

# GERAKAN SHALAT DALAM PERSPEKTIF ILMU DAN TEKNOLOGI KEDOKTERAN MENURUT AHMAD AZWAR HABIBI, ARTIANI HASBI

Penulis

FATIMAH

MGMP PAI SMP

Manokwari, Papua Barat

Email. [Fatfatimah389@gmail.com](mailto:Fatfatimah389@gmail.com)

## ABSTRAK

Sebagaimana diketahui bahwa Shalat adalah merupakan bagian dari rukun Islam yang ke dua dari lima rukun Islam, ibadah shalat juga merupakan pendekatan diri seorang muslim kepada pencipta-Nya yaitu Allah Subhanahu wata'ala. Gerakan shalat mempunyai manfaat lebih untuk kesehatan. salah satu factor yang mempengaruhi seseorang dalam melakukan gerakan shalat dengan baik adalah, pengetahuan masyarakat tentang gerakan shalat terhadap kesehatan.

Berdasarkan hasil penelitian pendapat para ahli ilmu pengeahuan dan kedokteran mengenai gerakan shalat banyak manfaatnya. Jika dilakukan secara rutin dan kontinyu. Ada juga yang mengatakan bahwa shalat itu sebagai media olah raga yang bersifat jasmani dan rohani. Pendapat ini bisa diterima karena semua gerakan shalat itu mengandung unsur kesehatan . Jika seseorang mengalami gangguan penyakit atau kondisinya kurang sehat, maka tidak dapat melakukan shalat dengan baik dan benar sesuai ketentuan tuntunan yang telah digariskan , maka akan sangat berpengaruh terhadap kesehatan secara menyeluruh baik fisik maupun psikis.

Hal ini telah dilakukan penelitian oleh beberapa penelitian yang dijelaskan pula dan ditulis oleh Ahmad Azwar Habibi, Artiani Hasbi mengambil Program Studi Pendidikan Dokter UIN Hidayatullah Jakarta. Telah melakukan serangkaian penelitian mengenai masalah ibadah shalat menurut Ilmu Tehnologi Kedokteran. Hasilnya ternyata setiap tahapan yang berlangsung dalam gerakan Shalat memberikan manfaat kesehatan bagi orang yang melaksanakannya. Dalam tulisannya ia ingin membuktikan kebenaran gerakan shalat dari awal sampai akhir.

**Kata Kunci : Shalat, Ilmu Kedokteran**

## ABSTRACT

As it is known that prayer is part of the second pillar of Islam out of five pillars of Islam, prayer is also a Muslim's approach to His Creator, namely Allah Subhanahu wata'ala. The prayer movement has more benefits for health. One of the factors that influence a person in doing the prayer movement well is public knowledge about the prayer movement on health. Based on the results of research, the opinion of experts in science and medicine regarding the prayer movement has many benefits. If done regularly and continuously.

There are also those who say that prayer is a medium for physical and spiritual exercise. This opinion is acceptable because all prayer movements contain elements of health. And if someone has a disease or condition that is not healthy, then he cannot pray properly and correctly according to the guidelines that have been outlined, it will greatly affect his overall health, both physically and psychologically.

This has been researched by several studies which are also explained and written by Ahmad Azwar Habibi, Artiani Hasbi took the Doctor Education Study Program at UIN Hidayatullah Jakarta. Has conducted a series of studies on the issue of prayer worship according to Medical Technology. The result turns out that every stage that takes place in the prayer movement provides health benefits for those who carry it out. In his writings he wanted to prove the truth of the prayer movement from beginning to end.

**Keywords: Prayer, Medical Science**

## Pendahuluan

Shalat adalah sarana yang paling utama dalam hubungan manusia dengan Allah Swt. Para ilmuwan telah membuktikan gerakan Shalat yang dilakukan umat Islam sebanyak lima kali sehari akan berpengaruh baik pada anggota badan kita jika dilakukan dengan benar.

Ahmad Azwar habibi, Artiani Hasbi Program Study Pendidikan Dokter UIN Syarif hidayatullah Jakarta , telah melakukan serangkaian penelitian mengenai masalah ibadah shalat menurut ilmu dan Teknologi Kedokteran hasilnya, ternyata setiap tahapan yang berlangsung dalam Ibadah shalat, memberi manfaat kesehatan bagi orang yang melaksanakannya ia menjelaskan dalam penelitiannya,

Apa yang disampaikan oleh para ilmuwan terdahulu misalnya Albert Einstein<sup>2</sup> yang menyatakan ilmu pengetahuan tanpa agama sama dengan orang buta, sebaliknya agama tanpa ilmu pengetahuan sama dengan orang lumpuh. Menurut Larson<sup>3</sup>, di dalam memandu kesehatan manusia yang serba kompleks dengan segala keterkaitannya, maka komitmen agama merupakan kekuatan yang tidak dapat diabaikan. Sedangkan Freedman menyebut bahwa dua institusi besar yaitu kedokteran/kesehatan jiwa dan agama saling menarik dan mengisi secara konstruktif dan saling menghargai, masing-masing memberikan potensi petanda kebenaran. Prof. Dr.dr.H.Dadang Hawari <sup>4</sup>, mengatakan bahwa ilmu pengetahuan adalah upaya manusia untuk mencari kebenaran, sementara agama(kitab suci) diturunkan oleh Allah Swt sudah ada kebenaran di dalamnya. Kitab suci tersebut merupakan petunjuk Allah Swt bagi manusia, yang berupaya mencari kebenaran untuk mencapai kesejahteraan lahir dan batin.

Dalam tulisan ini akan disampaikan sekilas mengenai kesehatan spiritualitas, pengukuran spiritualitas dan salah satu bentuk spiritualitas yaitu ibadah shalat. Bagian pertama membahas mengenai kesehatan spiritual, sedangkan bagian kedua mengkaji ibadah shalat dalam bingkai perspektif ilmu dan teknologi kedokteran dan kesehatan. Jelasnya.

## Bagian Pertama : Kesehatan Spiritual dan Alat Ukurnya

Dari aspek kesehatan, Tuhan harus dipahami dalam konteks Tuhan Empirik<sup>10</sup>. Dengan cara pemahaman tersebut, seseorang akan merasakan bahwa di setiap jengkal tubuhnya, disetiap sel darah yang mengalir dalam pembuluh darahnya dan disetiap unsur kimia yang bekerja secara dinamis dalam dirinya, Tuhan senantiasa hadir dan ada. Dengan menggunakan pendekatan neurosains, indikator orang beriman dapat bersifat praktis, dapat diukur dan dinilai. Meskipun demikian tidak otomatis manusia bisa mengukur kedalaman iman manusia yang lain. Indikator praktis tersebut dapat berperan sebagai petunjuk ke arah mana harus berpaling.

Sejarah pengukuran spiritualitas sudah dimulai sejak Francis Galton mencoba meneliti secara statistik dan sistematis beberapa hal yang berhubungan dengan agama. Galton membuat kuisioner dan membuat skala ukur bidang psikologi agama. Ia juga meneliti efektivitas doa dan pengaruhnya dalam kehidupan orang yang berdoa pada tahun 1872. Kemudian ada pula Herbert Benson dan Harold Koenig yang melakukan penelitian tentang doa dan kesehatan. Beberapa alat ukur yang sudah pernah dibuat berkaitan dengan spiritualitas dapat dibagi menjadi empat kelompok yaitu:<sup>11</sup>

1. Mengukur kualitas hidup, misalnya *McGill Quality of Life Questionnaire*, 3 item dari 20 item mengenai spiritualitas; *Mc Master Health Index Questionnaire*, 3 dari 24 pertanyaan; *The Hospice Index*, 4 dari 34 pertanyaan.
2. Mengukur perilaku, diantaranya *Death Attitude Profile*, *Purpose in Life Test*, *The Seeking of Noetic Goals Test*, *Life Attitude Profile*
3. Mengukur religiusitas, yaitu *Religious Coping Scale*, *Religious Orientation Measure* dan *The Religiousness Scale*
4. Mengukur spiritualitas, antara lain *Spiritual Well Being Scale*, *Meaning in Life Scale*, *Hearth Hope Index*

Berbagai alat ukur dan metode tersebut masih menyisakan persoalan validitas dan reabilitas. Kembali kepada definisi operasional yang digunakan, spiritualitas yang diartikan sebagai perasaan bermakna (*meaning life*), akan berbeda dengan spiritualitas

yang diartikan dengan perasaan menyatu (*oneness*).

## **Neurosains Spiritual**

**(Penelitian: Ahmad Azwar habibi, Artiani Hasbi)**

Salah satu cabang ilmu kedokteran yaitu neurosains<sup>12</sup> mencoba menyusun alat ukur dengan dimensi dan indikator menggunakan prinsip neurosains. Dimensi tersebut adalah makna hidup, pengalaman spiritual, emosi positif dan ritual. Sedangkan prinsip yang dimaksud adalah:<sup>13</sup>

1. Keunikan otak manusia karena adanya perkembangan pesat dari lobus frontal, terutama Cortex Prefrontal (CPF). CPF memegang kendali dalam eksekusi, pengambilan keputusan dan menempatkan nilai-nilai dalam tiap tindakan. Salah satu dari kemampuan CPF adalah makna hidup manusia. Keunikan manusai, keunikan CPF dan spiritualitas, membuat makna hidup menjadi sangat penting dan merupakan tiang penyangga utama dari spiritualitas manusia.
2. Mimpi, imajinasi, harapan dan fakta diproses sama oleh otak. Maksudnya adalah sebuah peristiwa yang dibayangkan saja dapat berarti peristiwa itu sungguh terjadi. Demikian halnya dengan mimpi.
3. Kerusakan pada bagian-bagian otak yang mengurus empat dimensi dari spiritualitas akan menimbulkan gangguan dalam eksistensi diri.

Dengan adanya empat dimensi dan prinsip tersebut, tersusunlah 24 indikator yang dianggap penting oleh berbagai agama saat membicarakan spiritualitas. Penilaian ini disebut *Mutaki Spiritual Health Assessment*. Keempat dimensi spiritual tersebut dilihat dari aspek neurosains memiliki lokasi tertentu dalam otak yaitu:

- *Cortex prefrontal (CPF)* yang terletak pada lobus frontal bagian didepan otak berperan dalam makna hidup dalam dimensi pengalaman spiritual.
- Di Indonesia sendiri, dikembangkan alat ukur yang bernama Indonesia Spiritual Health Assasment (ISHA)<sup>14</sup> dan juga KKNS<sup>15</sup>.
- Penelitian mengenai peran dan fungsi otak terhadap spiritualitas tidak hanya dengan alat ukur kuantitatif melalui kuisioner. Beberapa kajian mengenai

spiritualitas manusia berhubungan otak manusia dari hasil riset laboratorium yaitu:

Temuan mutakhir dalam neurosains diantaranya disampaikan oleh Newberg dan Waldman bahwa doa yang intens dan meditasi secara permanen dapat mengubah sejumlah struktur dan fungsi dalam otak manusia, sehingga akan mengubah nilai-nilai hidup dan cara pandang terhadap realitas. Tidak hanya berdoa dan praktik spiritual lainnya yang dapat menghilangkan stres dan kecemasan, tetapi 12 menit meditasi per hari dapat melambatkan proses penuaan. Selain itu, kontemplasi akan kehadiran Tuhan dapat meningkatkan rasa aman, semangat dan cinta.<sup>24</sup>

Penelitian dalam bidang neurosains berkembang pesat diluar negeri. Ditunjang dengan makin canggihnya teknologi kedokteran, para ahli sekarang dapat melihat secara langsung apa yang terjadi dalam otak manusia saat melakukan kegiatan tertentu. Teknologi tersebut bernama SPECT (Single Photon Emission Computed Tomography). Alat ini berbeda dengan CT Scan maupun MRI yang lebih dikenal untuk memindai otak, para ahli menggunakan SPECT untuk melihat dan memetakan bagian otak yang bekerja saat seseorang mengalami tindakan tertentu. Neuroscience Society, sebuah lembaga tempat berhimpunnya berbagai ilmuwan yang meneliti otak, telah mempublikasikan lebih dari 1.000 hasil penemuan.

Beberapa ahli seperti Ramachandran, Michael Persinger, Rodolfo Llinas, James Austin dan Newberg bahkan sudah memasuki wilayah yang menjadi domain agama<sup>25</sup>

Tujuan neurosains sendiri diantaranya adalah mempelajari dasar-dasar biologis dari setiap perilaku.<sup>29</sup> Tumpuan utama neurosains adalah neuroanatomi dan neurofisiologi yang mempelajari arsitektur dan fungsi sistem saraf dengan pendekatan yang lebih makro.

Sebagaimana dijelaskan sebelumnya, dimensi spiritualitas adalah ritual yang salah satu bentuknya adalah ibadah shalat bagi umat muslim. Bentuk spiritualitas tersebut akan dibahas dalam bagian kedua tulisan ini dalam bingkai ilmu pengetahuan dan teknologi kedokteran.

## **Bagian Kedua : Perspektif Ilmu Dan Teknologi Kedokteran Tentang Ibadah Shalat**

Shalat ternyata tidak hanya menjadikan amalan utama di akhirat nanti, tetapi gerakan-gerakan Shalat paling proporsional bagi anatomi tubuh manusia (Eramuslim)

. Tidak sedikit yang melakukan kajian mengenai manfaat medis/kesehatan dari pelaksanaan shalat ini dari perspektif ilmu pengetahuan<sup>32</sup>. Ada pula yang melihat manfaat dari aktivitas fisik shalat ini bagi pemulihan kesehatan pasien lanjut usia atau pasien yang memiliki keterbatasan (*disable patient*)<sup>33</sup>

“...Ketahuilah bahwa dalam diri kita terdapat segumpal daging jika dia baik maka baiklah seluruh tubuh ini dan jika dia buruk maka buruklah seluruh tubuh.” (HR.Bukhari dan Muslim).

Hadist tersebut senada dengan firman Allah “ sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar. Dan sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadah-ibadah yang lain).” (Al-Ankabut 45).

Seorang profesor dari Fakultas Kedokteran Universitas Ain Syams, Dr Muhammad Zaki Suwaidah membuktikan hal itu . Ia menulis sebuah karya ilmiah yang didasarkan pada penelitiannya tentang Shalat. Kesimpulannya Ia mengatakan bahwa shalat dipercaya sebagai upaya perlindungan paling efektif dari berbagai penyakit pencernaan dan penyakit kronis lainnya. Shalat juga merupakan metode paling baik untuk menjaga kesehatan.

### **Kajian Pembagian Waktu Shalat**

Menurut dr. Zaidul Akbar, pembagian waktu ini sangat sesuai dengan perputaran jam biologis , yang mengatur sistem kerja seluruh tubuh. Lebih lanjutnya, dr. Zaidul Akbar menjelaskan bahwa jam biologis merupakan salah satu keistimewaan penting yang dimiliki setiap makhluk hidup. Menariknya Allah Swt menciptakan pengendali jam biologis.

Produksi hormon kortisol mencapai puncaknya pada waktu terbit matahari dan bertahan hingga dhuha. Setelah dhuha, kortisol mulai berkurang hingga waktu

Zuhur, di Zuhur menjelang Ashar, kortisol mengalami peningkatan kembali dan seterusnya, hingga kembali menurun seiring terbenamnya matahari hingga titik rendahnya di pertengahan malam. Kata Zaidul Akbar.

### **Shalat dan Kesehatan Tulang-Persendian**

Gerakan shalat lima waktu sehari bukanlah olah raga pemanasan, bukan pula olah raga yang menyebabkan lelah, shalat juga bukan olah raga yang mudah dan ringan, bukan pula olah raga yang memberatkan. Dari segi kesehatan gerakan-gerakan shalat sangat bermanfaat untuk otot dan persendian tubuh, gerakan tersebut juga menjaga keutuhan cairan pelunas. (dari buku : Menyikap Rahasia Gerakan-gerakan Shalat)

Tabel berikut menjelaskan sendi yang bekerja dan bergerak dalam setiap gerakan shalat:<sup>42</sup>

Gerakan shalat	Sendi yang berperan
Mengangkat tangan	Sendi bahu, sendi siku, sendi telapak tangan
Rukuk	Ruas tulang punggung, sendi paha, sendi siku, sendi pergelangan tangan
Bangun dari rukuk dan berdiri	Ruas tulang punggung, sendi lutut, sendi pergelangan kaki
Sujud	Ruas tulang punggung, sendi paha, sendi lutut, sendi siku, sendi pergelangan tangan, sendi pergelangan kaki
Salam	Sendi leher

Penelitian yang lebih spesifik dilakukan oleh Dr. Muhammad Walid <sup>43</sup> al-Sya'rani yang meneliti penyakit radang sendi dan pengeroposan tulang.

Gerakan yang dibutuhkan untuk menjaga keutuhan serta pembentuk tulang adalah gerakan pada punggung dan lutut. Hasil penelitian terhadap 881 orang dewasa menunjukkan 2,6 % orang yang terbiasa mendirikan shalat sejak berusia sepuluh

tahun ternyata tidak pernah endapat serangan penyakit tulang atau persendian. Sementara 70 % yang tidak pernah shalat ternyata mengalami gangguan tulang dan persendian yang parah.

Penelitian lain oleh Dr. Syafiq Zayyat<sup>45</sup>, mengadakan uji coba terhadap 40 orang penderita gangguan keseleo (*strained*) ruas tulang belakang. Setelah seminggu menjalani terapi penyembuhan dengan terus mendirikan shalat, ternyata kondisi mereka membaik, keluhan rasa sakit pada tulang dan persendian juga berkurang secara signifikan. Bahkan penelitian Dr. Zayyat membuktikan bahwa efektifitas terapi dapat dirasakan 48 jam setelah pelatihan.

Peneliti lain, Zuhair Qirami<sup>46</sup> menemukan bahwa orang yang mengalami keseleo atau nyeri sendi perlu melakukan gerakan-gerakan tubuh yang menyerupai gerakan shalat sebanyak lima kali dalam sehari.

Dr. Salwi Muhammad Rusydi<sup>47</sup> dari Kairo melakukan penelitian mengenai pengaruh delapan rakaat shaat tarawih terhadap struktur *vertebra lumbalis*. Ia menemukan bahwa

sebulan setelah melakukan tarawih, keadaan tulang belakang menjadi lebih baik dibanding awal Ramadhan. ( dari penelitian Ahma azwar Habibi, Artiani)

### **Shalat dan Kesehatan Paru-Paru<sup>48</sup>**

Gerakan Shalat juga mampu menguatkan fungsi hati, paru-paru, dan sistem sirkulasi darah di dalam tubuh kita. Ruku merupakan posisi tangan dilutut dan membungkuk, posisi ini mampu meningkatkan fleksibilitas bahu, lutut, dan siku serta memperbaiki masalah pencernaan. Sedangkan sujud bermanfaat untuk menyembuhkan migran, sirkulasi darah yang lancar ke otak, saat sujud juga mampu meningkatkan fungsi otak. Sujud juga mengaktifkan semua kelenjar dalam tubuh yang mampu meningkatkan kesehatan tubuh secara keseluruhan. ( Febrianti)

Para ahli kangker menyebutkan bahwa kangker dapat mencapai paru-paru diakibatkan kurang tersuplaynya oksigen ke paru-paru.

## **Shalat dan Peredaran Darah ke Otak**

Dari sudut pandang ilmu psikoneuroimunologi (Ilmu mengenai kekebalan tubuh dari sudut pandang psikologi) yang didalami Prof Soleh, gerakan ini mengantar manusia pada derajat setinggi-tingginya. Dengan melakukan gerakan sujud secara rutin, pembuluh darah di otak terlatih untuk menerima banyak pasokan darah.

Pada saat sujud, posisi jantung berada diatas kepala yang memungkinkan darah mengalir maksimal keotak. Sehingga otak dapat pasokan oksigen yang memicu kerja sel-selnya. Dengan kata lain susjud yang tumaninah dan kontinyu dapat memicu kecerdasan. Risetnya telah mendapatkan pengakuan dari Harvard Univercity, AS.

## **Shalat dan Imunologi**

Banyak penelitian mengenai dampak amaliah ibadah rutin dilakukan oleh kaum muslimin terhadap kesehatan. Tentunya hal ini tetap harus dipadukan dengan keyakinan bahwa tujuan utama ibadah yaitu untuk mencari ridho Allah dan melaksanakan perintahnya. Adapun dampak kesehatan yang bisa dirasakan atau telah terbukti secara ilmiah hanyalah sebagai dampak sekunder yang seharusnya semakin meningkatkan kualitas keimanan kepada syariat Islam yang begitu sempurna yang telah Allah Subhaanahu wata'ala turunkan.

Salah satu ibadah yang telah diteliti memiliki dampak dalam peningkatan sistim imun adalah Shalat Tahajud. Menurut Dr. Muhammad Shaleh, tidak hanya shalat Tahajud saja yang dapat meningkatkan sistem imun, shalat apapun yang dilakukan yang dapat mendatangkan ketenangan jiwa, menurut beberapa riset dari lembaga penelitian Islam Amerika dapat memperkuat sistem imun.

Bahkan shalat dapat mengembalikan kesehatan secara cepat pada orang yang sakit, terlebih pada mereka yang menderita penyakit autoimun.

## **Shalat dan Kesehatan Mental**

Gerakan Shalat yang benar begitu penting untuk dilakukan disamping bisa menstabilkan emosi bagi yang melakukan. Seperti halnya penelitian yang dipimpin oleh Dr. Muhammad Dhiya Hamid<sup>51</sup>, menunjukkan bahwa sujud dalam shalat dapat mengurangi risiko terserang gangguan mental yang diakibatkan oleh kegelisahan,

kekhawatiran dan stres atau depresi. Gerakan sujud juga menyembuhkan sakit kepala dan gangguan saraf. Penelitian lebih jauh menjelaskan bahwa hal tersebut disebabkan oleh karena adanya proses pengosongan dan pengeluaran gelombang elektromagnetik dari dalam tubuh saat dahi menyentuh bumi dalam sujud. Gelombang elektro magnetik positif dari dalam tubuh manusia dialirkan ke bumi yang memiliki gelombang negatif. Terlebih saat sujud, tidak hanya dahi yang menyentuh bumi, namun juga hidung, tangan, lutut dan ujung kaki sehingga proses pengosongan tadi berjalan lebih lancar.

### **Shalat dan Teknologi Kedokteran**

Beberapa penelitian kedokteran yang menggunakan teknologi terkini untuk membahas topik shalat tidak sebanyak tentang spiritualitas. Beberapa penelitian yang ada diantaranya yang ditulis Ahmad Azwar Habibi, Artiani:

1. Analisa sinyal otak menggunakan alat *electroencephalograph* (EEG).<sup>53</sup>

Pada setiap aktivitas termasuk shalat akan mengaktifkan otak dan menyebabkan timbulnya perubahan kimia. Proses tersebut melibatkan ion atau atom yang menimbulkan aktivitas elektrik. Aktivitas elektrik pada otak saat ini dengan kemajuan teknologi dapat direkam dengan memasang elektroda pada kepala dan merekamnya menggunakan EEG. Sinyal EEG berubah sesuai dengan keadaan internal pasien yang diperiksa.<sup>54</sup> Penelitian yang dipublikasi pada Januari 2011 ini menggunakan 20 sampel sinyal EEG yang direkam dari lima responden. Ridzwan beserta tiga peneliti lainnya yang semua berasal dari Universitas Teknologi Malaysia membandingkan sinyal otak (*brainwave*) yang telah direkam setelah aktivitas shalat dengan sinyal setelah mendengarkan musik natural. Mereka menemukan dari kedua kegiatan tersebut menunjukkan adanya amplitudo yang terbesar dari spektrum gelombang otak pada gelombang *gamma* dibanding yang lain (*delta, theta, alpha dan beta*)<sup>55</sup>. Lebih lanjut dikatakan bahwa gelombang *gamma* pada lima responden setelah shalat lebih tinggi daripada setelah mendengarkan musik.

2. Analisa gerakan shalat menggunakan alat *electromyograph* (EMG)

Gerakan shalat melibatkan hampir seluruh otot tubuh. Otot yang berperan dalam setiap gerakan dapat direkam dan diketahui otot mana yang aktif, kapan otot tersebut mulai aktif dan bagaimana efek dari aktifitasnya.<sup>56</sup>

Safee dkk (2012) meneliti gerakan takbir dan salam saat shalat. Otot yang diteliti adalah otot leher (neck extensor dan m.sternocleidomastoideus) dan otot pada lengan atas(m. biceps brachii). Kesimpulan yang mereka dapatkan gerakan takbir dan salam merupakan salah satu latihan otot untuk pemanasan yang melibatkan otot leher (salam) dan cukup untuk melakukan pekerjaan sehari-hari yang ringan dan tak membutuhkan banyak energi.<sup>57</sup> jelasnya.

Temuan ini sekaligus menguatkan asumsi kesehatan fisik seseorang sangat dipengaruhi faktor sosial ekonomi, gaya hidup, dan agamanya. "Selain itu , penelitian juga menunjukkan ada hubungan yang kuat antara shalat dan kewaspadaan seseorang untuk mempertahankan gaya hidup sehat,' ujar peneliti dari penn state Behrend University di Pennsylvania, AS. (Penelitian oleh Ahnad Azwar Habibi, Artiani.)

## Daftar Pustaka

Ahmad Azwar Habibi, Artiani, 2015, *Spritual Ibadah shalat Shalat dalam Prerpestif ilmu dan Tehnologi Kedokteran*, Jakarta

Madya Wratsongko, 2007, *Menyikap rahasiah Gerakan-gerakan Shalat*, Cimahi, Azza publishing.

dr. Zaidul Akbar, 2020, *Mukjizat Pembagian Waktu Shalat*

Febrianti, *Gerakan Shalat*

Prof Dr. Mohammad Sholeh, 2000, *Ilmu Radang Psikoneuroimunologi*

Ramachandran, 1999

Michael, *AEP Analisis,in EEG*, 2009