayat berikutnya.⁹⁷

Surah Al-Fatihah juga sebagai salah satu rukun shalat dan mempunyai banyak sekali keutamaan. Karena surah ini dipandang sebagai surah yang agung. Dalam hal ini Nabi pernah bersabda:

لَا صَلَاةَ لِمَنْ لَمْ يَقْرَأْ فِيهَا بِفَا تَحَةَ الْكِتَابِ فَصَا عِدًّا

“Tidak sah shalat seseorang jika tidak membaca Al-Fatihah”.⁹⁸

Dalam hadits lain juga disebutkan:

لَا تَجْزِيُ صَلَاةٌ لَا يَقْرَأُ الرَّجُلُ فِيهَا بِفَا تَحْتَ الْكِتَابِ

“Tidaklah cukup shalat seseorang bila dia tidak membaca Al-fatihah dalam shalatnya”.⁹⁹

Dalam hal ini, terkait hadits di atas bisa diambil suatu kesimpulan bahwa begitu pentingnya surah Al-Fatihah. Sampai-sampai Rasulullah

⁹⁷Muhammad Nasruddin Al-Albani, *Sifat Shalat Nabi*, diterjemahkan oleh Muhammad Thalib, dari judul asli *Shifatu Shalaati An-Nabiyyi Shallaahu Alaihi wa Sallama min At-Takbiiri ilaa At-Tasliimi Ka-annaka Taraahaa*, (Yogyakarta: Media Hidayah, 2000), h. 117.

⁹⁸*Ibid.*, h. 118.

⁹⁹Muhammad Nasruddin Al-Albani, *Sifat Shalat.*, h. 118.

menyebutkan tidaklah cukup shalat seseorang bila dia tidak membaca Al-Fatihah.

Jika kita tinjau dari segi kesehatan ternyata Al-Quran mengandung konsistensi yang akurat yang tidak terdapat dalam kitab-kitab manusia. Yang telah Allah organisir kata-kata dan huruf-hurufnya dengan tatanan yang sempurna.

Allah SWT telah berfirman di dalam Al-Quran:

كِتَابٌ أَحْكَمَتْ آيَاتُهُ ثُمَّ فُصِّلَتْ مِنْ لَدُنْ حَكِيمٍ خَبِيرٍ

“(inilah) suatu kitab yang ayat-ayatnya disusun dengan rapi kemudian dijelaskan secara terperinci yang diturunkan dari sisi (Allah) yang Maha Bijaksana lagi Maha teliti”.¹⁰⁰

Terbukti juga bahwa tatanan ini didasarkan pada angka tujuh dan kelipatannya. Begitu juga dengan firman Allah yang berbunyi:

وَلَقَدْ آتَيْنَاكَ سَبْعًا مِّنَ الْمَثَانِي وَالْقُرْآنَ الْعَظِيمَ

“Dan Sesungguhnya Kami telah berikan kepadamu tujuh ayat yang dibaca berulang-ulang dan Al Quran yang agung”.¹⁰¹

Mengenai hal ini yang dimaksud tujuh ayat yang dibaca berulang-ulang ialah surat Al-Fatihah yang terdiri dari tujuh ayat.

Dalam hal ini, bahwa setiap atom dari tubuh manusia terdiri dari tujuh lapisan. Ini adalah fakta ilmiah sehingga dengan mengulang-ulang kalimat dan huruf Al-Quran memberikan pengaruh kekuatan dan kekuatan dalam penyembuhan, sebab tubuh manusia terdiri dari sel-sel dan sel-sel terdiri dari atom, sedangkan atom terdiri dari tujuh lapisan. Karena itu

¹⁰⁰QS. Hud (11): 1.

¹⁰¹QS. Al-Hijr (15): 87.

sangat mungkin dipengaruhi ketika anda mengulang-ngulang ayat-ayat atau kata-kata Al-Quran sebanyak tujuh kali.¹⁰²

Dari sinilah kenapa Rasulullah memberi porsi sangat penting terhadap angka tujuh, khususnya dalam membaca ayat Al-quran ketika melakukan ibadah shalat. Begitu juga penelitian barat yang menemukan dampak menakjubkan dari suara, yaitu suara yang benar sehingga dapat menyembuhkan penyakit. Dan kita sebagai pemilik kitab suci yang paling agung (Al-Quran) punya rahasia pengobatan, yaitu dengan firman Allah.¹⁰³

Pembacaan (*tilawah*) Alquran merupakan kumpulan frekuensi suara yang mencapai telinga dan diteruskan ke sel-sel otak dan memberi pengaruh di dalamnya melalui medan listrik yang dihasilkan di dalam sel. Sel-sel ini kemudian merespon medan listrik dan memodifikasi getarannya. Perubahan dalam getaran ini adalah apa yang kita rasakan dan pahami setelah percobaan dan pengulangan.¹⁰⁴

Oleh karena itu, ketika seseorang mendengarkan firman Allah, ia akan merasakan bahwa kalam ini tidak serupa dengan syair, prosa, dan jenis kata-kata manusia apapun. Tetapi, mengenai ini bisa dipastikan adanya irama khas yang tidak ditemukan dalam kalam yang lain.

Allah berfirman di dalam Al-Quran:

¹⁰²Abdel Daem Al Kaheel, *Pengobatan Qur'ani Manjurnya Berobat dengan Alquran*, diterjemahkan oleh Muhammad Misbah, dari judul asli *Alij Nafsaka bi Al-Qur'an*, (Jakarta: Amzah, 2013), h. 24.

¹⁰³Abdel Daem Al Kaheel, *Pengobatan.*, h. 20.

¹⁰⁴*Ibid.*, h. 21.

وَرَتَّلْنَاهُ تَرْتِيلاً

“Dan kami membacanya secara tartil (berangsur-angsur, perlahan, teratur dan benar)”.¹⁰⁵

Kecepatan irama ini sepadan dengan irama otak manusia, karena Allah menciptakan segala sesuatu di alam ini dengan frekuensi alami yang khas. Ketika menciptakan manusia, Dia menjadikan setiap otak manusia memiliki irama dan frekuensi alami yang sepadan dengan irama Al-Quran.¹⁰⁶

Mengenai hal ini, dalilnya adalah bahwa setiap yang lahir dilahirkan berdasarkan fitrahnya. Allah SWT berfirman di dalam Al-Quran: “Fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. Tidak ada perubahan pada fitrah Allah. Itulah agama yang lurus, tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui”.¹⁰⁷

Allah telah memfitrahkan manusia atas iman, dan dengan bahasa pemrograman dikatakan bahwa Allah telah menitipkan pada setiap sel-sel otak sebuah program yang disiplin. Ketika manusia mengalami benturan-benturan psikologis dan penyakit-penyakit fisik, sebagian program ini menjadi kacau.¹⁰⁸

Begitu juga dengan sebuah survey yang dilakukan oleh Dr Ahmed Al-Qadhi di Klinik Besar Florida, Amerika Serikat, telah berhasil membuktikan hanya dengan mendengarkan ayat suci Alquran, ternyata memberikan perubahan fisiologis yang sangat besar. Termasuk salah satunya dapat menangkal berbagai macam penyakit.¹⁰⁹

¹⁰⁵QS. Al-Furqan (25): 32.

¹⁰⁶Abdel Daem Al Kaheel, *Pengobatan Qur'ani.*, h. 25.

¹⁰⁷QS. Ar-Rum (30): 30.

¹⁰⁸Abdel Daem Al Kaheel, *Pengobatan Qur'ani.*, h. 25.

¹⁰⁹www.republika.co.id diunduh pada 05 Oktober 2017.

Mengenai ini, Dr Al Qadhi juga menemukan, bahwa membaca Alquran dengan bersuara, akan memberikan pengaruh yang luar biasa terhadap sel-sel otak untuk mengembalikan keseimbangannya. Penelitian berikutnya, membuktikan sel kanker dapat hancur dengan menggunakan frekuensi suara saja.¹¹⁰

Ini membuktikan, membaca Alquran memiliki dampak hebat dalam proses penyembuhan penyakit sekaliber kanker, tentu harus dengan keyakinan dan tawakal. Tidak hanya itu, virus dan kuman juga berhenti bergetar saat dibacakan ayat suci Alquran, dan di saat yang sama, sel-sel sehat menjadi aktif.

Pengembalian keseimbangan tubuh itu dengan baca Alquran, juga tertulis dalam Al-Quran Allah SWT berfirman:

"Dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Alquran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian".¹¹¹

Di sinilah peranan Al Quran memprogram ulang sel serta mengembalikan keseimbangan lagi, dan firman Allah merupakan cara terbaik untuk mengembalikan keseimbangannya.

d. Ruku

Ruku adalah membungkukkan badan sedemikian sehingga punggung, leher, dan kepala menjadi posisi horizontal. Dalam hal ini posisi kaki masih tetap seperti saat berdiri pada awalnya.

Menurut bahasa ruku berarti membungkuk dan miring secara mutlak, sedangkan menurut terminologi syara, ruku berarti membungkukkan punggung dan kepala semuanya dalam sholat.¹¹²

¹¹⁰www.republika.co.id diunduh pada 05 Oktober 2017.

¹¹¹QS. Al-Isra (17): 82.

Dalam hal ini Rasulullah mencontohkan di dalam hadistnya kepada para sahabat, beliau bersabda:

كَانَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَضَعُ كَفَّيْهِ عَلَى رُكْبَتَيْهِ

“Nabi SAW meletakkan kedua telapak tangannya pada kedua lututnya”.¹¹³

Mengenai hal ini, Nabi Muhammad menyuruh kepada umatnya untuk melakukan ruku dengan tenang. Ini berdasarkan hadis yang diriwayatkan dari Abu Hurairah, dalam hadis orang yang keliru shalatnya, bahwasanya Rasulullah bersabda: “Lalu rukulah hingga kau benar-benar thumaninah dalam ruku”.¹¹⁴ Mengenai hal ini thumaninah dalam ruku dapat tercapai dengan cara membungkukkan badan hingga kedua telapak tangannya bisa sampai ke kedua lututnya. Sedangkan ruku yang sempurna adalah membungkuk badan dengan meratakan kepala dan punggung dan meletakkan kedua telapak tangannya berpegang pada kedua lutut dengan meregangkan jari-jari tangannya.

Sehingganya jika dalam pelaksanaannya bisa demikian, maka akan ada banyak hal yang nanti dirasakan oleh seseorang yang melaksanakannya. Karena pada dasarnya contoh yang Rasulullah ajarkan kepada setiap umatnya itu untuk kebaikan kita semua.

Mengenai penjelasan di atas ada dua hal penting yang perlu diperhatikan:

¹¹²Abdul Aziz Muhammad Azzam dan Abdul Wahhab Sayyed Hawwas, *Fiqh Ibadah.*, h. 188.

¹¹³Muhammad Nasruddin Al-Albani, *Sifat Shalat.*, h. 156.

¹¹⁴Abdul Aziz Muhammad Azzam dan Abdul Wahhab Sayyed Hawwas, *Fiqh Ibadah.*, h. 193.

a. Posisi Horizontal.

Posisi ini memungkinkan berat badan bergeser ke depan dan tubuh seakan-akan mau terperosok ke depan. Dengan posisi demikian, kompresi antar ruas-ruas tulang belakang dapat dikurangi.¹¹⁵

b. Kedua lengan menyangga, tangan memegang di lutut.

Penyanggaan ini lebih mendorong lagi ke depan ruas-ruas tulang belakang sehingga kompresi bukan hanya dikurangi akan tetapi bahkan terjadi gerakan anti kompresi alias peregangan.¹¹⁶ Ini dapat kita rasakan pada saat ruku seperti ada tarikan di tulang punggung. Sensasi ini hanya terjadi bila ruku dilakukan cukup waktu, sehingga sudah terjadi relaksasi otot-otot punggung. Orang yang shalatnya buru-buru, dengan perubahan posisi yang demikian tidak bisa merasakan efek apa pun oleh karena otot-ototnya masih tegang. Di sinilah manfaat tuma'ninah (harus ada periode tenang) dalam tiap gerakan shalat.

Jika di lihat dari kesehatan, Ruku menjadi salah satu gerakan yang ternyata memiliki banyak manfaat bagi kesehatan manusia. Ruku yang sempurna bisa di tandai apabila kita meletakkan gelas di punggung maka tidak akan tumpah sebab antara kepala dan tulang belakang atau punggung sejajar. Selain itu, posisi ruku yang sempurna ini juga bermanfaat untuk menjaga kesempurnaan posisi punggung sebagai penyangga tubuh dan pusat syaraf dan posisi jantung sejajar dengan otak sehingga bagian tengah badan kita bisa teraliri darah dengan sempurna.

¹¹⁵Sagiran, *Mukjizat Gerakan.*, h. 45.

¹¹⁶*Ibid.*

Posisi tangan tertumpu pada lutut ini sangat bermanfaat untuk merelaksasikan pada otot-otot bahu sampai ke bawah. Menurut penelitian posisi ruku ini juga sangat bermanfaat untuk melatih kemih sehingga terhindar dari penyakit prostat.¹¹⁷

e. I'tidal

I'tidal adalah gerakan yang dilakukan setelah gerakan ruku yaitu gerakan berdiri. Ketika i'tidal seseorang berdiri lurus sampai setiap ruas tulang belakangnya kembali kembali kepada tempatnya.

Jika di tinjau dari segi kesehatan posisi i'tidal tersebut juga membantu metabolisme otak dan jantung bekerja optimal. Sebab, dalam i'tidal aliran darah yang tadinya terfokus di kepala saat ruku akan turun ke badan gravitasi ketika bangun dari ruku. Manfaat ini sangat besar jika saat bangun dari ruku disertai gerakan takbir bersamaan dengan menegakkan badan saat i'tidal, menyebabkan stimulus pada cabang besar saraf di bahu, ketiak yang merupakan cabang saraf yang melayani organ jantung, serta paru dan sebagian organ pencernaan. Sehingga, kinerja organ-organ tersebut mampu bekerja optimal ketika menjalani aktivitas keseharian.¹¹⁸

Gerakan berdiri tegak pada i'tidal juga dapat bermanfaat melancarkan aliran darah, getah bening (limfa), dan kekuatan otot lengan. Sedangkan, posisi jantung di bawah otak memungkinkan darah mengalir

¹¹⁷www.infoyunik.com di unduh pada 13 Desember 2017

¹¹⁸Syauqi Abdillah Zein, *Refresh & Install.*, h. 156.

lancar ke seluruh tubuh dan penurunan resiko terjadinya patah tulang yang sering terjadi.¹¹⁹

Selain itu, posisi saat i'tidal juga bisa memperlancar darah dari kepala akan turun ke bawah sehingga bagian pangkal otak yang mengatur keseimbangan berkurang tekanan darahnya. Hal ini dapat menjaga sistem saraf keseimbangan tubuh sekaligus berguna mencegah terjadinya pingsan secara tiba-tiba. Dengan demikian, gerakan i'tidal ini memiliki manfaat yang luar biasa dalam kehidupan umat manusia.

f. Sujud

Sujud adalah fardhu dan kefardhuannya ditetapkan berdasarkan Alquran, sunnah dan ijma. Allah SWT berfirman: “Wahai orang-orang yang beriman! Rukuklah, sujudlah, dan sembahlah Tuhanmu dan berbuatlah kebaikan agar kamu beruntung”.¹²⁰Diriwayatkan dari Abu Hurairah bahwasanya Nabi SAW bersabda pada orang yang tidak sempurna (buruk) shalatnya, “Sujudlah hingga kau thuma'ninah dalam sujudmu. Kemudian angkatlah (kepalamu) hingga kau duduk thuma'ninah, kemudian sujudlah hingga thuma'ninah dalam sujud”.¹²¹

Sujud menurut etimologi berarti tunduk.¹²²Sujud terlaksana dengan menempelkan dahi atau hidung ke tanah atau pada sesuatu yang

¹¹⁹Syauqi Abdillah Zein, *Refresh & Install.*, h. 156.

¹²⁰QS. Al-Hajj (22): 77.

¹²¹Abdul Aziz Muhammad Azzam dan Abdul Wahhab Sayyed Hawwas, *Fiqh Ibadah.*, h.

¹²²*Ibid.*

menempelkan dahi atau hidung ke tanah atau pada sesuatu yang menempel di tanah, dengan syarat sesuatu itu harus tetap, seperti tikar dan sajadah.¹²³

Dalam hal ini, yang menjadikan kesempurnaannya sujud adalah dengan meletakkan kedua telapak tangan, kedua lutut, kedua telapak kaki, kening, dan hidung di tempat sujud.

Berdasarkan hal ini, menurut pendapat banyak ulama, sujud merupakan saat paling dekat antara manusia dengan penciptanya. Meskipun sering mengerjakan shalat, banyak di antara umat Islam yang belum mengetahui bahwa sujud mempunyai manfaat yang sangat banyak bagi kesehatan tubuh.¹²⁴

Ketika melakukan sujud, tubuh menungging dengan meletakkan kedua tangan, lutut, ujung kaki, hidung, dan dahi pada lantai. Saat melakukan aliran ini, aliran getah bening dipompa ke bagian leher dan ketiak. Lalu, posisi jantung di atas otak menyebabkan darah kaya akan oksigen bisa mengalir maksimal ke otak. Aliran ini berpengaruh pada daya pikir seseorang.¹²⁵

Mengenai hal ini, otak juga sebagai pengontrol koordinasi 206 tulang dan 600 otot lebih dalam tubuh manusia, sehingga seseorang bisa beraktivitas dengan lancar. Oleh karena itu dengan adanya posisi sujud banyak sekali hal yang di dapatkan kebaikan oleh seseorang yang melakukannya.¹²⁶

¹²³Abdul Aziz Muhammad Azzam dan Abdul Wahhab Sayyed Hawwas, *Fiqh Ibadah.*, h. 194.

¹²⁴Syauqi Abdillah Zein, *Refresh dan.*, h. 157.

¹²⁵*Ibid.*

¹²⁶Alexander Andri dan Hartono Sangkanparan, *Sinergi 3 Otak Teknik Dahsyat Menolaborasi Limbic, Otak Tengah, serta Hemisphere (otak kanan dan kiri) Agar Menjadi Pribadi yang Luar Biasa*, (Jakarta: Transmedia Pustaka, 2010), h. 68.

Secara ilmiah, ketika seseorang melakukan sujud dalam shalatnya, jika dilihat dari perspektif ilmu psikoneuroinologi (ilmu mengenai kekebalan tubuh dari sudut pandang psikologi) yang dialami oleh banyak pakar bidang ini, gerakan sujud dalam shalat dapat mengantarkan manusia pada derajat yang setinggi-tingginya, khususnya derajat intelektual. Dengan kata lain, ketika orang sedang melakukan sujud dalam shalatnya, sebenarnya ia sedang memompa potensi yang ada di otaknya.¹²⁷

Hal tersebut dikarenakan gerakan sujud yang dilakukan secara rutin bisa menyebabkan pembuluh darah yang ada terdorong untuk menerima pasokan darah. Sebab, saat sujud, posisi jantung berada di atas kepala yang memungkinkan darah mengalir secara maksimal ke otak.

Berdasarkan hal ini, dari hasil penelitian Dr. Fidelma O'Leary, PhD. Neuroscience ia menemukan ada beberapa saraf di dalam otak manusia yang tidak dapat dimasuki darah, dan urat ini baru bisa dimasuki darah saat melakukan sujud. Akan tetapi, urat saraf ini hanya memerlukan darah untuk beberapa saat tertentu saja. Dan, waktu yang tepat untuk mengalirkan darah ke otak ini adalah ketika melakukan shalat. Jika otak ini tidak menerima darah, maka otak tidak berfungsi secara normal.¹²⁸

Dalam hal ini, inilah kenapa alasan Rasulullah menyuruh kita agar berlama-lama melakukan sujud pada rakaat terakhir, sambil banyak meminta keinginan kita.

¹²⁷Syauqi Abdillah Zein, *Refresh dan.*, h. 158.

¹²⁸*Ibid.*, h. 159.

Lebih jauh dari itu penelitian dalam bidang radiologi menunjukkan bahwa sujud kepada Allah dapat membebaskan manusia dari kegelisahan, keresahan, dan tekanan kejiwaan, dan tekanan kejiwaan, sekaligus juga melindunginya dari serangan penyakit organ dan penyakit saraf. Penelitian lain yang dipimpin oleh Dr. Muhammad Dhiya Hamid, menunjukkan bahwa sujud dalam shalat dapat mengurangi resiko terserang gangguan kejiwaan yang diakibatkan oleh kegelisahan, kekhawatiran, dan depresi. Gerakan sujud juga dapat menyembuhkan sakit kepala, gangguan saraf, dan juga mengurangi resiko kanker.¹²⁹

Dalam hal ini karena pada posisi sujud terjadi proses pengosongan atau pengeluaran gelombang elektromagnetik dari dalam tubuh terjadi ketika dahi menyentuh bumi dalam sujud. Dalam posisi itu, gelombang elektromagnetik positif dari tubuh manusia dialirkan ke bumi yang memiliki gelombang negatif. Dengan cara itu tubuh terbebas dari radiasi gelombang elektromagnetik. Terlebih lagi, bagian tubuh tubuh yang menyentuh bumi ketika bersujud tidak hanya dahi, tetapi juga hidung, tangan, lutut, dan ujung kaki hingga proses pengosongan itu berjalan lebih lancar.

Hal ini yang ditemukan oleh para ahli radiologi itu adalah bahwa proses pengosongan gelombang elektromagnetik dari dalam tubuh manusia itu bisa berjalan lebih efektif jika manusia menghadap ke Makkah al Mukarramah dalam sujudnya.¹³⁰

¹²⁹Jamal Muhammad Elzaky, *Buku Induk Mukjizat Kesehatan Ibadah*, diterjemahkan oleh Dedi Slamet Riyadi, dari judul asli *Fushul fi Thibb al Rasul*, (Jakarta: Zaman, 2011), h. 164.

¹³⁰*Ibid.* h. 165.

Berdasarkan hal di atas karena pada praktiknya, setiap muslim bersujud dalam shalatnya dengan menghadapkan tubuhnya ke arah kiblat, yaitu ka'bah di kota Makkah al Mukarramah.

g. Duduk di Antara Dua Sujud

Dalam hal ini sesuai dengan hadits dari Nabi SAW beliau bersabda:

كَانَ -أَخْيَانًا- يُقْعِي، يَنْتَصِبُ عَلَى عَقْبَيْهِ وَصُدُّ وَرَقَدَ مِيَهُ

“Nabi saw terkadang duduk iq'a, yaitu duduk dengan menegakkan telapak dan tumit kedua kakinya”.¹³¹

Mengenai hadits di atas harus adanya kewajiban thuma'ninah saat duduk di antara dua sujud, karena Nabi SAW duduk di antara dua sujud dengan thuma'ninah sehingga ruas tulang belakangnya mapan dan beliau memerintahkan berbuat demikian kepada orang yang sholatnya salah sebagaimana sabdanya:

لَا تَتِمُّ صَلَاةُ أَحَدِكُمْ حَتَّى يَفْعَلَ ذَلِكَ

“Tidak sempurna shalat seseorang di antara kamu sampai dia berbuat demikian”.¹³²

Dalam hal ini, Rasulullah SAW bersabda terkait duduk di antara dua sujud:

ثُمَّ ثَنَى رِجْلَهُ الْيُسْرَى وَقَعَدَ عَلَيْهَا ثُمَّ اعْتَدَلَ حَتَّى يَرْجِعَ كُلُّ عَظْمٍ فِي مَوْضِعِهِمْعُنْدَ لَا ثُمَّ أَهْوَى سَاجِدًا

“Kemudian kaki kiri dibengkokkan dan diduduki. Kemudian kembali lurus hingga setiap anggota tubuh kembali pada tempatnya. Lalu turun sujud”.¹³³

¹³¹Muhammad Nasruddin Al-Albani, *Sifat Shalat.*, h. 187.

¹³²*Ibid.*, h. 188.

¹³³www.rumaysho.com diunduh tanggal 11 Oktober 2017.

Mengenai ini, duduk saat shalat adalah duduk iftirosy kecuali pada tasyahud akhir, duduknya adalah duduk tawarruk, yaitu dengan duduk di lantai, lantas kaki kiri dikeluarkan dari sisi kaki kanan.

Sesuai dengan hadis dari Rasulullah, ia bersabda:

فَإِذَا جَلَسَ فِي الرَّكْعَتَيْنِ جَلَسَ عَلَى رِجْلِهِ الْيُسْرَى وَنَصَبَ الْيُمْنَى،
وَإِذَا جَلَسَ فِي الرَّكْعَةِ الْآخِرَةِ قَدَّمَ رِجْلَهُ الْيُسْرَى وَنَصَبَ الْأُخْرَى
وَقَعَدَ عَلَى مَقْعَدَتِهِ

“Ketika beliau shallallahu ‘alaihi wa sallam duduk setelah melakukan dua raka’at, kaki kiri saat itu diduduki dan kaki kanan ditegakkan. Adapun saat duduk di raka’at terakhir (tasyahud akhir), kaki kiri dikeluarkan, kaki kanan ditegakkan, lalu duduk di lantai”.¹³⁴

Mengenai hadis-hadis di atas, jika dilihat dari segi kesehatan duduk di antara dua sujud merupakan puncak latihan bagi cekungan telapak kaki, karena seorang pelaksana shalat akan bertumpu di atas ruas dalam jemari kakinya dan duduk di atas dua tumitnya. Meskipun, posisi seperti ini dapat membuat sakit kedua mata kaki karena harus menahan bobot berat badan, mulai dari kedua paha sampai dengan kepala. Dan ini merupakan kerja keras yang harus dilakukan oleh sistem otot dan ligamentum (persendian tulang) kaki. Namun, posisi tersebut dapat menjaga cekungan telapak kaki dan mencegahnya dari kelainan *flat foot* (rata telapak kaki).¹³⁵

Sedangkan saat berada dalam posisi gerakan ini, syaraf pangkal paha yang berada di atas tumit kaki akan terpijit (refleksi). Hasil Pijatan ini

¹³⁴www.rumaysho.com diunduh tanggal 11 Oktober 2017.

¹³⁵Jalal Syafi’i, *Dahsyatnya Gerakan Shalat Tinjauan Syariah dan Kesetaraan*, diterjemahkan oleh Andri Wijaya, dari judul asli *Minal I’jaaz al-Harakiy fi Shalaat*, (Jakarta: Gema Insani, 2009), h. 213.

mampu melindungi dari penyakit saraf pangkal paha atau yang disebut syaraf nervus ischiadus. Syaraf ini menyebabkan penyakit neuralgia yang ditandai dengan rasa nyeri, sakit, hingga berakibat kaki tidak bisa digerakkan.¹³⁶

Selain mencegah neuralgia, gerakan duduk Iftirash juga bermanfaat medis untuk menjaga kesehatan jantung dan memperlancar sistem sirkulasi darah. Ternyata saat dalam posisi ini aliran darah tidak akan sampai ke kedua kaki bagian bawah. Dengan posisi ini, aliran pembuluh darah utama di tungkai akan terhenti. Namun, debit aliran darah ke otak dan organ dalam lainnya akan bertambah. Pada saat bersamaan, posisi ini dapat mengembangkan sirkulasi melalui pembuluh kolateral kaki.¹³⁷

Selain itu, posisi ini juga dapat meningkatkan konsentrasi. Hal ini disebabkan ketika gerakan duduk sudah mencapai tekukan, saturasi menurun sampai 93 persen, lalu nadi menghilang, dan saturasi tidak terdeteksi lagi. Saat itulah aliran darah utama berhenti total. Debit darah ke otak dan organ penting bertambah, metabolisme meningkat, dan konsentrasi daya pikir pun lahir. Sebab itulah disarankan kepada bagi yang akan belajar keras untuk duduk dalam posisi ini agar mendapatkan konsentrasi tinggi.¹³⁸

Dalam hal ini, duduk diantara dua sujud juga bermanfaat untuk menyeimbangkan sistem kerja elektrik serta saraf keseimbangan tubuh. Posisi ini dapat menjaga kelenturan saraf bagian paha bagian dalam

¹³⁶www.infoyunik.com diunduh pada 03 Oktober 2017.

¹³⁷*Ibid.*

¹³⁸*Ibid.*

dalam, cekungan lutut, betis, sampai jari-jari kaki yang dapat mencegah prostat, diabetes, dll. Setelah dikaji secara medis, gerakan Iftirash dapat mengaktifkan kelenjar keringat dan mencegah pengapuran. Hal ini disebabkan bertemunya lipatan paha dan betis.

Duduk dengan jari-jari kaki menekuk juga merupakan relaksasi maksimal dari kelompok otot-otot betis. Saat duduk seperti ini, otot-otot diregangkan maksimal sehingga terjadi pemulihan dan bebas dari timbunan asam laktat penyebab nyeri dan kelelahan. Dan efek lebih lanjut dapat memperkuat dan mempertahankan trauma fisik dan mekanik. Kemudian, saat duduk iftirasy, tumit juga akan menekan aliran kandung kemih, kelenjar kelamin, dan saluran vas deferens. Jika dilakukan terus menerus dengan benar, posisi duduk seperti ini bisa membantu mencegah impotensi.¹³⁹

Sementara itu, manfaat ini berbeda pula dengan manfaat duduk diantara dua sujud pada Tahiyat Akhir atau tawarruk. Gerakan ini sempurna dan sangat baik bagi pria karena dapat membantu mencegah impotensi dan mencegah gangguan pada ureter, kandung kemih (vesica urinaria), vas deferens, dan uretra. Variasi posisi telapak kaki pada duduk iftirasy dan tawarruk menyebabkan seluruh otot tungkai berkontraksi dan berelaksasi secara bergantian gerakan. Gerakan ini terlihat harmonis dan dapat menjaga kelenturan dan kekuatan organ kaki.¹⁴⁰

h. Duduk

Setelah sujud kedua, maka dituntunkan untuk duduk. Jika dalam posisi duduk tasyahud awal maka posisi duduknya iftirasy yaitu seperti duduk di antara dua sujud.¹⁴¹ Namun jika sudah dalam duduk tasyahud

¹³⁹ www.infoyunik.com diunduh pada 03 Oktober 2017.

¹⁴⁰ *Ibid.*

¹⁴¹ Muhammad Nasruddin Al-Albani, *Sifat Shalat.*, h. 193.

akhir maka posisi duduknya tawarruk yakni pangkal paha atas (pantat) yang kiri duduk bertumpu pada lantai sedangkan pada lantai sedangkan kaki kanan sama dengan tahiyat awal.¹⁴²

Dalam hal ini, berdasarkan pada pernyataan Abu Humayd ra kepada para sahabat, “Saya lebih hafal dari kalian tentang shalat Rasulullah saw”.

وَإِذَا جَلَسَ فِي الرَّكْعَتَيْنِ جَلَسَ عَلَى رِجْلِهِ الْيُسْرَى وَنَصَبَ الْيُمْنَى
وَإِذَا جَلَسَ فِي الرَّكْعَةِ الْآخِرَةِ قَدَّمَ رِجْلَهُ الْيُسْرَى وَجَلَسَ عَلَى مَعْدَتِهِ

“Dan apabila duduk pada rakaat kedua, beliau duduk di atas kaki kirinya dan menegakkan (telapak kaki) kanannya, dan apabila duduk pada rakaat yang terakhir, beliau memajukan kaki kirinya dan duduk bertumpu pada pantatnya”.¹⁴³

Meskipun hadis di atas berbicara tentang shalat 4 rakaat, namun karena penekanan kalimatnya apabila duduk pada kalimat terakhir, maka duduk pada kalimat terakhir baik shalat itu 2 rakaat, 3 atau 4 rakaat adalah *tawarruk*.

Dalam hal ini, duduk istirahat adalah duduk yang dilakukan oleh seorang pelaksana shalat setelah ia menyelesaikan sujud kedua pada rakaat pertama dan sebelum bangkit lagi untuk melakukan rakaat ke dua. Begitu juga, duduk sejenak dilakukan setelah selesai melakukan sujud kedua pada rakaat ketiga sebelum bangkit untuk melakukan rakaat ke empat.

Berdasarkan penjelasan di atas, duduk istirahat mempunyai beberapa fungsi yang baik bagi seseorang yang mengamalkannya dalam

¹⁴²Syakir Jamaluddin, *Shalat Sesuai Tuntunan Nabi saw Mengupas Kontroversi Hadis Sekitar Sholat*, (Yogyakarta: LPPI UMY, 2009), h. 92.

¹⁴³*Ibid.*

ibadah shalat. Karena sebagai upaya untuk mengembalikan darah yang ada di daerah kepala untuk segera kembali menuju jantung. Selanjutnya, duduk ini juga merupakan duduk yang dilakukan dalam jangka waktu yang sebentar.¹⁴⁴

Walaupun begitu, duduk istirahat berfungsi sebagai upaya untuk mempersiapkan tubuh akibat terjadinya pelipatan tubuh. Sehingga dapat membantu mendorong darah ke bawah dan menarik aliran darah yang ada di kepala setelah terjadinya penambahan suplai darah pada saat sujud. Proses ini dapat dinamakan dengan proses pencucian otak yang dapat memberi penyegaran terhadap aktivitas otak dan dapat pula menyembuhkan sakit kepala yang timbul akibat kekurangan kadar oksigen di otak.¹⁴⁵

Berdasarkan penjelasan di atas, inilah nilai penting yang bisa didapatkan seorang yang melakukan kebiasaan ini. Bukan hanya baik untuk jantung maupun penambahan suplai darah yang memberikan penyegaran terhadap aktivitas otak. Namun, yang tidak kalah pentingnya adalah gerakan ini efektif untuk merefresh dan menginstal otak sehingga bisa berfungsi sebagaimana mestinya karena adanya penyegaran terhadap aktivitasnya.

i. Salam

Mengucapkan salam untuk keluar dari shalat merupakan salah satu rukun shalat. Hal ini berdasarkan hadis Rasulullah SAW:

¹⁴⁴Jalal Syafi'i, *Dahsyatnya Gerakan.*, h. 230.

¹⁴⁵*Ibid.*

مِفْتَاحُ الصَّلَاةِ الطُّهُورُ وَتَوَخُّرُ يَمِّهَا التَّكْبِيرُ وَتَحْلِيلُهَا التَّسْلِيمُ

“Kunci shalat adalah bersuci, pengharamannya adalah takbir, dan penghalalannya adalah salam”.¹⁴⁶

Dalam hal ini, Kunci shalat maksudnya adalah pembuka shalat. Ibarat rumah, sebelum kita masuk ke dalamnya, kita harus membuka pintunya. Sedangkan pengharamannya adalah takbir yaitu di dalam ibadah shalat adalah hal-hal yang haram dilakukan, misalnya makan, minum, bergerak-gerak ke sana kemari atau berbicara. Padahal di luar shalat, semua itu halal hukumnya. Begitu seseorang bertakbiratul-ihram, maka shalat pun sudah dimulai. Otomatis semua yang tadi disebutkan menjadi haram hukumnya untuk dikerjakan selama shalat berlangsung. Itulah maksud kalimat: yang mengharamkannya adalah takbir. Sedangkan penghalalannya adalah salam yaitu Maksudnya bahwa semua yang tadi diharamkan selama shalat sudah kembali menjadi halal. Dan titik penghalalannya adalah saat shalat dinyatakan selesai, yaitu ketika salam diucapkan.

Begitu juga dengan pendapat Ibnul Qayyim, beliau berkata “Kemudian shalat diakhiri dengan salam sebagai pintu keluar dari shalat”. Pintu keluar ini adalah doa imam kepada orang-orang yang ada di belakangnya. Makmum shalat juga diperintahkan untuk mengucapkan

¹⁴⁶Abdul Aziz Muhammad Azzam dan Abdul Wahhab Sayyed Hawwas, *Fiqh Ibadah.*, h. 198.

salam seperti apa yang dilakukan imam, sehingga semuanya mendoakan keselamatan bagi dirinya dan yang lain.¹⁴⁷

Hal ini diperintahkan juga kepada setiap orang yang shalat termasuk *munfarid* (sendirian) sekalipun. Tiada cara yang lebih baik untuk keluar dari shalat seperti yang telah disyariatkan dengan salam, sebagaimana tiada cara yang lebih baik untuk memasuki shalat selain takbiratul ihram.

Berdasarkan hadis di atas kegiatan salam dilakukan setelah berdoa dalam tasyahhud akhir, kemudian salam dengan berpaling ke kanan hingga terlihat pipi dengan membaca:

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ

“*As-salamu alaykum wa rahmatullah*”

Lalu berpaling ke kiri juga dengan membaca:

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ

“*As-salamu alaykum wa rahmatullah*”

Dalam hal ini, Nabi SAW bersabda:

كَانَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُسَلِّمُ عَنْ يَمِينِهِ: السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ
حَتَّى يُرَى بَيَاضَ خَدِّهِ الْأَيْمَنِ, وَعَنْ يَسَارِهِ: السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ
حَتَّى يُرَى بَيَاضَ خَدِّهِ الْأَيْسَرِ

“Nabi SAW mengucapkan salam dengan berpaling ke arah kanan seraya mengucapkan assalamu alaykum wa rahmatullah sehingga terlihat pipi kanannya yang putih dan berpaling ke kiri seraya mengucapkan

¹⁴⁷Syaikh Mumin Al-Haddad, *Perbarui Shalat Anda*, diterjemahkan oleh Ahmad Syakirin, dari judul asli *Ash shalatu allati taqarru biha al ain*, (Solo: Aqwan, 2007), h. 150.

assalamu alaykum wa rahmatullah sehingga terlihat pipi kirinya yang putih ”.¹⁴⁸

Salam adalah perbuatan yang terakhir dalam shalat. Secara anatomis, leher adalah bagian tubuh yang amat vital menghubungkan kepala dan batang tubuh. *Trachea, esofagus, vasa carotica* (pemasok darah ke otak), *nervus vagus*, kelenjar dan saluran getah bening, kelenjar gondok, *parathyroid*, dan lain-lain memenuhi struktur penyusun leher.¹⁴⁹

Dalam hal ini, dari segi kesehatan gerakan salam memperkuat otot-otot dan seluruh struktur leher serta memberikan relaksasi otot sekitar leher dan kepala menyempurnakan aliran darah di kepala. Gerakan ini juga dapat menjaga kekencangan kulit wajah. Selain itu, gerakan salam juga bisa menghindarkandari serangan migrain, dan sakit kepala lainnya.¹⁵⁰ Oleh karena itu, banyak sekali manfaat yang di dapat oleh seseorang yang melakukan gerakan salam ini.

¹⁴⁸Muhammad Nasruddin Al-Albani, *Sifat Shalat.*, h. 235.

¹⁴⁹Sagiran, *Mukjizat Gerakan*, (Jakarta: Qultum Media, 2007), h. 50.

¹⁵⁰Syauqi Abdillah Zein, *Refresh dan.*, h. 163-164.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Sifat Penelitian

Adapun jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif, dimana sebuah penelitian yang berusaha mengungkap secara *holistic* dengan cara mendeskripsikannya melalui bahasa non-numerik dalam konteks dan paradigma alamiah. Penggunaan paradigma alamiah mengasumsikan bahwa kenyataan-kenyataan empiris terjadi dalam kontek *sosio cultural* yang saling berhubungan satu sama lain secara *holistic*.

Penelitian ini bersifat lapangan yang didasarkan pada permasalahan yang timbul di lokasi penelitian yang dipilih dan dianalisis yang dilakukan pada kondisi lapangan yang terjadi kemudian dikaji secara teoritis.¹⁵¹ Dalam penelitian ini juga ditekankan menggunakan metode penelitian yang menggambarkan dan menginterpretasikan objek sesuai dengan apa adanya.¹⁵²

Berdasarkan penjelasan di atas, penelitian deskriptif kualitatif ialah penelitian yang digunakan untuk mencari informasi atau mengetahui bagaimanakah situasi atau kondisi dan kejadian yang terjadi dalam rangka untuk mendapatkan data dan fakta terhadap persoalan yang sebenarnya. Penelitian deskriptif pada umumnya dilakukan secara sistematis fakta dan berkarakteristik objek atau subjek yang diteliti secara tepat.

Setelah mengetahui pengertian tersebut, prosedur penelitian yang dilakukan adalah sebagai berikut:

¹⁵¹Zuhairi, et.al., *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2016), h. 32.

¹⁵²Edi Kusnadi, *Metode Penelitian: Aplikasi Praktis*, (Metro: STAIN Metro, 2008), h. 28.

1. Mengumpulkan dan membaca literatur yang ada kaitannya dengan permasalahan.
2. Meneliti dan menganalisa literatur yang ada relevansinya dengan permasalahan yang akan dibahas.
3. Melakukan survey lapangan dan menganalisa situasi lapangan serta mengidentifikasi permasalahan.

Berdasarkan penjelasan di atas, penelitian kualitatif adalah penelitian yang diungkapkan dan dijelaskan melalui bahasa atau kata-kata. Bentuk data yang digunakan bukan bentuk bilangan angka atau nilai-nilai yang biasa dianalisis dengan perhitungan matematika, statistik. Penulis akan mengungkap fenomena atau kejadian dengan cara menjelaskan, memaparkan dan menggambarkan dengan kata-kata secara jelas dan terperinci melalui bahasa yang tidak terwujud nomer atau angka. Dengan penelitian deskriptif ini dan menggunakan pendekatan fenomenologi maka dapat diasumsikan bahwa sifat dalam penelitian ini adalah jenis deskriptif kualitatif lapangan.

B. Sumber Data

Data adalah bahan mentah yang merupakan hasil pengamatan atau pengukuran baik berbentuk angka maupun non angka jika diolah dengan baik melalui berbagai analisa dapat menghasilkan berbagai informasi.¹⁵³

Sumber data ialah situasi yang wajar atau “*natural setting*”. Penulis mengumpulkan data berdasarkan observasi (aktivitas terhadap suatu proses atau objek dengan maksud merasakan dan kemudian memahami pengetahuan

¹⁵³Yuyun Yuniarti, *Pengantar Statistik*, (Yogyakarta: Kaubaka, 2015), h. 6.

dari sebuah fenomena berdasarkan pengetahuan dan gagasan yang sudah diketahui sebelumnya, untuk mendapatkan informasi-informasi yang dibutuhkan untuk melanjutkan suatu penelitian) situasi yang wajar sebagaimana adanya, tanpa dipengaruhi dengan sengaja, dalam penelitian adalah subjek darimana data dipenuhi.¹⁵⁴

Adapun sumber data yang penulis gunakan dalam menyusun skripsi ini di kelompokkan menjadi dua yakni data primer dan data sekunder.

a. Sumber Data Primer

Sumber data primer ialah sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data.¹⁵⁵

Pengertian lain dari data primer adalah data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti dari sumber pertamanya.¹⁵⁶

Sumber data primer dalam penelitian ini adalah data yang diperoleh dari wawancara dengan tokoh masyarakat, tokoh agama, dan santri Pondok Pesantren Darussalam.

b. Sumber Data Sekunder

Data sekunder merupakan sumber data penelitian yang diperoleh penulis secara tidak langsung melalui media perantara (diperoleh dan dicatat oleh pihak lain).¹⁵⁷ Sumber data sekunder diharapkan dapat menunjang penulis dalam mengungkap data yang dibutuhkan dalam penelitian ini, sehingga sumber data primer menjadi lengkap. Adapun yang menjadi acuan sumber

¹⁵⁴Edi Kusnadi, *Metodologi Penelitian.*, h. 29.

¹⁵⁵Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2009), h. 225.

¹⁵⁶Sumadi Suryabrata, *Metode Penelitian*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2012), h. 39.

¹⁵⁷www.rockykarundeng.blogspot.co.id diunduh pada 20 November 2017.

data sekunder adalah dokumen-dokumen dan referensi buku-buku yang berkaitan dengan penelitian.

C. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah langkah awal yang harus ditempuh dalam sebuah penelitian dengan tujuan mengungkap fakta mengenai variabel yang akan diteliti. Adapun teknik pengumpulan data yang penulis lakukan dalam penelitian ini adalah:

1. Observasi (Pengamatan)

Observasi merupakan proses alami. Bahkan mungkin kita sering melakukannya, baik secara sadar maupun tidak sadar di dalam kehidupan sehari-hari. Observasi adalah dasar semua ilmu pengetahuan.¹⁵⁸ Melalui observasi, penulis belajar tentang perilaku dari pengamatan mencatat secara sistematis terhadap gejala yang tampak pada objek penelitian dan makna dari perilaku tersebut.¹⁵⁹

Dalam penelitian ini observasi dilakukan sebagai pengamatan langsung (*direct observation*), yang penulis lakukan di lokasi, di Pondok Pesantren Darussalam.

2. Wawancara (*Interview*)

Wawancara merupakan salah satu bentuk evaluasi jenis non-tes yang dilakukan melalui percakapan dan tanya jawab, baik langsung maupun tidak langsung dengan objek. Wawancara adalah bentuk komunikasi antara dua orang, melibatkan seseorang yang ingin memperoleh informasi

¹⁵⁸Sugiyono, *Metode Penelitian.*, h. 226.

¹⁵⁹*Ibid.*

dari seseorang lainnya dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan, berdasarkan tujuan tertentu. Pengertian lain wawancara adalah proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab sambil bertatap muka antara si penanya atau pewawancara dengan si penjawab atau informan dengan menggunakan alat yang dinamakan interview guide (panduan wawancara).¹⁶⁰

Ditinjau dari pelaksanaannya teknik wawancara secara garis besar terbagi menjadi tiga macam wawancara:

- a. Wawancara Terstruktur (*Structured Interview*) adalah wawancara yang dilakukan oleh peneliti yang telah menyiapkan instrumen penelitian berupa pertanyaan-pertanyaan yang alternatif jawabannya pun telah disiapkan.¹⁶¹
- b. Wawancara Semi terstruktur (*Semiterstructur Interview*) adalah termasuk dalam kategori *in-dept interview*, di mana dalam melaksanakannya lebih bebas bila dibandingkan dengan wawancara terstruktur. Tujuan dari wawancara jenis ini adalah untuk menemukan permasalahan secara lebih terbuka, di mana pihak yang diajak wawancara dimintai pendapat, dan ide-idenya. Dalam melakukan wawancara, peneliti perlu mendengarkan secara teliti dan mencatat apa yang dikemukakan oleh informan.¹⁶²
- c. Wawancara tak berstruktur (*Unstructured Interview*) adalah wawancara yang bebas di mana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya. Pedoman wawancara yang digunakan hanya berupa garis-garis besar permasalahan yang akan ditanyakan.¹⁶³

Dalam hal ini penulis menggunakan teknik wawancara tidak berstruktur, dalam pelaksanaannya penulis hanya membawa pedoman yang hanya di garis besar saja tentang hal-hal yang akan ditanyakan yaitu materi-materi pelaksanaan ibadah shalat yang akan ditanyakan kepada objek

¹⁶⁰www.merlitafutriana0.blogspot.co.id di unduh pada 02 Desember 2017.

¹⁶¹Sugiyono, *Metode Penelitian.*, h. 233.

¹⁶²*Ibid.*

¹⁶³Sugiyono, *Metode Penelitian.*, h. 233-234.

penelitian, dan mengenai ini kreativitas pewawancara yang menjadi kuncinya dalam mencari data. Berupa pertanyaan-pertanyaan yang akan ditanyakan kepada santri Pondok Pesantren Darussalam, tokoh agama, dan tokoh masyarakat untuk mengetahui sejauh mana aplikasi pelaksanaan ibadah shalat sehingga dalam hal ini memperoleh informasi yang lebih akurat dan tepat.

3. Dokumentasi

Dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu.¹⁶⁴Dokumen ialah setiap bahan tertulis ataupun film dan berguna sebagai bukti untuk suatu pengujian.¹⁶⁵Mengenai penjelasan di atas dokumentasi bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Dokumen berbentuk tulisan misalnya catatan harian, sejarah kehidupan (*life histori*), cerita, biografi, peraturan, kebijakan. Sedangkan dokumen yang berbentuk gambar, misalnya foto, gambar hidup, sketsa dan lain-lain. Dokumentasi yang berbentuk karya misalnya karya seni, yang dapat berupa gambar, patung, film, dan lain-lain.

Dalam penelitian ini dokumen yang diambil berupa santi Pondok Pesantren Darussalam serta Profil Pondok Pesantren Darussalam.

D. Teknik Penjamin Keabsahan Data

Teknik penjamin keabsahan data merupakan cara-cara yang dilakukan peneliti untuk mengukur derajat kepercayaan dalam proses pengumpulan data penelitian. Teknik pengecekan keabsahan data merupakan hal yang

¹⁶⁴Sugiyono, *Metode Penelitian.*, h. 233-234.

¹⁶⁵Lexy J Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya Offset, 2012), h. 216-217.

sangat menentukan kualitas hasil penelitian. Dalam hal ini untuk mencapai apa yang diharapkan oleh peneliti, maka digunakan teknik-teknik pemeriksaan data yang memuat tentang usaha-usaha peneliti untuk memperoleh keabsahan data, untuk itu perlu diteliti kredibilitasnya dengan menggunakan teknik-teknik.

Teknik yang dilakukan dalam pengecekan dan keabsahan data yaitu triangulasi. Triangulasi data adalah salah satu contoh pengukuran derajat kepercayaan (*credibility*) yang bisa digunakan dalam proses pengumpulan data penelitian.¹⁶⁶

Triangulasi dalam pengujian kredibilitas ini diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan waktu. Dengan begitu triangulasi dibagi menjadi triangulasi sumber, triangulasi teknik pengumpulan data dan triangulasi waktu.¹⁶⁷

Berdasarkan pendapat di atas, maka dalam penelitian ini peneliti menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Triangulasi sumber adalah menggali kebenaran informasi tertentu melalui berbagai metode dan sumber perolehan data. Misalnya, selain melalui wawancara dan observasi, dokumen tertulis, arsip, dokumen sejarah, catatan resmi, catatan atau tulisan pribadi dan gambar dan gambar atau foto. Tentu masing-masing cara itu menghasilkan bukti atau data yang berbeda. Yang selanjutnya memberikan pandangan yang berbeda pula mengenai fenomena yang diteliti. Berbagai pandangan itu melahirkan keluasan pengetahuan untuk memperoleh

¹⁶⁶Zuhairi, et.al., *Pedoman Penulisan*, h. 40.

¹⁶⁷Sugiyono. *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2014), h. 125.

pengetahuan. Triangulasi teknik adalah cara mengecek data kepada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda. Misalnya data diperoleh dengan wawancara lalu dicek dengan observasi atau dokumentasi. Maka peneliti melakukan pengecekan ulang terhadap informasi yang sudah didapat, yang awalnya peneliti peroleh dari hasil observasi.

Dengan demikian data sudah terkumpul kemudian peneliti akan klasifikasikan dan tarik kesimpulan secara induktif.

E. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, pengamatan yang sudah dilakukan dalam catatan lapangan, dokumentasi pribadi, dokumentasi resmi, gambar, foto sehingga dapat mudah dipahami, dan temuannya dapat di informasikan kepada orang lain. Analisis data kualitatif adalah bersifat induktif, yaitu suatu analisis berdasarkan data yang di peroleh, selanjutnya di kembangkan menjadi hipotesis.¹⁶⁸ Pada bagian ini analisis data diuraikan melalui proses pelacakan dan pengaturan secara sistematis transkrip-transkrip wawancara, catatan lapangan dan bahan-bahan lain agar peneliti dapat menyajikan temuannya.¹⁶⁹

Berdasarkan pendapat di atas peneliti berupaya memulai dari melakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah-milahnya menjadi satuan yang dapat dikelola, mensintesiskan,

¹⁶⁸Lexy J Moleong, *Metodologi Penelitian.*, (Bandung: Remaja Posdakarya Offset, 2011), h. 247

¹⁶⁹Zuhairi,et.al., *Pedoman Penulisan.*, h. 41.

mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari, dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain.

Hasil analisis sebelum terjun ke lapangan penulis mengadakan studi pendahuluan atau data sekunder yang akan dijadikan fokus penulis dan ternyata fokus penulis lebih kepada permasalahan santri dari konteks peran pelaksanaan ibadah shalat dan seberapa jauh efek santri yang melakukan pelaksanaan ibadah shalat terutama dalam pandangan Islam. Adapun metode berfikir yang penulis gunakan dalam merumuskan kesimpulan akhir tulisan ini adalah cara berfikir induktif yaitu suatu cara berfikir yang berangkat dari fakta-fakta yang khusus dan kongkrit kemudian ditarik secara generalisasi umum. Dalam hal ini penulis menggunakan data yang telah diperoleh dalam bentuk uraian-uraian kemudian data tersebut dianalisa dengan menggunakan cara berfikir induktif sehingga peneliti dapat mengetahui tentang implementasi ibadah shalat dalam membangun kesehatan (studi di Pondok Pesantren Darussalam Metro).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Wilayah Penelitian

1. Sejarah Singkat Pondok Pesantren Darussalam Metro

Pondok Pesantren Darussalam Metro, awalnya adalah sebuah masjid yang didirikan sekitar tahun 1980 selanjutnya berkembang menjadi pusat kegiatan keislaman pelajar dan mahasiswa sekitar masjid pada tahun 1998, kegiatan tersebut meliputi taklim, tatsqif, kajian bahasa Arab dan kegiatan-kegiatan keislaman lainnya, maraknya kajian keislaman di Masjid Darussalam disebabkan lokasi yang berada di wilayah yang strategis.

Melihat maraknya kajian keislaman di masjid Darussalam maka pengurus masjid, tokoh masyarakat dan beberapa mantan Aktifis Dakwah Kampus Kota Metro mempunyai keinginan untuk mengoptimalkan kajian-kajian keislaman di masjid Darussalam dengan mendirikan Pondok Pesantren dengan nama “Darussalam” dan dibuka penerimaan santri pada tahun 2006. Serta telah terdaftar dalam akte notaris Selvi Fitria Liu, SH. No. 3 Tahun 2007.

Dalam hal ini Pondok Pesantren Darussalam Metro mempunyai visi dan misi untuk mencapai tujuannya.

Visi: Menjadikan Pondok Pesantren yang mampu mencetak generasi Qur’ani, sebagai penggerak dakwah di tengah masyarakat dan akrab teknologi.

Misi:

- a. Mendalami Tahsin, Tahfidz, dan Tafsir Al-Qur'an
- b. Mendalami bahasa arab
- c. Mendalami ilmu-ilmu syari'ah
- d. Menggerakkan aktifitas dakwah di masyarakat

Letak geografis Pondok Pesantren Darussalam Metro

Alamat dan Lokasi

Jln Kemiri No.2 15A Iring Mulyo Metro Timur Kota Metro Kode POS 34111

(Belakang IAIN Metro)

Letak Geografis

- a. Utara: berbatasan di depan kos-kosan putri
- b. Selatan: berbatasan di belakan Institut Agama Islam Negeri Metro
- c. Barat: berbatasan bersampingan Smp Negeri 4 Metro
- d. Timur: berbatasan bersampingan dengan Smk N 1 Metro

Sarana dan Prasarana

- a. Dua puluh enam buah meja belajar
- b. Satu papan tulis
- c. Buku kitab-kitab bahan belajar
- d. Satu masjid
- e. Bangunan tempat tinggal santri

Selanjutnya terkait dengan struktur Pondok Pesantren Darussalam Metro dibentuk guna untuk memperlancar kinerja dalam memajukan Pondok Pesantren Darussalam Metro. Adapun struktur Pondok Pesantren Darussalam Metro dilihat sebagai berikut:

2. Struktur Kepengurusan Pondok Pesantren Darussalam Metro

Ust. Muhammad Ramadhan Habibi, Lc. MA sebagai Direktur Pondok

Ust. Mujirul Hasan sebagai Sekertaris Pondok

Ust. Muhammad Hummam, S.Pd.I sebagai Bendahara Pondok

Ust. Mustaqim, M.Pd.I sebagai Pendidikan dan Kurikulum

Ust. Bairus Salim, M.Pd.I sebagai Humas

Wahab Junaidi sebagai Ketua Santri Pondok

Khunaifi sebagai Bidang Pendidikan

Alif Sunandar sebagai Bidang Keamanan

Arif sebagai Kebersihan

B. Gambaran Umum Variabel Penelitian

Hasil Wawancara Dengan Santri dan asatidz Pondok Pesantren

Berangkat dari wawancara dan observasi tentang implementasi ibadah shalat dalam membangun kesehatan di Pondok Pesantren Darussalam Metro dari 5 responden di mana sampel diambil secara purposive sampling. Adapun hasil dari wawancara sebagai berikut:

Mengenai ini para santri mempunyai jawabannya masing-masing terkait implementasi ibadah shalat di Pondok pesantren Darussalam Metro yang mengatakan bahwa:

1. Dilihat dari Pelaksanaannya

Dalam berbagai aspek kehidupan tentunya shalat merupakan sesuatu hal yang sangat penting, karena shalat merupakan makanan utama yang sangat dibutuhkan oleh ruh dan hati. Sebagaimana tubuh

membutuhkan makanan dan minuman, ruh juga membutuhkan makanan, dan makanan ruh yang paling utama adalah shalat. Begitu halnya dengan santi Pondok Pesantren Darussalam Metro, berdasarkan hasil wawancara dengan santri Pondok Pesantren Darussalam Metro yang menyatakan bahwa:

“implementasi baik dan ada minimum shalat dalam satu minggu yaitu shalat tahajud 1 kali, shalat dhuha 4 kali mengenai ini dalam 1 minggu shalat tahajud 4 kali dan shalat dhuha 5 kali”. (W.01/Str.1/22/12/2017)

Berdasarkan apa yang disampaikan Str. 1 bahwa ditemukan implementasi (pelaksanaan) nya yang baik, karena dalam satu minggu di Pondok Pesantren Darussalam Metro minimal melakukan shalat tahajud 1 kali, dan shalat dhuha 4 kali sedangkan Str. 1 melakukannya 4 kali shalat tahajud dan 5 kali shalat dhuha.

Sedangkan saat ditanya, apakah saat melakukan ibadah shalat sunah ada proses pembangunan dari pihak Pondok Pesantren, mengenai hal ini salah satu santri menyatakan bahwa:

“mengenai hal ini, ada proses pembangunan oleh Pihak Pondok Pesantren, dengan menugaskan salah satu santri untuk membangunkan atau asatidz sendiri yang kebetulan tinggal di Pondok Pesantren, namun ada juga santri yang sudah terbiasa yang tidak perlu dibangunkan sudah bangun sendiri”. (W.01/Str.4/25/12/2017)

Dalam hal ini, bisa dilihat dari eksperesi jawabannya yang mantap bahwa adanya santri yang tanpa dibangunkan ia sudah mengerti dan ada juga yang mungkin karena sebelumnya belum terbiasa melakukan shalat malam, jadi harus dibangunkan oleh santri lain maupun asatidznya.

Sedangkan saat melakukan pelaksanaannya ibadah shalat berdasarkan hasil wawancara, dengan santri. Mereka menyatakan bahwa:

“yang pasti mengikuti waktu yang telah ditentukan, dan meniatkan untuk melakukan ibadah shalat”. (W.01/Str. 2/22/12/2017)

Dari wawancara di atas bisa didapatkan bahwa, setiap muslim pasti mengetahui waktu-waktu dalam ibadahnya. Sedangkan saat ditanya apakah dalam melakukan ibadah shalat selalu tepat waktu dalam pelaksanaannya. Santri pun menyatakan bahwa:

“belum semuanya tepat waktu, karena ada juga agenda yang dikerjakan seperti bekerja, dan mungkin saat di perjalanan”. (W.01/Str. 2/22/2017)

Dalam hal ini, bisa dilihat bahwa tidak bisanya seseorang melaksanakan ibadah shalat dengan tepat waktu, dari raut wajahnya juga terdapat sebuah penyesalan karena ketidak tepatannya ia melaksanakan ibadah shalat.

2. Dilihat dari Pembelajarannya

Mengenai implikasinya terkait ibadah shalat di Pondok Pesantren Darussalam Metro, adanya suatu bimbingan dari Pondok Pesantren Darussalam Metro kepada santrinya. Hal ini berdasarkan wawancara dengan santri yang menyatakan bahwa:

“Guru Pondok Pesantren Darussalam Metro dengan menjelaskan buku fiqh sunnah dan memberikan praktek”. (W.01/Str.1/22/12/2017)

Berdasarkan hasil wawancara di atas terjadi adanya metode demonstrasi yang dilakukan seorang asatidz kepada santrinya, yang

sebelumnya ada pemberian materi terlebih dahulu terkait shalat dan macam-macamnya.

Hal senada di kuatkan oleh pernyataan santri lain yang menyatakan bahwa:

“dalam pencontohnya dengan praktek seperti mengangkat tangan dan menyedekapkan di bagian perut maupun dada”.
(W.01/Str.5/25/12/2017)

Dalam hal ini peneliti juga menjelaskan terkait implikasi ibadah shalat dalam membangun kesehatan di Pondok Pesantren Darussalam Metro. Yang awalnya santri melaksanakan ibadah shalat seperti biasa tanpa ada arahan dari peneliti. Berdasarkan wawancara dengan santri yang menyatakan bahwa:

“Shalatnya dengan bertakbir, menurut saya ketika seseorang bertakbir dalam shalat adanya ketenangan di dalamnya juga saat mengangkat kedua tangan melemaskan otot-otot yang tegang”.
(W.01/Str.2/22/12/2017)

Berdasarkan hasil wawancara di atas, dari hasil pengamatan peneliti sesungguhnya faktor paling *urgen* dan paling kuat yang akan mendorong kita untuk bisa menghayati shalat dengan hati yang hidup adalah kesadaran kita untuk mengagungkan dan membesarkan Allah serta perasaan akan keagungan berdiri dihadapan-Nya, disertai perasaan lemah, ketidakberdayaan, kefakiran dan kekurangan kita dalam menunaikan hak Allah SWT itulah yang dirasakan oleh Str.2 yang menyatakan bahwa di saat ia bertakbir ia mendapatkan ketenangan, karena diiringi dengan harapannya untuk mendapatkan ampunan dan rahmat-Nya. Serta ia pun

menyebutkan saat mengangkat kedua tangan terjadinya pelepasan pada dirinya.

3. Implementasi Gerakan Shalat dalam Membangun Kesehatan

a. Niat dan Takbiratul Ihram

Niat itu tempatnya di hati, dan yang dimaksudkan dengan niat adalah penunaian perintah Allah dengan melaksanakan kewajiban ibadah sebagaimana yang diperintahkan tanpa perubahan atau penyimpangan. Jadi kita menunaikan shalat hendaknya ikhlas kepada Allah dan tidak terkotori oleh noda apapun.

Sedangkan takbiratul ihram disertai dengan mengangkat kedua tangan, adalah pertanda bahwa ia sudah memasuki shalat dan ia dilarang melakukan tindakan-tindakan yang tidak boleh dilakukan di saat shalat. Takbir di sini lebih patut bila dikatakan sebagai peringatan bahwa pentingnya menyibukkan hati dengan Allah karena Allah SWT itu lebih besar dari segalanya. Oleh sebab itu hati ini harus senantiasa membenarkan lisannya dan tidak menyibukan diri dengan selain-Nya. Sedang pengangkatan kedua telapak tangan pada saat takbiratul ihram adalah penghormatan kepada Allah. Seakan-akan orang yang menunaikan shalat itu melemparkan dunia dengan berbagai kesibukan dan problematikanya jauh di belakang punggungnya, agar ia bisa merasakan safari Rabbaniyah yang menjadikan ruhaninya seakan membubung kepada Allah dan terbebas dari daya tarik dunia dan tuntutan-tuntutan biologis.

Berdasarkan hal ini penulis mewawancarai berbagai responden terkait bagaimana proses takbiratul ihram, yang pertama dari Str. 3 yang menyatakan bahwa:

“pada saat takbiratul ihram, saya mengucapkan Allahu Akbar yang mana mengerti artinya Allah maha besar sambil mengangkat kedua tangan”. (w.01/Str. 3/23/12/2017)

Lalu penulis pun menanyakan kembali kepada responden bagaimana pendapat anda dengan kalimat itu, Str. 3 menyatakan bahwa:

“Sangat baik, karena bentuk suatu pengagungan kepada Allah”. (w.01/Str. 3/23/12/2017)

Lalu penulis, menanyakan kembali bagaimana bagian-bagian tangan saat melakukan takbiratul ihram. Berdasarkan hasil wawancara ia menyatakan bahwa:

“dalam hal ini, saat melakukan takbiratul ihram bagian tangan terasa rileks ketika dilakukannya dengan perlahan”. (w.01/Str. 3/23/12/2017)

Namun, dalam hal ini berbanding berbeda dengan pertanyaan santri lain yang menyatakan bahwa:

“saya, saat pengucapan takbiratul ihram saya paham artinya tapi terkadang tidak khusu masih kepikiran yang lain”. (w.01/Str. 1/22/12/2017)

Lalu ditanyakan kembali kepada santri, bagaimana saat pengangkatan kedua tangannya. Berdasarkan hasil wawancara ia menyatakan bahwa:

“saat pengangkatan kedua tangannya agak sedikit berat, tapi setelah diturunkan ke dada atau bagian atas di atas pusar, bagian siku dan tangan terasa lebih enteng”. (w.01/Str. 1/22/12/2017)

Berdasarkan wawancara di atas penulis mendapatkan dua pernyataan berbeda dari Str. 3 dan Str. 1 yang dalam hal ini Str.3 lebih mantap dalam menjawab pertanyaan daripada Str. 1 satu yang masih ragu, agak sedikit malu saat menjawabnya. Disini bisa diambil pelajaran bahwa tidak semua yang mengerti arti bacaan bisa fokus dalam shalatnya, akan tetapi dari yang mengerti arti suatu bacaanlah ia akan belajar untuk fokus.

Akan tetapi, dari pengangkatan kedua tangannya keduanya mendapatkan suatu persamaan yaitu sama-sama merasakan rileks pada bagian tangannya.

b. Bacaan Surat Al-Fatihah

Mengenai hal ini, berdasarkan hasil wawancara dari berbagai informan peneliti menanyakan perihal pembacaan surat Al-fatihah saat shalat. Dalam hal ini dari hasil wawancara dengan santri yang menyatakan bahwa:

“membaca surat Al-fatihah, dari ayat pertama sampai terakhir”.
(W.01/Str.2/22/12/2017)

Setelah itu peneliti menginstruksikan kepada Str.2 untuk memperagakan bagaimana cara membacanya sewaktu shalat. Mengenai ini di dapatkan bahwa, dalam proses pembacaannya responden terlalu cepat membacanya. Setelah selesai peneliti menanyakan kepada Str.2 apa yang dirasakan terkait ini.

Mengenai hal ini, santri menyatakan bahwa:

“proses pembacaannya seperti pada umumnya”.
(W.01/Str.2/22/12/2017)

Berdasarkan hasil wawancara di atas dan dari praktek yang dilakukan oleh responden, penulis melihat bahwa pembacaannya terlalu cepat, padahal menurut penulis ke khusuan shalat sendiri khususnya saat pembacaannya dilakukan secara perlahan. Dan kenyamanannya juga dapat terasa saat dibacakan dengan perlahan.

Setelah itu penulis pun meminta kembali santri tadi untuk memperagakan kembali dengan membacanya perlahan. Dari hasil wawancara di dapatkan ia menyatakan bahwa:

“dari pembacaan tadi dengan perlahan, saya mendapatkan hal yang berbeda dari yang pertama karena saat pembacaan kedua lebih lambat dan ada jeda-jedanya sehingga ayat yang dibaca lebih terserap”. (W.01/Str.2/22/12/2017)

Hal ini pun di kuatkan dengan pernyataan santri lain yang menyatakan bahwa:

“mengenai ini dengan perlahan, yang lebih khusu. karena seperti tidak dikejar-kerar jadi lebih tenang juga tapi mungkin itu tergantung individunya sendiri juga”. (W.01/Str.3/23/12/2017)

Merdasarkan hasil wawancara di atas memang sebaiknya dalam pembacaannya di baca dengan perlahan alangkah lebih baik lagi jika mengerti juga artinya, karena pada dasarnya surat ini mengandung integritas aqidah Islamiyah, integritas persepsi Islami, integritas perasaan dan pengarahan, dan disinilah letak hikmah dipilihnya surat ini dibaca berulang-ulang dalam setiap rakaat bagi yang menjalankannya serta menjadikan ketenangan bagi yang membacanya.

c. Ruku dan I'tidal

Setelah membaca Al-Fatihah dengan meresapi makna yang dikandungnya dan pengaruh yang ditinggalkan pada dirinya seperti pengaruh penghambaan diri kepada Allah, permohonan pertolongan dan petunjuk ke jalan yang lurus, serta setelah membaca atau mendengar bacaan yang mudah dari Al-Quran dengan penuh tadabbur dan ketertarikan, maka perasaan tunduk dan khusyu akan menguasai seorang yang menunaikan shalat. sehingga ia pun menundukkan diri untuk melakukan ruku sebagai lambang ketundukan dan kekhusukan ini. Hal ini dipertegas dengan hati dan lisannya sehingga ia mengucapkan, *subhana rabbiyal adhim* (Mahasuci Tuhanku yang Mahaagung) dengan berulang-ulang seraya meresapkan dalam hatinya bahwa Dialah yang paling agung di antara yang agung.

Berdasarkan hasil wawancara dengan santri Pondok Darussalam menyatakan bahwa:

“saat ruku kita membungkukkan badan hingga lurus kedepan”.
(w.01/Str.3/23/12/2017)

Lalu ditanyakan kembali oleh peneliti bagaimana perasaannya bagi tubuhmu. Berdasarkan hasil wawancara ia menyatakan bahwa:

“saat melakukan ruku kan, tubuh agak dicondongin ke depan, jadi serasa ketarik gitu urat-uratnya”. (w.01/Str.3/23/12/2017)

Hal senada dikuatkan oleh pernyataan santri lain yang menyatakan bahwa:

“Saat melakukan gerakan ruku, terkadang suka berbunyi trek setelah melakukan berbagai aktivitas seharian”. (w.01/Str.5/25/12/2017)

Berdasarkan wawancara di atas, terdapat nilai yang di ambil bahwa dari melakukan ruku, seseorang bisa mendapatkan kenyamanan karena saat melakukan ruku seperti ada tarikan di tulang punggung. Sehingga terjadi bunyi juga yang di sampaikan Str. 5 tadi “krek” . sensasi ini menurut peneliti sendiri setelah melihat peragaan Str. 5 hanya kan terjadi jika di berikan cukup waktu, sehingga terjadi relaksasi otot-otot punggung, disinilah manfaat tuma'ninah dalam tiap gerakan shalat.

Mengenai hal ini saat melakukan i'tidal, berdasarkan hasil wawancara kepada santri yang menyatakan bahwa:

“Saat melakukan I'tidal saya mengangkat tangan saya ke atas”. (W.01/Str.5/25/12/2017)

Berdasarkan dari hasil wawancara di atas bisa di lihat bahwa gerakan I'tidal adalah gerakan yang dilakukan saat berdiri yang sebelumnya melakukan ruku, dari gerakan ini akan menjadikan metabolisme otak dan jantung bekerja optimal. Sebab, dalam i'tidal aliran darah yang tadinya terfokus di kepala saat ruku akan turun kebagian badan.

Dalam hal ini dikuatkan oleh pernyataan santri yang menyatakan bahwa:

“setelah bangun dari ruku sepertinya darah dari kepala itu turun, karena agak sedikit menggeliang”.(W.01/Str.1/22/12/2015)

Hal senada juga dikatakan oleh santri yang menyatakan bahwa:

“i’tidal kan itu gerakan berdiri, setelah ruku yang saya rasakan saat ruku itu kan agak cape, jadi setelah ruku posisi i’tidal itu lebih enteng badannya. Mungkin karena lurus itu ya”. (W.01/Str.4/25/12/2015)

Berdasarkan hasil wawancara di atas terdapat pelemasan kepada seseorang saat melakukan i’tidal karena saat ruku banyak yang terasa berat saat melakukannya, akan tetapi setelah i’tidal hal-hal yang tadinya menegang menjadi lebih melemas. Karena dari i’tidal terjadi stimulus pada cabang besar saraf di bahu, ketiak yang merupakan cabang saraf yang melayani organ jantung, serta paru-paru dan sebagian organ pencernaan. Sehingga kinerja organ-organ tersebut mampu bekerja optimal ketika menjalani aktivitasnya.

d. Sujud

Sujud ini merupakan refleksi dan perenungan yang tenang, pelan dan khusus. Karena sujud merupakan posisi shalat yang paling dekat dan dicintai Allah.

Mengenai hal ini dari hasil wawancara yang menyatakan bahwa:

“ketika saya sujud, bagian kepala menyentuh tanah atau lantai. Nah saat itu kepala terasa tertekan, dan bagian tulang belakang juga terperosok ke bawah, sehingga bunyilah suara pada bagian punggung dan kepala terasa ber denyut”.

Dari hasil wawancara di atas menyatakan bahwa, ketika seorang itu melakukan sujud terdapat bagian-bagian tubuh yang tertekan seperti tulang belakang, dan bagian kepala.

Dalam hal ini, karena disebabkan seseorang yang melakukan sujud, ia menyingkurkan diri ketika hendak sujud yang merupakan tingkat kepasrahan yang tertinggi, lalu ia meletakkan anggota badannya dengan

mendorongnya ke bawah sehingga terjadilah bunyi yang mengoplimalkan kembali susunan tulang belakang serta darah yang masuk ke kepala.

e. Duduk Tasyahud

Duduk tasyahud merupakan duduk Rabbani yang digunakan oleh seorang yang menunaikan shalat untuk bermunajat kepada Tuhannya dan mengucapkan salam kepada Rasul-Nya serta hamba-hamba-Nya yang shalih, seraya menegaskan jalinannya dengan mereka dan jati dirinya bersama mereka, mengikrarkan dua kalimat syahadat yang merupakan dasar dan pintu gerbang agama ini, kemudian menghaturkan shalawat kepada Rasul-Nya.

Dalam hal ini, terdapat dua cara duduk yang pertama adalah duduk iftirosy dan duduk tawarruk

Berdasarkan penjelasan di atas, dari hasil wawancara dengan santri yang menyatakan bahwa:

“duduk iftirosy adalah duduk dengan menegakkan kaki kanan dan menduduki kaki”. (W.01/Str.2/22/12/2017)

Hal senada juga disampaikan oleh santri lain yang menyatakan bahwa:

“kaki kanannya ditegakkan, yang kirinya itu di dudukin”. (W.01/Str.5/25/12/2017)

Hal ini dikuatkan dengan pernyataan yang ditanyakan kepada santri kembali kepada santri terkait bagaimana secara spesifik yang dirasakan dari duduk iftirosi:

“pada saat duduk iftirosy, telapak kaki dan punggung kaki terasa seperti ada tekanan, sehingga agak sakit”. (W.01/Str.4/25/12/2017)

Berdasarkan hasil wawancara di atas dari dua responden, peneliti menemukan bahwa para santri mengerti tentang nama gerakan shalat dan mempraktekannya dan dari pernyataan santri tadi pada saat duduk iftirosy ia merasakan rasa sakit karena adanya tekanan dari tubuhnya. Dan dalam hal ini bisa di dapatkan bahwa dari keduanya akan merasakan kesehatan yang baik dalam tubuhnya, karena dalam hal ini seseorang yang melakukan duduk iftirosy akan bertumpu pada pangkal paha yang terhubung dengan saraf *nervus inshadius*. Serta adanya tumpuan pada telapak kaki yang dimana posisi tersebut dapat menjaga cekungan telapak kaki dan mencegahnya dari kelainan rata telapak kaki.

Hal ini dikuatkan dengan pernyataan yang menyatakan bahwa:

“ketika melakukan duduk iftirosy adanya tekanan pada kaki”.
(W.01/Str.5/25/12/2017)

Dalam hal ini, dari pernyataan yang menguatkan tadi, bisa di lihat bahwa adanya proses penekanan pada kakinya karena telah dijadikan sebuah tumpuan.

Yang kedua adalah duduk *tawarruk* , dalam hal ini berdasarkan hasil wawancara dari ke lima responden terkait duduk *tawarruk* mereka menyatakan bahwa:

“duduk *tawarruk* yaitu menegakkan kaki kanan dan memasukkan kaki kiri kedalamnya”. (W.01/Str.4/25/12/2017)

Berdasarkan hasil wawancara di atas, dan juga mereka mempraktekan. Bisa di lihat bahwa apa yang mereka ungkapkan sesuai dengan yang mereka praktekkan. Dalam hal ini seseorang yang

melakukannya bisa mendapatkan sesuatu kebaikan, terlebih untuk pria karena pada bagian ini seseorang pada saat duduk *tawarruk* tanpa disadari pada bagian tumit menekan aliran kandung kemih (*uretra*), kelenjar kelamin pria, dan saluran *vas deferens* yang mana jika dilakukan dapat mencekahkan impotensi.

Mengenai hal ini berdasarkan dua tipe duduk tadi, juga menyebabkan seluruh otot tungkai ikut meregang dan kemudian rileks kembali. Gerak dan tekanan harmonis inilah yang menjaga kelenturan dan kekuatan organ-organ gerak kita.

Dari sini juga terdapat makna pengucapan dua kalimat syahadat sebagai penegasan dan pengakuan terhadap keduanya, bahkan sebagai isyarat kebanggaan terhadap kedua kalimat syahadat ini, karena dengan ikrar syahadatnya ini ia berarti telah memberikan dirinya kepada agama yang diterima oleh Allah yaitu Islam dan meleburkan diri menjadi bagian dari umat terbaik yang ditampilkan untuk manusia.

f. Salam

Setelah melakukan duduk seorang yang melakukan shalat pun akan melakukan salam. Berdasarkan hasil wawancara dengan responden yang menyatakan bahwa:

“salam adalah proses menoleh ke kiri dan ke kanan secara perlahan”. (W.01/Str. 1/22/12/2017)

Hal senada juga disampaikan oleh santri lain yang menyatakan bahwa:

“salam itu gerakan memutar kepala ke kanan dan ke kiri secara maksimal”. (W.01/Str. 3/23/12/2017)

Berdasarkan hasil wawancara di atas terdapat sedikit perbedaan kata, namun yang terpenting dari itu semua adalah adanya perpindahan dari bagian sebelah kanan menuju kepada sebelah kiri. Dari pernyataan di atas terjadi pula bagian keseimbangan dari lurus ke kanan lalu lurus kembali lalu menoleh ke kiri dengan maksimal. Yang dalam hal ini menjadikan sebuah relaksasi pada bagian otot sekitar leher dan kepala tentunya yang dalam hal ini akan menyempurnakan aliran darah di kepala. Serta mencegahnya dari penyebab sakit kepala.

4. Shalat dan Level-levelnya

Dalam ibadah shalat bisa di ambil pelajaran bahwa, ketika seseorang muslim mendirikan shalat, ia dapat menyampaikan segala permasalahan, kesulitan, dan persoalan hidup yang dialaminya kepada Allah. Karena ia berserah diri sepenuhnya dan mengharap pertolongan Allah untuk menjaganya dari segala kesulitan dan keburukan. Akan tetapi jika tidak adanya penyerahan diri sepenuhnya dan tak adanya ke khusuan, boleh jadi hal yang baik dari shalat itu sendiri pun akan berkurang. Sehingga terjadilah level-level dalam ibadah shalat bagi setiap manusia.

Hal ini di kuatkan oleh pernyataan asatidz yang menyatakan bahwa:

“menurut saya karena shalatnya belum baik, karena dalam shalat itu sendiri ada level- levelnya yang pertama orang yang berdosa dengan shalatnya, yang kedua shalat tapi tidak mendapat pahala, yang ketiga orang yang dapat pahala, tapi pas-pasan karena lebih banyak menghayal daripada fokusnya, yang keempat yang shalat berusaha untuk fokus tapi

terkadang masih menghayal dan mayoritas dapat pahala shalatnya, yang kelima shalat yang fokus dari awal sampai akhir. (W.01/Ust.1/21/12/2017)

Begitu juga dari pernyataan tokoh masyarakat ia menyatakan bahwa:

“shalatnya yang pasti belum benar, kalau sudah benar insyallah semuanya baik”. (W.01/tkh/25/12/2017)

Dari dua pernyataan di atas, ada dua hal yang bisa di jadikan kunci dalam beribadah yang pertama fokus (khusus) dan yang ke dua benar.

Jika kita perhatikan secara seksama hakikat ilmiah yang terkandung dalam kekhusyukan, dapat kita temukan bahwa:

Kekhusyukan meningkatkan kemampuan berpikir dan berkonsentrasi. Dari sinilah Islam mengajarkan metode lain yang lebih efektif untuk melindungi jiwa dan raga manusia dari keburukan yaitu khusus. Tingkatan khusus jauh lebih tinggi dan lebih sulit di capai dibanding pemusatan pikiran yang seperti yang dilakukan saat meditasi. Khusus merupakan ibadah yang paling penting dan paling sulit, karena menumbuhkan konsentrasi yang sangat besar. Karena itulah kata khusus menunjukkan tingkatan meditasi paling tinggi yang disertai pemikiran mendalam. Selain itu, khusus tidak hanya berfungsi sebagai ibadah, tetapi juga merupakan obat bagi berbagai macam penyakit.

C. Analisis Implementasi Ibadah Shalat dalam Membangun Kesehatan Studi Di Pondok Pesantren Darussalam Metro

Dalam hal ini, dari hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi di Pondok Pesantren Darussalam Metro menyatakan bahwa kondisi santri dalam implementasinya dalam melakukan ibadah shalat terkadang masih belum

maksimal. Karena berbagai aktivitas yang di kerjakannya dalam berbagai kehidupan sehari-hari, seperti tugas perkuliahan, pondok, maupun terkait masalah rasa yaitu percintaan yang terkadang mereka hadapi.

Berasarkan wawancara dan observasi yang dilakukan pada tanggal 22 Desember 2017 dapat diambil data yang akan disajikan dalam bentuk narasi.

Bardasarkan hasil analisis peneliti dari hasil sumber primer dan sekunder dimana fokus peneliti lebih terkhusus kepada permasalahan santri. Dari berbagai wawancara dengan para responden banyak hal yang di dapatkan bagi peneliti terkait faktor pendukung maupun penghambat dalam implementasi ibadah shalat di Pondok Pesantren Darussalam Metro, salah satunya adalah aktivitas dari seseorang yang mungkin terkadang padat dalam kehidupannya, adanya rasa malas, maupun dosa yang sering dilakukan oleh seseorang sehingga berdampak pada penurunan aktivitas ibadah seseorang dan itupun bisa berdampak kepada kesehatannya tentunya. Karena dari hasil wawancara dari berbagai informan banyak sekali yang mereka akui bahwa shalat sendiri berdampak dapat memberikan ketenangan kepada yang melaksanakannya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis tentang implementasi ibadah shalat dalam membangun kesehatan studi di Pondok Pesantren Darussalam Metro disimpulkan bahwa:

1. Implementasi ibadah shalat di Pondok Pesantren Darussalam Metro sudah maksimal karena di dalamnya adanya jadwal yang harus mereka kerjakan serta peran asatidz untuk membangunkan atau mengingatkan santri ketika lalai dalam ibadahnya.
2. Dari hasil studi di Pondok Pesantren Darussalam Metro terkait implementasi ibadah shalat dalam membangun kesehatan. Semuanya berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang menyatakan bahwa implementasi ibadah shalat membangun kesehatan bagi mereka. Karena pada saat mereka melakukan gerakan-gerakan shalat terjadi refleksi pada bagian-bagian tubuh mereka yang menjadikannya mereka nyaman dalam kehidupannya.

B. Saran

Berikut ini beberapa saran yang berkenan dengan penelitian ini antara lain:

1. Saran kepada santri, teruskan semangat dalam belajar dan mempraktekan ibadah yang telah Allah syariatkan.
2. Kepada asatid, teruskan menjadi penginspirasi bagi para santrinya sehingga nilai-nilai kebaikan bisa tersebar luas.

3. Saran kepada masyarakat untuk menjadi pemimpin yang adil dan jujur, seperti jujurnya kita dalam melaksanakan ibadah shalat yaitu melaksanakan sesuai waktu yang telah ditetapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdel Daem Al Kaheel. *Pengobatan Qur'ani Manjurnya Berobat dengan Alquran*, diterjemahkan oleh Muhammad Misbah, dari judul asli *Alij Nafsaka bi Al-Qur'an*. Jakarta: Amzah, 2013.
- Abdul Aziz Muhammad Azzam dan Abdul Wahhab Sayyed Hawwas. *Fiqh Ibadah (Thaharah, Shalat, Zakat, Puasa, dan Haji)*, diterjemahkan oleh Kamran Asat Irsyady, Ahsan Taqwim, dan Al Hakim Faishol, dari judul asli, *Al Wasitu fil fiqhil ibadat*. Jakarta: Amzah, 2015.
- Abdullah bin Abdurrahman bin Shaleh Alu Bassam. *Fikih Hadits Bukhari Muslim*, diterjemahkan oleh Umar Mujtahid, dari judul asli, *Taisirul Allam Syarh Umdatil Ahkam*. Jakarta: Ummul Qura, 2013.
- Al Imam Asy Syahid Hasan Al Banna. *Al Matsurat as sughra: dzikir dan doa Rasulullah SAW pagi dan petang*, diterjemahkan oleh Tim Al Itishom, dari judul asli *Al Matsurat*. Jakarta: Al Itishom, 2005.
- Alexander Andri dan Hartono Sangkanparan. *Sinergi 3 Otak Teknik Dahsyat Menolaborasi Limbic, Otak Tengah, serta Hemisphere (otak kanan dan kiri) Agar Menjadi Pribadi yang Luar Biasa*. Jakarta: Transmedia Pustaka, 2010.
- Ali bin Sulaiman Ar Rumaikhan. *Fiqh Pengobatan Islami*, diterjemahkan oleh Tim Al Qowam, dari judul asli *Al Ahkam wal Fatawa Asy Syar'iyah li Katsir Minal Masailith Thibbiyah*. Solo: Thibbia, 2015.
- Devie Rosa Anamisa. *Penerapan Metode Scoring System Untuk Penilaian Latihan Pemahaman Materi Ibadah Sholat Fardhu dan Sunnah*. Skripsi Universitas Trunojoyo Madura Tahun 2015.
- Dwi Cahya Ashari dan Triana Kusuma Dewi. "Hubungan antara Sense Of Coherence dan Kualitas Hidup Caragiver Penderita Gangguan Mental", *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*. Surabaya: Airlangga. Vol. 04/ No. 5 Agustus 2015.
- Edi Kusnadi. *Metodologi Penelitian: Aplikasi Praktis*. Metro: Ramayana Pres dan STAIN Metro, 2008.
- Hanik Fitria Cahyani, *Hubungan Shalat Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Posbindu Anggrek Kelurahan Cempaka Putih Kecamatan Ciputat Timur*, Skripsi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2014.

- Hasan bin Ahmad Hammam. *Terapi dengan Ibadah*, diterjemahkan oleh Tim Aqwan, dari judul asli *At-Tadawi bil istighfari, du'a, shalat, Al-Qur'an, shaum, shadakah*. Solo: Aqwan, 2010.
- Husain bin Audah Al-Awaisyah. *Mutiara Hikmah Doa dan Bacaan Shalat*, diterjemahkan oleh Imam Ghazali Masikur, dari judul asli *Fathul Alim fi Syarhi Ad 'iyyah wa Adzkarish-Shalah Min at-Takbir Ila-Taslim*. Jakarta: Pena Pundi Aksara, 2008.
- Iban. *Tafsir Al Uysr Al Akhir*. Riyadh: Al Rajhi, 2015.
- Indah Islamiyah. *Upaya Memperbaiki Kemampuan Pelafalan dan Gerakan Sholat Melalui Metode Demonstrasi Bagi Siswa Kelas III MI MA'ARIF Adikarto Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang*. Skripsi Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Salatiga Tahun 2010.
- Jalal Syafi'i. *Dahsyatnya Gerakan Shalat Tinjauan Syariah dan Kesetaraan*, diterjemahkan oleh Andri Wijaya, dari judul asli *Minal I'jaaz al-Harakiy fi Shalaat*. Jakarta: Gema Insani, 2009.
- Jamal Muhammad Az Zaki. *Hidup Sehat Tanpa Obat (Manfaat Medis dalam Ibadah Shalat, Puasa, Zakat, dan Haji)*, diterjemahkan oleh Shalahuddin, dari judul asli *tibbul ibahat*. Jakarta: Cakrawala Publising, 2013.
- Jamal Muhammad Elzaky. *Buku Induk Mukjizat Kesehatan Ibadah*, diterjemahkan oleh Dedi Slamet Riyadi, dari judul asli *Fushul fi Thibb al-Rasul*. Jakarta: Zaman, 2011
- Kartika Sari Devi. *Kesehatan Mental*. Semarang: UPT UNDIP Press Semarang, 2012.
- Lexy J Moleong. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Posdakarya, 2011.
- M. Jamaluddin. *Pengaruh Gerakan Sholat Lima Waktu Terhadap Fleksibilitas Sendi pada Lanjut Usia*. Thesis Universitas Muhammadiyah Yogyakarta Tahun 2016.
- Muhammad Ali. *Fiqih*. Metro: Anugrah Utama Raharja, 2013.
- Muhammad Fuad Abdul Baqi. *Kumpulan Hadits Shahih Bukhari Muslim*, diterjemahkan oleh Arif Rahman Hakim, dari judul asli, *Al-Lu'lu wal Marjan Fima Ittafaqa Alaihi Asy-Syaikhani Al-Bukhari Wa Muslim*. Solo: Insan Kamil, 2010.

- Muhammad Jawad Mughniyah. *Fikih Lima Mazhab*, diterjemahkan oleh Masykur, Afif Muhammad, dan Idrus Al Kaff, dari judul asli *al-Fiqh ala al-Madzahib al-Khamsah*. Jakarta: Lentera, 2012.
- Muhammad Nasrudin Alalbani. *Sifat Shalat Nabi*. diterjemahkan oleh Muhammad Thalib, dari judul asli *Shifatu Shalaati An-Nabiyyi Shallaahu Alaihi wa Sallama min At-Takbiiri ilaa At-Tasliimi Ka-annaka Taraahaa*. Yogyakarta: Media Hidayah, 2000.
- Muhammad Utsman Najati. *The Ultimate Psikology: Psikologi Ala Nabi*, diterjemahkan oleh Hedi Fajar, dari judul asli *Al-Hadits an-Nabawi wa Ilm an-Nafs*. Bandung: Pustaka Hidayah, 2008.
- Risky Novita Sari. *Hubungan Gerakan Sholat dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Myogenik pada Wanita Usia Lanjut*. Skripsi Universitas Muhammadiyah Surakarta Tahun 2015.
- Sagiran. *Mukjizat Gerakan Shalat*. Jakarta: Qultum Media, 2007.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2009.
- Sumadi Suryabrata. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2013.
- Syaikh Mumin Al-Haddad. *Perbarui Shalat Anda*, diterjemahkan oleh Ahmad Syakirin, dari judul asli *Ash Shalatu Allati Taqarru Biha Al Ain*. Solo: Aqwam, 2007.
- Syaikh Mushtahafa Masyhur. *Fiqh Dakwah*, diterjemahkan oleh Abu Ridho, et.al., dari judul asli *Min Fiqhi Ad-Da'wah*. Jakarta: Al-I'tishom, 2008. Jilid 2
- Syakir Jamaluddin. *Shalat Sesuai Tuntunan NABI Saw Mengupas Kontroversi Hadis Sekitar Shalat*. Yogyakarta: LPPI UMY, 2009.
- Syauqi Abdillah Zein. *Refresh & Install Ulang Otakmu dengan Shalat*. Yogyakarta: Sabil, 2015.
- Yusuf Al-Qaradhawi. *Pengantar Kajian Islam*, diterjemahkan oleh Setiawan Budi Utomo, dari judul asli *Al-Madkhal li Ma'arifatil Islam*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2013.
- Yuyun Yuniarti. *Pengantar Statistik*. Yogyakarta: Kaubaka, 2015.
- Zuhairi, et.al., *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*. Jakarta: Rajawali Pers, 2016.

DAFTAR INTERNET

www.dirbas.blogspot.co.id diunduh pada 09 Oktober 2017.

www.infoyunik.com diunduh pada 03 Oktober 2017.

www.menurutparaahli.com diunduh pada 28 September 2016.

www.merlitafutriana0.blogspot.co.id di unduh pada 02 Desember 2017.

www.pengertiandefinisi.com diunduh pada 25 September 2017.

www.pengertiankesehatan.blogspot.co.id diunduh pada 23 November 2017.

www.pengertiankesehatan.blogspot.co.id diunduh pada 25 November 2017.

www.republika.co.id diunduh pada 05 Oktober 2017.

www.rockykarundeng.blogspot.co.id diunduh pada 20 November 2017.

www.rumaysho.com diunduh tanggal 11 Oktober 2017.

www.spengetahuan.com diunduh pada 03 Oktober 2017.

DOKUMENTASI PENELITIAN

Foto Pondok Pesantren Darussalam Metro Tampak dari Selatan



Gambar 1

Foto Pondok Pesantren Darussalam Metro Tampak dari Barat



Gambar 2

- Foto Menunjukkan Suasana Wawancara Dengan Santri Pondok Darussalam Metro



Gambar 3

Gambar diatas menunjukkan peneliti sedang mewawancarai salah satu informan santri Pondok Pesantren Darussalam Metro tentang implementasi ibadah shalat dalam membangun kesehatan. (w.01/str.1/22/12/2017)



Gambar 4

Gambar diatas menunjukkan peneliti sedang mewawancarai salah satu informan santri Pondok Pesantren Darussalam Metro tentang implementasi ibadah shalat dalam membangun kesehatan. (w.01/str.2/22/12/2017)



Gambar 5

Gambar diatas menunjukkan peneliti sedang mewawancarai salah satu informan santri Pondok Pesantren Darussalam Metro tentang implementasi ibadah shalat dalam membangun kesehatan. (w.01/str.3/23/12/2017)



Gambar 6

Gambar diatas menunjukkan peneliti sedang mewawancarai salah satu informan santri Pondok Pesantren Darussalam Metro tentang implementasi ibadah shalat dalam membangun kesehatan. (w.01/str.4/25/12/2017)



Gambar 7

Gambar diatas menunjukkan peneliti sedang mewawancarai salah satu informan santri Pondok Pesantren Darussalam Metro tentang implementasi ibadah shalat dalam membangun kesehatan. (w.01/str.5/25/12/2017)

- **Gambar Foto Dengan Tokoh Agama Dan Tokoh Masyarakat**



Gambar 8

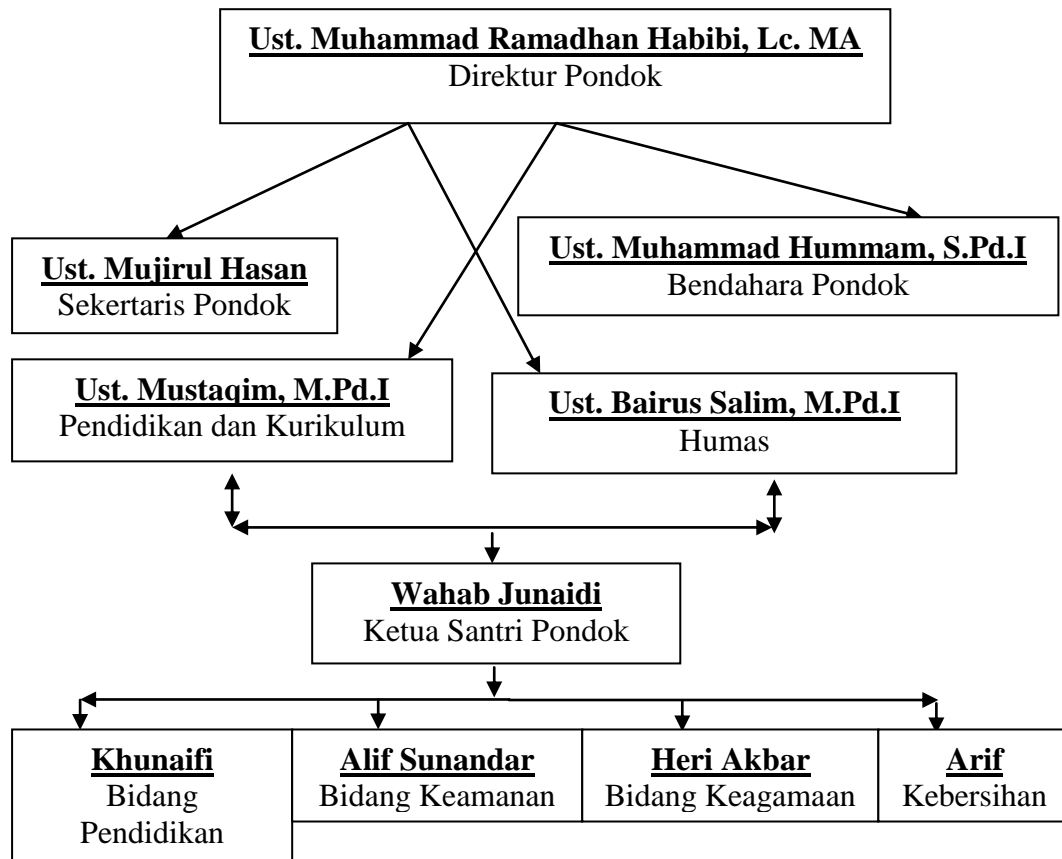
Gambar diatas menunjukkan foto guru/asatid Pondok Pesantren Darussalam Metro. (ust/21/12/2017)



Gambar 9

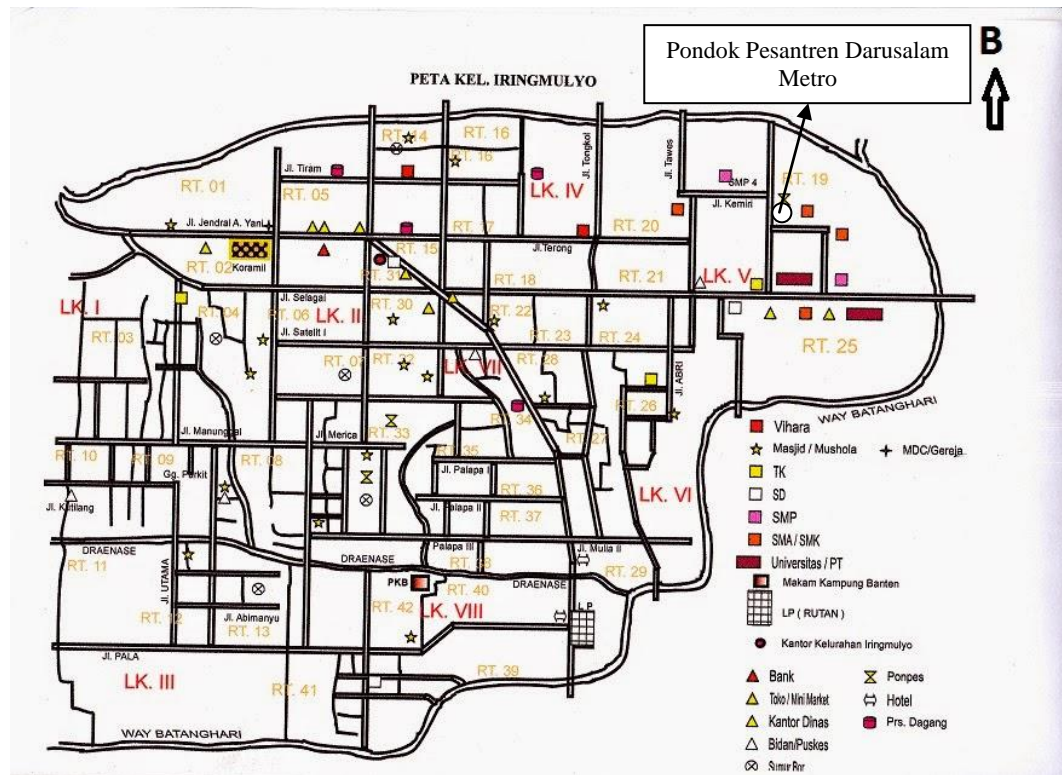
Gambar diatas menunjukkan peneliti sedang mewawancarai salah satu informan tokoh masyarakat tentang implementasi ibadah shalat. (w.01/tkh/25/12/2017)

**STRUKTUR KEPENGURUSAN PONDOK PESANTREN DARUSSALAM
METRO**

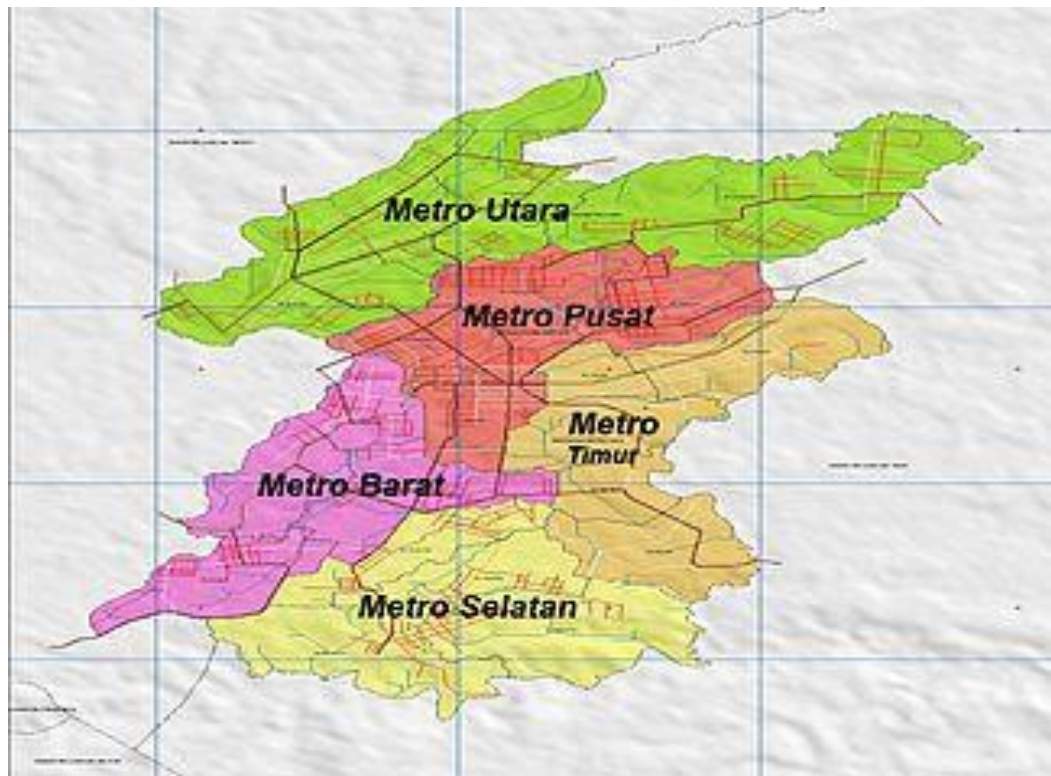


Gambar 10

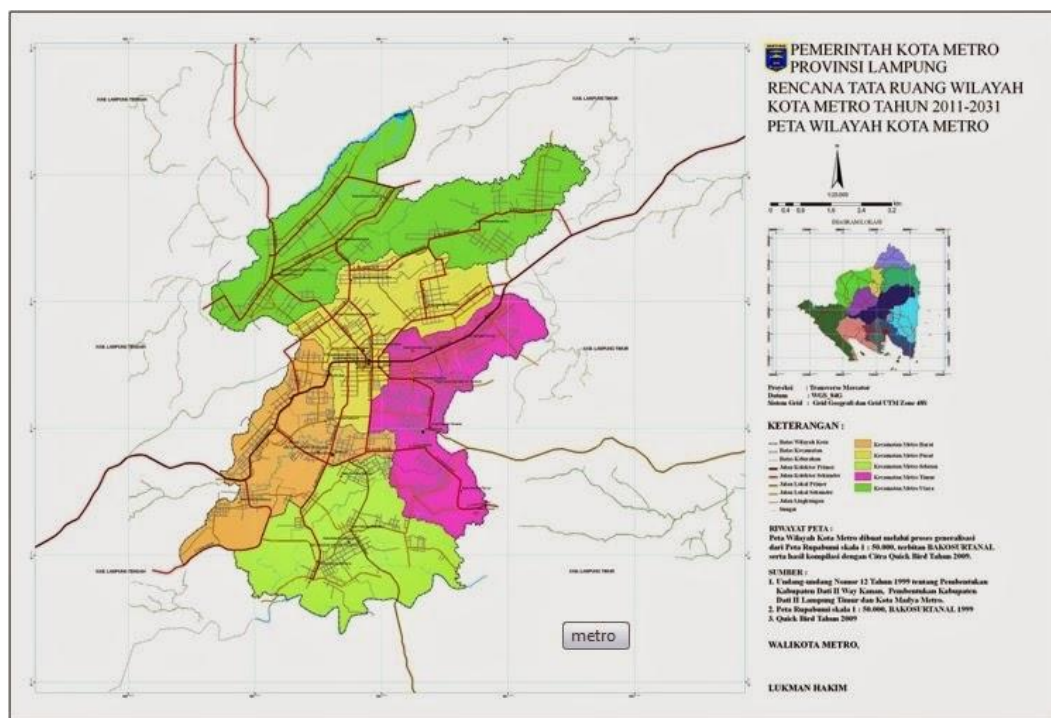
Peta Kelurahan Iring Mulyo



Gambar 11



Gambar 12



Gambar 13



KEMENTERIAN AGAMA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) METRO LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN

Jl. Ki. Hajar Dewantara Kampus 15 A Iringmulyo Metro Timur Kota Metro Lampung 34111
 Telp. (0725) 41507 Fax. (0725) 47296 Website: www.metrouniv.ac.id, e-mail: iaim@metrouniv.ac.id

Nomor : B-3015/ln.28.1/J/TL.00/12/2017

07 Desember 2017

Lamp : -

Hal : **BIMBINGAN SKRIPSI**

Kepada Yth:

1. Dr. Zainal Abidin, M.Ag.

2. Muhammad Ali, M.Pd.I.

Dosen Pembimbing Skripsi

Di -

Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dalam rangka menyelesaikan studinya di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Metro, maka mahasiswa diwajibkan menyusun skripsi, untuk itu kami mengharapkan kesediaan Bapak/Ibu untuk membimbing mahasiswa tersebut dibawah ini:

Nama : Danis Adithio Pratama
 NPM : 1398021
 Fakultas/Jurusan : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan/PAI

Dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Dosen Pembimbing, membimbing mahasiswa dari proposal sampai dengan penulisan skripsi, termasuk penelitian.
 - a. Dosen pembimbing I bertugas mengarahkan judul, outline, alat pengumpul data (APD) dan koreksi akhir.
 - b. Dosen Pembimbing II bertugas melaksanakan sepenuhnya bimbingan sampai selesai.
2. Waktu menyelesaikan skripsi:
 - a. Maksimal 4 (empat) semester sejak mahasiswa yang bersangkutan lulus komprehensif.
 - b. Waktu menyelesaikan skripsi 2 (dua) bulan sejak mahasiswa yang bersangkutan menyelesaikan konsep skripsinya sampai BAB II (pendahuluan + Konsep Teoritis).
3. Diwajibkan mengikuti pedoman penulisan skripsi yang dikeluarkan oleh IAIN Metro.
4. Banyaknya antara 40 s.d 60 halaman bagi yang menggunakan Bahasa Indonesia dengan:
 - a. Pendahuluan ± 1/6 bagian
 - b. Isi ± 2/3 bagian
 - c. Penutup ± 1/6 bagian

Demikian disampaikan untuk dimaklumi dan atas kesediaan saudara kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.



Ketua Jurusan PAI,

Muhammad Ali, M.Pd.I.

NIP. 197803142007101003



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
 INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI METRO
 FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN

Jalan Ki. Hajar Dewantara Kampus 15 A Iringmulyo Metro Timur Kota Metro Lampung 34111

Telepon (0725) 41507; Faksimili (0725) 47296; Website: www.tarbiyah.metrouniv.ac.id; e-mail: tarbiyah.iain@metrouniv.ac.id


KARTU KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS
 TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
 IAIN METRO

Nama : Danis Adithio Pratama
 NPM : 1398021


Jurusan : PAI
 Semester : X

No	Hari/Tanggal	Pembimbing		Materi yang dikonsultasikan	Tanda Tangan Mahasiswa
		I	II		
	16/1/2018	✓		Agg. Pub I-V Siap diujikan	Danis

Mengetahui :
 Ketua Jurusan PAI


Muhammad Ali, M.Pd.I
 NIP. 19780314 200710 1 003

Dosen Pembimbing I


Dr. Hi. Zainal Abidin, M.Ag
 NIP. 19700316 199803 1 003



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI METRO
FAKULTAS TARBİYAH DAN ILMU KEGURUAN**

Jalan Ki. Hajar Dewantara Kampus 15 A Iringmulyo Metro Timur Kota Metro Lampung 34111
Telepon (0725) 41507; Faksimili (0725) 47296; Website: www.tarbiyah.metrouniv.ac.id; e-mail: tarbiyah.iain@metrouniv.ac.id

**KARTU KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI MAHASISWA
FAKULTAS TARBİYAH DAN ILMU KEGURUAN
IAIN METRO**

Nama : Danis Adithio Pratama
NPM : 1398021

Jurusan : PAI
Semester : IX

No	Hari/Tanggal	Pembimbing		Materi yang dikonsultasikan	Tanda Tangan Mahasiswa
		I	II		
	seluruh 12/2017 /12			<ul style="list-style-type: none"> - pertanyaan pemilihan ayat di pembatalan - kondisi peluasan surat di pon-pes ayat di carikan lain di latar belakang - rumus dan man pada ayat di kesesuaian - sumber primer tambahkan peng urus masjid dan ust/pust - mencari museum pengumpul pon-pes dan ust nrga - Daftar pel-Ataha pembatalan sesuai dengan pedoman 	

Mengetahui
Ketua Jurusan PAI

Muhammad Ali, M.Pd.I
NIP. 19780314 200710 1 003

Dosen Pembimbing I

Dr. Zainal Abidin, M.Ag
NIP. 19700316 199803 1 003



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
 INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI METRO
 FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN

Jalan Ki. Hajar Dewantara Kampus 15 A Lingsmyo Metro Timur Kota Metro Lampung 34111

Telepon (0725) 41507; Faksimili (0725) 47296; Website: www.tarbiyah.metrouniv.ac.id; e-mail: tarbiyah.iain@metrouniv.ac.id


KARTU KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS
 TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
 IAIN METRO

Nama : Danis Adithio Pratama
 NPM : 1398021

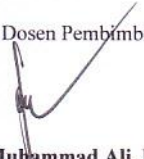
Jurusan : PAI
 Semester : X

No	Hari/Tanggal	Pembimbing		Materi yang dikonsultasikan	Tanda Tangan Mahasiswa
		I	II		
	Senin 15/2018 1			Acc bab 1-V Dengan catatan pembai li semua saran yg ter teraung di Daftar Konsultasi Bimbingan	Danis

Mengetahui :
Ketua Jurusan PAI


Muhammad Ali, M.Pd.I
 NIP. 19780314 200710 1 003

Dosen Pembimbing II


Muhammad Ali, M.Pd.I
 NIP. 19780314 200710 1 003



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI METRO
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN**

Jalan Ki. Hajar Dewantara Kampus 15 A Iringmulyo Metro Timur Kota Metro Lampung 34111
Telepon (0725) 41507; Faksimili (0725) 47296; Website: www.tarbiyah.metrouniv.ac.id; e-mail: tarbiyah.iaim@metrouniv.ac.id

**KARTU KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI MAHASISWA
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
IAIN METRO**

Nama : Danis Adithio Pratama
NPM : 1398021

Jurusan : PAI
Semester : IX

No	Hari/Tanggal	Pembimbing		Materi yang dikonsultasikan	Tanda Tangan Mahasiswa
		I	II		
	Gelasa 5/2018 /1			teori tarbiyah falsafah kepada. hasil wawancara dan hasil penelitian yang penelitian kesini paham belum mungkin patarnya pen titian. - Abstrak masih terlalu luas - Daftar literatur perlu dilengkapi - Baca dan pahami dan pahami penelitian.	Dms

Mengetahui
Ketua Jurusan PAI

Muhammad Ali, M.Pd.I
NIP. 19780314 200710 1 003

Dosen Pembimbing II

Muhammad Ali, M.Pd.I
NIP. 19780314 200710 1 003



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI METRO
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN

Jalan Ki. Hajar Dewantara Kampus 15 A Iringmulyo Metro Timur Kota Metro Lampung 34111
 Telepon (0725) 41507; Faksimili (0725) 47296; Website: www.tarbiyah.metrouniv.ac.id; e-mail: tarbiyah.iain@metrouniv.ac.id

KARTU KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI MAHASISWA
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
IAIN METRO

Nama : Danis Adithio Pratama
 NPM : 1398021

Jurusan : PAI
 Semester : IX

No	Hari/Tanggal	Pembimbing		Materi yang dikonsultasikan	Tanda Tangan Mahasiswa
		I	II		
	Selasa 9/10/18			Sehubungan - Bagaimanapun sudut pandang sufiani dapat merasakan ge- rakan ghaib bila di lihat dari segi kesehatan belum jauh - Hasi wawancara masih belum aman belum mampu menjawab pertanyaan dalam penelitian ini - Bab w total menggunakan	Danis

Mengetahui
 Ketua Jurusan PAI

Muhammad Ali, M.Pd.I
 NIP. 19780314 200710 1 003

Dosen Pembimbing II

Muhammad Ali, M.Pd.I
 NIP. 19780314 200710 1 003



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
 INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI METRO
 FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN

Jalan Ki. Hajar Dewantara Kampus 15 A Iringmulyo Metro Timur Kota Metro Lampung 34111
 Telepon (0725) 41507; Faksimili (0725) 47296; Website: www.tarbiyah.metrouniv.ac.id; e-mail: tarbiyah.iaim@metrouniv.ac.id

KARTU KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI MAHASISWA
 FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
 IAIN METRO

Nama : Danis Adithio Pratama
 NPM : 1398021

Jurusan : PAI
 Semester : IX

No	Hari/Tanggal	Pembimbing		Materi yang dikonsultasikan	Tanda Tangan Mahasiswa
		I	II		
	seluruh 5/2016 1			<ul style="list-style-type: none"> - penelitian ini belum terlihat apa yang akan di capai sesuai dengan pertanyaan yang ada. - hasil wawancara yang ada tidak belum mampu menjawab pertanyaan segeada. - Fokus penelitian ini adalah lumpuh bertasi (badah shakiat) (genakan shakiat di lihat dari segi-ke- 	Danis

Mengetahui
 Ketua Jurusan PAI

Muhammad Ali, M.Pd.I
 NIP. 19780314 200710 1 003

Dosen Pembimbing II

Muhammad Ali, M.Pd.I
 NIP. 19780314 200710 1 003



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
 INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI METRO
 FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN

Jalan Ki. Hajar Dewantara Kampus 15 A Iringmulyo Metro Timur Kota Metro Lampung 34111
 Telepon (0725) 41507; Faksimili (0725) 47296; Website: www.tarbiyah.metrouniv.ac.id; e-mail: tarbiyah.iaim@metrouniv.ac.id

KARTU KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI MAHASISWA
 FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
 IAIN METRO

Nama : Danis Adithio Pratama
 NPM : 1398021

Jurusan : PAI
 Semester : IX

No	Hari/Tanggal	Pembimbing		Materi yang dikonsultasikan	Tanda Tangan Mahasiswa
		I	II		
	4/2018			<ul style="list-style-type: none"> - cek bibliografi - catatan kaki dan nomor - dan sumbernya - foto di lampiran - dan lampiran - kamus di dalam - cara agar di - buat kedua - dapat perbaikan - perbaikan - perbaikan sesuai - kesesuaian. - kesimpulan - di kesimpulan dan - dan perbaikan 	Danis

Mengetahui
 Ketua Jurusan PAI

Muhammad Ali, M.Pd.I
 NIP. 19780314 200710 1 003

Dosen Pembimbing II

Muhammad Ali, M.Pd.I
 NIP. 19780314 200710 1 003



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI METRO
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN**

Jalan Ki. Hajar Dewantara Kampus 15 A Iringmulyo Metro Timur Kota Metro Lampung 34111
Telepon (0725) 41507; Faksimili (0725) 47296; Website: www.tarbiyah.metrouniv.ac.id; e-mail: tarbiyah.iain@metrouniv.ac.id

**KARTU KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI MAHASISWA
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
IAIN METRO**

Nama : Danis Adithio Pratama
NPM : 1398021

Jurusan : PAI
Semester : IX

No	Hari/Tanggal	Pembimbing		Materi yang dikonsultasikan	Tanda Tangan Mahasiswa
		I	II		
	15/2012 12			Kata pengantar pembawita bab 1 aryan cartun dan Tajwid & esai ideu dengan putar dan celi fatam kalui fulism janyan sosial tapi tem new roman	Dns

Mengetahui
Ketua Jurusan PAI

Muhammad Ali, M.Pd.I
NIP. 19780314 200710 1 003

Dosen Pembimbing II

Muhammad Ali, M.Pd.I
NIP. 19780314 200710 1 003



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
 INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI METRO
 FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN

Jalan Ki. Hajar Dewantara Kampus 15 A Iningmulyo Metro Timur Kota Metro Lampung 34111
 Telepon (0725) 41507; Faksimili (0725) 47296; Website: www.tarbiyah.metrouniv.ac.id; e-mail: tarbiyah.iaim@metrouniv.ac.id

KARTU KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI MAHASISWA
 FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
 IAIN METRO

Nama : Danis Adithio Pratama
 NPM : 1398021

Jurusan : PAI
 Semester : IX

No	Hari/Tanggal	Pembimbing		Materi yang dikonsultasikan	Tanda Tangan Mahasiswa
		I	II		
	selasa 12/2017 /12			<ul style="list-style-type: none"> - purlayaan purlifian agan di purlibaitai - kondisi peluksumu shant di pan-pes agan di carukun tuun di labur - belalung - juyun dan man pukat agan di keruculan - sumber purner tambahkun pang urus maagid dan ust/pustz - mencari maam panguruk pan-pes dan ustanya - Daftar purlitaba purlibaitai erukun danyun padoman 	Dms

Mengetahui
 Ketua Jurusan PAI

Muhammad Ali, M.Pd.I
 NIP. 19780314 200710 1 003

Dosen Pembimbing I

Danis Adithio Pratama
 NIP. 19100516 199803 1 003



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI METRO
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
 Jalan Ki. Hajar Dewantara Kampus 15 A Iringmulyo Metro Timur Kota Metro Lampung 34111
 Telepon (0725) 41507; Faksimili (0725) 47296; Website: www.tarbiyah.metrouniv.ac.id; e-mail: tarbiyah.iain@metrouniv.ac.id

KARTU KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI MAHASISWA
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
IAIN METRO

Nama : Danis Adithio Pratama
 NPM : 1398021

Jurusan : PAI
 Semester : IX

No	Hari/Tanggal	Pembimbing		Materi yang dikonsultasikan	Tanda Tangan Mahasiswa
		I	II		
	12/10/2018			<ul style="list-style-type: none"> - Hasil penulisan agar menggunakan Kosong - foto agar di lampirkan saja. - Gambar agar di beri kode. - Daftar isi beri halaman. - Abstrak belum terlihat agar kumpulardi perbaiki 	Danis

Mengetahui
 Ketua Jurusan PAI

Muhammad Ali, M.Pd.I
 NIP. 19780314 200710 1 003

Dosen Pembimbing II

Muhammad Ali, M.Pd.I
 NIP. 19780314 200710 1 003

**IMPLEMENTASI IBADAH SHALAT DALAM MEMBANGUN
KESEHATAN
(Studi di Pondok Pesantren Darussalam Metro)**

OUT LINE

**HALAMAN SAMPEL DEPAN
HALAMAN JUDUL
PERSETUJUAN
PENGESAHAN UJIAN
ABSTRAK
ORISINALITAS PENELITIAN
MOTTO
PERSEMBAHAN
KATA PENGANTAR
DAFTAR ISI
DAFTAR GAMBAR
DAFTAR LAMPIRAN
BAB I PENDAHULUAN**

- E. Latar Belakang Masalah
- F. Pertanyaan Penelitian
- G. Tujuan dan Manfaat Penelitian
- H. Penelitian Relevan

BAB II LANDASAN TEORI

- D. Pelaksanaan Ibadah Shalat
 - 5. Pengertian Shalat
 - 6. Tujuan Shalat
 - 7. Manfaat Shalat
 - 8. Macam-macam Shalat
- E. Kesehatan
 - 5. Pengertian Kesehatan

6. Tujuan Kesehatan
 7. Manfaat Kesehatan
 8. Macam-macam Kesehatan
- F. Implementasi Ibadah Shalat dalam Membangun Kesehatan
4. Syarat-Syarat Wajib Shalat
 5. Syarat-Syarat Sah Shalat
 6. Manfaat Gerakan Shalat dan Rukun-Rukunnya

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

- F. Jenis dan sifat penelitian
- G. Sumber Data
- H. Teknik Pengumpulan Data
- I. Teknik Penjamin Keabsahan Data
- J. Teknik Analisis Data

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

- A. Deskripsi wilayah penelitian
1. Sejarah Singkat Berdirinya Pondok Pesantren Darussalam 15 A Iring
Mulyo Metro Timur

2. Struktur Kepengurusan Pondok Pesantren Darussalam 15 A Iring
Mulyo Metro Timur.

B. Gambaran Umum Variabel Penelitian

C. Analisis Pelaksanaan Ibadah Shalat dalam Kesehatan Studi di Pondok
Pesantren Darussalam.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

B. Saran

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Metro, Desember 2017

Peneliti



Danis Adithio Pratama
NPM. 1398021

Pembimbing II



Muhammad Ali, M.Pd.I
NIP. 19780314 200710 1 003

Pembimbing I



Dr. Hi. Zainal Abidin, M.Ag
NIP. 19700316 199803 1 003

**ALAT PENGUMPUL DATA (APD)
PEDOMAN OBSERVASI
IMPLEMENTASI IBADAH SHALAT DALAM MEMBANGUN
KESEHATAN STUDI DI PONDOK PESANTREN DARUSSALAM METRO
A. PETUNJUK OBSERVASI**

1. Observasi mendalam.
2. Selama penelitian berlangsung peneliti mencatat dan mendeskripsikan hasil observasi.
3. Waktu pelaksanaan observasi sewaktu-waktu masih dapat berubah mengikuti perkembangan situasi dan kondisi yang terjadi di lapangan, sampai memperoleh keterangan yang diinginkan.

B. IDENTITAS

Informan :Pengasuh pondok pesantren Darussalam, Guru /Asatidz pondok pesantren Darussalam, santri.
Waktu Pelaksanaan :

C. OBSERVASI

No.	Materi	Hasil Observasi
1.	Mengobservasi bagaimana implementasi ibadah shalat dalam membangun kesehatan di pondok pesantren darussalam 15 A Iring Mulyo Metro Timur Kota Metro	

No.	Materi	Hasil Observasi
2.	Mengobservasi apasaja faktor-faktor pendukung implementasi ibadah shalat dalam membangun kesehatan di pondok pesantren darussalam 15 A Iring Mulyo Metro Timur Kota Metro	

3.	Mengobservasi apasaja faktor-faktor penghambat implementasi ibadah shalat dalam membangun kesehatan di pondok pesantren darussalam 15 A Iring Mulyo Metro Timur Kota Metro	
----	--	--

**ALAT PENGUMPUL DATA (APD)
PEDOMAN WAWANCARA
IMPLEMENTASI IBADAH SHALAT DALAM MEMBANGUN
KESEHATAN STUDI DI PONDOK PESANTREN DARUSSALAM METRO
D. PETUNJUK WAWANCARA**

4. Wawancara mendalam.
5. Selama penelitian berlangsung peneliti mencatat dan mendeskripsikan hasil wawancara.
6. Waktu pelaksanaan wawancara sewaktu-waktu masih dapat berubah mengikuti perkembangan situasi dan kondisi yang terjadi di lapangan, sampai memperoleh keterangan yang diinginkan.

E. IDENTITAS

Informan :Pengasuh pondok pesantren Darussalam, Guru /Asatidz pondok pesantren Darussalam, santri.
Waktu Pelaksanaan :

F. PERTANYAAN

No.	Materi	Petikan Wawancara
1.	Bagaimana implementasi ibadah shalat di Pondok Pesantren Darussalam Metro ?	
2.	Apasaja faktor-faktor pendukung implementasi ibadah shalat di Pondok Pesantren Darussalam Metro?	
3.	Apasaja faktor-faktor penghambat implementasi ibadah shalat di Pondok Pesantren Darussalam Metro ?	

**ALAT PENGUMPUL DATA (APD)
PEDOMAN DOKUMENTASI
IMPLEMENTASI IBADAH SHALAT DALAM MEMBANGUN
KESEHATAN STUDI DI PONDOK PESANTREN DARUSSALAM METRO
G. PETUNJUK PELAKSANAAN**

7. Untuk mendapatkan dokumentasi peneliti tujukan kepada pengasuh dan guru/asatidz serta santri pondok pesantren Darussalam, bahkan tokoh masyarakat bila diperlukan.
8. Waktu pelaksanaan dokumentasi sewaktu-waktu masih dapat berubah mengikuti perkembangan situasi dan kondisi yang terjadi di lapangan, sampai memperoleh keterangan yang diinginkan.

H. IDENTITAS

Informan :Pengasuh pondok pesantren Darussalam, Guru /Asatidz pondok pesantren Darussalam, santri, tokoh masyarakat.

Waktu Pelaksanaan :

I. Data

No.	Data yang Ingin di Ambil	Kondisi	
		Ada	Tidak Ada
1.	Letak Geografis pondok pesantren Darussalam 15 A Iring Mulyo Metro Timur Kota Metro		
2.	Sejarah berdirinya pondok pesantren Darussalam Metro		
3.	Visi, misi dan Tujuan Pondok Pesantren Darussalam Metro		
4.	Keadaan sarana dan prasarana		

No.	Data yang Ingin di Ambil	Kondisi	
		Ada	Tidak Ada
5.	Data Asatidz pondok pesantren Darussalam Metro		
6.	Data santri Pondok pesantren Darussalam Metro		
7.	Struktur kepengurusan pondok pesantren Darussalam Metro		
8.	Makna logo pondok pesantren Darussalam Metro		
9.	Catatan dan foto kegiatan santri		
10.	Catatan dan foto asatidz		

KODING

IMPLEMENTASI IBADAH SHALAT DALAM MEMBANGUN KESEHATAN STUDI DI PONDOK PESANTREN DARUSSALAM METRO

Petikan wawancara dengan Asatidz/Guru Pondok Pesantren Darussalam 15 A Iring Mulyo Metro Timur Kota Metro.

Wawancara nomor 1 sampai 2 fokus pada Guru/Asatidz Pondok Pesantren Darussalam.

Tanggal.....Bulan.....Tahun.....

Narasi Wawancara dengan Asatidz/Guru Pondok Pesantren Darussalam 15 A Iring Mulyo Metro Timur Kota Metro menggunakan koding-koding.

- a. Pada tanggal..... Saya telah menemui Asatidz/Pengajar Pondok Pesantren Pondok Pesantren Darussalam 15 A Iring Mulyo Metro Timur Kota Metro dan mengajukan pertanyaan dalam:

W.01/G.1

Keterangan Koding.

W	Wawancara
01	Wawancara ke 1
G.1	Fokus yang di wawancarai (pertanyaan pertama kepada Asatidz/ Guru atau pengajar di Pondok Pesantren Darussalam 15 A Iring Mulyo Metro Timur Kota Metro yang diwawancarai)

- b. Pada tanggal..... Saya telah menemui Asatidz/Pengajar Pondok Pesantren Darussalam 15 A Iring Mulyo Metro Timur Kota Metro dan mengajukan pertanyaan dalam:

W.02/G.2

Keterangan Koding.

W	Wawancara
02	Wawancara ke 2
G.2	Fokus yang di wawancarai (pertanyaan kedua kepada Asatidz/ Guru atau pengajar di Pondok Pesantren Darussalam 15 A Iring Mulyo Metro Timur Kota Metro yang diwawancarai)

- c. Pada tanggal..... Saya telah menemui Asatidz/ Pondok Pesantren Darussalam 15 A Iring Mulyo Metro Timur Kota Metro dan mengajukan pertanyaan dalam:

W.03/G.3

Keterangan Koding.

W	Wawancara
03	Wawancara ke 3
G.3	Fokus yang di wawancarai (pertanyaan ketiga kepada Asatidz/ Guru atau pengajar di Pondok Pesantren Darussalam 15 A Iring Mulyo Metro Timur Kota Metro yang diwawancarai)

- a. Pada tanggal..... Saya telah menemui Asatidz/ Pondok Pesantren Darussalam 15 A Iring Mulyo Metro Timur Kota Metro dan mengajukan pertanyaan dalam:

W.04/G.4

Keterangan Koding.

W	Wawancara
04	Wawancara ke 4
G.4	Fokus yang di wawancarai (pertanyaan keempat kepada Asatidz/ Guru atau pengajar di Pondok Pesantren Darussalam 15 A Iring Mulyo Metro Timur Kota Metro yang diwawancarai)

Metro, Desember 2017

Peneliti



Danis Adithio Pratama
NPM. 1398021

Pembimbing I



Dr. Hi. Zainal Abidin, M.Ag
NIP. 19700316 199803 1 003

Pembimbing II



Muhammad Ali, M.Pd.I
NIP. 19780314 200710 1 003



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI METRO
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN**

Jalan Ki. Hajar Dewantara Kampus 15 A Inggimulyo Metro Timur Kota Metro Lampung 34111
Telepon (0725) 41507; Faksimili (0725) 47296; Website: www.tarbiyah.metrouniv.ac.id; e-mail: tarbiyah.iaim@metrouniv.ac.id

Nomor : B-3168/In.28/D.1/TL.00/12/2017
Lampiran : -
Perihal : **IZIN RESEARCH**

Kepada Yth.,
KEPALA YAYASAN PONDOK
PESANTREN MAHAD
DARUSSALAM METRO
di-

Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Sehubungan dengan Surat Tugas Nomor: B-3167/In.28/D.1/TL.01/12/2017, tanggal 21 Desember 2017 atas nama saudara:

Nama : **DANIS ADITHIO PRATAMA**
NPM : 1398021
Semester : 9 (Sembilan)
Jurusan : Pendidikan Agama Islam

Maka dengan ini kami sampaikan kepada saudara bahwa Mahasiswa tersebut di atas akan mengadakan research/survey di YAYASAN PONDOK PESANTREN MAHAD DARUSSALAM METRO, dalam rangka menyelesaikan Tugas Akhir/Skripsi mahasiswa yang bersangkutan dengan judul "IMPLEMENTASI IBADAH SHALAT DALAM MEMBANGUN KESEHATAN (STUDI DI PONDOK PESANTREN DARUSSALAM METRO)".

Kami mengharapkan fasilitas dan bantuan Saudara untuk terselenggaranya tugas tersebut, atas fasilitas dan bantuannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Metro, 21 Desember 2017
Kepala I.

Dra. Isti Fatonah MA
19670531 199303 2 003





**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI METRO
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN**

Jalan Ki. Hajar Dewantara Kampus 15 A Iringmulyo Metro Timur Kota Metro Lampung 34111
Telepon (0725) 41507; Faksimili (0725) 47296; Website: www.tarbiyah.metrouniv.ac.id; e-mail: tarbiyah.iaim@metrouniv.ac.id

SURAT TUGAS

Nomor: B-3167/In.28/D.1/TL.01/12/2017

Wakil Dekan I Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Metro,
menugaskan kepada saudara:

Nama : DANIS ADITHIO PRATAMA
NPM : 1398021
Semester : 9 (Sembilan)
Jurusan : Pendidikan Agama Islam

- Untuk :
1. Mengadakan observasi/survey di YAYASAN PONDOK PESANTREN MAHAD DARUSSALAM METRO, guna mengumpulkan data (bahan-bahan) dalam rangka menyelesaikan penulisan Tugas Akhir/Skripsi mahasiswa yang bersangkutan dengan judul "IMPLEMENTASI IBADAH SHALAT DALAM MEMBANGUN KESEHATAN (STUDI DI PONDOK PESANTREN DARUSSALAM METRO)".
 2. Waktu yang diberikan mulai tanggal dikeluarkan Surat Tugas ini sampai dengan selesai.

Kepada Pejabat yang berwenang di daerah/instansi tersebut di atas dan masyarakat setempat mohon bantuannya untuk kelancaran mahasiswa yang bersangkutan, terima kasih.

Dikeluarkan di : Metro
Pada Tanggal : 21 Desember 2017

Mengetahui,
Pejabat Setempat





YAYASAN PONDOK PESANTREN
MA'HAD DARUSSALAM

Jl. Kemiri No. 2/15 A Ingg Mulyo Metro Timur Kota METRO 34111 tlp 0815-4324339

Nomor : 001/22/XII/2017
Lampiran : -
Perihal : Surat Keterangan Telah Melakukan Riset

Assalamualaikum Wr. Wb.

Kepada

Yth. Rektor IAIN Metro

Di

Metro

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muhammad Ramadhan Habibi, Lc. MA

Jabatan : Direktur

Tempat tugas : Yayasan Pondok Pesantren Ma'had Darussalam

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : Danis Adithio Pratama

Npm : 1398021

Jurusan : Pendidikan Agama Islam (PAI)

Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan

Judul Skripsi : IMPLEMENTASI IBADAH SHALAT DALAM
MEMBANGUN KESEHATAN (Studi di Pondok Pesantren
Darussalam Metro)

Bahwa mahasiswa tersebut benar-benar telah melakukan riset/penelitian di Pondok
Pesantren Darussalam Metro

Demikian surat keterangan ini diberikan agar dapat di pergunakan sebagaimana
mestinya.

Wassalamualakum wr. wb.

Metro 22 Desember 2017



Muhammad Ramadhan Habibi, Lc. MA



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI METRO
UNIT PERPUSTAKAAN**

Jalan Ki Hajar Dewantara Kampus 15 A Iringmulyo Metro Timur Kota Metro Lampung 34111
M E T R O Telp (0725) 41507; Faks (0725) 47296; Website: digilib.metrouniv.ac.id; pustaka.iain@metrouniv.ac.id

**SURAT KETERANGAN BEBAS PUSTAKA
Nomor : P-0107/In.28/S/OT.01/01/2018**

Yang bertandatangan di bawah ini, Kepala Perpustakaan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Metro Lampung menerangkan bahwa :

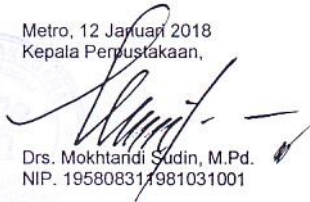
Nama : DANIS ADITHIO PRATAMA
NPM : 1398021
Fakultas / Jurusan : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan / Pendidikan Agama Islam

Adalah anggota Perpustakaan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Metro Lampung Tahun Akademik 2017 / 2018 dengan nomor anggota 1398021.

Menurut data yang ada pada kami, nama tersebut di atas dinyatakan bebas dari pinjaman buku Perpustakaan dan telah memberi sumbangan kepada Perpustakaan dalam rangka penambahan koleksi buku-buku Perpustakaan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Metro Lampung.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat, agar dapat dipergunakan seperlunya.

Metro, 12 Januari 2018
Kepala Perpustakaan,


Drs. Mokhtandi Sudin, M.Pd.
NIP. 195808311981031001



**KEMENTERIAN AGAMA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI METRO
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
JURUSAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM**

Jl. KH. Dewantara 15 A Kota Metro Telp. (0725) 41507

**SURAT BEBAS JURUSAN PAI
No.165/ Pustaka-PAI/XI/2017**

Yang bertandatangan di bawah ini, Ketua Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Metro. Menerangkan Bahwa :

Nama : Danis Adithio Pratama
NPM : 1398021
Jurusan : Pendidikan Agama Islam

Bahwa nama tersebut di atas, dinyatakan telah bebas Jurusan PAI, dengan memberi sumbangan buku dalam rangka penambahan koleksi buku-buku perpustakaan Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Metro.

Demikian surat keterangan ini dibuat, agar dapat dipergunakan seperlunya.



Metro, 13 November 2017
Ketua Jurusan PAI

Muhammad Ali, M.Pd.I
NIP. 19780314 200710 1003

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Penulis dilahirkan di Lampung pada tanggal 15 Desember 1995, anak pertama dari 2 bersaudara pasangan bapak Suhandi dan ibu Nismilyati

Pendidikan dasar penulis ditempuh di SDN SITUTERATE, kemudian melanjutkan di SMP N 2 CIKANDE, sedangkan pendidikan menengah atas di SMA MUHAMMADIYAH 2 Metro, kemudian melanjutkan pendidikan di IAIN Metro Jurusan Pendidikan Agama Islam di mulai pada Semester satu TA. 2013/2014.

Selama menjadi mahasiswa, penulis aktif dalam Unit Kegiatan Mahasiswa Lembaga Dakwah Kampus (UKM LDK) Al-Ishlah IAIN Metro dan Kesatuan Aksi Mahasiswa Muslim Indonesia (KAMMI) Komisariat IAIN Metro.