



HIKMAH GERAKAN SHOLAT, OLAHRAGA DAN REKREASI

ANUNG PUTRI ILLAHIKA

DEPARTEMEN KEDOKTERAN ISLAM

FK UMM



OUTLINE

- HIKMAH GERAKAN SHOLAT
- HIKMAH OLAH RAGA
- HIKMAH REKREASI



JIWA YANG SEHAT



Syifa' MEDIKA, Vol. 3 (No.2), Maret 2013

Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam

Purmansyah Ariadi*

*Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang

Abstrak

Kesehatan mental dari perspektif Islam merupakan suatu kemampuan diri individu dalam mengelola fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian dengan diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan sekitarnya secara dinamis berdasarkan Al-Qur'an dan as-Sunnah sebagai pedoman hidup menuju ke kebahagiaan dunia dan akhirat. Pandangan Islam tentang gangguan jiwa tidak jauh berbeda dengan pandangan para ahli kesehatan mental pada umumnya. Peranan agama Islam dapat membantu manusia dalam mengobati jiwanya dan mencegahnya dari gangguan kejiwaan serta membina kondisi kesehatan mental. Kajian berikut akan mengulas beberapa bentuk ibadah dan efeknya secara psikis, yang kemudian dikenal dengan psikoterapi melalui amalan ibadah.

Kata kunci: Kesehatan Mental, Islam, Psikoterapi Ibadah

HORMON KEBAHAGIAAN

**Tingkatkan Hormon
Kebahagiaan = Obat Anti Bad Mood!**

1 Dopamine
Reward hormone (rasa bahagia yang didapat setelah melakukan sesuatu)

- Makan makanan sehat
- Tidur yang cukup
- Tertawa
- Olahraga



3 Endorphin
The pain reliever (mengurangi rasa sakit & meningkatkan kesenangan)

- Mendengarkan musik
- Menonton film lucu
- Makan cokelat
- Olahraga



2 Oxytocin
Love hormone (bahagia karena berkomunikasi dengan sosok yang kita sayang)

- Memeluk orang yang disayang
- Memuji orang lain
- Main bersama hewan peliharaan

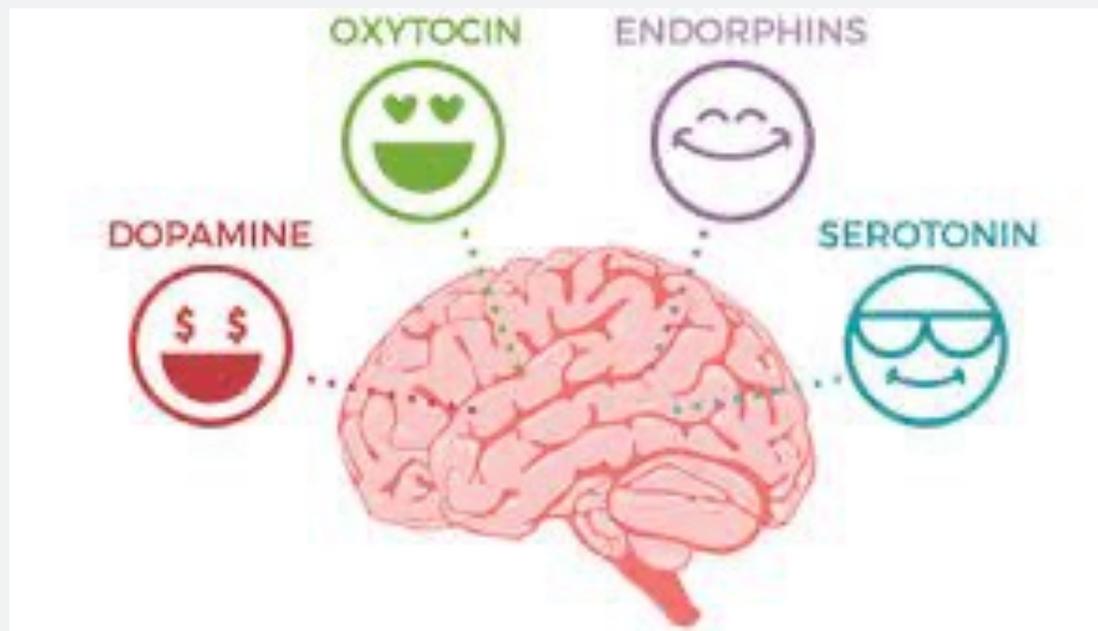


4 Serotonin
The mood stabilizers (penstabil suasana hati)

- Berjemur
- Olahraga
- Meditasi



theAsianparent





HIKMAH GERAKAN SHOLAT



APA KATA MEREKA TENTANG SHOLAT

Prof. Dr. Von Schreber (Belanda)

- Gerakan sholat mempertinggi daya prestasi tubuh
- Gerakan Sholat menambah kekuatan dan daya tahan terhadap penyakit

Prof. Dr. Andry (Paris)

- Gerakan Sholat menurunkan dan mengurangi penyakit kegemukan (obesitas), rematik, penyakit gula (diabetes), batu empedu, sembelit
- Gerakan Sholat berdampak pada tulang belulang, otot, pergelangan, persendian dan paru-paru



HIKMAH GERAKAN SHOLAT

KONEKSI SPIRITUAL

- Sholat merupakan kewajiban ritual yang menghubungkan individu dengan Sang Pencipta. Melalui sholat, seseorang dapat memperdalam hubungan spiritualnya, meningkatkan kesadaran akan Tuhan, dan menenangkan jiwa.

DISIPLIN DAN RUTINITAS

- Sholat lima waktu memberikan struktur dan rutinitas dalam kehidupan sehari-hari. Melalui kedisiplinan dalam menjalankan sholat, seseorang belajar untuk mengatur waktu dan menghargai keteraturan.

REFLEKSI DAN KONTEMPLASI

- Sholat juga memberikan kesempatan untuk merenungkan makna hidup, mensyukuri nikmat-nikmat yang diberikan, serta memperbaiki diri dengan melakukan introspeksi atas kesalahan-kesalahan yang dilakukan.



ENAM DIMENSI SHOLAT





BERDIRI DALAM SHOLAT

BERDIRI TEGAK

SIMETRIS ANTARA BAGIAN TUBUH KANAN DAN KIRI

UNSUR MEDIS : 3 hal



UNSUR MEDIS “BERDIRI DALAM SHOLAT”

Titik Tumpu berat badan

- Menumpu di telapak kaki sama berat.
- Titik-titik refleksi menstimulus organ-organ dalam.
- Postur tubuh lurus, serasi dan tegap.
- Vertebrae berada pada posisi tegak alami (kurvatura vertebrae)

Kaki dibuka, tumit membuka ke luar

- Jarak membuka kaki ideal dan stabil: selebar jarak bahu kanan kiri.
- Terasa ada tarikan di sepanjang sisi dalam tungkai.

Efek

- Tekanan pada tulang → Kompaksitas susunan tulang-tulang penyangga tubuh menjadi rata → resiko patah tulang menurun. **Hukum Wolf.**
- Berat tubuh yang menumpu di tungkai → diproyeksikan dan didistribusikan di sepanjang tungkai.

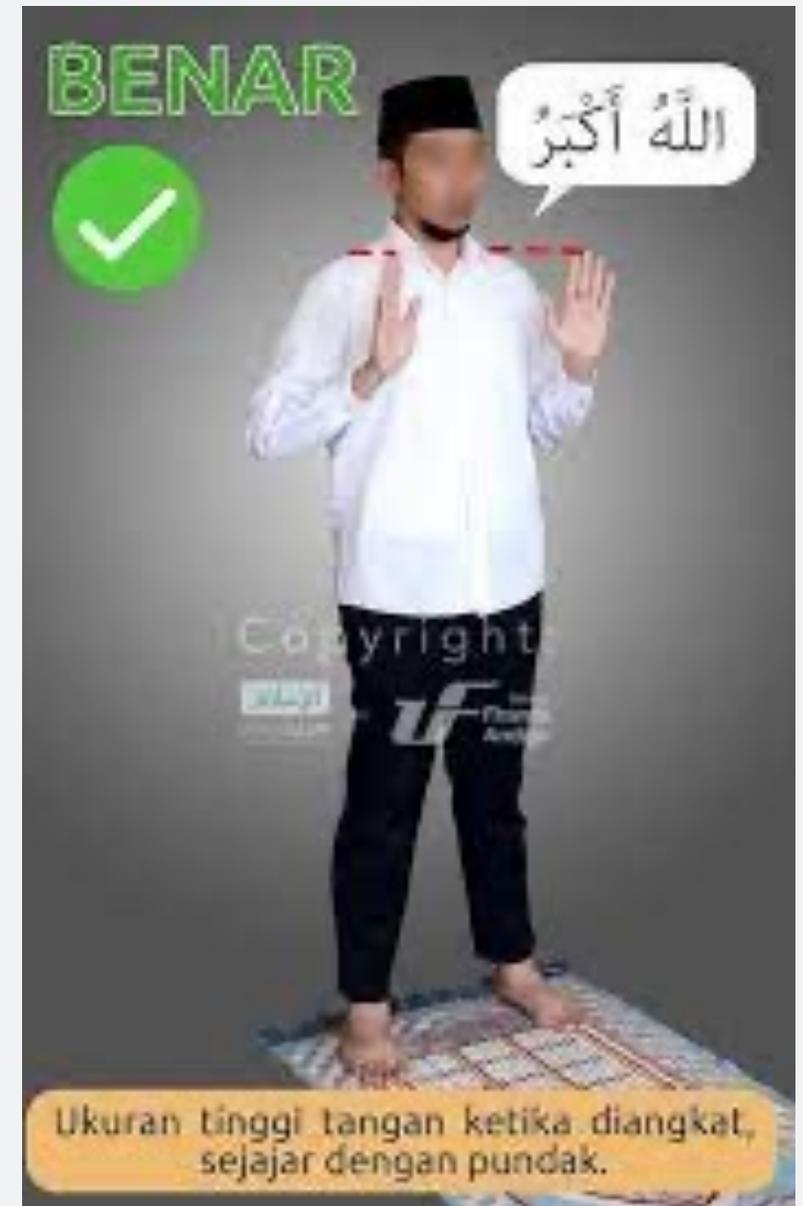


TAKBIRATUL IHROM

- Biomekanik pada gerakan takbir meliputi pergerakan otot, tulang dan sendi,
- a. Otot : *m. Deltoideus*, *m. biceps brachii*, dan *m. triceps brachii*
- Tulang : *clavicula*, *scapula*, *carpal*, *metacarpal* dan *digitorum*
- Sendi : sendi engsel : art. Cubiti, sendi peluru : art. Humeri

KALIMAT “ALLAHU AKBAR”

- ❖ Profesor Vander Hoven (2002) Belanda → pengaruh membaca Al-Qur’an dan pengucapan berulang-ulang kata “Allah” selama 3 tahun → orang muslim yang membaca Al-Qur’an dengan teratur dapat mencegah penyakit psikologis.
- ❖ Pengucapan huruf pertama “A” → melapangkan system pernapasan.
- ❖ Pengucapan huruf konsonan “L” → jeda yang pendek kemudian jeda → mengucapkan LOH → relaksasi pernapasan.
- ❖ Pengucapan huruf terakhir “H” → membuat kontak antara paru-paru dan jantung.





GERAKAN TAKBIRATUL IHRAM

- Rongga dada melebar
 - Bahu terangkat sedikit, tulang rusuk ikut terangkat → pelebaran rongga dada → tekanan udara di dalam rongga mengecil → memudahkan udara napas masuk dengan cepat.
- Sekat rongga badan (diafragma) terlatih.
- Axilla dibuka.
 - Axilla → stasiun regional utama peredaran limfa anggota gerak bagian atas
 - Takbir → gerakan *active pumping*
- Mengangkat bahu sedikit → Saat meletakkan tangan di depan dada



RUKUK

“bila engkau ruku’ letakkan kedua tanganmu pada kedua lututmu, luruskan punggungmu dan mantapkan untuk ruku’mu” (HR Bukhari dari Sa’ad bin Abi Waqqash).

- Biomekanik pada gerakan ruku’ meliputi gerakan dari otot, sendi dan tulang, yaitu
 - Otot : *m. deltoideus, m. erectorspine, m. iliacus, m. tensor facia latae, dan m. gluteus medius.*
 - Sendi : *diarthrosis dan amfiarthrosis*
 - Tulang : *clavicula, carpal, metacarpal, dan coxae*
- Membungkukkan badan → punggung, kepala, leher menjadi posisi horizontal → tulang belakang relative lurus.
- Unsur medis:
 - Posisi horizontal: berat badan bergeser ke depan → kompresi antar ruas tulang belakang dapat dikurangi.
 - Kedua lengan menyangga, tangan memegang di lutut → mendorong lagi ke depan ruas-ruas tulang belakang → kompresi tidak hanya dikurangi → anti kompresi (peregangan)
 - Tuma’inah : relaksasi otot-otot punggung.



I'TIDAL

- I'tidal adalah bangkit dari ruku', posisi badan kembali tegak.
- Ketika bangkit disunnahkan mengangkat tangan seperti takbiratulihram. Bersamaan dengan membaca "*sami'Allahu liman hamidah*". Badan kembali tegak dengan posisi tangan rapat disamping atau kembali besedekap.
- **Saat berdiri dari ruku' dengan mengangkat tangan, darah dari kepala akan turun ke bawah, sehingga bagian pangkal otak yang mengatur keseimbangan berkurang tekanannya → dapat menjaga syaraf keseimbangan tubuh**



I'TIDAL



Biomekanik pada gerakan I'tidal meliputi pergerakan otot, sendi dan tulang yaitu,



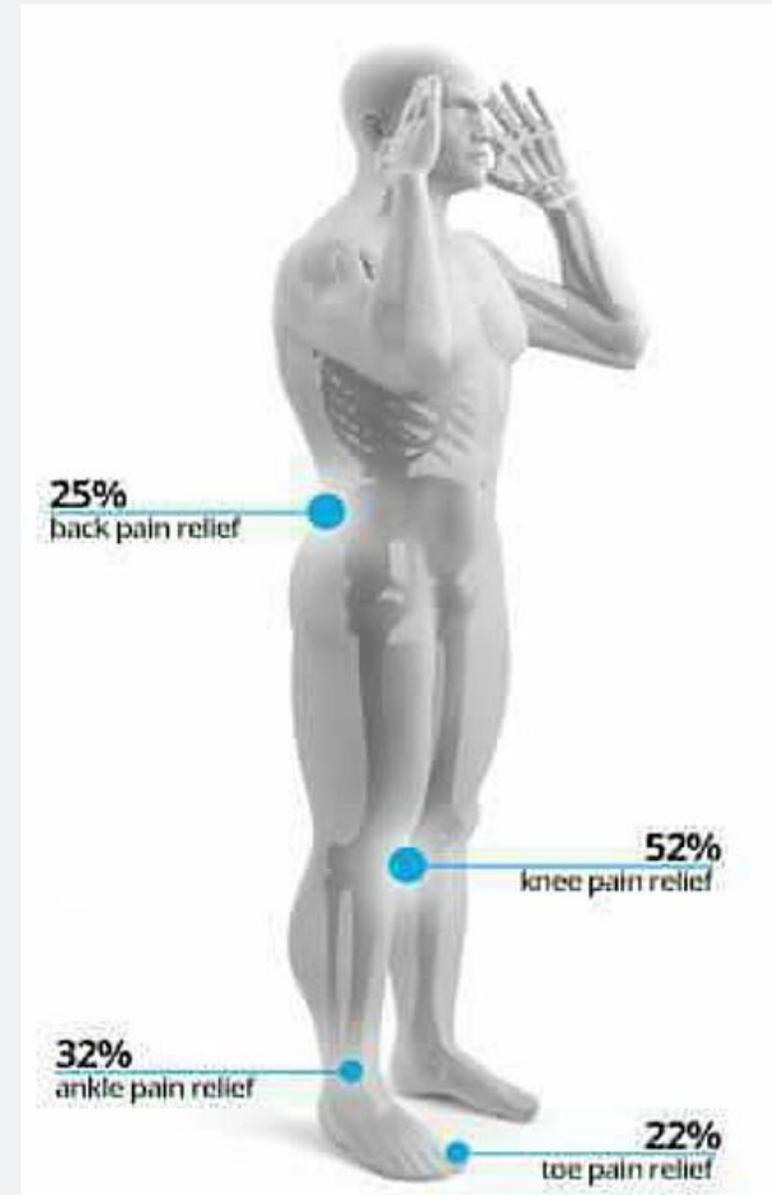
Otot : *m. Deltoideus, m. biceps brachii, m. triceps brachii, m. erector spine,*



Tulang : *clavicula, scapula, carpal, metacarpal dan digitorum*



Sendi : sendi engsel : art. Cubiti, sendi peluru : art. Humeri



The image features a serene cityscape at sunset. In the foreground, several ornate, glowing street lamps with multiple lanterns are visible. The background shows a city skyline with a prominent large domed building, likely a cathedral or church, silhouetted against the warm, orange and yellow sky. The overall atmosphere is peaceful and contemplative.

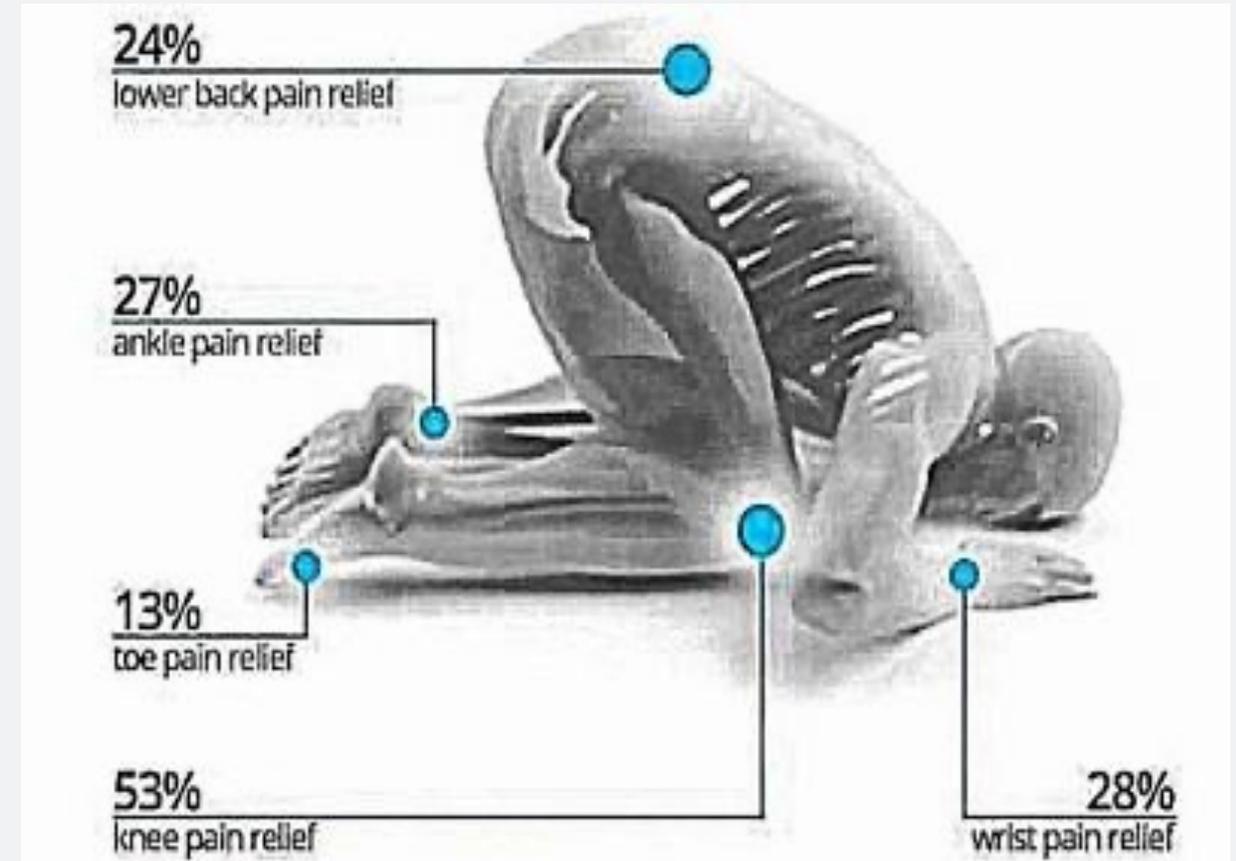
SUJUD

Bentuk ketundukan tertinggi seorang hamba di
hadapan Tuhannya



SUJUD

- Satu satunya posisi ketika otak bisa lebih rendah daripada jantung, mudah dikerjakan tanpa harus menjungkirbalikkan tubuh → debit darah naik → Latihan otak menambah elastisitas pembuluh darah → gerakan antistroke.
- Adanya tarikan di tulang belakang daerah pertengahan punggung.
- Terjadi gerakan anti kompresi (peregangan).
- Memperkuat ikatan penggantung organ ke dinding rongga tempat organ itu berada.
- Sujud artinya menempelkan tujuh anggota badan(kening, dua telapak tangan, dua lutut dan dua ujung telapak kaki) pada lantai.





SUJUD

- memompa getah bening ke bagian leher dan axilla. Gerakan ini juga melatih ketahanan otot *extensor* punggung bawah, juga melatih *core stability*.
- dengan melakukan gerakan sujud secara rutin, pembuluh darah di otak terlatih untuk menerima oksigen yang memacu kerja sel-selnya. Dengan kata lain sujud yang tuma'ninah dan rutin dapat memicu peningkatan kecerdasan seseorang.
- **Cara seperti ini efektif untuk membongkar sumbatan pembuluh darah di jantung, sehingga resiko terkena jantung koroner dan stroke dapat diminimalisasi.**

DUDUK DALAM SHOLAT

- Al-Qa'adah atau julus (posisi duduk dalam sholat)
- Menghentikan aliran pembuluh darah utama di tungkai → menambah debit aliran darah ke otak dan organ dalam lainnya, pada waktu yang sama mengembangkan sirkulasi melalui pembuluh kolateral kaki.
- *Muscle pumping effect*
- Pada saat tubuh bertumpu pada pangkal paha yang terhubung dengan saraf ischiadicus, → mengindarkan nyeri pada pangkal paha, menjaga kelenturan saraf di bagian paha dalam, cekungan lutut (popliteal), sampai jari-jari.
- Kelenturan ini dapat mencegah gangguan pada saraf tersebut





DUDUK TASYAHUD AKHIR

- Duduk tasyahud akhir atau tawaru' adalah gerakan yang menyebabkan seluruh otot tungkai turut merenggang kemudian rileks kembali, gerakan ini juga dapat bermanfaat untuk kesehatan dan organ seks bagi pria dan memperbaiki organ reproduksi pada daerah perineum bagi wanita.



HIKMAH OLAH RAGA



HIKMAH OLAH RAGA

KESEHATAN FISIK

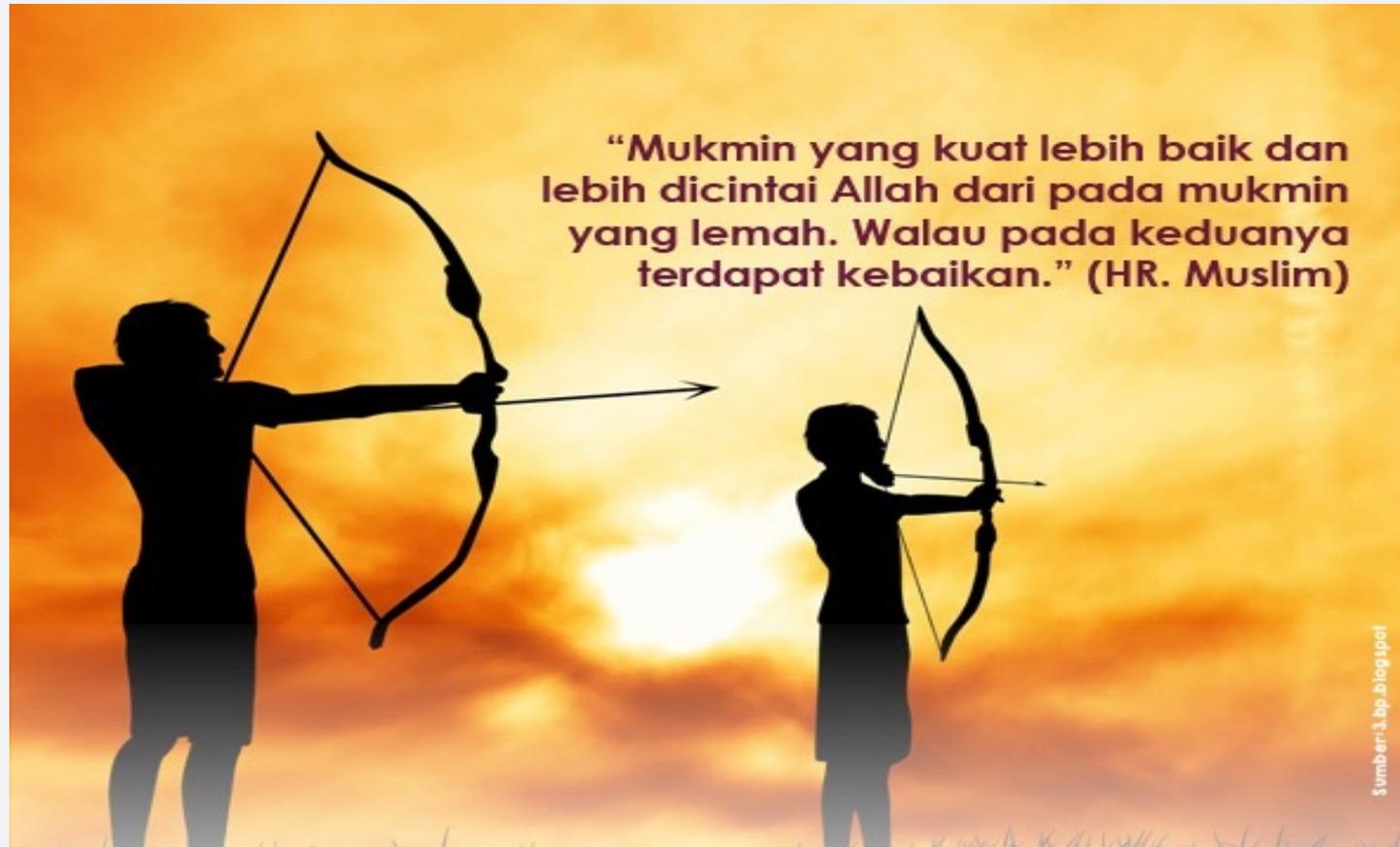
- Melalui olahraga, seseorang dapat meningkatkan kebugaran fisiknya, menguatkan otot dan tulang, serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Olahraga secara teratur juga dapat mengurangi risiko penyakit kronis seperti penyakit jantung, diabetes, dan obesitas.

KESEHATAN MENTAL

- Olahraga telah terbukti mengurangi stres, kecemasan, dan depresi. Aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan produksi hormon endorfin yang bertanggung jawab atas perasaan bahagia dan relaksasi

SOSIALISASI DAN KOLABORASI

- Melalui olahraga, seseorang dapat memperluas jaringan sosialnya, bertemu dengan orang-orang baru, serta belajar untuk bekerja sama dalam tim untuk mencapai tujuan bersama



Shalat jika dikerjakan dengan tepat waktu, jika dilihat dari mekanisme sirkulasi chi banyak memberi manfaat untuk kesehatan tubuh. Contohnya waktu dhuhur jam 13.00 -15.00 pengaruh dalam melakukan kegiatan olahraga yaitu untuk kesehatan usus kecil. Gerakan shalat sendiri merupakan olahraga yang baik karena seluruh organ tubuh bergerak.



HIKMAH REKREASI



HIKMAH REKREASI

RELAKSASI DAN HIBURAN

- Rekreasi memberikan kesempatan bagi seseorang untuk bersantai, melepaskan diri dari rutinitas sehari-hari, dan menikmati waktu luang dengan melakukan aktivitas yang menyenangkan.

KREATIVITAS DAN PENEMUAN DIRI

- Aktivitas rekreasi seperti seni, musik, atau berwisata dapat merangsang kreativitas dan membantu seseorang menemukan minat dan bakat baru. Hal ini juga dapat menjadi waktu untuk refleksi dan eksplorasi diri.

KESEIMBANGAN HIDUP

- Rekreasi membantu menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan waktu istirahat, sehingga meningkatkan kualitas hidup dan kebahagiaan secara keseluruhan.



SIMPULAN

- Islam merupakan agama yang paling murni bagi umat penganutnya.
- Shalat dan puasa merupakan rukun islam yang wajib dilaksanakan oleh setiap umat manusia.
- Dalam gerakan shalat mempunyai makna yang sangat luas.
- Ibadah puasa mempunyai peran yang sangat besar juga bagi kesehatan tubuh bagi yang mengerjakannya.
- Berolahraga merupakan anjuran bagi setiap umatnya, karena menurut sabda Rasulullah SAW, yang intinya setiap umat Islam dianjurkan untuk berolahraga yaitu memanah, berkuda dan berenang.
- Olahraga renang mempunyai manfaat yang sangat besar contohnya berenang dapat melatih paru – paru anda dan denyut jantung.



Dengan menggabungkan gerakan sholat, olahraga, dan rekreasi dalam kehidupan sehari-hari, seseorang dapat mencapai keseimbangan yang optimal antara aspek fisik, mental, dan spiritual dalam menjalani kehidupan.
Semoga kita bisa menjadi pribadi yang merasakan “kebahagiaan sejati”

رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ