

ANALISIS HADIS SHALAT SEBAGAI TERAPI KESEHATAN: STUDI TAKHRĪJ, SHARAH, DAN RELEVANSI SAINS

Alifah

Sekolah Tinggi Agama Islam Darussalam Bangkalan

Alfhsn07@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini mengkaji hadis tentang shalat sebagai terapi kesehatan melalui metode takhrīj dan sharah hadis, serta mengaitkannya dengan penjelasan sains modern. Kajian ini dilatarbelakangi minimnya penelitian yang menelaah kualitas hadis secara khusus, meskipun manfaat shalat bagi kesehatan telah banyak dibahas dari sisi medis. Menggunakan metode kualitatif berbasis studi pustaka, penelitian menelusuri sanad dan matan hadis riwayat Ibn Mājah dan menemukan bahwa hadis tersebut berstatus *ḥasan*, dengan sanad yang bersambung dan matan yang bebas dari cacat. Analisis syarah menunjukkan bahwa shalat memberikan ketenangan jiwa dan berdampak positif bagi kesehatan fisik. Temuan ilmiah turut mendukung bahwa rangkaian gerakan shalat dapat meningkatkan sirkulasi darah, memperkuat otot dan sendi, serta menstabilkan kondisi mental. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa shalat merupakan ibadah yang memiliki fungsi spiritual sekaligus menjadi bentuk terapi holistik bagi kesehatan tubuh dan jiwa.

Kata kunci: Shalat Terapi Kesehatan, Takhrīj Dan Sharah Hadis

Abstrak

This study examines the hadith concerning prayer (*ṣalāh*) as a form of health therapy through the methods of *takhrīj* and *sharḥ* while linking its content to modern scientific explanations. The research is motivated by the lack of studies that specifically analyze the authenticity and quality of this hadith, despite the growing medical literature discussing the health benefits of prayer. Using a qualitative library-based approach, the study traces the chain of transmission and the text of the hadith reported by Ibn Mājah, concluding that it is classified as *ḥasan* with a connected chain and a text free from defects. The explanatory analysis shows that prayer fosters inner calm and contributes positively to physical well-being. Scientific findings further support that the movements in prayer enhance blood circulation, strengthen muscles and joints, and stabilize mental conditions. Therefore, this study affirms that prayer is an act of worship that carries both spiritual value and holistic therapeutic benefits for the body and mind.

Keywords: Health Therapy Prayer, Takhrīj and Sharah Hadith



© Author(s) 2026

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

PENDAHULUAN

Shalat merupakan perangkat yang mempertemukan hamba dengan Tuhannya. Shalat juga menjadi penghubung yang wajib untuk membangun perisai agama bagi seseorang. Shalat adalah perangkat bagi orang Islam untuk berhadapan dengan Allah SWT. Shalat menjadi cara mudah untuk kesehatan, hampir dari seluruh rukun-rukun shalat mengandung kesehatan disetiap gerakan shalat.

Semua aktivitas dalam shalat menjadi adem dan urut yang menyertakan urat dan sendi pada tubuh kita. Maka dari itu, hal ini diakibatkan oleh adanya pembakaran kalori saat seseorang melaksanakan aktivitas dalam shalat

Sejumlah ahli telah melakukan penelitian terkait shalat sebagai terapi kesehatan sebagaimana dalam tinjauan pustaka ini. Antara lain Hisny Fajrussalam, “pandangan sains terhadap shalat untuk kesehatan”. *JPG Jurnal Pendidikan Guru*. Penelitian ini menemukan keputusan bahwa gerakan shalat memiliki bawaan yang tenang, berkali-kali, dan melibatkan seluruh otot sendi, mempercepat aliran darah ke seluruh tubuh. Kesimpulan penelitian ini adalah shalat merupakan salah satu terapi yang bisa digunakan sebagai terapi kesehatan yang dengan gerakan-gerakannya bisa menghilangkan penyakit-penyakit yang ada di tubuh.

Meskipun banyak penelitian membahas manfaat shalat untuk kesehatan dari sudut pandang ilmu kedokteran, masih sedikit kajian yang berfokus mendalam pada dalil hadisnya secara khusus. Belum banyak studi yang secara sistematis menggunakan metode *takhrīj* dan *sharah* hadis untuk memvalidasi dan menginterpretasi hadis-hadis yang menyebutkan shalat sebagai *shifā'* (obat) atau terapi sehingga kualitas hadis tersebut perlu dikaji ulang secara tekstual dan kontekstual. Kebaruan utama dari penelitian ini adalah penggunaan metode *takhrīj* dan *sharah* hadis secara sistematis untuk memvalidasi kualitas dalil secara spesifik.

Berdasarkan paparan diatas, formula penelitian disusun, yaitu rumusan masalah, pertanyaan utama penelitian dan tujuan penelitian. Rumusan masalah penelitian ini adalah terdapat hadis shalat sebagai terapi kesehatan. Adapun pertanyaan terperinci yakni bagaimana teks hadis tentang sholat sebagai terapi kesehatan, dan bagaimana syarah hadis tentang shalat sebagai terapi kesehatan serta korelasinya dengan sains.

Tujuan penelitian ini ialah mencoba menjembatani kesenjangan pengetahuan tentang kesehatan tubuh juga dimensi spiritualitas, khususnya terkait dengan shalat. Pemahaman tentang cara shalat dapat menjadi bentuk intervensi positif bagi kesehatan tubuh sangat diperlukan dalam konteks meningkatnya gangguan kesehatan di masyarakat. Dalam lingkup ini, penelitian bertujuan memberikan landasan ilmiah dan empiris mengenai hubungan antara sholat dan kesehatan. diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan yang mendalam bagi para praktisi kesehatan, dengan pemahaman yang lebih baik tentang potensi positif sholat.¹

¹ Alya Permatasari and Oktaviani Lativa Rahmadani, “Pengaruh Sholat Terhadap Kesehatan Mental,” *Religion : Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 2, no. 6 (November 2023): h. 944, <https://doi.org/10.55606/religion.v1i6.805>.

METODE PENELITIAN

Untuk mendapatkan pemahaman yang komprehensif, dalam penelitian ini penulis menerapkan metode kualitatif dengan menekankan pada studi pustaka, dalam arti peneliti tidak terjun langsung ke lapangan.² Metode kualitatif merupakan metode yang bersifat deskriptif dan analisis. Deskriptif dalam penelitian kualitatif berarti menggambarkan dan menjabarkan peristiwa, fenomena dan situasi sosial yang diteliti. Analisis berarti memaknai dan menginterpretasikan serta membandingkan data hasil penelitian. Hal ini senada dan seirama dengan pandangan beberapa ahli, misalnya menurut Bogdan dan Taylor dalam mendefinisikan metode kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati.³

Mula-mula sumber kepustakaan tersebut dihimpun dan dikategorikan sesuai pertanyaan atau permasalahan penelitian. Data sumber kepustakaan yang sudah dikategorisasi kemudian ditampilkan sebagai temuan penelitian.⁴ Selain menggunakan kitab-kitab sebagai sumber primer (utama), artikel ini juga menggunakan data lain sebagai sumber skunder (pendukung atau penguat) seperti buku, skripsi, jurnal, dan lain sebagainya.⁵ Selanjutnya penulis memaparkan data-data yang telah didapatkan berdasarkan fokus yang telah dirumuskan dalam bentuk narasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hadis dan Terjemah

3458 - حَدَّثَنَا جَعْفَرُ بْنُ مُسَافِرٍ قَالَ: حَدَّثَنَا السَّرِيُّ بْنُ مَسْكِينٍ قَالَ: حَدَّثَنَا ذَوَادُ بْنُ عُلبَةَ، عَنْ لَيْثٍ، عَنْ مُجَاهِدٍ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ: هَجَرَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَهَجَرْتُ، فَصَلَّيْتُ ثُمَّ جَلَسْتُ، فَالْتَفَتَ إِلَيَّ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَقَالَ: «أَشْكَنْبَ دَرْدُ؟» قُلْتُ: نَعَمْ، يَا رَسُولَ اللَّهِ، قَالَ: «تُمْ فَصَلِّ، فَإِنَّ فِي الصَّلَاةِ شِفَاءً»⁶

Artinya: Telah menceritakan kepada kami Ja'far bin Musāfir telah menceritakan kepada kami al-Sariyun bin Miskīn telah menceritakan kepada kami al zawwad ibn 'Ulba dari Layth dari Mujāhid dari Abu Hurayrah dia berkata, "Nabi saw keluar ketika matahari sedang terik, lalu aku datang dan shalat. Setelah itu aku duduk dan menoleh ke arah Nabi

² Wahyudin Darmalaksana, "Herbal Tumbuhan Senna Dalam Pengobatan Infeksi Covid-19: Studi Takhrij Dan Syarah Hadis," *Pre-Print Kelas Menulis UIN Sunan Gunung Djati Bandung* (Bandung), 2021, h. 3, <https://digilib.uinsgd.ac.id/41967/>.

³ Marinu Waruwu, "Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif Dan Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method)," *Jurnal Pendidikan Tambusai* 7, no. 1 (April 2023): h. 2898, <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i1.6187>.

⁴ Robiah Awaliyah and Wahyudin Darmalaksana, "Perempuan Meminang Laki-Laki Menurut Hadis," *Jurnal Perspektif* 4, no. 1 (May 2020): h. 30, <https://doi.org/10.15575/jp.v4i1.59>.

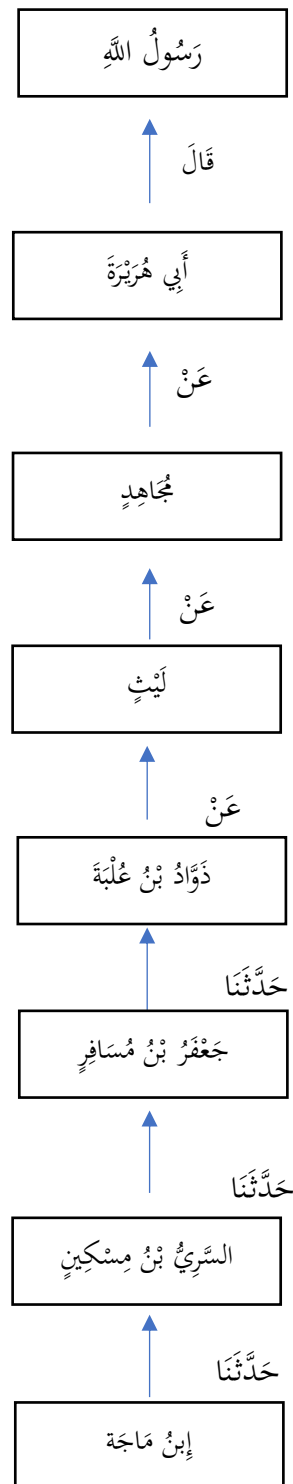
⁵ Nurun Najmatul Ulya, "Perdebatan Peran Perempuan Di Ranah Publik Berdasarkan Hadis Dalam Sosial Media", *An Nawa*, Vol. 2, No. 1, (2020), 39.

⁶ Muhammad ibn Yazid al-Qazwini Ibn Majah, *Al-Sunan* (Bayrut: al-Risalah al-'Alamiyyah, 1430).

saw, beliau pun bersabda: "Apakah kamu sakit perut." Jawabku, "Benar wahai Rasulullah." Beliau bersabda: "Shalatlah, karena dalam salat terdapat shifā'obat." (HR. Ibnu Mājah)

Takhrij al-Hadith

1. Skema *Sanad* jalur Ibn Mājah



2. *I'tibār Sanad*

Untuk mengetahui kualitas suatu hadis (*ṣaḥīḥ* atau tidaknya), maka perlu adanya penelusuran *sanad* dan *matan*. Dalam menentukan *keṣaḥīḥ*-an *sanad* perlu dilihat apakah seluruh rangkaian *perawī* dalam hadis bersambung kepada Rasulullah. Dalam hal ini penulis akan melakukan *i'tibār sanad* untuk mengetahui keadaan *sanad* hadis seluruhnya dilihat dari ada atau tidaknya pendukung berupa periwayat yang berstatus *muttābi* atau *shāhid*.⁷ Namun terlebih dahulu penulis akan melampirkan teks hadis beserta *sanad*nya dari riwayat Imam Ibn Majāh

3458 - حَدَّثَنَا جَعْفَرُ بْنُ مُسَافِرٍ قَالَ: حَدَّثَنَا السَّرِيُّ بْنُ مَسْكِينٍ قَالَ: حَدَّثَنَا ذَوَادُ بْنُ عُلبَةَ، عَنْ لَيْثٍ، عَنْ مُجَاهِدٍ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ: هَجَرَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَهَجَرْتُ، فَصَلَّيْتُ ثُمَّ جَلَسْتُ، فَالْتَفَتَ إِلَيَّ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَقَالَ: «اشْكِبْ دَرْدُ؟» قُلْتُ: نَعَمْ، يَا رَسُولَ اللَّهِ، قَالَ: «فَمُ فَصَلِّ، فَإِنَّ فِي الصَّلَاةِ شِفَاءً»

a. Ibn Mājah

Ibn Mājah bernama lengkap Muḥammad ibn Yazīd al-Rabi'iy *maulahum* al-Qazwainiy Abū 'Abdullāh Ibn Mājah al-Hāfiẓ. Ia dilahirkan di Qazwin pada hari Selasa tepatnya di bulan Ramadhan tahun (209 H).⁸ Beliau berusia sekitar 64 tahun dan wafat pada tahun (273 H) ada pula yang mengatakan tahun (274 H). Beliau pernah menuntut ilmu di Khurāsān, 'Irāq, Hījāz, Misar, Shām Baṣrah, dan Baghdād.⁹

Ibn meriwayatkan hadis dari Muhammad ibnu Rahim, Muridnya antara lain Abū ya'l-lā al-Khalili, dan diantara gurunya adalah Ja'far ibn Mushāfir. Ibn Majah adalah seorang periwayat hadis yang terpuji. Terbukti dari pernyataannya para kritikus hadis tentang dirinya adalah Abu Ya'lā al-Kahali mengatakan bahwa Ibn Majah adalah *thiqah Kathīr*, *Muttafaq 'alaih*, dan pendapatnya, menjadi *Hujjah*. pengetahuannya luas dan penghafal hadis al-Dhāhabī (w. 748 H) ibn Majah itu ahli hadis dan ahli tafsir. Beliau juga mempunyai karya seperti dalam *Sunan*, *Tafsīr al-Qur'an* dan *Tārikh Qawainiy*. Ibn Majah penyusun kitab *sunan* termasyhur. Kitab itu merupakan bukti amal dan ilmunya luas.¹⁰

⁷ Suryadi and Muhammad Alfatih Suryadilaga, *Metodologi Penelitian Hadis* (Yogyakarta: Teras, 2009), h. 67.

⁸ Jamal al-Din Abi al-Hajjaj Yusuf al-Mizzi, *Tahdhib Al-Kamal Fi Asma' al-Rijal* (Beirut: Muassasah al-Risalah, 1996), 27: h. 40.

⁹ Ahmad ibn 'Ali Ibn Hajar al-'Asqalani, *Tahdhib Al-Tahdhib* (Beirut: Dar al-Fikr, 1984), 9: h. 468.

¹⁰ Ibn Hajar al-'Asqalani, 9: h. 355.

Al-Khalīlīy juga berkata bahwa para ulama sepakat atas ke-*thiqahan* beliau. Ia adalah sorang yang memahami dan menghafal hadis. Tidak ditemukan kritikus hadis yang memberi penilaian yang negatif terhadap Ibn Mājah. Pujian yang diberikan kepadanya adalah pujian yang berperingkat tinggi, oleh karena itu, pernyataannya bahwa dia menerima hadis dari Ja'far ibn Musāfir dengan metode *al-Sami`* dapat dipercaya dan sekaligus diyakini bahwa *sanad* antara keduanya benar-benar bersambung.

b. Ja'far ibn Musāfir

Nama lengkap beliau adalah Ja'far bin Musāfir bin Ibrahīm bin Rāsyid al Tinnīsī.¹¹ Kuniahnya adalah Abū Šālih al-huzzālī al-Tinnīsī.¹² Beliau wafat pada bulan Muharram tahun 254 H Sebagaimana yang dikatakan oleh Ibnu Yunus, tempatnya berada pada salah satu daerah yang ada di Mesir yang bernama Tinnīs seperti apa yang dikatakan oleh Maslamah bin Qāsim.¹³

Sebagai seorang *perawi* hadis beliau banyak berguru kepada ulama ulama hadis dan juga banyak ulama-ulama besar berguru kepadanya dan mengambil hadis darinya. Al-Mizzī menyebutkan secara panjang deretan nama-nama guru dan murid beliau dalam kitabnya *Tahdhīb al-Kamāl fī Asmā' al-Rijāl*. Sebagaimana yang termaktub dalam kitab tersebut bahwa yang termasuk guru beliau adalah Ismā'īl ibn Abī Uways, al-Ḥasan bin Bilāl al-Baṣrī, Zaid ibn al-Mubārak al-Šan'ānī, al-Sariyyu ibn Miskīn, Šālih ibn al-Ḥusayn ibn Šālih al-Zuhrī, 'Abdullāh ibn Nāfi' al-Šāi, Muḥammad Ismā'īl ibn Abī Fudayk, dan Yūsuf ibn 'Adī. Sedangkan yang termasuk murid beliau adalah Abū Dāwud, al-Nasa'ī, Ibn Mājah, Aḥmad ibn Muḥammad ibn al-Ḥasan al-Baghdādī, anaknya sendiri, al-Ḥasan ibn Ja'far ibn Musāfir al-Tinnīsī, al-Ḥusayn ibn Aḥmad al-Mālikī, dan al-Walīd ibn Ḥammaād al-Ramlī.¹⁴

Sama seperti dengan ulama-ulama hadis yang lain beliau tidak luput dari komentar ulama-ulama kritikus terkait dengan integritas dan kredibilitasnya sebagai *perawi* hadis. Beragam bentuk komentar ulama yang dilontarkan kepadanya, misalnya al-Nasa'ī menyatakan bahwa beliau *Šālih*, Abū Ḥātim mengatakan Syaikh. Sedangkan menurut Ibn Ḥibbān bahwa *Rubamā Akhṭā'* (beliau terkadang keliru). Maslamah ibn Qāsim al-Andalusī menyatakan bahwa beliau *thiqah*. Menurut al-Dhahābī beliau Ṣadūq. Ibn Ḥajar pun sepakat dengan al-Dhahābī namun beliau menambah komentarnya dengan *Rubamā Akhṭā'*

¹¹ Jamal al-Din Abi al-Hajjaj Yusuf al-Mizzi, *Tahdhib Al-Kamal Fi Asma' al-Rijal* (Beirut: Muassasah al-Risalah, 1996), 27: h. 108.

¹² Shams al-Din Abu Abd Allah Muhammad ibn Ahmad ibn Uthman al-Dhahabi, *Tarikh Al-Islam Wa Wafayat al-Mashahir Wa al-A'lam* (Beirut: Dar al-Gharb al-Islami, 2003), 6: h. 61.

¹³ Ahmad ibn 'Ali Ibn Hajar al-'Asqalani, *Tahdhib Al-Tahdhib* (Muassasah al-Risalah, n.d.), 2: h. 106; Mughlatai ibn Qilij ibn Abd Allah al-Bakjari al-Misri, *Ikmal Tahdhib Al-Kamal Fi Asma' al-Rijal* (al-Faruq al-Hadithah li al-Tiba'ah wa al-Nashr, 2001), 3: h. 232.

¹⁴ Jamal al-Din Abi al-Hajjaj Yusuf al-Mizzi, *Tahdhib Al-Kamal Fi Asma' al-Rijal* (n.d.), 5: h. 107-108.

(kadang kala keliru). Demikian halnya dengan Ibn 'Uyainah menyatakan bahwa beliau *Rubamā Akhṭā'* sebagaimana yang ditulis oleh Ibn Ḥibbān dalam kitabnya, *al-Thiqāt*.

Pernyataan para kritikus hadis tentang dirinya Abū Dāwud, al-Nasa'i, dan Ibn Mājah menyatakan bahwa Ja'far adalah periwayat *Ṣaduq*. Dan Ibn Ḥibbān menyebut dia seorang periwayat yang *thiqah*.¹⁵ Tidak seorangpun yang melontarkan penilaian yang negatif terhadap diri Ja'far. Bahkan pujian-pujian yang diberikan kepadanya adalah pujian yang berperingkat tinggi dan tertinggi. Oleh karena itu, pernyataan Ja'far bahwa ia menerima hadis dari al-Sarī ibn Miskīn dengan metode *al-samā'* dapat dipercaya. Itu berarti ketersambungan *sanad* antara keduanya dapat dikatakan sanadnya bersambung.

c. Al-Syari ibn Miskin

Nama beliau adalah al-Sarī ibn Miskīn al-Madanī. Beliau termasuk penduduk Madinah.¹⁶ Adapun guru-guru beliau adalah Zāwād ibn 'Ulbaḥ al-Ḥārisī, 'Abd al-'Azīz ibn Abī Ḥāzim dan Muḥammad ibn 'Abd al-Raḥmān ibn Abī Zī'b. Sedangkan murid-muridnya yaitu Ishāq ibn Manṣūr al-Anṣārī, Ja'far ibn Musāfir al-Tinnīsī dan al-Zubair ibn Bakr.⁴⁸ Ibn Ḥibbān menyatakan bahwa beliau Mustaqīm al-Ḥadīth. Dalam kitab *al-Kāshif fī Ma'rifah Man Lahū Riwayah fī al-Kutub al-Sittah* karangan al-Dhahābī disebutkan bahwa beliau *ṣaduq*.¹⁷

Berdasarkan keterangan-keterangan tersebut, maka ada kemungkinan antara Ja'far ibn Musāfir al-Tinnīsī dan al-Sarī ibn Miskīn bersambung sanadnya. Dalam hal ini, dilihat dari sigat yang digunakan, yaitu Ḥaddathānā. Juga, diperkuat dengan adanya keterangan bahwa keduanya adalah guru dan murid. Meskipun tidak dipungkiri bahwa setelah melakukan pencarian di berbagai kitab terkait dengan tahun lahir dan wafatnya al-Sarī ibn Miskīn tidak ditemukan adanya keterangan yang jelas, sehingga tidak diketahui apakah kedua perawi ini hidup dalam satu zaman (*Mu'āsarah*) atau tidak. Ditambah dengan tidak ditemukannya keterangan yang menyatakan bahwa mereka pernah bermukim pada satu tempat yang sama. Para ulama kritikus sepakat tentang keadilan Ja'far ibn Musāfir, meskipun *kedabihannya* masih diperdebatkan, namun menurut ulama yang melelehkannya tidak sampai pada batas yang parah sehingga riwayatnya masih bisa diterima. Sedangkan al-Sarī bin Miskīn para ulama *menta'dilkannya*. Dan Ibn Ḥibbān Menyebut dia *thiqah*.¹⁸

¹⁵ Ahmad ibn 'Alī Ibn Hajar al-'Asqalani, *Tahdhib Al-Tahdhib* (n.d.), 2: h. 106.

¹⁶ Shams al-Din Abu al-Khayr Muhammad ibn Abd al-Rahman al-Sakhawi, *Al-Tuhfah al-Latifah Fi Tarikh al-Madinah al-Sharifah* (n.d.), 1: h. 182.

¹⁷ Shams al-Din Abu Abd Allah Muhammad ibn Ahmad ibn Uthman al-Dhahabi, *Al-Kashif Fi Ma'rifah Man Lahu Riwayah Fi al-Kutub al-Sittah* (Jeddah: Muassasah 'Ulum al-Qur'an, 1992), 1: h. 427.

¹⁸ Ahmad ibn 'Alī Ibn Hajar al-'Asqalani, *Tahdhib Al-Tahdhib* (n.d.), 3: h. 460.

Pernyataan para kritikus hadis terhadap dirinya, al-Dhahābi menyatakan bahwa ia *ṣaduq. Maqbūl min al-Tasi'ah, thiqah*. Ibn Hibbān mengatakan dia itu *mustaqim al-Hadith* tidak seorangpun yang melontarkan penilaian yang negatif terhadap diri al-Sarī ibn Miskīn. Bahkan pujian-pujian yang diberikan adalah pujian yang berperingkat tinggi. Oleh karena itu, pernyataan al-Syarī ibn Miskīn bahwa ia menerima hadis dari Dhawwād ibn 'Ulbah dengan Metode *al-Samā'* dapat dipercaya. Itu berarti, *sanad* antara keduanya dikategorikan dalam keadaan bersambung.¹⁹

d. Dhawwād ibn 'Ulbah

Nama beliau adalah Dhawwād ibn 'Ulbah al-Ḥārisī. Kuniahnya adalah Abū al Mundhir. Beliau merupakan penduduk Kufah. Beliau mempunyai dua anak, yaitu Aḥmar dan Ismā'īl. Beliau wafat sekitar tahun 171 sampai 180. Adapun di antara guru-guru beliau adalah Layth bin Abī Sulaim dan Maṭraf ibn ṭuraif. Sedangkan yang termasuk murid-murid beliau adalah Ibrāhīm ibn Abī al-Wazīr, Ismā'īl ibn Abī Dāwud, al-Aswad ibn 'Ah, Zakariyā ibn 'Adī, Zaid bi al-Ḥabbāb dan al-Sarī ibn Miskīn serta masih banyak lagi yang lainnya.²⁰

Al-'Ijlī menilai Dhawwād ibn 'Ulbah dengan ungkapan *Lā ba's bihī*. Muḥammad ibn 'Abdillāh ibn Numair berkata bahwa beliau adalah Syaikh, *ṣadūq* dan *ṣāliḥ*. 58 Beberapa ulama besar berbeda dengan pendapat dengan Al-'Ijlī dan Muḥammad ibn 'Abdillāh ibn Numair, dengan lebih menekankan penilaian cacat terhadap pribadi beliau seperti Yahyā ibn Ma'īn menyatakan bahwa beliau *ḍa'īf*. Abū Ḥātim mengatakan bahwa beliau *Lays bi al-Matīn* (tidak kuat). Imam Bukhārī mengatakan bahwa sebagian hadisnya bertentangan. Al-Nasa'ī menyatakan bahwa beliau tidak kuat (*Lays bi al-Qawī*), di tempat lain beliau menegaskan bahwa Dhawwād ibn 'Ulbah tidak *thiqah*. Sedangkan menurut ibn Numair menyebut dia *ṣāliḥ al-ṣadūq*.²¹

Berdasarkan keterangan-keterangan tersebut, maka ada kemungkinan antara al-Sarī ibn Miskīn dan dhawwād ibn 'Ulbah bersambung. Dalam hal ini, dilihat dari *sighat* yang digunakan, yaitu *ḥaddathanā*. Juga, diperkuat dengan adanya keterangan bahwa keduanya adalah guru dan murid. Meskipun tidak dipungkiri bahwa setelah melakukan pencarian di berbagai kitab terkait dengan tahun lahir dan wafatnya al Sarī ibn Miskīn tidak ditemukan adanya keterangan yang jelas, sehingga tidak diketahui apakah kedua *perawi* ini hidup dalam satu zaman (*Mu'āṣarah*) atau tidak. Ditambah dengan tidak ditemukannya keterangan yang menyatakan bahwa mereka pernah bermukim pada satu tempat yang sama. Para ulama kritikus lebih banyak menjarahnya dibandingkan mentakdilkannya. Disamping itu, yang

¹⁹ Ibn Hajar al-'Asqalani, 3: h. 401.

²⁰ Jamal al-Din Abi al-Hajjaj Yusuf al-Mizzi, *Tahdhib Al-Kamal Fi Asma' al-Rijal* (n.d.), 8: h. 519.

²¹ Shams al-Din Abu Abd Allah Muhammad ibn Ahmad ibn Uthman ibn Qaymaz al-Dhahabi, *Mizan Al-I'tidal Fi Naqd al-Rijal* (Beirut: Dar al-Ma'rifah li al-Tiba'ah, 1963), 2: h. 32.

menjarahnya adalah ulama-ulama besar seperti al-Bukhārī, Yaḥyā ibn Maʿīn, Abū Ḥātim al-Rāzi, al-Nasaʿī dan lain-lain. Dengan demikian peneliti menganggap bahwa beliau *daʿīf* (lemah).

e. Layth ibn Sulaym

Nama Nama lengkap beliau adalah Layth ibn Abī Sulaim ibn Dhanīm al Qurasī. Kuniahnya adalah Abū Bakr atau Abū Bukair al-Kūfī dalam satu pendapat. Beliau adalah hamba yang dimerdekakan oleh ʿUtbah ibn Abī Sufyān. Ada yang berpendapat bahwa beliau merupakan bekas budak ʿAnbasah ibn ʿAbī Sufyān atau Muʿāwiyah ibn Abī Sufyān pada pendapat yang lain. Terkait dengan nama ayahnya terdapat perbedaan pendapat, ada yang mengatakan Aiman, ada Anas, ada Ziyādah, dan ada yang mengatakan Beliau lahir setelah tahun ke 60 H, kira-kira pada masa pemerintahan Yazīd. Beliau merupakan ahli hadisnya Kufa dan termasuk ulama besar yang ada di Kufa. Beliau wafat sekitar tahun 141-150 H. Dalam riwayatnya Muslim menegaskan bahwa beliau wafat pada tahun 143 H. Muḥammad ibn ʿAbdillāh al-Ḥadramī mengatakan bahwa beliau wafat pada tahun 138 H.²²

Adapun nama-nama guru beliau adalah Abī Burdah, al-Syaʿbī, Mujāhid, Ṭāwus, ʿAṭāʾ, Nāfiʾ bekas budaknya Ibnu ʿUmar, Syahr, ʿIkrimah dan lain-lain.⁶⁷ Sedangkan yang termasuk murid-muridnya adalah al-Thaurī, Zāidah, Syuʿbah, Syaibān, Fuḍail bin ʿIyād, Ibn ʿUlayyah, Ḥassān ibn Ibrāhīm, ḥafṣ ibn Giyās, dhawwād ibn ʿUlbah, ʿAbd al-Wāris dan lain-lain.²³

Terkait penilaian ulama terhadap integritas dan kapabilitas beliau terdapat perbedaan ulama, ada yang mentaʿdilkannya ada pula yang menjarahnya sekalipun yang lebih dominan adalah menjarahnya. ʿUthmān ibn Abī Syaibah mengatakan bahwa Layth ibn Abī Sulaim adalah orang *thiqah*, *ṣadūq*, namun tidak dapat dijadikan hujjah. Fuḍail ibn ʿIyād mengatakan bahwa beliau adalah orang yang paling mengetahui terkait dengan masalah ibadah. Al-Dāruqutnī menyatakan bahwa beliau adalah orang yang mengamalkan sunnah, namun banyak pentadlisannya. Menanggapi pernyataan Ibn Hajar ini, al-Qaryūṭī mengatakan bahwa dalam kitab dhawāid-nya Ibn Mājah, al-Bawaisirī telah menjelaskan ke-*daʿīf*-an dan pentadlisannya Layth ibn Abī Sulaim. Abū Dāwud mengatakan *lays bih baʿs* (tidak apa-apa).²⁴

Berdasarkan keterangan-keterangan tersebut, maka antara Dhawwād ibn ʿUlbah dan Layth ibn Abī Sulaim bersambung *sanadnya*. Dalam hal ini, dilihat dari jarak wafat antara keduanya yang di bawah dari 40 tahun. Juga, diperkuat dengan adanya keterangan bahwa

²² Jamal al-Din Abi al-Hajjaj Yusuf al-Mizzi, *Tahdhib Al-Kamal Fi Asmaʾ al-Rijal* (n.d.), 24: h. 279.

²³ Shams al-Din Abu Abd Allah Muhammad ibn Ahmad ibn Uthman ibn Qaymaz al-Dhahabi, *Siyar Aʾlam al-Nubalaʾ* (n.d.), 6: h. 179.

²⁴ Abu Muhammad Mahmud ibn Ahmad ibn Musa ibn Ahmad ibn Husayn al-Hanafī al-ʿAynī, *Maghani Al-Akhyar Fi Sharh Asami Rijal Maʿani al-Athar* (n.d.), 2: h. 505.

keduanya adalah guru dan murid serta sama-sama penduduk Kufah. Dengan demikian, *sighat* yang *`an* yang digunakan dapat dipertanggung jawabkan. Para ulama kritikus lebih banyak *menjarahnya* dibandingkan *men-ta`dil-kannya*. Disamping itu, yang *menjarahnya* adalah ulama ulama besar seperti Ahmad ibn Hanbal, Ibnu ‘Uyainah, Yahya bin Ma’in, Abu Hatim al-Razi, al-Nasai dan lain-lain. Dengan demikian peneliti menganggap bahwa beliau *da’if* (lemah). Dari literatur yang ditemukan bahwa ada beberapa ulama menilainya *daif* dari segi kekuatan hafalan, sementara hadis yang dia sampaikan ini berdasarkan tulisan-tulisan hadisnya. Dengan demikian Layth dikenal lemah dari segi hafalan dan kuat dalam sisi kekuatan tulisan, adapun hadis yang diteliti bersumber dari kekuatan tulisan Layth, Sehingga hadis Layth dari Zawaij dengan *sighat`an* dapat dinilai tersambung.

f. Mujāhid

Nama beliau adalah Mujāhid ibn Jabar, ada yang berpendapat ibn Jubair. Kuniahnya adalah Abū al-Ḥajjāj. Beliau merupakan seorang *tabi’in* yang berasal dari Mekah sekaligus penduduk Mekah, namun beliau juga sempat berdomisili di Kufah. Beliau merupakan bekas budaknya ‘Abdullāh ibn al-Sāib al-Qāri’. Ada pendapat lain yang menyebutkan bahwa beliau adalah bekas budaknya al-Sāib ibn Abī al-Sāib al-Makhrūmī. Juga, terdapat pendapat yang menyatakan bahwa beliau adalah bekas budaknya Qais bin al-Ḥārith al-Makhrūmī. Beliau lahir pada masa pemerintahan khalifah ‘Umar ibn Khaṭṭāb tahun 21 H. Beliau wafat di daerah asalnya, yaitu Mekah dalam keadaan sujud. Terkait dengan tahun wafatnya para ulama berbeda pendapat, ada yang mengatakan 101 H, ada yang berpendapat 102 H, ada yang berpendapat 103 H, dan ada yang berpendapat 104 H. Meski demikian, beberapa ulama mengatakan bahwa beliau tutup usia pada umur 83 tahun, seperti yang di kemukakan ‘Amr bin ‘Alī.²⁵

Beliau banyak menimba ilmu dari kalangan sahabat seperti Ibn ‘Abbās, Ibn ‘Umar, Jābir, Abū Hurairah, Abū Sa’īd al-Khudrī, dan ‘Abdullāh ibn ‘Amr ibn al ‘Alih Abū al-Khalīl, Tāwus ibn Kaisān, Ṭalhah ibn Yahyā, ‘Abdullāh bin ‘Uthmān ibn al-Khaisam, ‘Aṭā’ ibn Abī Rabaḥ, ‘Ikrimah, ‘Amr ibn Dīnār, Layth ibn Abī Sulaim, dan masih banyak lagi.

Yahyā ibn Sa’īd al-Qaṭṭān mengatakan bahwa Mujāhid ibn Jabar adalah orang yang *faqih*, *alim*, *thiqah*, dan banyak menghafal hadis. Yahyā ibn Ma’in Abū Zur’ah dan al-‘Ijlī menyatakan bahwa beliau adalah orang yang *thiqah*. Ibn ḥibbān mengetakan bahwa beliau *faqīh*, *‘ābid*, *wara’*, dan *mutqin*. Sedangkan Abū Ja’far al Ṭabāī menyatakan bahwa beliau adalah seorang *qāri’* dan *‘ālim*.

²⁵ Ahmad ibn Muhammad ibn al-Husayn ibn al-Hasan al-Husayn, *Al-Hidayah Wa al-Irshad Fi Ma’rifah Ahl al-Thiqah Wa al-Sadad* (Beirut: Dar al-Ma’rifah, 1307), 2: h. 731-732.

Berdasarkan keterangan-keterangan tersebut, maka antara Layth ibn Abī Sulaim dan Mujāhid bersambung sanadnya. Dalam hal ini, kurang lebih 40 tahun lamanya kedua perawi ini hidup dalam satu masa (*Mu'āṣarah*) dengan melihat tahun lahir dan wafatnya ke dua perawi ini, yaitu Mujāhid lahir sekitar tahun 21 H dan wafat 104 H sedangkan Layth ibn Abī Sulaim lahir sekitar tahun 60 H dan wafat sekitar tahun 150 H, sehingga dalam masa yang cukup panjang ini besar kemungkinan terjadinya transmisi hadis antara keduanya. Juga, diperkuat dengan adanya keterangan bahwa keduanya adalah guru dan murid serta Mujāhid pernah tinggal di Kufa yang notabenenya adalah tempat berdomisilinya Layth ibn Abī Sulaim. Dengan demikian, *sighat 'an* yang digunakan dapat dipertanggung jawabkan. Para ulama kritikus telah menyatakan akan kesepakatannya tentang *thiqah*-nya Mujāhid.

Data menunjukkan bahwa antara Mujāhid dan Abu Hurairah hubungan pribadi antara keduanya sangat akrab, Mujāhid adalah orang yang ahli dalam ilmu Fikhi dan orang yang sangat alim. Maka dapat dinyatakan bahwa Mujāhid adalah periwayat yang memiliki kejujuran dan *keṣaḥiḥan* dalam menyampaikan hadis Nabi saw oleh karena itu, diyakini bahwa Mujāhid telah menerima langsung hadis tersebut dari Abu Hurairah dengan menggunakan *sighat haddathānā*, itu berarti, antara Mujāhid dan Abu Hurairah terjadi persambungan periwayatan hadis. penilaian ulama terhadapnya menurut Ibn Salih Ibn Bagdadiyyun al-Suduq, sedangkan Ibnu Hibban dalam kitabnya menilai *thiqah*.²⁶

g. Abū Hurayrah

Abū Hurayrah bernama lengkap 'Abd al-Raḥmān ibn Ṣakhr al-Dawsī.⁸⁶ Abū Hurayrah lahir di Madinah pada 21 M. dan wafat pada tahun 57 H di Madinah.⁸⁸ Di antara gurunya adalah Nabi saw., Ubay bin Ka'ab, Usāmah ibn Zaid dan 'Umar ibn al-Khaṭṭāb. sedangkan muridnya antara lain adalah Anas bin Mālik, al-Ḥasan al-Baṣri dan Dhawwad ibn 'Ulbah.²⁷

Dengan memperhatiakn jalur sanad Ibn Majah, tampak bahwa periwayatan yang terdapat didalam *sanad* tersebut bersifat *thiqah*, *sanadnya muttasil* terhindar dari *shadh* dan *'illat*, namun dari jalur Layth bermasalah sehingga jumhur ulama berbeda dalam menilainya dengan melihat kapasitas intelektual yang dimiliki. Dari berbagai literature yang peneliti dapatkan bahwa, Layth memang dinilai *ḍa'īf* karena lemah hafalannya akan tetapi kuat dari segi *Kitabah* dengan demikian, jika ditinjau dari kritik *sanad*, bahwa hadis yang diteliti berkualitas *ṣaḥīḥ*.

²⁶ Yusuf ibn Abd al-Rahman Abu al-Hajjaj Jamal al-Din al-Mizzi, *Tahdhib Al-Kamal Fi Asma' al-Rijal* (n.d.), 27: h. 238.

²⁷ Jamal al-Din Abu al-Hajjaj Yusuf al-Mizzi, *Tahdhib Al-Kamal Fi Asma' al-Rijal* (n.d.), 12: h. 239.

Dengan demikian bila kita mengamati dan meneliti keterangan keterangan di atas terkait kualitas pribadi dan kapasitas intelektual masing masing periwayat, serta kemungkinan adanya ketersambungan periwayatan dalam jalur *sanad* tersebut, maka peneliti menyimpulkan bahwa *sanad* dari ibn Mājah melalui ja'far ibn Musāfir berkualitas *hasan*,

Sanadnya bersambung. Sifat para periwayatnya memenuhi kriteria adil, dan Para periwayatnya dinilai *dabit*. Hanya saja dari jalur laith ia *dabit* dari segi hafalan, sehingga dikatakan *da'if* (lemah) tapi kuat secara *kitabah* (menyampaikan lewat tulisan) dari berbagai literatur yang peneliti gunakan dapat disimpulkan bahwa hadis ini dengan melihat *sanad* hadis yang diteliti dinilai *hasan* karena dari jalur laith dia *dabit* dari segi hafalan. Sehingga tidak memenuhi kriteria hadis *ṣaḥīḥ*.

Selanjutnya peneliti akan mencoba Untuk mengetahui ada atau tidaknya suatu *illah* dalam *matan* tersebut, maka peneliti akan menerapkan kaidah minor terhindar dari *illah* terhadap setiap *matan*. Kaidah minor tersebut adalah:²⁸

1) Tidak terjadi *idrāj* (sisipan)

Idrāj adalah adanya sisipan dalam *matan* hadis, baik itu perkataan perawī atau hadis yang lain, yang bersambung dengan *matan* hadis tanpa ada keterangan sehingga tidak dapat dipisahkan. Tambahan seperti itu dapat merusak kualitas *matan* hadis. Setelah diperhatikan secara keseluruhan, semua *matan* hadis yang diteliti tidak terdapat *idrāj* di dalamnya.

2) Tidak terjadi *nāqis*

Nāqis dalam artian sederhana adalah mengurangi lafal *matan* hadis dari yang sebenarnya secara keseluruhan, *matan* hadis yang diteliti tidak terdapat *nāqis* di dalamnya.

3) Tidak terjadi *inqilāb*

Inqilāb adalah terjadinya pemutar balikan lafal *matan* seperti mengakhirkan lafal yang seharusnya diawal. Secara keseluruhan *matan* hadis yang diteliti tidak terdapat *inqilāb* di dalamnya.

4) Tidak terjadi *ziyādah*

Ziyādah adalah tambahan lafal-lafal dari perkataan perawī *thiqah* yang biasanya terletak di akhir *matan*, yang berpengaruh terhadap kualitas *matan* jika dapat merusak makna *matan*. Dalam hadis yang diteliti tidak ditemukan adanya *ziyādah*.

²⁸ Herniati, "larangan membunuh 4 hewan, semut, lebah, hud-hud dan surad, h. 60.

5) Tidak terjadi *muṣaḥḥaf* dan *muḥarraḥ*

Muṣaḥḥaf adalah berubahnya titik pada suatu huruf dengan tetapnya bentuk huruf tersebut yang terdapat dalam sebuah hadis. *muḥarraḥ* adalah berubahnya baris pada suatu huruf dengan tetapnya bentuk huruf tersebut yang terdapat dalam sebuah hadis. dalam hadis yang diteliti tidak ditemukan adanya *muṣaḥḥaf* dan *muḥarraḥ*

Kemudian untuk mengetahui ada tidaknya *shadh* dalam kandungan hadis yang diteliti maka peneliti akan mengaplikasikan kaedah minor terhindar dari *shadh* terhadap hadis, yaitu:

1. Tidak bertentangan dengan al-Qur'an²⁹
2. Tidak bertentangan dengan hadis yang lebih *ṣaḥīḥ*³⁰
3. tidak bertentangan dengan fakta sejarah³¹
4. Tidak bertentangan dengan kaidah kebahasaan
5. tidak bertentangan dengan logika(akal sehat)³²

Melihat banyaknya perbedaan lafaz yang ada, itu hanya semata-mata disebabkan oleh periwayatan hadis secara makna. Pada sisi lain, susunan bahasa dari matan tersebut dengan muda dapat dipahami, sehingga dapat dinyatakan bahwa matan hadis yang bersangkutan bebas dari *shadh* dan *'illat* selain itu, jika ditinjau dari segi logika, maka hadis tersebut tidak bertentangan dengan akal sehat. Demikian pula, tidak bertentangan dalil yang lebih kuat, baik hadis *mutawatir* atau dalil-dalil yang lebih kuat. Disamping itu, bila ditinjau dari segi kandungannya, maka matan tersebut, berisi tentang petunjuk bahwa bangunlah dan salatlah, karena sesungguhnya salat itu terdapat obat.

Hadis yang diteliti bercerita tentang Nabi saw keluar ketika matahari sedang terik, lalu aku datang dan shalat. Setelah itu aku duduk dan menoleh ke arah Nabi shallallahu 'alaihi wasallam, beliau pun bersabda: "Apakah kamu sakit perut." Jawabku, "Benar wahai Rasulullah." Beliau bersabda: "Salatlah, karena dalam salat terdapat obat. Hadis ini tidak bertentangan dengan ayat al-Qur'an jika ditinjau dari segi teks. Ayat-ayat di dalam al-Qur'an juga telah dijelaskan dan ini adalah salah satu ayat yang peneliti kutip yang menjadi penguat yaitu:

²⁹ Hilda Husaini Rusdi, "Metode Kritik Matan Hadis Perspektif Masrukhin Mukhsin," *Al-Shamela: Jurnal Kajian Hadis Dan Keislaman* 1, no. 1 (2023): h. 42.

³⁰ Hairul Hudaya, "Metodologi Kritik Matan Hadis Menurut Al-Adlabidari Teori Ke Aplikasi," *Jurnal Ilmiah Ilmu Ushuluddin* 13, no. 1 (2014): h. 32, <https://doi.org/10.18592/jiu.v13i1.701>.

³¹ Sofyan Madiu, "Metodologi Kritik Matan Hadis (Analisis Komparatif Pemikiran Salah al-Din al-Idlibi Dan Muhammad Syuhudi Ismail)" (Master's Thesis, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, 2013), h. 150.

³² Rizkiyatul Imtyas, "Metode Kritik Sanad Dan Matan," *Ushuluna: Jurnal Ilmu Ushuluddin* 4, no. 1 (2018): h. 26.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya: Hai orang-orang yang beriman mintalah pertolongan kepada Allah dengan sabar dan (mengerjakan salat), sesungguhnya Allah beserta orang yang sabar. QS. al-Baqarah /2: 153

Setelah melakukan penelusuran dengan menggunakan metode *Takhrij* Hadis tentang shalat sebagai obat dengan membatasi kitab sumber yaitu *kutub al-Sittah* maka peneliti menyimpulkan bahwa:

Hadis tentang salat sebagai obat telah ditemukan satu jalur periwayatan, yaitu dalam kitab *sunan Ibn Mājah*. Hadis yang menjadi objek kajian peneliti simpulkan dengan melihat penilaian beberapa ulama, dinilai *hasan* sebab dari layth beberapa ulama menilainya *da'if* hafalan, namun dia kuat dari segi tulisan. sehingga tidak memenuhi kriteria hadis *ṣaḥīḥ* melainkan kriteria hadis *ḥasan*.

Demikian pula dari segi matannya telah terhindar dari segala yang membuat cacatnya hadis tersebut, maka dari pada itu, riwayat ibn Mājah melalui Ja'far ibn Musāfir dinyatakan bebas dari *shadh* dan *'Illat*. Bahwa kaedah *keṣaḥīḥan matan* hadis terpenuhi hanya saja dari segi *sanad* salah satu periwayat ada yang dinilai *da'if* dari segi hafalan akan tetapi kuat secara tulisan, maka peneliti menyimpulkan dari penelitian hadis tentang Shalat sebagai obat hadisnya berstatus *ḥasan*. Itu berarti bahwa tingkat akurasi dan status kehujujahannya dapat dipertanggung jawabkan.

Relevansinya dengan sains

Kata صلاة merupakan bentuk masdar dari kata kerja صلى يصلى yang memiliki arti doa atau memohon. Disebut doa karena sebagian pelaksanaan shalat adalah doa. Ada juga yang berpendapat bahwa shalat berasal dari kata وصل يصل صلة yang berarti sampai atau hubungan, sehingga makna shalat adalah hubungan makhluk dengan sang khalik.

Sedangkan secara terminologi atau istilah shalat adalah segala perkataan(bacaan) dan perbuatan tertentu yang diawali dengan takbir dan diakhiri dengan salam. Shalat diawali dengan takbiratul ihram yang mengandung arti “takbir yang mengharamkan” yakni mengharamkan segala tindakan dan tingkah laku yang tidak ada kaitannya dengan shalat sebagai peristiwa menghadap Tuhan.

Takbir pembukaan itu seakan-akan satu pernyataan resmi seorang membuka hubungan diri dengan tuhan, dan mengharamkan atau memutuskan hubungan diri dari semua bentuk hubungan dengan sesama manusia. Dengan demikian takbiratul ihram merupakan ungkapan pernyataan dimulainya sikap menghadap kepada Allah swt. sedangkan maksud dari Salat diakhiri dengan salam

ialah, bahwa setelah salat seorang hamba melakukan hubungan (komunikasi) yang baik dengan Allah, maka diharapkan hubungan baik tersebut juga berdampak pada hubungan yang baik kepada sesama manusia.³³

1. Shalat sebagai terapi kesehatan jasmani

Gerakan takbiratul ihram dalam shalat dalam posisi berdiri dengan mengangkat kedua tangan sejajar dengan kedua pundak atau telinga maka gerakan ini melancarkan aliran darah dalam badan dan melancarkan sistem kekebalan tubuh, dan menguatkan otot tangan. Ketika seseorang melakukan takbir kondisi jantung pasti ada dibawah otak, jadi peredaran darah dapat lancar mendekati otak atau seluru badan. Ketika tangan dinaikkan keatas sejajar dengan bahu dan telinga tentu meluruskan otot tangan bagian atas. Kemudian menaruh tangan di bawah jantung pas di atas perut bakal menurunkan nyeri sendi yang ada di siku dan bahu.³⁴

Seseorang yang menjalankan ruku' dengan terbaik dan tenang, akan mempunyai manfaat dalam kesehatan pada tubuhnya. Hal ini mampu menjaga kelewasan tulang belakang terdapat pada sumsum tulang belakang yang mengalirkan darah. Selanjutnya ruku dapat mengatur keutuhan dan manfaat pada tulang. Dengan itu dapat menyamakan kondisi jantung dengan otak sampai aliran darah mengalir dengan optimal ke bagian tengah tubuh. Sementara ruku dapat membentuk urine untuk menangkal penyakit prostat.

I'tidāl adalah Gerakan bangun dari rukuk lalu berdiri dan kemudian sujud, dimana dalam gerakan ini dapat melatih pencernaan yang baik. Oleh karena itu, organ pencernaan mengalami peremasan secara natural dan pelenturan secara urut yang membuat pencernaan jadi lebih lancar. lalu posisi tubuh yang berdiri dari rukuk sambil mengangkat kedua tangan ke samping telinga, gerakan tersebut akan membuat darah yang ada dikepala turun ke bawah dengan lancar, sehingga bagian dasar otak yang bermanfaat menyusun proporsi dapat mengurangi tekanan darah.

Sujud dengan posisi yang benar akan berpengaruh positif pada tubuh, yaitu: Otot menjadi kuat, limpa terpijit sehingga aliran darah menjadi lancar karenanya dan Sirkulasi darah dari jantung ke seluruh tubuh akan lancar, keperluan darah di otak pun akan terpenuhi. Karena otak biasanya menyebabkan tidak tahan berdiri atau berjalan.³⁵

³³ Halik, "Manfaat Salat Terhadap Kesehatan Menurut Hadis Nabi Saw. (Suatu Kajian Tahlili)" (Undergraduate Thesis, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, 2017), h. 24.

³⁴ Adinda Fadya Imaniar et al., "Pandangan Sains Terhadap Shalat Untuk Kesehatan," *JPG: Jurnal Pendidikan Guru* 3, no. 3 (July 2022): h. 206, <https://doi.org/10.32832/jpg.v3i3.7366>.

³⁵ Silvy Uswatun Hasanah, "Manfaat Pelaksanaan Salat Bagi Kesehatan Manusia," *Aisyah Journal of Intellectual Research in Islamic Studies* 1, no. 2 (September 2024): h. 79-80, <https://doi.org/10.64834/6z7esn73>.

Duduk diantara dua sujud, manfaat dari gerakan ini ialah dapat menyeimbangkan proses saraf pada tubuh, mengendurkan otot berada di kaki, terpenting kaki bagian atas dan kaki bagian bawah. Menjaga kelenturan saraf bagian paha, betis. Keluwesan saraf ini mencegah prostat, diabetes, dan sulit buang air kecil.

Tashahud awal merupakan gerakan dimana paha dan betis saling bertemu dan dilipat. Serta memegang semua jari lalu meninggalkan tanda dengan mengangkat jari telunjuk. Manfaat gerakan ini ialah dapat menjalankan tiroid pada keringat yang menangkal nyeri sendi dan kepadatan tulang. Dalam sikap duduk ini, dinamai juga dengan duduk iftirasy, yakni kita duduk dengan pangkal paha, di mana didalamnya terdapat salah satu saraf paha yang besar, di atas kedua tumit kaki kita. Tumit ini dilapisi sebuah otot yang berfungsi sebagai bantal. Dengan demikian, tumit menekan pada otot-otot pangkal paha serta saraf pangkal paha yang besar itu, sehingga saraf pangkal paha itu terjepit. Pijatan atau urutan itu dapat menghindarkan atau menyembuhkan suatu penyakit saraf pangkal paha (neuralgia) yang terasanya sakit, nyeri hingga tidak dapat berjalan. Demikian pula urat-urat nadi dan pembuluh darah balik (vena) yang terdapat dilingkungan pangkal paha dapat terurut dan terpijit, sehingga aliran darah terutama darah yang mengalir kembali ke jantung dapat diperlancar, yang mana hal ini dapat menghindarkan timbulnya penyakit wasir.

sikap jari-jari kaki kanan yang berdiri diatas lantai sewaktu duduk tahiyat, yang mana menguatkan otot-otot dari kedua telapak kaki, sehingga menghindarkan timbulnya penyakit kaki bertapak rata (pes-planus) dimana seluruh tapak kedua kaki tercacah ketanah, yang mana hal ini dapat menimbulkan perasaan pegal linu, cepat lelah pada kedua kaki. Dan bagi penderita penyakit pes-planus ini, penderita tidak dapat berolah raga terutama dalam bidang atletik.

Tashahud akhir, saat melakukan duduk *tawarruk*, tumit menekan saluran kandung kemih (uretra), kelenjar kelamin pria (prostat), dan saluran vas deferens. Jika dilakukan dengan benar, posisi ini dapat mencegah impotensi sehingga memiliki manfaat yang sangat baik bagi pria. Variasi posisi telapak kaki pada iftirosy dan tawarruk menyebabkan seluruh otot tungkai turut meregang dan kemudian rileks kembali. Gerak dan tekanan harmonis inilah yang menjaga kelenturan dan kekuatan organ-organ gerak kita.³⁶

Salam ke kanan dan ke kiri, Gerakan ini adalah menolehkan kepala kita ke arah kanan dan juga ke arah kiri. Sehingga urat leher menjadi tertarik dan ketika itu terjadi kelenturan dari urat leher. Gerakan ini dapat terjaga dan juga dapat merelaksasikan otot-otot di sekitar leher dan kepala, serta melancarkan aliran darah di kepala. Selain itu menolehkan kepala dalam gerakan

³⁶ Aniqoh Zahrah Putri Pratami, Muhammad Fikri Wardhana, and Siti Fadhilah Humaira Asse, "Pengaruh Gerakan Sholat Terhadap Kesehatan Mental Dan Jasmani," *Islamic Education* 1, no. 4 (November 2023): h. 100, <https://maryamsejahtera.com/index.php/Education/article/view/641>.

sholat ini juga dapat mencegah gangguan pada saraf karena otot pada tulang leher yang tegang, mencegah sakit kepala, dan dapat membuat kulit wajah jadi lebih kencang.

2. Shalat sebagai terapi kesehatan mental

Kesehatan mental merupakan dimensi kehidupan yang sangat penting, karena dengan kesehatan mental, kehidupan akan berjalan dengan baik dan wajar. Sehat mental secara umum dapat diartikan sebagai kondisi mental yang normal dan memiliki motivasi untuk hidup berkualitas.²⁰ Menurut Zakiah Daradjat sehat mental adalah terhindar dari gangguan dan penyakit kejiwaan, dan mampu menghadapi masalah dan goncangan-goncangan biasa serta serasnya fungsi-fungsi jiwa sehingga merasakan kebahagiaan, kegunaan harga diri dan kekuatan.³⁷

Secara etimologi kata “mental” bersal dari kata latin, yaitu “mens” artinya roh, sukma, jiwa. Dalam bahasa Yunani, Kesehatan terkandung dalam kata hygiene yang berarti ilmu kesehatan. Maka kesehatan mental merupakan bagian dari hygiene mental (Ilmu kesehatan mental).

Agama sebagai alat pengendalian pikiran dan pembentuk kepribadian merupakan unsur yang tidak dapat dipisahkan dalam proses integritas kepribadian. Dengan rasa syukur maka dapat menimbulkan rasa tenang dalam diri yang menjauhkan diri dari rasa stres. Dengan begitu juga kesehatan mental akan terjaga dengan baik. Apabila rasa syukur tidak diterapkan dalam pembinaan sebuah kepribadian, maka dalam menjalani kehidupan tidak akan pernah merasa cukup. Sehingga, dengan meningkatkan rasa syukur maka kesejahteraan psikologis akan meningkat.³⁸

Rasa syukur telah terbukti berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis. Studi dalam psikologi positif menunjukkan bahwa individu yang mampu mengungkapkan dan merasakan rasa syukur memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi, menurunkan tingkat stres, dan meningkatkan daya tahan terhadap tantangan kehidupan. Sholat sebagai medium ungkapan syukur secara rutin dapat menjadi faktor penting dalam membangun fondasi kesejahteraan mental yang kokoh.

Psikoterapi melalui sholat mempunyai pengaruh yang sangat besar sebagai terapi rasa galau dan gelisah. Dengan melakukan shalat secara khusyu akan menghadirkan rasa tenang, tentram dan damai. Rasulullah selalu mengerjakan shalat ketika ditimpa masalah yang membuat dirinya menjadi gelisah. Hudzaifah RA ia berkata;

³⁷ Aqidatur Rofiqoh, “Shalat Dan Kesehatan Jasmani,” *Spiritualita* 4, no. 1 (June 2020): h.72, <https://doi.org/10.30762/spr.v4i1.2324>.

³⁸ Pratami, Wardhana, and Asse, “Pengaruh Gerakan Sholat Terhadap Kesehatan Mental Dan Jasmani,” h. 947.

«كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا حَزَبَهُ أَمْرٌ، صَلَّى»³⁹

Artinya “Jika Nabi saw merasa kegundahan karena sesuatu perkara, maka beliau menunaikan shalat” (HR. Abū Dawud).

Psikoterapi dalam shalat adalah membaca atau mendengarkan ayat-ayat Al-Qur’an sebagai obat yang tidak didapatkan di apotik dan rumah sakit. Maka dapat ditentukan pentingnya ritual shalat untuk menciptakan rasa tenang dan tentram pada jiwa individu. Dalam ilmu tafsir surah al baqarah ayat 153 dan 155 yang tercantum pada kitab *tafsir ibn kathir* menjelaskan karena sesungguhnya seorang hamba itu ada kalanya ia mendapatkan nikmat kemudian mensyukuri atau ditimpa bencana kemudian bersabar atasnya.

Sholat dapat menjadi metode penenang jiwa bagi seseorang. Sholat merupakan sebuah langkah yang akan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Ketika melaksanakan sholat perasaan dalam jiwa menjadi tenang. Sholat membuat perasaan dan jiwa menjadi lebih tentram dan damai. Dengan begitu segala beban dan stres yang dirasakan akan berkurang.

Syarah Hadis

Setelah menyebutkan hadis tersebut, penulis kitab menjelaskan makna sabda Nabi Muhammad “sesungguhnya dalam shalat terdapat penyembuhan”. Maksudnya shalat itu memiliki pengaruh besar dalam menenangkan hati, menyejukkan jiwa, dan melapangkan dada. Jiwa yang tenang akan memberi dampak yang positif bagi fisik manusia, sedangkan jiwa yang gelisah dan penuh tekanan justru akan melemahkan tubuh.⁴⁰

Penjelasan itu kemudian diperluas, shalat bukan hanya ibadah ruhani, tetapi juga memiliki manfaat fisik. Gerakan-gerakan dalam shalat seperti rukuk, sujud dan duduk, semuanya memberikan latihan yang seimbang bagi anggota badan. Misalnya, sujud yang dilakukan cukup lama dapat membantu peredaran darah, bermanfaat bagi orang yang memiliki banyak lendir di tubuhnya, atau yang sering merasa pusing. Rukuk dan sujud juga membantu mengatur naik turunnya darah dengan lebih teratur.

Selain itu posisi sujud juga memiliki manfaat khusus bagi sistem pencernaan. Dengan posisi tubuh yang menunduk dan tekanan tertentu pada perut, makanan lebih mudah bergerak menuju tempat pencernaan, lambung menjadi lebih kuat, dan proses pencernaan pun lebih baik. Shalat juga memberi ketenangan dan melepas seseorang dari kesibukan dunia, sehingga berbagai kesedihan, tekanan pikiran, dan kegelisahan dapat berkurang. Ketika seseorang sedang dilanda

³⁹ Abu Dawud Sulayman ibn al-Ash’ath al-Sijistani, *Sunan Abi Dawud* (Beirut: Dar al-Kotob al-’Ilmiyyah, 1438).

⁴⁰ Muhammad al-Sa’id Bashuni Zaghlul, *Shuruh Sunan Ibn Majah* (Amman: Bayt al-Afkar al-Dawliyyah, 2007), h. 1279.

banyak pikiran dan beban hidup, shalat mampu mengembalikan ketenangan jiwanya dan menata kembali emosinya.

Karena itu shalat dianggap sebagai obat bagi hati sekaligus bagi badan. Ia menguatkan anggota tubuh, menenangkan jiwa dan menghilangkan kesusahan. Inilah mengapa Nabi tidak memberikan resep lain kepada sahabat tersebut, kecuali menyuruhnya memperbanyak shalat, sebab shalat merupakan ibadah yang mengandung keberkahan, perbaikan jiwa, dan penyembuhan bagi penyakit lahir maupun batin.

KESIMPULAN

Hasil *takhrij* menunjukkan bahwa hadis tentang shalat sebagai obat terdapat dalam riwayat Ibn Mājah melalui satu jalur *sanad*. Analisis terhadap para perawi menunjukkan bahwa sanadnya bersambung dan sebagian besar perawinya dinilai *thiqah*, kecuali Layths ibn Abī Sulaim yang lemah hafalan tetapi kuat dalam tulisan. Kelemahan ini tidak merusak keseluruhan sanad, sehingga kualitas hadis dinilai hasan. Matan hadis juga bebas dari *shādh* dan *'illah*, sehingga dapat diterima sebagai dalil dengan tingkat keakuratan yang dapat dipertanggungjawabkan.

Kajian sains modern menguatkan makna hadis tersebut. Setiap gerakan shalat, *takbir*, *rukuk*, *i'tidāl*, sujud, duduk *iftirash* dan *tawarruk*, hingga salam memberikan manfaat fisiologis seperti melancarkan peredaran darah, meningkatkan fleksibilitas otot dan sendi, memperbaiki fungsi pencernaan, serta menstabilkan sistem saraf. Dari sisi psikologis, shalat terbukti menurunkan stres, meningkatkan ketenangan, dan membantu menata emosi. Karena itu, shalat relevan dipandang sebagai terapi kesehatan holistik, mencakup kesehatan fisik dan mental.

Syarah hadis menegaskan bahwa sabda Nabi tentang adanya “obat dalam shalat” menunjukkan bahwa shalat bukan sekadar ibadah ritual, tetapi memiliki pengaruh langsung terhadap ketenangan jiwa dan kondisi fisik. Gerakan shalat memberikan latihan tubuh yang seimbang sementara kekhusyukan dan dzikirnya menghadirkan ketenangan batin. Dengan demikian, shalat dipahami sebagai sarana memperkuat tubuh, menyejukkan hati, serta meredakan kesedihan dan tekanan psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Awaliyah, Robiah, and Wahyudin Darmalaksana. “Perempuan Meminang Laki-Laki Menurut Hadis.” *Jurnal Perspektif* 4, no. 1 (May 2020). <https://doi.org/10.15575/jp.v4i1.59>.
- Ayni, Abu Muhammad Mahmud ibn Ahmad ibn Musa ibn Ahmad ibn Husayn al-Hanafi al-'. *Maghani Al-Akhyar Fi Sharh Asami Rijal Ma'ani al-Athar*. Vol. 2. n.d.
- Darmalaksana, Wahyudin. “Herbal Tumbuhan Senna Dalam Pengobatan Infeksi Covid-19: Studi Takhrij Dan Syarah Hadis.” *Pre-Print Kelas Menulis UIN Sunan Gunung Djati Bandung* (Bandung), 2021. <https://digilib.uinsgd.ac.id/41967/>.

- Dhahabi, Shams al-Din Abu Abd Allah Muhammad ibn Ahmad ibn Uthman al-. *Al-Kashif Fi Ma'rifah Man Lahu Riwayah Fi al-Kutub al-Sittah*. Vol. 1. Jeddah: Muassasah 'Ulum al-Qur'an, 1992.
- . *Tarikh Al-Islam Wa Wafayat al-Mashahir Wa al-A'lam*. Vol. 6. Beirut: Dar al-Gharb al-Islami, 2003.
- Dhahabi, Shams al-Din Abu Abd Allah Muhammad ibn Ahmad ibn Uthman ibn Qaymaz al-. *Mizan Al-I'tidal Fi Naqd al-Rijal*. Vol. 2. Beirut: Dar al-Ma'rifah li al-Tiba'ah, 1963.
- . *Siyar A'lam al-Nubala'*. Vol. 6. n.d.
- Halik. “Manfaat Salat Terhadap Kesehatan Menurut Hadis Nabi Saw. (Suatu Kajian Tahlili).” Undergraduate Thesis, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, 2017.
- Hudaya, Hairul. “Metodologi Kritik Matan Hadis Menurut Al-Adlabidari Teori Ke Aplikasi.” *Jurnal Ilmiah Ilmu Ushuluddin* 13, no. 1 (2014). <https://doi.org/10.18592/jiu.v13i1.701>.
- Husayn, Ahmad ibn Muhammad ibn al-Husayn ibn al-Hasan al-. *Al-Hidayah Wa al-Irshad Fi Ma'rifah Ahl al-Thiqah Wa al-Sadad*. Vol. 2. Beirut: Dar al-Ma'rifah, 1307.
- Ibn Hajar al-'Asqalani, Ahmad ibn 'Ali. *Tahdhib Al-Tahdhib*. Vol. 2. Muassasah al-Risalah, n.d.
- . *Tahdhib Al-Tahdhib*. Vol. 2. n.d.
- . *Tahdhib Al-Tahdhib*. Vol. 3. n.d.
- . *Tahdhib Al-Tahdhib*. Vol. 9. Beirut: Dar al-Fikr, 1984.
- Ibn Majah, Muhammad ibn Yazid al-Qazwini. *Al-Sunan*. Bayrut: Al-Risalah al-'Alamiyyah, 1430.
- Imaniar, Adinda Fadya, Aisyah Isnaeni, Cantika Septrida, and Vivi Nur Utami. “Pandangan Sains Terhadap Shalat Untuk Kesehatan.” *JPG: Jurnal Pendidikan Guru* 3, no. 3 (July 2022). <https://doi.org/10.32832/jpg.v3i3.7366>.
- Imtyas, Rizkiyatul. “Metode Kritik Sanad Dan Matan.” *Ushuluna: Jurnal Ilmu Ushuluddin* 4, no. 1 (2018).
- Madiu, Sofyan. “Metodologi Kritik Matan Hadis (Analisis Komparatif Pemikiran Salah al-Din al-Idlibi Dan Muhammad Syuhudi Ismail).” Master's Thesis, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, 2013.
- Mizzi, Jamal al-Din Abi al-Hajjaj Yusuf al-. *Tahdhib Al-Kamal Fi Asma' al-Rijal*. Vol. 5. n.d.
- . *Tahdhib Al-Kamal Fi Asma' al-Rijal*. Vol. 8. n.d.
- . *Tahdhib Al-Kamal Fi Asma' al-Rijal*. Vol. 24. n.d.
- . *Tahdhib Al-Kamal Fi Asma' al-Rijal*. Vol. 27. Beirut: Muassasah al-Risalah, 1996.
- . *Tahdhib Al-Kamal Fi Asma' al-Rijal*. Vol. 27. Beirut: Muassasah al-Risalah, 1996.
- Mizzi, Jamal al-Din Abu al-Hajjaj Yusuf al-. *Tahdhib Al-Kamal Fi Asma' al-Rijal*. Vol. 12. n.d.
- Mizzi, Yusuf ibn Abd al-Rahman Abu al-Hajjaj Jamal al-Din al-. *Tahdhib Al-Kamal Fi Asma' al-Rijal*. Vol. 27. n.d.
- Mughlatai ibn Qilij ibn Abd Allah al-Bakjari al-Misri. *Ikmal Tahdhib Al-Kamal Fi Asma' al-Rijal*. Vol. 3. Al-Faruq al-Hadithah li al-Tiba'ah wa al-Nashr, 2001.
- Permatasari, Alya, and Oktaviani Lativa Rahmadani. “Pengaruh Sholat Terhadap Kesehatan Mental.” *Religion : Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 2, no. 6 (November 2023). <https://doi.org/10.55606/religion.v1i6.805>.

- Pratami, Aniqoh Zahrah Putri, Muhammad Fikri Wardhana, and Siti Fadhilah Humaira Asse. "Pengaruh Gerakan Sholat Terhadap Kesehatan Mental Dan Jasmani." *Islamic Education* 1, no. 4 (November 2023). <https://maryamsejahtera.com/index.php/Education/article/view/641>.
- Rofiqoh, Aqidatur. "Shalat Dan Kesehatan Jasmani." *Spiritualita* 4, no. 1 (June 2020). <https://doi.org/10.30762/spr.v4i1.2324>.
- Rusdi, Hilda Husaini. "Metode Kritik Matan Hadis Perspektif Masrukhin Mukhsin." *Al-Shamela: Jurnal Kajian Hadis Dan Keislaman* 1, no. 1 (2023).
- Sakhawi, Shams al-Din Abu al-Khayr Muhammad ibn Abd al-Rahman al-. *Al-Tuhfah al-Latifah Fi Tarikh al-Madinah al-Sharifah*. Vol. 1. n.d.
- Sijistani, Abu Dawud Sulayman ibn al-Ash'ath al-. *Sunan Abi Dawud*. Beirut: Dar al-Kotob al-'Ilmiyyah, 1438.
- Suryadi, and Muhammad Alfatih Suryadilaga. *Metodologi Penelitian Hadis*. Yogyakarta: Teras, 2009.
- Uswatun Hasanah, Silvya. "Manfaat Pelaksanaan Salat Bagi Kesehatan Manusia." *Aisyah Journal of Intellectual Research in Islamic Studies* 1, no. 2 (September 2024). <https://doi.org/10.64834/6z7esn73>.
- Waruwu, Marinu. "Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif Dan Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method)." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 7, no. 1 (April 2023). <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i1.6187>.
- Zaghlul, Muhammad al-Sa'id Bashuni. *Shuruh Sunan Ibn Majah*. Amman: Bayt al-Afkar al-Dawliyyah, 2007.