

KEBAIKAN SOLAT DARI SUDUT KESIHATAN

Oleh: Ahmad Syukryllah bin Suhaimy, 1171783

Dakwah dan Pengurusan Islam (FKP), Universiti Sains Islam Malaysia (USIM)

Disiarkan pada 23 Ogos 2020

Secara umum kita mengetahui bahawa solat itu merupakan kewajipan bagi umat Islam dan salah satu daripada lima rukun Islam.

Sebagai hamba, solat merupakan satu amanah yang perlu untuk kita laksanakan dan akan dipersoalkan di akhirat kelak.

Kajian yang dilakukan oleh Jabatan Kejuruteraan Biomedikal Universiti Malaya (UM) mendapati bahawa setiap gerakan dalam solat mempunyai manfaat tersendiri yang mampu meningkatkan tahap kesihatan secara menyeluruh.

Seorang manusia perlu sentiasa melakukan regangan dan senaman kerana otot akan menjadi lebih kuat apabila selalu digunakan.

Sehubungan itu, solat yang wajib dilakukan itu akan memberi kesan yang baik dari sudut kesihatan kerana ia seakan-akan menyamai aktiviti senaman dan regangan yang memperkuatkan sistem otot dan fizikal tubuh.

Dari segi kesihatan, orang yang menunaikan solat seperti melakukan terapi fizikal yang jika dilakukan secara berterusan dan betul akan menghasilkan kesan positif terhadap tubuh.

Hasil kajian juga mendapati bahawa solat yang membabitkan gerakan tubuh seperti berdiri, tunduk dan membongkok seakan-akan menyamai senaman ringan.

Selain itu, solat juga boleh memberi kesan terhadap isyarat otak. Contohnya, ia dapat meningkatkan penumpuan terhadap sesuatu perkara dan memperkuat kuasa otak.

Fenomena menarik yang berlaku ketika solat adalah ketika berdiri sebelum sujud di mana peringkat ini adalah yang paling menenangkan.

Isyarat alfa akan meningkat secara mendadak sekali gus menunjukkan seseorang itu berada dalam keadaan tenang.

Mungkin ada yang menganggap bahawa solat yang dilakukan itu hanyalah semata-mata perbuatan yang tidak memberi sebarang kesan terhadap tubuh.

Malah, mungkin juga ada yang menganggap solat itu satu perkara menyusahkan. Namun, sangkaan itu semuanya salah kerana kajian telah membuktikan bahawa solat memberi kesan yang positif.

Solat juga memberi kesan baik terhadap komposisi tubuh yang mengandungi empat komponen utama iaitu tisu aktif, tisu tulang, komponen air dan lemak.

Komposisi tubuh yang terbaik adalah dengan melakukan lima perkara iaitu solat lima kali sehari semalam, memahami maksud bacaan dalam solat, solat berjemaah, rukuk dengan betul iaitu 90 darjah dan melentikkan jari kaki ketika duduk antara sujud dan tahiyyat akhir.

Orang yang tidak melakukan lima perkara ini akan mempunyai komposisi tubuh yang kurang baik. Posisi tubuh dalam solat juga dapat merawat sakit pinggang.

Malah, jika berjumpa doktor, pesakit disarankan untuk melakukan senaman seperti berdiri dan membengkokkan tubuh seakan-akan menyamai gerakan solat.

Setelah mengetahui manfaatnya, lakukanlah solat secara bersungguh-sungguh supaya ia memberi kesan yang baik kepada fizikal dan mental kita.

