

Pengaruh Sholat terhadap Pasien Pengidap Penyakit Edema

Adna Pradana, Muhammad Abdul Aziz Hisyam, Yuanli Leo Ferdian

Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia

Email: Adnapradana73@gmail.com, hisyamaziz05@gmail.com,
yuanlileo57@gmail.com

Alamat: Jl. Veteran Sungai Bilu No.128, Melayu, Kec. Banjarmasin Tengah, Kota Banjarmasin
Korespondensi penulis: adnapradana73@email.com

Abstract. *This study looks into how patients with edema disease respond to prayer. With the significance of spiritual therapy in healthcare as a backdrop, the purpose of this study is to examine how prayer affects the physical symptoms and quality of life of patients with edema. These results suggest that prayer can improve patients' general health and well-being as a supplemental therapy for managing edema.*

Keywords: *Edema disease, prayer, quality of life*

Abstrak. Penelitian ini menyelidiki pengaruh sholat pada pasien dengan penyakit edema. Dilatarbelakangi oleh pentingnya terapi spiritual dalam perawatan kesehatan, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak shalat terhadap kualitas hidup pasien edema dan gejala fisik. Temuan ini menyiratkan bahwa salat dapat menjadi terapi komplementer dalam manajemen edema, meningkatkan kesejahteraan dan hasil kesehatan pasien secara keseluruhan.

Kata kunci: Penyakit edema, sholat, kualitas hidup

1. LATAR BELAKANG

Suatu kondisi yang disebut edema dicirikan oleh pembengkakan yang disebabkan oleh penimbunan cairan di dalam tisu tubuh. Ini biasanya terjadi pada bagian ekstremitas seperti kaki dan tangan, dan dapat disebabkan oleh berbagai hal, seperti masalah peredaran darah, gangguan ginjal, dan ketidakstabilan hormon. Mengatasi pembengkakan tubuh memerlukan pendekatan yang terdiri dari berbagai komponen, seperti mengubah pola hidup dan mengatur kegiatan fisik. Melakukan sholat adalah salah satu cara untuk mengelola edema. Tidak ada satu syarat pun yang diberikan kepada manusia; namun, pada akhirnya, semua manusia mendapatkan keuntungan, hikmah, dan kebaikan. Namun, ada saat-saat ketika orang tidak dapat melihat hikmah yang ada karena mereka tidak mudah

dikenali atau tidak dapat dilakukan. Oleh karena itu, memenuhi semua tanggung jawab yang telah diberikan Allah kepada kita. Hal ini terutama berlaku jika kewajiban tersebut diwujudkan dalam bentuk tertentu. Shalat berarti doa atau rahmat.

Akibat gerakan-gerakan shalat, segala sesuatunya memuat doa yang dipanjatkan kepada Allah SWT. Semua bacaan shalat merupakan cara seseorang mengungkapkan perasaannya kepada Tuhannya. Ucapan dan gerakan rangkaian ini bukanlah sembarang ucapan dan gerakan tanpa arti atau makna apa pun; justru masing-masingnya mengandung banyak ilmu, filosofi, ibrah, tujuan, dan hikmah bagi yang mengikutinya. Sholat, selain sebagai ibadah spiritual, melibatkan gerakangerakan tubuh yang berpotensi memengaruhi sirkulasi darah, aliran limfatik, serta mengurangi ketegangan otot dan stres. Topik ini dipilih karena urgensi dalam menemukan metode alami yang dapat mendukung kesehatan fisik, terutama dalam konteks penanganan edema yang umum terjadi pada masyarakat. Dengan menganalisis pengaruh gerakan sholat terhadap peredaran dan pengeluaran cairan, diharapkan studi ini menawarkan pemahaman baru mengenai manfaat kesehatan sholat, khususnya dalam meredakan pembengkakan karena penyakit edema.

2. KAJIAN TEORITIS

Secara bahasa, sholat berarti doa, tetapi menurut fiqih, sholat adalah serangkaian ucapan dan tindakan yang dimulai dengan takbiratul ihram dan diakhiri dengan salam, dengan syarat-syarat tertentu. Sholat tidak hanya merupakan cara bagi manusia untuk berkomunikasi dengan Tuhannya, tetapi juga merupakan cara bagi manusia untuk menunjukkan kepatuhan kepada Pencipta alam semesta. Selain sebagai kumpulan tulisan yang dibaca dan gerakan seperti takbiratul ihram, rukuk, sujud, duduk, dan salam, sholat juga berperan penting dalam memenuhi kebutuhan fisik dan spiritual. Sholat mengandung nilai-nilai penting yang mendukung kesehatan jasmani dan rohani, yang pada akhirnya berkontribusi pada keseimbangan tubuh. Keseimbangan ini mencakup kebutuhan seperti makanan, minuman, oksigen, tempat tinggal, serta kebutuhan biologis. Edema adalah kondisi medis yang ditandai dengan penumpukan cairan di ruang interstitial jaringan tubuh, yang biasanya disebabkan oleh ketidakseimbangan antara tekanan hidrostatik dan tekanan osmotik kapiler, serta gangguan dalam sistem limfatik.

Penyebab edema dapat beragam, mulai dari masalah jantung, ginjal, hingga gangguan

pada pembuluh darah dan sistem limfatik. Pada kondisi edema, cairan yang seharusnya dikembalikan ke sirkulasi darah melalui pembuluh limfatik atau kapiler terperangkap di jaringan tubuh, terutama di bagian ekstremitas seperti kaki dan tangan.

Walaupun penelitian tentang dampak langsung sholat terhadap edema masih sedikit, penelitian tentang gerakan dan postur tubuh menunjukkan aktivitas fisik ringan seperti dalam sholat dapat meningkatkan sirkulasi darah dan drainase limfatik. Penelitian oleh Adriannor dkk. (2023) menunjukkan bahwa gerakan pada sholat dapat meningkatkan peredaran darah dan cairan limfatik, yang bisa membantu mengurangi pembengkakan (edema). Terlebih lagi, penanganan edema dapat ditingkatkan melalui manajemen stres yang lebih efektif melalui kegiatan spiritual, seperti sholat, sesuai dengan temuan dalam penelitian Abd El-Aziz dan Magda (2019).

3. METODE PENELITIAN

Fokus studi ini adalah lima komponen utama yang berhubungan dengan pengaruh sholat terhadap edema. Menurut Mappasere dkk. (2019), pendekatan kualitatif adalah metode penelitian yang mengumpulkan data kualitatif dan menghasilkan data deskriptif dalam bentuk narasi atau kalimat. Metode ini digunakan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang fenomena dan untuk menemukan makna di baliknya. Data yang digunakan dalam penelitian ini dikumpulkan dari jurnal dan artikel ilmiah yang relevan. Pertama, penelitian ini memeriksa definisi sholat dan edema, yaitu kondisi yang ditandai dengan penumpukan cairan di jaringan tubuh serta penyebabnya. Kedua, penelitian dilakukan pada mekanisme fisiologis yang memengaruhi gerakan saat sholat, yang dapat memengaruhi sirkulasi darah dan aliran limfatik. Ketiga, penelitian ini menyelidiki bagaimana gerakan saat sholat, seperti posisi saat sujud dan rukuk, meningkatkan aliran darah dan mengurangi tekanan pada pembuluh darah, yang dapat membantu mengurangi penyakit edema.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Edema merupakan kondisi di mana terjadi penimbunan cairan yang berlebihan di dalam jaringan tubuh, khususnya pada area kaki, tangan, dan wajah. Ini bisa terjadi karena berbagai alasan, seperti kelainan pada sistem peredaran darah, ginjal, atau sistem limfatik

yang tidak berfungsi dengan baik. Edema bisa menimbulkan sensasi kurang nyaman, tegang, dan keterbatasan dalam pergerakan. Sedangkan Sholat adalah kewajiban ritual yang dilakukan oleh umat Muslim setiap hari yang melibatkan kegiatan tubuh dan rohani. Diluar keuntungan spiritual, melakukan gerakan-gerakan dalam sholat, seperti berdiri, rukuk, sujud, dan duduk, juga berkontribusi positif terhadap kesehatan tubuh. Salah satu dampak yang mungkin terjadi adalah manfaat sholat dalam membantu mengurangi edema, yaitu kondisi pembengkakan karena penumpukan cairan di jaringan tubuh.

Pengaruh Gerakan Sholat terhadap Pembengkakan (Edema)

a. Meningkatnya Peredaran Darah

Sholat yang dilakukan secara rutin oleh individu dalam jangka waktu panjang dapat digunakan untuk memantau fungsi hati dan urat nadi. Gerakan-gerakan dalam sholat juga mampu mengurangi risiko hipertensi. Para peneliti yang mengkaji hal ini menyimpulkan bahwa seorang Muslim yang rajin melaksanakan sholat cenderung jarang mengalami penyakit pernapasan. Selain itu, gerakan sederhana dalam sholat berkontribusi terhadap kesehatan fisik. Pelaksanaan sholat yang tenang dan dapat mempengaruhi dan meningkatkan fungsi organ tubuh dengan cepat. Selain itu, gerakan yang dilakukan saat sholat dapat membantu menghambat aliran darah dan mengurangi kemungkinan terkena tekanan darah tinggi (Rafiqoh, 2020). Melalui penelitian, gerakan sholat terbukti menjadi salah satu alternatif untuk menormalkan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan efek sholat terhadap jantung dan tekanan darah setelah sholat serta posisi gerakan sholat, seperti berdiri, rukuk, sujud, dan duduk tahiyat. Penelitian ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara orang yang melakukan sholat dan mereka yang tidak memiliki hubungan langsung dengan kesehatan jantung dan tekanan darah mereka. Menurun drastis setelah melaksanakan sholat. pada tekanan darah sistolik dan diastolik. Dibandingkan dengan saat gerakan dilakukan, perubahan tekanan darah yang lebih signifikan terjadi selama pelaksanaan sholat. Menurut penelitian Behravan et al. (2016), postur tubuh saat sholat dapat meningkatkan aliran darah, sehingga mengurangi pembengkakan akibat edema pada bagian tubuh tertentu.

b. Keefektifan Drainase Limfatik

Sistem limfatik memainkan peran penting dalam menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh. Dalam gerakan sujud, kepala berada di bawah tinggi jantung sehingga dapat meningkatkan aliran cairan limfatik dari kaki dan tangan ke bagian atas tubuh. Ini menegaskan teori fisiologi bahwa gerakan tubuh dan perubahan posisi memperlancar aliran cairan limfatik, seperti yang ditunjukkan dalam studi oleh Oliveira dkk. (2018) yang menyatakan bahwa perubahan postur tubuh dapat meningkatkan drainase limfatik.

c. Peregangan dan santai otot

Sholat melibatkan gerakan dari berdiri, rukuk, sujud, dan duduk, yang menghasilkan peregangan pada berbagai kelompok otot, terutama otot-otot kaki dan punggung. Peregangan tidak hanya merilekskan otot tetapi juga meningkatkan peredaran darah, yang dapat mencegah atau mengurangi. Meningkatkan ketegangan otot juga meningkatkan aliran darah, sehingga membantu mencegah atau mengurangi pembengkakan karena edema. Aktivitas fisik teratur yang ringan seperti ini telah terbukti dapat meningkatkan kesehatan sistem pembuluh darah dan pembuluh limfatik, yang sangat penting untuk mengontrol edema.

d. Mengurangi Tekanan

Stres dapat memperburuk edema karena memengaruhi keseimbangan hormon yang mengatur cairan tubuh. Salat, sebagai kegiatan spiritual, mempunyai unsur meditasi yang terbukti bermanfaat untuk mengurangi tingkat stres. Studi yang dilakukan oleh Abd El-Aziz dan Magda (2019) menunjukkan bahwa melakukan sholat memiliki efek mengurangi stres, yang kemudian membantu tubuh dalam menjaga keseimbangan cairan serta mengurangi risiko edema.

KESIMPULAN DAN SARAN

Gerakan-gerakan saat beribadah tidak hanya memberi manfaat rohani tapi juga tubuh, terutama dalam meningkatkan aliran darah, memperbaiki system limfatik, dan mengurangi tekanan, yang semua dapat membantu mengatasi pembengkakan. Dengan melakukan sholat secara teratur, orang yang menderita edema bisa merasakan sejumlah manfaat fisik yang membantu mengurangi penumpukan cairan di tubuh. Walau begitu, diperlukan lebih banyak penelitian untuk mendukung bukti ini, khususnya untuk mengevaluasi efek jangka panjang pada individu dengan penyakuit edema.

DAFTAR REFERENSI

Fikri, M., & Boy, E. (2019). Pengaruh Gerakan Shalat Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia. *MAGNA MEDIKA: Berkala Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan*, 6(2), 130137.

Mappasere, S. A., & Suyuti, N. (2019). Pengertian Penelitian Pendekatan Kualitatif. *Metode Penelitian Sosial*, 33.

Muhaimin. (2022). Sepenggal manfaat diwajibkannya sholat. *Sains dan kesehatandalam perspektif islam*, 2, 21-25

Phenomenological Approach to the Social Sciences.

Rofiqoh, A. (2020). Shalat dan kesehatan jasmani. *Jurnal spiritualita*, 4(1), 65-76.

Bowker, L. H. (1978). *Introduction to Qualitative Research Methods: A*

Shalehah, A. M., Nabillah, A., Salsabila, G., Fajar, M., Rahmawati, M., & Zhilfani, R. A. (2023). Pengaruh sholat pada sistem peredaran darah manusia. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 1(2), 100-114.

Siagian, F. D., & Boy, E. (2020). Pengaruh Gerakan Salat dan Faktor Lain Terhadap Kebugaran Jantung dan Paru pada Lansia. *MAGNA MEDICA: Berkala Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 6(2), 107.

Siti Nuryaningsih, S. (2020). *Pengaruh Gerakan Shalat Terhadap Perubahan Status Hemodinamika Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Plupuh II Sragen* (Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta).