

PEMBIMBINGAN SHOLAT UNTUK MASYARAKAT LEBIH SEHAT

Gigih Setianto^{1*}

Jamaludin Yusuf²

¹Sarjana Fisioterapi/Fakultas Ilmu Kesehatan, UMPP

²Sarjana Pendidikan Jasmani/Fakultas Ilmu Kesehatan, UMPP

*Email: gigihsetianto@gmail.com

Abstrak

Keywords:

Pembimbingan,
Sholat, Kesehatan

Sebagian orang menganggap fungsi sholat hanya untuk beribadah kepada Allah SWT dan menggururkan kewajiban sebagai Muslim. Sholat ternyata tidak hanya menjadi amalan utama untuk keselamatan hidup di akhirat, namun Sholat bisa menjadi gudang obat dari segala jenis penyakit. Banyak orang yang belum memahami manfaat gerakan dan bacaan sholat ini dari sisi kesehatan. Sehingga ini masih menjadi masalah utama sehingga masyarakat masih hanya melaksanakan sholat dengan gerakan dan bacaan yang belum sesuai dengan tuntunan Rosululloh. Pembimbingan sholat ini merupakan sarana yang diberikan supaya masyarakat mendapatkan edukasi mengenai gerakan dan bacaan sholat yang benar. Pada pembimbingan ini, selain masyarakat akan mendapatkan pembimbingan tentang gerakan dan bacaan sholat yang benar, masyarakat juga akan mendapatkan informasi tentang kesehatan jasmani dan rohani. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat mengenai gerakan dan bacaan sholat yang benar. Hasil dari kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan dan keterampilan masyarakat tentang gerakan dan bacaan sholat yang benar sehingga diharapkan akan menjadikan masyarakat lebih sehat. Diharapkan adanya tindak lanjut Pimpinan Ranting Muhammadiyah setempat kaitan dengan pendampingan pelaksanaan ibadah sholat dan kesehatan masyarakat.

1. PENDAHULUAN

Banyak orang yang belum memahami manfaat gerakan dan bacaan sholat dari sisi kesehatan. Sehingga banyak orang yang belum memperhatikan tentang kesempurnaan gerakan dan bacaan sholat. Dan pada akhirnya banyak yang belum

melaksanakan sholat dengan gerakan dan bacaan yang benar.

Ibadah sholat adalah ibadah yang paling tepat untuk metabolisme dan tekstur tubuh manusia. Gerakan gerakan di dalam sholat mempunyai manfaat masing-masing, mulai dari takbirotul ihrom sampai

salam. Demikian juga bacaan-bacaan di dalam sholat juga memiliki manfaat. (Abdul Aziz & Abdul Wahhab, 2015)

Manfaat yang didapatkan adalah berupa kesehatan jasmani dan kesehatan rohani. Tentunya manfaat ini akan didapatkan apabila sholat dilakukan sesuai tuntunan ajaran Islam baik syarat, rukun, maupun kaifiyatnya. (Jamaludin, 2010)

Ibadah sholat yang dilakukan oleh orang Islam termasuk pada aktifitas fisik intensitas ringan sampai sedang yang menimbulkan relaksasi, meminimalkan stress, menormalkan aliran darah, dan menguatkan otot. Sholat yang dilakukan dengan berbagai posisi dan postur dapat meningkatkan kesehatan psikological, kepercayaan dan efikasi diri, perilaku motor, aliran darah selebral dan kebugaran moskuluskeletal. (Norbhai, 2013)

Pengetahuan dan pemahaman sholat yang benar sangat penting bagi setiap orang, baik gerakan maupun bacaannya. Upaya yang dapat dilakukan untuk memberikan edukasi tentang sholat yang benar yaitu dengan mengadakan bimbingan sholat bagi masyarakat..

Berdasarkan hasil wawancara dengan Pimpinan Ranting Muhammadiyah Wonosari Doro bahwa banyak yang belum mengetahui tentang gerakan dan bacaan sholat yang benar. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat tentang gerakan dan bacaan sholat yang benar.

2. METODE

2.1 Penentuan Permasalahan Prioritas Mitra

Berdasarkan permasalahan mitra pengabdian kepada masyarakat, maka kebutuhan dan kesepakatan dengan mitra, maka telah dirumuskan prioritas permasalahan sebagai berikut:

- a. Pemberian informasi melalui pembimbingan sholat.
- b. Praktik melaksanakan sholat dengan gerakan dan bacaan yang benar.

2.2 Metode Pendekatan yang Ditawarkan

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan metode pendekatan sebagai berikut:

- 1) Penyuluhan dengan metode ceramah tanya jawab dan diskusi mengenai sholat dan permasalahan kesehatan.



Gambar 1. Penyuluhan Kesehatan

- 2) Demonstrasi praktik sholat dengan gerakan dan bacaan yang benar



Gambar 2. Demonstrasi Gerakan Sholat

2.3 Uraian Prosedur Kerja

Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kesehatan masyarakat ini, pelaksanaan dibagi menjadi beberapa tahapan atau prosedur kerja, yaitu:

- a. Tahap 1: melakukan identifikasi mitra melalui wawancara kepada Pimpinan Ranting Muhammadiyah Wonosari untuk selanjutnya dilakukan pengurusan ijin secara administratif pada Pimpinan Ranting Muhammadiyah Wonosari dan takmir mushola An Nur.
- b. Tahap 2: memberikan informasi kepada masyarakat dengan penyuluhan tentang sholat meliputi gerakan dan bacaannya.
- c. Tahap 3: mendemonstrasikan sholat yang benar
- d. Tahap 4: melakukan evaluasi dan monitoring untuk mengetahui sejauh mana informasi yang telah diberikan kepada masyarakat dengan memberikan pre dan post test menggunakan kuesioner.

bacaan sholat yang benar sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat supaya bisa melaksanakan sholat dengan benar. Adapun hasil dari pengetahuan pre dan post quisioner dapat dilihat pada table 1..

Tabel 1. Pengetahuan masyarakat Pre dan Post diberikan Penyuluhan gerakan dan bacaan sholat.

Pengetahuan tentang ASI Eksklusif	Pre		Post	
	F	%	F	%
Cukup	35	70.0	5	10
Baik	15	30.0	45	90
Total	50	100	50	100

2.4 Khalayak Sasaran

Khalayak sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah masyarakat wonosari khususnya jamaah mushola An Nur Pimpinan Ranting Muhammadiyah Wonosari.

2.5 Keterkaitan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bekerjasama dengan Pimpinan Ranting Muhammadiyah Wonosari dan Takmir Mushola An Nur sebagai penyedia tempat penyelenggaraan kegiatan sekaligus peserta kegiatan.

2.6 Rancangan Evaluasi

Rancangan evaluasi yang dilakukan pada kegiatan ini adalah evaluasi proses, dimana dilakukan selama kegiatan dengan melakukan pre dan post test menggunakan kuesioner pengetahuan tentang Gerakan dan bacaan sholat serta manfaatnya bagi kesehatan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Pengetahuan Masyarakat

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan penyuluhan tentang gerakan dan

Tabel di atas menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan masyarakat setelah diberikan penyuluhan tentang sholat. Hal tersebut mengindikasikan bahwa penerapan metode penyuluhan dapat secara efektif meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang gerakan dan bacaan sholat yang benar yang diharapkan dapat meningkatkan kesehatan masyarakat. sebagaimana Hasil penelitian(Rajin dkk., 2015) mengatakan bahwa shalat dengan gerakan isotonik dan isometrik dapat menurunkan kadar glukosa darah postprandial, dan Shalat yang dilakukan 4 siklus dalam 30 menit dapat menurunkan setara dengan kadar glukosa darah puasa. Shalat dengan gerakan isometrik dilakukan 4 siklus dalam 30 menit dianjurkan sebagai alternatif untuk latihan untuk menurunkan kadar glukosa darah pada pasien dengan diabetes mellitus, terutama dengan gangguan jantung, gangguan sendi, kelemahan dan lanjut usia.

Hasil penelitian lain(Jamaluddin, 2017) mengatakan bahwa Ada peningkatan fleksibilitas sendi lanjut usia setelah mendapatkan intervensi gerakan sholat dengan benar.

Hasil penelitian lain(Sudarso dkk., 2019) mengatakan bahwa Intervensi gerakan shalat dengan 9 gerakan utama, merupakan bagian dari terapi komplementer senam ergonomik. Gerakan shalat yang dilakukan oleh seorang muslim, pada dasarnya tidak melepaskan makna dari gerakan sholat itu sendiri. Seorang muslim yang sedang melakukan gerakan shalat akan mempersepsikan dirinya sedang melakukan ibadah dan berserah diri kepada Allah SWT. Pada saat seorang muslim berserah diri, maka organ dalam tubuh akan mengalami relaksasi dan memicu hormon dalam tubuh untuk bekerja secara optimal dengan cara meningkatkan sistem imunitas secara bertahap yang pada akhirnya akan menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia.

3.2. Demonstrasi Gerakan dan Bacaan Sholat

Demonstrasi gerakan dan bacaan sholat yang dilakukan pada saat kegiatan berlangsung bertujuan supaya masyarakat dapat mengerti, memahami, dan bisa mempraktikkan secara langsung gerakan dan bacaan sholat yang benar. Adapaun dalam demontsrasi ini dibimbing oleh dosen dan mahasiswa. Adapun beberapa orang bersedia melakukan praktik gerakan dan bacaan sholat secara langsung.

3.3. Proses Berlangsungnya Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan berjalan dengan lancar, antusiasme masyarakat baik saat mengikuti semua kegiatan.

3.4. Dukungan Sekitar terhadap Kegiatan

Proses kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Pimpinan Ranting Muhammadiyah Wonosari Doro Kabupaten Pekalongan mendapat dukungan menyeluruh baik dari Tokoh masyarakat, ustadz dan masyarakat. Dukungan yang diberikan dapat terlihat dari antusiasme Pimpinan Ranting Muhammadiyah Wonosari dalam memberikan perijinan untuk kegiatan.

3.5. Hasil Refleksi

Hasil refleksi dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah perlu dilakukan suatu upaya untuk membantu memotivasi masyarakat untuk sholat secara benar dengan mengadakan kegiatan penyuluhan lebih lanjut dan pemeriksaan kesehatan terjadwal. Dalam hal ini perlu adanya kerjasama yang baik dari pihak terkait yaitu Pimpinan Ranting Muhammadiyah dan Balai Kesehatan.

3.6. Hasil Luaran kegiatan

Hasil yang diperoleh dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatnya pemahaman dan keterampilan masyarakat tentang sholat yang benar. Hal tersebut dapat meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani masyarakat.

3.7. Rencana Tindak Lanjut

Rencana tindak lanjut dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini

adalah membentuk kajian tata cara ibadah kaitan dengan kesehatan di berbagai desa dengan mengadakan kerjasama pihak terkait yaitu Pimpinan Ranting Muhammadiyah dan Balaikesehatan yang akan dilaksanakan secara berkelanjutan untuk memberikan informasi kepada masyarakat tentang penyuluhan dan pembimbingan sholat sehingga dapat meningkatkan kesehatan masyarakat..

4. KESIMPULAN

Pembimbingan yang dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat tentang sholat yang benar sehingga dimungkinkan dapat meningkatkan kesehatan masyarakat. Edukasi dari ahli agama dan tenaga kesehatan dalam kajian yang berkelanjutan sangat diperlukan untuk dapat meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya pelaksanaan sholat yang benar, dalam hal ini perlu adanya kerjasama dari pihak terkait yaitu pimpinan Ranting Muhammadiyah dan Dinas Kesehatan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan dan Pimpinan Ranting Muhammadiyah Wonosari Doro Kabupaten Pekalongan yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

REFERENSI

Abdul Aziz, M. A., & Abdul Wahhab, S. H. (2015). *Fiqh Ibadah (Thoharoh, Sholat, Zakat, Puasa, Haji)*. Amzah.

Jamaluddin. (2017). Pengaruh Gerakan Sholat Lima Waktu Terhadap Fleksibilitas Sendi Pada Lanjut Usia Di Panti Wreda Pucang Gading Semarang. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*, 5(1).

Jamaludin, S. (2010). *Fiqh Ibadah*. LPPI UMY.

Norbhai, M. (2013). The Utilization and benefit of salaah (muslim prayer) as a means of functional rehabilitation and low intensity phisycal activity. *The Experiment International Journal of Science of Technology*, 7(3), 401–403.

Rajin, M., Khusniyah, Z., Yudianto, A., & Asumta, M. Z. (2015). Potensi Sholat dengan Gerakan Isotonik dan Isometrik Predominan untuk menurunkan Kadar Glukosa Darah Postpandrial Pasien Dibetus Mellitus. *Jurnal Eduhealth*, 5(1).

Sudarso, S., Kusbaryanto, Azizah, K., & Huriah, T. (2019). Efektifitas Pemberian Intervensi Gerakan Sholat terhadap penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 76–86.