

# HIKMAH SALAT DITINJAU DARI ANATOMI TUBUH MANUSIA



Oleh :  
KHUDZAIFAH  
NIM : 94110114  
NIMKO : 09429509063

**JURUSAN MU'AMALAH  
FAKULTAS SYARI'AH  
INSTITUT ILMU AL-QUR'AN  
JAKARTA**

**1421 H/2001 M**

# **HIKMAH SALAT DITINJAU DARI ANATOMI TUBUH MANUSIA**

**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas  
dan Memenuhi Syarat-syarat Mencapai  
Gelar Sarjana Hukum Islam**

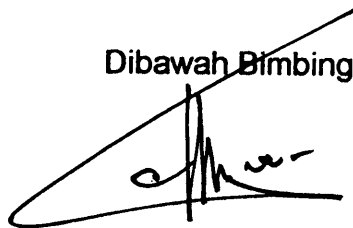
Oleh :

**KHUDZAIFAH**

**NIM : 94110114**

**NIMKO : 09429509063**

Dibawah Bimbingan



**Prof. DR. Hj. Huzaemah T. Yanggo, MA.**

**JURUSAN MU'AMALAH  
FAKULTAS SYARI'AH  
INSTITUT ILMU AL-QUR'AN**

**JAKARTA**

**1422 H/2001 M**

## PENGESAHAN PANITIA UJIAN

Skripsi yang berjudul "Hikmah Salat Ditinjau Dari Anatomi Tubuh Manusia" telah diujikan dalam sidang munaqasah Fakultas Syari'ah Institut Ilmu Al-Qur'an Jakarta pada tanggal 18 April 2002. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Hukum Islam Program Strata 1 (S1) pada Jurusan Muamalat.



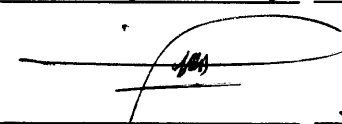


Jakarta, 18 April 2002

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Syari'ah

  
Drs. Maulana Hasanuddin, M.Ag.

### Sidang Munaqasah

	Tanda Tangan	Tanggal
<u>Drs. Maulana Hasanuddin, M.Ag</u> Ketua		<u>30-7-02</u>
<u>Dra. Muzayyanah Munif, MA</u> Sekretaris		<u>31-7-02</u>
<u>Dr. H. Anwar Ibrahim, MA</u> Anggota (penguji I)		<u>30-7-02</u>
<u>Dr. H. A. Sayuti A. Nasution, MA</u> Anggota (Penguji II)		<u>23/7/2002</u>
<u>Prof. Dr. Hj. Huzaemah T. Yanggo, MA</u> Anggota (pembimbing)		<u>30-7-02</u>

## KATA PENGANTAR

### بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Pertama-tama penulis memanjatkan puji dan syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan taufiq dan hidayah-Nya. Salawat dan salam semoga senantiasa dilimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Hanya berkat rahmat dari Allah lah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar sarjana pada Fakultas Syari'ah Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta.

Mengingat jasa-jasa baik dari seluruh pihak yang telah memberikan bantuan yang tak terhingga dan sangat berarti sekali dalam proses penyusunan skripsi ini. Maka penulis sudah selayaknya pada kesempatan ini mengucapkan rasa terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada.

1. Bapak Dekan, Fakultas Syari'ah Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta, yang telah memberi petunjuk dan saran-saran serta bantuan yang berguna dalam proses penulisan ini.
2. Segenap Dosen Fakultas Syari'ah Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta, sebagai pengajar dan pendidik penulis selama kuliah pada Fakultas Syari'ah.
3. Ibu Prof. DR. H. Khuzaimah T. Tanggo, yang telah berusaha membimbing dan memberikan petunjuk dengan penuh tanggung jawab sekalipun banyak kesibukan.

4. Ayah dan Ibunda tercinta yang telah berjasa mendidik, membina, mengasuh serta memberikan motivasi untuk menyelesaikan studi di Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta.
5. Suami dan Anak, beserta keluarga yang telah memberikan motivasi dan curahan kasih sayang dengan tulus ikhlas guna terselesaikannya studi ini.
6. Rekan-rekan mahasiswa dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah sudi memberikan bantuan dan dorongan dalam menyelesaikan skripsi.

Akhirnya dengan segala kerendahan hati, penulis hanya bisa mendoakan semoga jasa dan amal baik mereka mendapat balasan dari Allah SWT sebagai amal saleh.

Tentu saja dalam penulisan skripsi ini masih terdapat kelemahan dan kekurangannya, namun penulis berharap semoga skripsi ini dapat dijadikan sumbangan pemikiran terhadap ilmu pengetahuan. Tegur sapa juga kritik membangun sangat diharapkan.

Jakarta, 6 Oktober 2001 M  
18 Rajab 1422 H

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR</b> .....	i
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Alasan Pemilihan Judul .....	1
B. Pembatasan dan Perumusan Masalah .....	2
C. Metode Pembahasan .....	3
D. Sistematika Penulisan .....	4
<b>BAB II TINJAUAN UMUM TENTANG SALAT</b>	
A. Pengertian Salat dan Hukumnya .....	5
B. Sejarah Persyariaan Salat .....	9
C. Urgensi Salat .....	10
1. Salat mencegah dari yang keji dan yang mungkar .....	12
2. Salat mendidik manusia berdisiplin dan mematuhi peraturan .....	16
3. Salat menanamkan ketenangan dan ketentraman di dalam jiwa .....	19
4. Salat membina persatuan dan persamaan antara sesama manusia .....	21

### **BAB III GERAKAN FISIK DALAM MELAKSANAKAN SALAT**

A. Wudū'	24
B. Berdiri Tegak dalam Salat	37
C. Ruku' dalam Salat	38
D. Sujud dalam Salat	40
E. Duduk Tahīyyāt Akhir dalam Salat	42

### **BAB IV HIKMAH SALAT BAGI KESEHATAN TUBUH**

A. Wudū'	42
B. Berdiri Tegak dalam Salat	44
C. Ruku' dalam Salat	49
D. Sujud dalam Salat	51
E. Duduk Tahīyyāt Akhir dalam Salat	53

### **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan	57
B. Saran-saran	58

<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	<b>59</b>
-----------------------	-----------

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Alasan Pemilihan Judul

Salat merupakan puncak kedekatan seorang hamba kepada Tuhannya. Oleh karena itu, tidak ada ibadah lain yang menandingi kedudukan dan kepentingan salat. Al-Qur'an sendiri banyak menyebutkan tentang kewajiban salat, hakikat salat, perlunya salat, keutamaan salat, dan hal-hal lain yang menyangkut ibadah ini.

Allah SWT telah berfirman :

أَنْنِي أَنَا اللهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي (طه : ١٢)

Artinya : "Sesungguhnya Aku ini adalah Allah, tidak ada Tuhan kecuali Aku, maka sembahlah Aku dan dirikanlah salat untuk mengingat-Ku". (QS. Thaha : 14)

Salat merupakan ibadah terpenting, sehingga Rasul SAW mewanti-wanti dalam wasiatnya yang terakhir yang ditujukan kepada umatnya ketika beliau akan berpisah dengan dunia ini. Salat juga merupakan ibadah pokok (*ra'sul ibadah*) yang pertama sekali diwajibkan oleh Allah SWT kepada Nabi Muhammad SAW dan umatnya. Dan amal seseorang yang pertama kali akan di hisab pada hari kiamat adalah salatnya. Jika salatnya baik, maka baiklah semua amalnya yang lain;



tetapi jika shalatnya tidak baik, batallah semua amalnya yang lain.<sup>1</sup> Oleh sebab itu masalah salat haruslah dipelajari dengan teliti dan dengan sebenar-benarnya sesuai dengan contoh dan teladan yang telah diajarkan oleh Rasulullah SAW.

Dalam satu penelitian disebutkan bahwa setiap gerakan, serta setiap perubahan dalam gerakan sikap tubuh pada waktu melaksanakan salat adalah yang paling sempurna dalam memelihara kondisi kesehatan tubuh kita.<sup>2</sup> Oleh karena itu setiap penyimpangan dari sikap dan gerak badan sebagaimana telah dicontohkan oleh Nabi Muhammad SAW, tidak dapat dibenarkan karena setiap gerak dan sikap badan adalah sesuai dengan tuntutan ilmu kesehatan.

Karena salat mempunyai kedudukan yang amat penting dan istimewa, maka penulis mencoba menulis skripsi dengan judul "HIKMAH SALAT DITINJAU DARI ANATOMI TUBUH MANUSIA".

## **B. Pembatasan dan Perumusan Masalah**

### **1. Pembatasan Masalah**

Berhubung karena kajian hikmah salat terhadap kesehatan amat luas, fisik dan non fisik, maka dalam hal ini penulis akan

---

<sup>1</sup> Biro Bina Mental Spiritual DKI Jakarta, *Pintu Tuhan Selalu Terbuka*, Proyek Peningkatan LBIQ Jakarta, 1995, h. 88

<sup>2</sup> A. Saboe, *Hikmah Kesehatan Dalam Salat*, (Bandung : PT. Al-Ma'arif, 1978), h. 5

membatasi pembahasan pada "Hikmah Salat Dalam Kesehatan Jasmani".

## 2. Perumusan Masalah

Dengan demikian permasalahan skripsi dapat dirumuskan sebagai berikut; yaitu :

- a. Sejauh manakah pentingnya salat yang merupakan ibadah pokok yang pertama kali diwajibkan oleh Allah SWT kepada Nabi Muhammad SAW dan ummatnya ?
- b. Apa pengaruh salat terhadap kehidupan sehari-hari ?
- c. Bagaimanakah hikmah salat bagi kesehatan tubuh ditinjau dari sudut ilmu kesehatan ?

## C. Metode Pembahasan

Dalam upaya pengumpulan data untuk bahan penulisan skripsi ini, penulis menggunakan metode *library research*, yaitu dengan mengadakan penelitian buku atau kitab-kitab yang ada hubungannya dengan persoalan-persoalan yang dibahas.

Adapun metode penulisan skripsi, dan penulisan ayat-ayat Al-Qur'an berpedoman pada buku pedoman Penulisan Skripsi, Tesis dan Desertasi IAIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

Penulisan arti ayat Al-Qur'an dikutip dari terjemahan resmi DEPAG dengan satu spasi. Penulisan Al-Qur'an dalam Daftar Pustaka ditulis pada urutan pertama sebagai penghormatan ayat-ayat Al-Qur'an.

#### **D. Sistematika Penulisan**

Untuk lebih tersusun dan terarah pada tujuan yang dimaksudkan dalam pembuatan skripsi ini, penulis membaginya kepada lima bab, yaitu :

- Bab I**           Pendahuluan, terdiri dari alasan pemilihan judul, pembahasan dan perumusan masalah, metode pembahsan dan sitematika penulisan.
- Bab II**           Salat dan Hikmahnya, bab ini terdiri dari : pengertian salat dan hukumnya, sejarah persyari'atannya salat dan urgensi salat yang terdiri dari : Salat itu mencegah dari hal-hal yang keji dan mungkar; Salat mendidik manusia berdisiplin dan mematuhi peraturan; Salat menanamkan ketenangan dan ketentraman di dalam jiwa; Salat membina persatuan dan persamaan antara sesama manusia.
- Bab III**          Gerakan fisik dalam salat terdiri dari: Wuḍū', berdiri tegak, ruku', sujud, duduk taḥiyyāt akhir dalam salat.
- Bab IV**          Hikmah Salat Bagi Kesehatan Tubuh, terdiri dari : wuḍū' berdiri tegak, rukuk, sujud, duduk taḥiyyāt akhir dalam salat.
- Bab V**           Penutup, bab ini merupakan kesimpulan dari bab-bab sebelumnya, berupa saran-saran yang diharapkan akan bermanfaat untuk pembaca pada umumnya dan penulis khususnya.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

1. Setelah diuraikan secara singkat dan sederhana, bahwa salat mempunyai peranan penting di dalam menyucikan jiwa yang dapat mengantarkan kepada kerajaan Allah SWT yang luhur. Saat juga merupakan ibadah pokok yang pertama kali diwajibkan Allah SWT kepada Nabi Muhammad SAW dan ummatnya. Karena salat sebagai salah satu rukun Islam dan dasar yang kokoh untuk tegaknya agama Islam. Di samping itu salat juga merupakan kewajiban yang harus diketahui dan dilaksanakan oleh setiap individu muslim. Oleh karena itu, tidak ada ibadah lain yang menandingi kedudukan dan kepentingan salat, sebab salat itu merupakan puncak kedekatan seorang hamba kepada Tuhannya.
2. Dengan mendirikan salat seseorang akan terhindar dari perbuatan keji dan mungkar, berdisiplin mematuhi peraturan, memperoleh ketentraman di dalam jiwa, dan menumbuhkan rasa persatuan dan persamaan antara sesama manusia.
3. Dalam berbagai penelitian membuktikan bahwa berbagai penyakit yang membahayakan seperti; tekanan darah tinggi, penyakit jantung koroner, ginjal, liver, diabetes, stress, depresi, penyumbatan pembuluh

darah/pendarahan di otak atau stroke dan penyakit sejenisnya dapat diminimalisir oleh gerakan-gerakan salat. Walaupun salat bukan dimaksudkan untuk menjaga kesehatan, tetapi ternyata didalam gerakan salat terkandung inti-inti gerak yang sangat bermanfaat kepada kesehatan jasmani seseorang yang melakukannya.

## **B. Saran-saran**

1. Sebaiknya dari sikap dan gerak badan di dalam salat tidak dapat dibenarkan. Oleh sebab itu laksanakanlah sesuai dengan anjuran Rasulullah SAW karena setiap gerakan, setiap sikap, serta setiap perubahan dalam gerak dan sikap tubuh, pada waktu melaksanakan salat yang paling sempurna dapat memelihara kondisi kesehatan tubuh kita.
2. Seyogyanya, seluruh kaum muslimin dapat mendalami hikmah yang terkandung dalam salat, demi tercapainya suatu kenikmatan salat, serta lebih mengenal dan memahami apa sebenarnya rahasia dan faedah ibadah salat itu, terutama kepada jiwa dan akhlak seseorang.
3. Marilah kita tingkatkan kualitas salat kita agar benteng iman bertambah kokoh serta jasmani dan rohani kita semakin sehat sehingga dapat lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT. Amin.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qur'an Al-Karim
- A. Saboe, *Hikmah kesehatan dalam shalat*, Bandung: Penerbit PT. Al-Ma'rif.
- Abdul Aziz Dahlan, *Ensiklopedi Hukum Islam*, Jakarta : PT. Ichtiar Baru Van Houve, Qan-Tas 5, Cet I. 1996.
- Abdul Qadir Ar-Rahbawi, *Shalat Empat Mazhab*, (diterjemahkan oleh Zeid Husain Al-Hamid, M. Hasanuddin). Penerbit: PT. Pustaka Litera Antarnusa.
- Al-Imam Al-Bukhari, *Shahih Bukhari*, (diterjemahkan oleh moh. Abda'l Rathomy Surabaya : Al-Asriyah, Cet. Ke II, 1981.
- Badan Pembina Rohani Pegawai DKI Jakarta, *Bunga Rampai Bimbingan Rohani Islam (5)*, Jakarta, 1990.
- Biro bina Mental spiritual DKI Jakarta, *Pintu Tuhan Selalu Terbuka*, proyek peningkatan LBIQ DKI Jakarta, 1995.
- Chairuddin Hadhiri SP, *Klasifikasi Kandungan Al-Qur'an*, jakarta : Penerbit Gema Insani Press, cet. Ke IIIX, 2000.
- Departemen Agama, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, Jakarta, Yayasan Penyelenggara Penterjemah/Pentafsir Al-Qur'an, 1997.
- Hembing wijayakusuma, *Hikmah Shalat Untuk Pengobatan dan Kesehatan*, Penerbit: Pustaka Kartini, Cet. Ke III. 1997.
- Ibnu Hajar 'Al-Asqalani, *Buluqhu'l Maram*, (diterjemahkan oleh A. Hasam), Bandung, Penerbit: C.V. Diponogoro jilid I, 1989.
- Ibnu Rusdy, *Terjemah Bidayatul Mujtahid*, Semarang, Penerbit: Asy-Syifa' 1990 jilid I.
- Imam Nawawi, *Riyadhus Shalihin*, (diterjemahkan oleh Ahmad sunarto), Jakarta, Penerbit: Pustaka Amami, Cet. Ke I. 1994 jilid II.
- Muhammad Abdul Baqi, *Al-Lu'lu' Wal Marjan* (terjemahan H. Salim Bahreisy), Surabaya, Penerbit PT. Bina Ilmu, 1996 jilid I.

- Muhammad Jawad Mughniyah, *Fiqih Lima Mazhab*, Edisi lengkap Penerbit PT. Lentera Basritama, t. th.
- Penuntun Penyusunan Rencana Penelitian dan Penulisan Skripsi (Bidang Ilmu Agama Islam), Cik Hasan Basri, MS. Jakarta : Logos. 1998, Cet. Ke II.
- Pius A. Partanto dan M. Dahlan Al-Barry, *Kamus Ilmiah Populer*, Surabaya: Penerbit ARLOKA.
- Sayyid Sabiq, *Fiqih Sunnah*, (diterjemahkan oleh Mudzakir A.S.), Bandung : PT. Al-Ma'arif, jilid II.
- Sulaiman Rasyid, *Fiqih Islam*, Bandung : Penerbit Sinar Baru.
- Syahminan Zaini, *Faedah Shalat Bagi Kehidupan Orang Beriman*, Jakarta: Penerbit Kalam Mulya, 1991.
- T.M. Hasbi Ash Shidiqy, *Pedoman Shalat*, Jakarta : Penerbit Bulan Bintang.
- T.A. Latief Rousydiy, *Ruh Shalat dan Hikmahnya*, Medan : Penerbit: Firma Rinbow, 1984 M.
- Zainuddin bin Abdul Aziz Al-Malibariy., *Fachul Mu'in*, (diterjemahkan oleh Ali Ally As'ad), kudu, Penerbit: Menara 1980 jilid I.