



Berdialoglah dengan dirimu dengan penuh kehinaan: "wahai diriku! Engkau mengaku mengetahui Allah tetapi memuliakan seorang hamba lebih dari memuliakan-Nya. Sungguh lancang Engkau! Apakah Engkau takut kepada mereka dan tidak takut kepada-Nya, padahal, Dia yang pantas untuk lebih ditakuti."

Ketahuiilah! Khusyuk lahir dari upaya membangkitkan makna-makna tersebut dalam hati. Olehnya itu, boleh jadi tubuh terasa gemetar dan lidah menjadi berat. Itu wajar saja karena khusyuk melahirkan ketakutan, harapan, dan malu terhadap Allah SWT. Inilah yang wajib diperhatikan."[[3]]

Al-Imâm al-Akbar Syekh Abdul Halîm Mahmûd tidak ketinggalan memaparkan kata mutiara dalam hal ini, beliau berkata:

"Telah pasti shalat ibadah yang paling efektif mendekatkan hamba kepada Allah SWT. Dia mi'raj orang-orang beriman. [[4]]

Olehnya itu, mereka wajib melaksanakannya dengan penuh khusyuk. Dia neraca pahala shalat. Semakin tinggi khusyuk dan tingkat penghayatan terhadap makna-makna shalat, semakin tinggi pula pahalanya.

Bukan hal yang berlebihan, jika mereka diajak membaca Surah an-Nâs tiga kali sebelum memulai shalat, kemudian membaca:

﴿٩٨﴾ وَقُلْ رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ ﴿٩٧﴾ وَأَعُوذُ بِكَ رَبِّ أَنْ يَحْضُرُونِ ﴿٩٨﴾

(QS. Al-Mukminun: 97-98)

Selain itu, mereka dianjurkan meditasi dan latihan konsentrasi selama lima menit tiap hari. Jika mereka berhasil melakukan ini maka mereka pun mampu membujurkan konsentrasi di waktu shalat dengan taufik Allah SWT. Khususnya, jika mereka berusaha menghayati bacaan dan gerakan shalat sejak berdiri sampai memberi salam. Tentunya, yang demikian itu membantu mereka memalingkan pikiran dari segala urusan dunia ke satu titik, yaitu shalat.

Yang diketahui bersama, sesungguhnya yang memerhatikan sesuatu pikirannya akan mengarah kepadanya sehingga ia tidak dapat lagi berpaling ke yang lain meski ia berusaha mengalihkannya. Seandainya shalat menjadi pusat perhatian manusia, maka ia menjadi sumber kebahagiaan dan rasa lega yang tidak terkira."[[5]]

Hematnya, shalat yang ditegakkan dengan penuh khusyuk mendatangkan rasa lega terhadap hati dan raga. Maka dari itu, bukanlah hal yang berlebihan jika ia terhitung sebagai kunci dunia medis shalat. Hal ini dipesankan Nabi Saw dalam sabda-Nya:

(يَا بِلَالُ، أَرِحْنَا بِالصَّلَاةِ)

"Wahai Bila! Segeralah legakan perasaan kami dengan shalat!"[[6]]

Jika Anda berkata: "tolong buktikan sejauh mana khusyuk di waktu shalat memberikan fungsi medis dalam kehidupan dengan dalil-dalil ilmiah?"

Kepada Anda dunia medis membeberkan laporannya sebagaimana berikut:

"Para Ahli medis melaporkan bahwa shalat yang ditegakkan dengan gerakan-gerakan sempurna, bacaan dan tasbih yang dihayati dapat membangkitkan frekuensi gelombang Alpha (9 Hz-13 Hz, satuan tenaga yang dihasilkan antara 30-50 Mikrovolt, dan kecepatannya 60 millimeter perdetik) dan Teta (4 Hz-8 Hz, frekuensi gelombang ini cukup rendah, tetapi satuan tenaga yang dihasilkan cukup tinggi, yaitu 50 Mikrovolt). Gelombang-gelombang otak ini dapat menenangkan pikiran, mengoptimalkan kemampuan belajar, meningkatkan daya ingat, mengurangi depresi, meningkatkan kreativitas dan imajinasi, dan menguatkan sistem imun (kekebalan tubuh). Tentunya, pikiran dan jiwa yang sehat menuntun seseorang menjauhi segala bentuk kemungkaran. Bukankah firman Allah SWT telah menyuarakan makna tersebut beberapa abad sebelumnya?

Mari kita lihat laporan Doron dan David sebagai bukti terhadap itu, keduanya berkata: "gelombang Alpha (Alpha Wave) di otak dicapai dengan relaksasi (relaxation), meditasi (meditation), dan shalat. Akan tetapi, frekuensi gelombang ini sangat baik dalam kondisi shalat. Bahkan, khusyuk di waktu shalat dapat melahirkan frekuensi gelombang yang lebih tinggi lagi, yaitu Teta (Theta Wave). Gelombang ini memberikan daya kreasi dan kemampuan belajar lebih tinggi dari apa yang dapat diberikan oleh gelombang Alpha."[[7]]

Sebelum melirik ke fungsi medis lain, saya mengajak pemerhati rahasia-rahasia shalat untuk menelaah hasil laporan di bawah ini yang memberikan penguatan empiris terhadap apa yang telah dijelaskan di atas:

"Shalat secara umum ibadah efektif yang melatih diri mencapai tingkat konsentrasi dan telaaah maksimum. Sesungguhnya derajat ibadah yang paling tinggi adalah ibadah yang ditegakkan secara khusyuk dan sempurna.

Gerakan-gerakan shalat yang teratur dan penghayatan terhadap makna-makna yang diisyaratkan mampu menekan depresi. Kemampuan medis shalat seperti ini dibuktikan dengan memerhatikan perubahan-perubahan fisik yang lahir dari setiap gerakan dengan alat Biofeedback. Khususnya, bacaan

Terbaru | Ternilai | Terpopuler | Terheboh

1. Kedamaian (For Palestine) 08/04 13:43
2. Menjaga Cintamu Dalam Naungan Cinta-Nya 08/04 13:39
3. Persahabatan 08/04 09:43
4. Catatan Hati Tentang Andy 07/04 13:47
5. Hijab Menjadikan Aku Disingkan 07/04 13:47

Iklan negatif? Laporkan!

Iklan negatif? Laporkan!

#### Polling

Sudah berapa kali Anda melaksanakan Ibadah Haji?

Belum pernah (90%, 669 Votes)

1 kali (8%, 60 Votes)

Lebih dari 1 kali (2%, 17 Votes)

Total Voters: 745

*Qur'an dengan tartil. Ia dapat mengatur frekuensi pernafasan lewat hembusan dan tarikan nafas yang teratur sesuai dengan huruf-huruf yang keluar dari tempat-tempat penyebutan huruf (Makhârijul Hurûf). Di lain sisi, Perubahan bentuk-bentuk tubuh dari berdiri ke ruku', kemudian sujud, sebab dari berkurangnya hormon Adrenalin [8]. [9]*

Kini, saya yakin Anda telah siap untuk mengetahui lebih jauh fungsi medis lain di gerakan-gerakan shalat. Mari kita lihat secara saksama fungsi shalat terhadap tulang rawan:

*"Lemah tulang diakibatkan oleh beberapa faktor, antara lain: tulang rawan kekurangan cairan Sinovial (cairan pelumas pada kapsula sendi) [10] dan molekul-molekul protein (enzim).*

*Shalat mampu menjaga proses pergantian cairan Sinovial dalam tulang rawan. Poros tulang rawan mendistribusikan tekanan dengan frekuensi teratur yang lahir dari gerakan-gerakan shalat setelah tekanan tersebut diterima sebelumnya oleh serabut-serabut otot (fibril).*

*Mekanisme seperti ini terjadi dari perubahan bentuk-bentuk tubuh dari berdiri ke ruku', kemudian tegak berdiri kembali, dari sujud kemudian duduk di antara dua sujud, dan dari sujud kedua kemudian berdiri tegak lurus kembali. Proses ini memberikan tekanan dari luar terhadap tulang rawan sehingga cairan Sinovial keluar masuk ke tulang tersebut. Tentunya, ini memberikan keseimbangan tersendiri terhadap pergerakan tulang dan menambah kekuatan persendian tulang punggung.*

*Di lain sisi, tulang rawan senantiasa meremaja dan mampu menerima tekanan apapun yang dihasilkan oleh pekerjaan tertentu meski di usia lanjut. Yang membuktikan ini, para jompo di barat. Mereka harus menopang diri dengan kursi roda karena punggung mereka telah bongkok. Beda halnya di negara Islam, fenomena ini jarang dijumpai, meskipun terlihat, tetapi minim. Sebabnya karena mereka menegakkan shalat. [11]*

Sekali lagi, fungsi medis ini tidak dicapai secara optimal kecuali dengan khusyuk. Gerakan-gerakan shalat yang dikerjakan secara cepat dan tergesa-gesa justru melahirkan efek samping terhadap tubuh. Akan tetapi, khusyuk memberikan kesempatan kepada organ-organ tubuh melakukan fungsi medisnya dengan terorganisir dan secara maksimal.

Mari kita lihat manfaat shalat terhadap paru-paru berikut ini!

*"Di saat sujud darah mengalir cukup deras ke tempat yang tidak dibasahi darah dalam paru-paru. Selanjutnya, di saat ruku' dan sujud darah terpompa ke seluruh sisi di kedua paru-paru dan terjadi sirkulasi pembuangan gas beracun dengan oksigen. Sesungguhnya telah jelas di dunia kedokteran bahwa kanker mudah menjangkiti paru-paru di saat sirkulasi oksigen berkurang. Olehnya itu, meletakkan kedua tangan secara berjauhan di saat sujud memudahkan pelebaran dada dan keluar masuknya nafas secara teratur yang dapat membantu menghirup dan menyaring volume udara yang cukup, sehingga tubuh memiliki volume oksigen yang memadai. [12]*

Sebelum penulis mengajak para pemerhati dunia medis Islam memberikan kesimpulan, mereka diajak melihat satu laporan lagi demi memperkuat keurgensian shalat dan khusyuk. Isi laporan tersebut seperti ini:

*"Saya, Dr. salwa Muhammad Rusydi, melihat bahwa kinerja hati bertambah baik setiap kali rakaat shalat bertambah. Beliau meneliti dua kelompok yang sedang menegakkan shalat. Setiap kelompok terdiri dari 30 orang yang berumur sekitar 60 tahun. Kelompok pertama melaksanakan shalat Tarawih (8 rakaat) setelah mengerjakan shalat Isya dan kelompok kedua meninggalkan shalat Tarawih setelah sembahyang Isya. Hasilnya, kinerja hati kelompok pertama berjalan secara normal dan baik dibanding dengan kelompok kedua. Tentunya, ini membuktikan bahwa shalat secara umum punya peran positif dalam mengoptimalkan kinerja hati. [13]*

Di penghujung tulisan singkat ini, saya mengajak pemerhati rahasia-rahasia shalat menyuarakan kesimpulan di bawah ini:

*"Anda ingin Mi'raj tiap hari, ingin dekat dengan Allah SWT, ingin larut terkesima dalam sentuhan-sentuhan ketuhanan dan kehidupan, Anda ingin semua itu, maka tegakkanlah shalat! Anda ingin merasakan manfaat medis shalat dalam kehidupan sehari-hari, tegakkanlah dia dengan khusyuk! Shalat yang tergesa-gesa tidak akan membuahkan hasil apa-apa, kecuali capek dan lelah. Ciptakan dalam diri rasa butuh, cinta, dan rindu menegakkan shalat. Bukankah Rasul Saw, panutan umat, telah memberikan keteladanan dalam hal ini? Mari meneladani shalat beliau dengan penuh penghayatan dan khusyuk!"*

#### Catatan Kaki:

[1] Syekh al-Iraqi menjustifikasi hadits ini sebagai hadits Dhaif (lemah), beliau berkata: *"hadits ini diriwayatkan oleh imam at-Tirmidzi dan dijustifikasi sebagai hadits Gharib (periwiyatan tunggal yang hanya diriwayatkan oleh seorang perawi saja di lapisan periwiyatan manapun ia didapatkan dari pelbagai lapisan periwiyatan yang ada (Thabaqât ar-Riwâyah). Kemudian, Imam Hakim sendiri melihat sanad periwiyatan tunggal ini cukup baik, periwiyatan yang datang dari Shâlih bin Basyîr al-Muriyyi, salah seorang ahli zuhud di Bashrah. Akan tetapi, saya melihat perawi ini lemah periwiyatannya."* [Abu al-Fadl al-Irâqi Abdurrahîm bin al-Husain, *al-Mugni an Hamli al-Asfâr fi Takhrîj Mâ fil Ihyâi Min al-Akhbâr*, ditahkik oleh Asyraf Abdul Maqsud, Maktabah Dar Tabariyyah, Riyadh, cet. 1, 1995, no. hadits: 1008, vol. 1, hlm. 262]

Meskipun hadits ini lemah, tetapi maknanya baik dan benar. Orang yang berdoa wajib membujurkan hatinya kepada Allah SWT dan yakin doanya diterima. Justifikasi makna seperti ini dikeluarkan oleh Syekh Syaib al-Arnaûth di saat mengomentari salah satu hadits yang sanadnya lemah di Musnad Imam

Ahmad. Hadits tersebut serupa maknanya dengan hadits ini. [Lihat: *Musnad Imam Ahmad* yang dikomentari oleh Syaib al-Arnaûth dan yang lain, Muassasah ar-Risâlah, Beirut, cet. 1, 1997, hadits. No: 6655, vol. 11, hlm. 235].

[[2]] Hadits ini dikeluarkan oleh Imam Muslim dari Ali bin Abi Thâlib. [*Shahih Imam Muslim*, Kitab Shalâtil Musâfirîn wa Qasrîhâ, bab ad-Duâ fi Shalâtil Lail wa Qiyâmiyah, no. hadits: 1848, hlm. 361]

[[3]] Lihat: Zainuddîn Ali al-Âmilî, *Asrâr as-Shalâh*, ditahkik oleh Ustadz Muhammad Ali Qâsim, ad-Dar al-Islâmiyyah, Beirut, cet. 1989, hlm. 113-115]

[[4]] Artinya, orang-orang beriman diberikan kesempatan untuk melakukan dialog maknawi dengan Allah SWT sebagaimana Rasul Saw berdialog secara langsung dengan-Nya di saat Mi'raj. Di sini, shalat seperti Buraq (kendaraan Nabi Saw di waktu Mi'raj) yang mengantarkan mereka melebihi kecepatan cahaya untuk hadir di hadapan Allah SWT dan merasakan kehadiran tersebut secara maknawi. [Lihat: Bediuzzaman Said Nursi, *Kalimât Shagîrah fil Aqîdah wal Ibâdah*, diarahkan oleh Ihsân Qâsim as-Shâlîhi, Sözler Publications, Cairo, cet. 4, 2008, hlm. 82-86].

[[5]] Lihat: al-Imâm al-Akbar Syekh Abdul Halîm Mahmûd, *as-Shalâh Asrâr wa Ahkâm*, Maktabah al-Îmân, Cairo, hlm. 30-31]

[[6]] bagi Syekh Syaib al-Arnaûth semua perawi pada sanad hadits ini telah dilegitimasi sebagai perawi-perawi yang tepercaya, meskipun yang meriwayatkannya langsung dari Nabi Saw datang dengan nama-nama yang berbeda sesuai dengan periwayatan yang ada. Di sini beliau berkata: "*Perawi-perawi hadits ini tepercaya, tetapi perawi yang menjadi tempat Sâlim bin Abi al-Ja'd mengambil hadits darinya disebutkan dengan nama-nama yang berbeda, kadang ia meriwayatkannya dari seorang lelaki yang masuk Islam dari Nabi Saw, kadang juga ia meriwayatkannya dari Abdullah bin Muhammad al-Hanafiyah, dari kerabat istrinya di kaum Anshar dari Nabi Saw, dan terkadang pula di periwayatan lain ia meriwayatkannya dari Muhammad bin al-Hanafiyah dari Nabi Saw dengan periwayatan Mursal (periwayatan yang menjatuhkan sahabat di sanad dan langsung mengembalikan hadits itu ke salah seorang tabiin)*". [Lihat: Imam Ahmad bin Hanbal, *Op. Cit*, no. hadits: 23088, vol. 38, hlm. 178-179]

[[7]] Lihat: Amîr Muhammad Shâlîh, *Physiological pray in the discourage on obscenity and evil*, فسيولوجية فيسبيولوجية, majalah al-Ijâz al-Ilmi fi al-Qur'an wa as-Sunnah, edisi 37, Ramadhan 1431 H, hlm. 26-29

[[8]] *Hormon Adrenalin* hormon yang dihasilkan oleh anak ginjal. Fungsinya adalah mengubah *glikogen* menjadi *glukose*. Bila di dalam darah kekurangan glukose, glikogen yang ada di dalam hati diubah menjadi glukose. [Hadiat dan kawan-kawan, *Kamus Sains*, Balai Pustaka, Jakarta, hlm. 3].

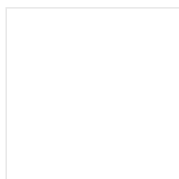
[[9]] Lihat: Muhammad Yusuf Khalîl, *al-Ilâj an-Nafsi bi as-Shalât*, muktamar pertama seputar kemukjizatan medis dalam Al-Qur'an dan Sunnah, Cairo, 1985, [dinukil dari: Atiyah Fathi al-Baqari, *al-Ijâz al-Ilmi fil Hadits an-Nabawiyyi as-Syarîf: (عَلَيْكُمْ بِقِيَامِ اللَّيْلِ)*, Muktamar internasional kedelapan seputar kemukjizatan ilmiah dalam Al-Qur'an dan Hadits, hlm. 88]

[[10]] Lihat: <http://id.wikipedia.org/wiki/Sendi>

[[11]] Lihat: Zuhair Qarâmi, *al-Istisyfâu bi as-Shalât*, Majalah al-Ijâz al-Ilmi fil Qur'an wa as-Sunnah, cet. 1, 1417 H, hlm. 145-146

[[12]] Lihat: Abdu as-Syakûr, *as-Shalât Tahfadzu ar-Riah min al-Amrâd*, tulisan ini disampaikan di muktamar internasional ketujuh seputar kemukjizatan ilmiah di Al-Qur'an dan Sunnah, 1426 H, Dubai, hlm. 33-36

[[13]] Lihat: Salwa Muhammad Rusydi, *Ta'tsîru as-Shalât ala Raf'l al-Kafâah al-Wadzîfiyyah lil Qalb lada al-Musinnîn fawq 60 Sanah*, tulisan ini disampaikan di Muktamar Pertama tentang Kemukjizatan Medis dalam Al-Qur'an dan Sunnah, 1985, Cairo, [dinukil dari: Atiyah Fathi al-Baqari, *Op. Cit*, hlm. 86].



#### Tentang Dr. Muhammad Widus Sempo, MA.

Pensyarah antar-bangsa (Dosen) Fakultas Pengajian Alqur'an dan Sunnah, universiti Sains Islam Malaysia (USIM). Degree, Master, Phd: Universiti Al-Azhar, Cairo, Egypt [[Profil Selengkapnya](#)]



Redaktur: Ardne

Keyword: medis, shalat

Suka 7 orang menyukai ini.

Beri Nilai Naskah Ini:

★★★★★★★★★★★★ (19 orang menilai, rata-rata: 9,74 dalam skala 10)

Konten Terkait Sebelumnya:

Iklan negatif? Laporkan!

1564 views

Suka

7

Tweet

0



Satu Komentar

dakwatuna.com



Fayyadh Muham...

Recommend

Bagikan

Urut dari yang Terbaru

dakwatuna.com mengharuskanmu untuk verifikasi alamat surel anda sebelum memposkan



Ikut diskusi ini...



anies · 3 tahun yang lalu

Subhanallah,,mungkin selama ini kita blm mengetahui makna shalat yang kita lakukan sehari...

Balas · Bagikan

Langganan

Pasang Disqus di website Anda

Privasi



Iklan negatif? Laporkan!

Konten Terkait Sebelumnya:



Pasukan Zionis Tembaki Tim Medis dan Tangkapi Warga Palestina



Aborsi dalam Perspektif Syariah dan Medis



Pilih Pengobatan Alternatif, Herbal atau Medis



Demi Selamatkan Nyawa, Praktik Medis Brutal Terjadi di Suriah



Halal Haram Makanan  
Berbahan Dasar Darah  
Hewan Dalam Tinjauan  
Medis dan Islam

**DONASI**  
**YATIM & DHUFA**  
mandiri  
12900 1053 5967  
an Pesantren Qur'an Indonesia

**Pesantren Qur'an**  
**INDONESIA**  
Menuju Pribadi dan Masyarakat Qur'ani

Iklan negatif? Laporkan!

dakwatuna.com



Ikuti

+1

+ 11.209

#### Rekomendasi

Masuk

Masuk ke Facebook untuk mengetahui saran teman Anda.



**Akibat-Akibat Fatal Durhaka Kepada Istri**  
620 orang menyarankan ini.



**Semua Sisa untuk-Nya**  
1.762 orang menyarankan ini.



**Si Belang, Si Botak, dan Si Buta yang Diuji Allah**  
10.258 orang menyarankan ini.



**Menantang Ikhwan Datang Melamar**  
6.968 orang menyarankan ini.



**Masalah Jilbab, Kapolri: Polwan Harus Mematuhi Aturan, Insya Allah Tidak Berdosa**  
4.791 orang menyarankan ini.

Plugin sosial Facebook

#### Tweet

Ikuti



**dakwatuna.com** @dakwatuna 13 jam

Usai Menikah Nanti, Risty Tagor dan Stuart Bernazar Bangun Masjid  
[dlvr.it/9JGgTr](http://dlvr.it/9JGgTr) #Nasional

Tampilkan Ringkasan



**dakwatuna.com** @dakwatuna 14 jam

Gubernur Antri Makan, dari Dulu Beliau Tidak Berubah  
[dlvr.it/9JG6k8](http://dlvr.it/9JG6k8) #Profil

Tampilkan Ringkasan



**dakwatuna.com** @dakwatuna 14 jam

Dihadapan DPR, Kepala BNPT: Kami Hanya Melapor, yang Memblokir kan Kemenkominfo  
[dlvr.it/9JFmzX](http://dlvr.it/9JFmzX) #Nasional

Tampilkan Ringkasan

Tweet ke @dakwatuna

KANAL [Home](#) [Dasar-Dasar Islam](#) [Berita](#) [Narasi Islam](#) [Keluarga](#) [Pemuda](#) [Konsultasi](#) [Suara Redaksi](#)

FITUR [Al-Qur'an](#) [Jadwal Shalat](#) [Subscribe ke dakwatuna.com](#) [Materi Tarbiyah](#) [Android Apps](#) [Nokia Apps](#) [RSS feeds](#) [XML Sitemap](#)

MANAJEMEN [Redaksi](#) [Kontributor](#) [Kirim Tulisan](#) [Kontak](#) [Info Iklan](#) [Donasi Dakwah](#) [Laporkan Iklan](#) [Terms of Use](#) [Privacy Policy](#) [Pedoman Pemberitaan Media Siber](#)

dakwatuna.com | 2007 - 2015 | Right to copy | Tidak dilarang untuk mengcopy dan menyebarkan artikel pada situs ini dengan menyebutkan URL sumbernya. Powered by Wordpress.

54 queries in 1,189 seconds.