

BAHAN AJAR

“GERAKAN SOLAT DALAM KONSEP SAINS DAN ISLAM”

Diajukan Untuk Memenuhi Tugas Mandiri
Mata Kuliah : Keterpaduan Islam dan IPTEK.
Dosen Pengampu : Edy Candra,S.Si, MA.



Di susun Oleh:

IDAH FARIDAH

(59461268)

**JURUSAN TADRIS IPA BIOLOGI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) SYEKH NURJATI
CIREBON**

2012

GERAKAN SOLAT DALAM KONSEP SAINS DAN ISLAM

A. Pengertian Sholat.

Kata 'shalat' dalam bahasa Arab diterjemahkan sebagai doa atau sembahyang, dan juga permohonan ampun, belas kasih, dan kasih sayang. Para sarjana Barat sayangnya telah salah dalam mengemukakan konsep shalat yang benar dengan menerjemahkan kata itu hanya sebagai 'doa' atau 'sembahyang'. Sebenarnya, praktik salat sangat khusus dan merupakan ciri kehidupan religius yang sangat unik dan pokok dalam Islam. Nabi Muhammad Shallallahu 'Alaihi wa Sallam diriwayatkan pernah berkata, "Yang membedakan antara orang yang beriman kepada Allah dengan orang yang tidak beriman kepada-Nya adalah pelaksanaan shalat."

Sholat menurut bahasa berarti do'a, sedang menurut istilah adalah suatu bentuk ibadah yang terdiri dari perbuatan dan ucapan yang diawali dengan takbiratul ihram dan diakhiri dengan salam.

Dan telah diwajibkan kepada manusia untuk beribadah kepada Allah Subhanahu Wata'ala (QS.2:21).

Shalat sekaligus merupakan praktik lahir dan batin: serangkaian latihan jasmani, dan makanan ruhaniah yang paling kaya. Dengan membicarakan tiap aspek ini secara agak detail, kita dapat mengetahui mengapa kaum sufi dalam banyak hal berpikir lebih baik mati daripada tidak shalat.

Praktik shalat dilaksanakan paling sedikit pada lima interval waktu yang tetap selama sehari dan dapat dikerjakan pada waktu-waktu lainnya sesuai dengan kemampuan si pelaku. Waktu-waktu pelaksanaan ditetapkan menurut perjalanan matahari dan planet-planet di langit.

Waktu-waktu sholat

- a. Fajr : Dimulai kira-kira empat puluh lima menit sebelum matahari terbit dan merentang hingga terbitnya matahari.
- b. Zuhur : Dimulai setelah matahari melewati titik tengah di angkasa dan baru memulai turun searah busur.

- c. Ashar : Dimulai ketika matahari telah melintas membagi dua busur yang dibuat oleh matahari, titik tengah antara bulan dan garis horison; atau ketika bayangan tubuh sama dengan panjang dua tubuh.
- d. Maghrib: Dimulai persis setelah matahari tenggelam di bawah horison dan tidak ada sinar yang memantul dari awan (yakni, tidak ada lagi awan kemerah-merahan).
- e. Isya : Dimulai ketika malam sudah turun sepenuhnya, kira-kira satu jam dua puluh menit setelah waktu maghrib, atau matahari tenggelam.

B. Arti Gerakan Sholat

1. Takbiratul ihram
Takbiratul Ihram berasal dari dua kata : Takbir (ucapan Allahu Akbar) dan Ihram (pengharaman), ketika dua kalimat ini digabung maka bermakna : Ucapan takbir yg memulai pengharaman dari melakukan hal hal yg dilarang dalam shalat. Seperti makan, minum, berbicara kpd selain Allah dan Rasul saw dan hal hal yg diajarkan Rasul saw sebagai mubthilat (yg membatalkan) shalat.
2. Bersedekap
Sedekap ini bukan merupakan rukun shalat, bila tak dikerjakan tak membatalkan shalat, yg merupakan rukun adalah berdiri dalam shalat wajib bagi yg mampu dan membaca Fatihah.
3. Ruku
Ruku secara bahasa adalah menunduk secara Syar'an adalah menundukkan badan hingga kedua telapak tanganna meraih atau bersandar pada kedua lututnya, dan bahwa Rukunya Rasul saw itu tepat dalam posisi 90 derajat, hingga andai ditaruh sebuah gelas dipunggungnya niscaya tak tumpah, menunjukkan lurusnya posisi punggung beliau dalam 90 derajat
4. I'tidal
Secara bahasa adalah tegak lurus. Secara syar'an adalah tegak berdiri kembali ke posisi semula sebelum rukunya.
5. Sujud
Secara bahasa adalah merendahkan diri serendah rendahnya Secara syar'an adalah meletakkan 7 anggota sujudnya pada bumi tempat ia melakukan shalat, yaitu kedua telapak tangan, kedua lutut, kedua kaki, dan Dahinya, dengan mengangkat belakang tubuhnya lebih tinggi dari

posisi dahinya, melambangkan kerendahan yg serendah rendahnya atas dahi.

6. Duduk di antara dua sujud

Duduk antara dua sujud secara bahasa adalah duduk sebagaimana yang kita fahami, dan secara syar'an pun demikian, duduk dalam posisi apapun yg disebut duduk tetap sah shalatnya, misalnya bersila, tetap sah shalatnya, dan sunnah adalah duduk dengan Iftirash dengan menegakkan telapak kaki kanan dan menghamparkan kaki kiri sebagaimana kita lihat orang yg melakukan duduk dalam shalat.

7. Tahiyatul

Tahiyyah secara bahasa adalah kemuliaan, secara syar'an adalah Salam kepada Allah, sebagaimana para sahabat mengucapkan salam pada Rasul SAW, salam pada sesama muslim, merekapun mengucapkan salam kepada Allah, maka Rasul saw bersabda : :Jangan ucapkan salam pada Allah, karena Allah adalah Assalaam, tapi ucapkanlah Attahiyyatu lillah (Syarh Baijuri Bab Shalat). Mungkin yg anda maksud adalah Tasyahhud, secara bahasa adalah mengucapkan syahadat, secara syar'an adalah terbagi dua, Tasyahhud awal dan Tasyahhud Akhir, tasyahhud awal adalah duduk setelah sujud kedua pada rakaat kedua, lalu membaca doa tasyahhud awal sebagaimana dijalankan oleh muslimin dan yang itu semua telah diajarkan oleh Rasul SAW, demikian pula Tsyahhud Akhir, yaitu ucapan yang merupakan percakapan antara Allah dan Rasul SAW di malam Mi'raj beliau, sebagaimana Rasul SAW menceritakannya : aku bersujud dan berucap : "Attahiyyatulmuba"dst. Lalu Allah menjawab Assalaamu alaikua Ayyuhannabiyy, lalu aku menjawab : Assalaamu alaina.., maka percakapan ini dijadikan kewajiban utk selalu diucapkan oleh setiap ummatnya, karena saat itu lah diwajibkannya shalat, maka shalat menyimpan rahasia kemuliaan Mi'raj beliau saw kepada Allah swt. Menunjukkan jari ketika sedang tahiyyat. Merupakan Ittiba lirasul saw (berpanut pd perbuatan Rasul saw)

8. Salam

Salam adalah ucapan dari rukun shalat yg terakhir dengan niat selesai dari shalat, ucapan salam yang pertama merupakan rukun shalat, dan salam yg kedua adalah sunnah, mengenai kepada siapa ucapan

tersebut memang banyak khilaf, namun bukan itu dari pada tujuan utama mengucapkan salam, karena tujuan utama dari salam dan seluruh gerakan shalat adalah Ittiba lirasul saw dengan landasan perintah Allah SWT dengan puluhan ayat pada Al Qur'anulkarim yang memerintahkan kita taat kepada Rasul saw, dan mengikuti perintah beliau saw.

C. Makna Gerakan Sholat

- a. Berdiri tegak menghadap kiblat
Menghadapkan jiwa raga kepada satu Dzat Yang Maha Esa dan Maha Segalanya.
- b. Mengangkat tangan saat takbir
Lambang penyerahan diri secara total kepada Allah SWT.
- c. Ruku
Lambang hormat dan mengagungkan Dzat Yang Maha Kuasa serta mengingatkan kelemahan dan ketidakberdayaan diri kita.
- d. Sujud
Lambang ketundukan dan kepasrahan secara total kepada Allah SWT. Karenanya diharamkan sujud kecuali kepada-Nya.
- e. Pengulangan sujud dua kali
Sujud pertama mengingatkan asal-usul manusia yang diciptakan dari tanah, dan sujud kedua mengingatkan akhir perjalanan hidup manusia (cepat atau lambat) pasti kembali ke dalam tanah. "Dari tanah kamu sekalian Kami ciptakan, ke dalam tanah Kami kembalikan, dan dari dalam tanah pula Kami keluarkan lagi kamu sekalian." (Q.S. 20:55).
- f. Berulang-ulang sujud
Melambangkan penampilan 100% berbeda dengan syetan yang menolak sujud meskipun hanya 1 kali. "Sesungguhnya seorang hamba itu sujud di hadapan Tuhannya syetan akan segera menyingkir sambil menangis." (al-Hadits).
- g. Menoleh ke kanan dan ke kiri dengan ucapan salam.
Lambang ikrar di hadapan Allah setelah beraudiensi dengan-Nya, bahwa

kemanapun pergi harus senantiasa menebar salam (kedamaian), rahmat (kasih sayang), dan barakah (tambahan kebaikan) untuk siapapun dan bahkan untuk apapun, sesuai dengan misi Rasulullah saw. “Dan Kami utus engkau hanya semata-mata untuk menebar rahmat untuk alam semesta.” (Q.S. 921:107).

D. Manfaat Gerakan Sholat Dalam Kesehatan.

1. Berdiri lurus

Berdiri lurus adalah pelurusan tulang belakang, dan menjadi awal dari sebuah latihan pernapasan, pencernaan dan tulang.

2. Takbir

Takbir merupakan latihan awal pernapasan, Paru-paru adalah alat pernapasan, Paru kita terlindung dalam rongga dada yang tersusun dari tulang iga yang melengkung dan tulang belakang yang mencembung. Susunan ini didukung oleh dua jenis otot yaitu yang menjauhkan lengan dari dada (abductor) dan mendekatkannya (adductor). Takbir berarti kegiatan mengangkat lengan dan merenggangkannya, hingga rongga dada mengembang seperti halnya paru-paru. Dan mengangkat tangan berarti meregangnya otot-otot bahu hingga aliran darah yang membawa oksigen menjadi lancar.

3. Ruku

Dengan ruku', memperlancar aliran darah dan getah bening ke leher oleh karena sejajarnya letak bahu dengan leher. Aliran akan semakin lancar bila ruku' dilakukan dengan benar yaitu meletakkan perut dan dada lebih tinggi daripada leher. Ruku' juga mengempiskan pernapasan. Pelurusan tulang belakang pada saat ruku' berarti mencegah terjadinya pengapuran. Selain itu, ruku' adalah latihan kemih (uang air kecil) untuk mencegah keluhan prostat. Pelurusan tulang belakang akan mengempiskan ginjal. Sedangkan penekanan kandung kemih oleh tulang belakang dan tulang kemaluan akan melancarkan kemih. Getah bening (limfe) fungsi utamanya adalah

menyaring dan menumpas kuman penyakit yang berkeliaran di dalam darah.

4. Sujud

Sujud Mencegah Wasir, mengalirkan getah bening dari tungkai perut dan dada ke leher karena lebih tinggi. Dan meletakkan tangan sejajar dengan bahu ataupun telinga, memompa getah bening ketiak ke leher. Selain itu, sujud melancarkan peredaran darah hingga dapat mencegah wasir. Sujud dengan cepat tidak bermanfaat. Ia tidak mengalirkan getah bening dan tidak melatih tulang belakang dan otot. Tak heran kalau ada di sebagian sahabat Rasul menceritakan bahwa Rasulullah sering lama dalam bersujud. Selain itu sujud adalah manifestasi ketotalan kita dalam berpasrah diri kepada Allah, bahwa manusia adalah makhluk yang lemah, seorang hamba yang sudah bisa menikmati sholatnya, maka jiwanya dalam titik nol, dalam kondisi yang paling pasrah dan stabil, seseorang yang dilanda stres akan terlepas segala beban di jiwa dalam posisi ini. selain secara fisik otot2 leher yang kaku karena stres akan diulur, sehingga seorang hamba yang beriman dan pandai memaknai sholatnya tidak akan pernah dilanda keputusasaan (Stress)

5. Duduk antara dua sujud

Duduk di antara dua sujud dapat mengaktifkan kelenjar keringat karena bertemunya lipatan paha dan betis sehingga dapat mencegah terjadinya pengapuran. Pembuluh darah balik di atas pangkal kaki jadi tertekan sehingga darah akan memenuhi seluruh telapak kaki mulai dari mata kaki sehingga pembuluh darah di pangkal kaki mengembang. Gerakan ini menjaga supaya kaki dapat secara optimal menopang tubuh kita.

6. Salam

Gerakan salam yang merupakan penutup sholat, dengan memalingkan wajah ke kanan dan ke kiri bermanfaat untuk menjaga kelenturan urat leher. Gerakan ini juga akan mempercepat aliran getah bening di leher ke jantung.

Sholat Lebih Canggih dari Yoga “Apakah pendapatmu sekiranya terdapat sebuah sungai di hadapan pintu rumah salah seorang di antara kamu dan dia mandi di dalamnya setiap hari lima kali. Apakah masih terdapat kotoran pada badannya?”. Para sahabat menjawab : “Sudah pasti tidak terdapat sedikit pun kotoran pada badannya”. Lalu beliau bersabda : “Begitulah perumpamaan sholat lima waktu. Allah menghapus segala kesalahan mereka”. (H.R Abu Hurairah r.a).

Sangat disayangkan tidak ada universitas yang berani atau sengaja mengembangkan teknik gerakan sholat ini secara ilmiah. Belum lagi manajemen yang terkandung dalam bacaan sholat. Seperti doa iftitah yang berarti mission statement (dalam manajemen strategi). Sedangkan makna bacaan Alfatihah yang kita baca berulang sampai 17 kali adalah objective statement. Tujuan hidup mana yang lebih canggih dibandingkan tujuan hidup di jalan yang lurus, yaitu jalan yang penuh kebaikan seperti diperoleh orang-orang shaleh seperti nabi dan rasul. Dr. Gustave le Bond mengatakan bahwa Islam merupakan agama yang paling sepadan dengan penemuan-penemuan ilmiah. Perkembangan ilmu pengetahuan dan etika sains harus didukung dengan kekuatan iman.

Ajaran Muhammad begitu mulia dan ilmiah, beliau bukan saja dokter ruhani tapi lebih dari itu, adalah seorang dokter modern, pemimpin negara, pemimpin dunia dan akhirat, ahli strategi perang. Meski banyak orang yang membenci, menghina, mencemooh (karena kebodohan dan ketidak tahuan tentangmu) tapi itu semua tidak akan mengurangi kemuliaannya

Kesimpulan

Dari perspektif yang telah dijelaskan diatas, bahwa sholat merupakan terjadinya interaksi antara tuhan dan hambanya. Dalam dunia kesehatan sholat juga mempunyai peran penting dalam dunia kesehatan, dalam gerakan sholat terdapat manfaat yang sungguh luar biasa. Bahwa sholat juga bisa mempunyai manfaat besar bagi tubuh manusia itu sendiri. Misalnya, puasa, perintah Allah di rukun Islam ketiga ini sangat diakui manfaatnya oleh para medis dan ilmuwan dunia

barat. Mereka pun serta merta ikut berpuasa untuk kesehatan diri dan pasien mereka.

DAFTAR PUSTAKA

Abdul Karim Nafsin, *Menggugat Orang Shalat Antara Konsep dan Realita*
(Mojokerto : C Al-Himah, 2005).

As'ad Aliy, *Fathul Mu'in* (Kudus : Menara Kudus, 1979 M).

Nasution Lahmuddin, *Fiqih Ibadah* (Jakarta : Logos Wacana Ilmu, 1999).

Rasyid Sulaiman, *Fiqih Islam*, (Bandung : Sinar Baru Algensindo, 1994).