

## GERAKAN SHALAT DALAM TINJAUAN REFLEKSOLOGI

**Mukhlisin, M.Pd**

(Guru MAN 1 Semarang)

Email: mukhlisin.subardin@gmail.com

### *Abstract*

*The importance of the sociological approach to understanding religion is understandable because many religious teachings related to social problems. Jalaluddin Rahmat has shown how much attention to religion in this case is Islam against social problems. But today, the sociology of religion studying how religion affects the community, and may be religion may affect the concept of religion. Sociological Approaches have a very important role in efforts to understand and explore the true meanings intended by the Koran. Besides caused by Islam as a religion that prefers things that smelled of social rather than individual evidenced by the many verses of the Koran and the Hadith concerning muamalah affairs (social), it also caused a lot of stories in the Qur'an less can be understood properly unless with a sociological approach.*

*Pentingnya pendekatan sosiologis dalam memahami agama dapat dipahami karena banyak sekali ajaran agama yang berkaitan dengan masalah sosial. Jalaludin Rakhmat telah menunjukkan betapa besarnya perhatian agama yang dalam hal ini adalah Islam terhadap masalah sosial. Namun dewasa ini, sosiologi agama mempelajari bagaimana agama mempengaruhi masyarakat, dan boleh jadi agama masyarakat mempengaruhi konsep agama. Pendekatan sosiologi memiliki peranan yang sangat penting dalam usaha untuk memahami dan menggali makna-makna yang sesungguhnya dikehendaki oleh alQur'an. Selain disebabkan oleh Islam sebagai*

*agama yang lebih mengutamakan hal-hal yang berbaur sosial daripada individual yang terbukti dengan banyaknya ayat al-Qur'an dan Hadis yang berkenaan dengan urusan muamalah (sosial), hal ini juga disebabkan banyak kisah dalam al-Qur'an yang kurang bisa dipahami dengan tepat kecuali dengan pendekatan sosiologi.*

*Kata Kunci: paradigma; sosiologis; Islam*

## **A. Pendahuluan**

Banyak sudah kajian terhadap Islam dari berbagai pihak. Ada yang mengkaji Islam dari sudut ajaran, ekonomi, politik, bahasa dan kebudayaan. Orang mengkaji Islam pun mempunyai tujuan yang bermacam-macam, mulai tujuan mencari kebenaran, mencari popularitas, disiplin ilmu dan mencari kelemahan Islam.

Sudah banyak juga, kajian Islam berdasarkan medis. Di antara ajaran Islam yang sudah dikaji berdasarkan medis adalah manfaat puasa bagi kesehatan. Pengaruh tawakal terhadap penenangan jiwa sehingga dapat menekan angka stres dalam menghadapi kehidupan dunia yang penuh ketidakpastian dan menentu ini. Pengaruh shalat terhadap kesehatan rahani seseorang.

Kajian terhadap ajaran Islam dari berbagai sudut ini mereka berangkat dengan diilhami sebuah ayat 82 surah al-Isra` yang artinya

“Dan kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian”.

Menurut pandangan penulis, masih langka kajian terhadap setiap gerakan shalat dari sudut refleksologi. Oleh sebab itu penulis mencoba mengurai setiap gerakan shalat dari kaca mata reflesologi.

### **1. Shalat**

Shalat merupakan bagian dari rukun Islam yang lima. Shalat mempunyai pengertian baik secara bahasa maupun secara istilah.

Shalat secara bahasa adalah doa (Syafi'I, tt: 219) sebagaimana firman Allah dalam surat al-Taubah ayat 103 yang artinya

Ambillah zakat dari sebagian harta mereka, dengan zakat itu kamu membersihkan dan mensucikan mereka dan mendoalah untuk mereka. Sesungguhnya doa kamu itu (menjadi) ketenteraman jiwa bagi mereka. dan Allah Maha mendengar lagi Maha Mengetahui”.

إن صلاتك سكن لهم { قرأ بعضهم صلواتك على الجمع وآخرون قرأوا إن  
صلواتك على الأفراد { سكن لهم }

*Seseungguhnya do`amu akan menjadikan dirinya tenang. Sebagian mereka membaca do`a-do`a untuk semua orang sementara yang lain membaca do`a hanya untuk personil/perseorangan (Kasir, tt: 508)*

Pengertian shalat secara **istilah** menurut **Imam Hanafi** adalah serangkaian perkataan dan perbuatan tertentu dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam (Hanafi, tt: 70) . Menurut **Imam Maliki** shalat adalah sejumlah perbuatan yang mempunyai takbiratul ihram dan salam atau mempunyai ruku` dan sujud atau bahkan hanya sujud saja. Maka sujud tilawah juga termasuk shalat walaupun tidak mempunyai takbiratul ihram, demikian juga shalat janazah yang tidak mempunyai ruku` dan sujud (Maliki, tt: 109) . Menurut **Imam Syafi`i** shalat adalah perkataan dan perbuatan yang dimulai dengan takbir yang disertai dengan niat dan diakhiri dengan salam serta dengan syarat-syarat tertentu (Syafi'I, tt: 219) . Sementara menurut pendapat Imam Hanbali shalat adalah pendekatan diri kepada Allah secara praktek/perbuatan yang mempunyai takbiratul ihram dan salam atau perkataan atau perbuatan yang dimulai takbiratul ihram dan diakhiri dengan salam, demikian juga sujud tilawah termasuk shalat (Hambali, tt: 113). Menurut Imam Abu Ja`far al-Nuhasi shalat terbagi menjadi tiga yaitu shalat dari Allah disebut rahmat, dari malaikat

disebut do`a dan dari manusia disebut do`a juga ( An-Nuhasi, tt: 84)

Shalat dalam pandangan Islam mempunyai peranan yang sangat penting sehingga barang siapa yang meninggalkan shalat maka dia telah menjadi kafir. Dalam pelaksanaan shalat dibutuhkan ketenangan, kekhusyu`an, cemas dan harap kepada Allah. Ketenangan dalam melaksanakan shalat akan membawa seseorang mengetahui makna yang tersirat dalam setiap gerakannya. Makna yang tersirat tidak akan diketahui manakala seseorang dalam melaksanakan shalat tidak menghayati arti setiap gerakan. Makna yang dimaksud ada dua yaitu; makna gerakan kita dihadapan Allah dan makna gerakan untuk kesehatan diri.

Sebuah konsep yang amat bagus sebagaimana firman Allah dalam surat al-Mu`minun ayat 1 dan 2 yang artinya

- (1) Sesungguhnya beruntunglah orang-orang yang beriman,
- (2) (yaitu) orang-orang yang khusyu' dalam sembahyangnya,

Kecemasan seorang mukmin dalam menjalankan shalat mempunyai maksud, kecemasan apabila dalam menjalankan shalat tidak diterima oleh Allah. Kecemasan ini harus tertanam dalam hati seorang mukmin, karena bila dia mempunyai anggapan bahwa shalatnya sudah diterima oleh Allah maka tidak ada upaya untuk meningkatkan pada derajat khusyu` yang lebih tinggi. Namun lebih jauh dari pada itu, dalam pandangan seorang sufi orang itu sudah memiliki sifat takabur dan inilah yang dapat menyebabkan seseorang tertipu pada dirinya sendiri.

Di balik rasa cemas, harus pula tertanam dihati seorang mukmin rasa harap. Harapan dalam melaksanakan shalat selalu mendapat bimbingan, hidayah dan pertolongan dari Allah. Seseuai firman-Nya dalam surat al-Fatihah ayat kelima yang berbunyi:

Hanya Engkaulah yang kami sembah, dan hanya kepada Engkaulah kami meminta pertolongan”.

Dalam ayat tersebut mempunyai maksud bila seseorang sudah dapat melaksanakan ibadah kepada Allah, menurut pandangan sufi dia masih mempunyai sifat takabur karena menganggap dirinya sudah mampu melaksanakan perintah Allah. Hal ini harus senantiasa disadari, agar hidup selalu dalam ridla-Nya (Al-Ishaqi, 2005: 22).

## **2. Refleksologi**

Refleksologi adalah teknik diagnosis dan pengobatan di mana bagian-bagian tubuh tertentu, khususnya kaki dan tangan dipijat untuk menghilangkan rasa nyeri dan sakit atau gejala-gejala lain pada organ tubuh.

Refleksologi diperkirakan ditemukan sekitar lima ribu tahun yang lalu di Cina dan juga digunakan oleh orang-orang Mesir kuno. Istilah refleksologi diperkenalkan kepada masyarakat oleh Dr. William Fitzgerald, yang merupakan seorang konsultan telinga, hidung dan tenggorokan di Amerika. Ia menerapkan zona pada semua permukaan tubuh, oleh karena itu istilah terapi zona atau saluran ini dianggap sebagai jalur yang dialiri energi vital (Rianto, 2005: 1).

Secara umum gangguan atau penyakit seseorang bisa berasal dari luar maupun dari dalam. Dari luar misalnya: karena jatuh, kecelakaan, keracunan, tersengat, tertusuk dan lain sebagainya. Sementara gangguan dari dalam antara lain disebabkan pikiran kalut dan emosi seseorang (Rahimsyah, tt: 1). Baik gangguan dari luar maupun dari dalam hal itu menyebabkan terganggunya peredaran darah, atau bahkan peredaran darah bisa kacau sehingga menyebabkan perubahan kimia dalam tubuh.

Kunci kesehatan manusia adalah peredaran darah yang lancar, jika daranya lancar maka sehatlah ia. Namun sebaliknya jika

peredaran darahnya terganggu maka terganggu pula kesehatan tubuhnya.

Ketegangan otot atau syaraf bisa menyebabkan peredaran darah seseorang terganggu. Otot atau syaraf yang terjepit atau berubah dari posisinya juga akan menghambat peredaran darah seseorang sehingga bagian tersebut mudah terkena penyakit. Bila organ tubuh mendapat sirkulasi darah yang lancar maka semua virus atau baksil dapat dihalau oleh sel-sel darah putih. Teknik untuk memperlancar peredaran darah tersebut yang paling efektif dan efisien adalah pijat, baik pijat refleksi maupun pijat tradisional sama-sama mempunyai khasiat yang ampuh, satu sama lain mempunyai keunggulan sendiri-sendiri.

Makalah ini penulis beri judul dengan **shalat dan refleksologi**. Penggabungan dua kata tersebut menurut asumsi penulis mempunyai pengertian kajian refleksologi terhadap setiap gerakan shalat. Namun jika!dua kata tersebut dibalik susunannya maka akan mempunyai makna yang tidak sejalan dengan maksud penulis.

## **B. Hasil temuan dan Pembahasan**

### **Gerakan Shalat dan Pandangan Refleksologi**

Gerakan shalat secara umum ada empat macam; yaitu posisi berdiri, posisi rukuk, posisi sujud dan posisi duduk. Keempat gerakan inilah yang akan menjadi fokus pengamatan penulis.

#### 1) Berdiri (bukan i'tidal)

Pada saat seseorang berdiri akan melakukan shalat, maka dia harus berkonsentrasi penuh, pikiran dikosongkan mata hatilah yang digunakan untuk berkomunikasi kepada Allah dan hanya Allahlah yang ada dihadapannya (Al-Ishaqi, tt: 22). Sebab jika seseorang yang akan melakukan shalat kemudian dia berkonsentrasi dengan pikirannya (otak) maka akan terasa panas. Hal ini disebabkan banyak

darah yang mengalir ke kepala sehingga seharusnya kepala dalam keadaan netral tidak netral lagi. Berkaitan dengan ini Nabi bersabda:

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ كَثِيرٍ عَنْ سُفْيَانَ حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ سَعِيدٍ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ إِبْرَاهِيمَ التَّمِيمِيِّ عَنْ عُلْقَمَةَ بْنِ وَقَاصِ اللَّيْثِيِّ قَالَ سَمِعْتُ عُمَرَ بْنَ الْخَطَّابِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّةِ وَلَا مَرِيءٍ مَا نَوَى فَمَنْ كَانَتْ هِجْرَتُهُ إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ فَهَجْرَتُهُ إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ وَمَنْ كَانَتْ هِجْرَتُهُ لِدُنْيَا يُصِيبُهَا أَوْ امْرَأَةٍ يَتَرَوَّجُهَا فَهَجْرَتُهُ إِلَى مَا هَاجَرَ إِلَيْهِ ( صحيح البخاري : 2344 )

Telah berbicara kepada kami Muhammad bin Katsir dari Sufyan dari Yahya bin Said dari Muhammad bin Ibrahim al-Tamimiy dari Al-Qomah bin Waqosh al-Laitsiy saya mendengar Umar bin Khathab dari Rasulullah SAW bersabda: amal itu dengan niat dan amal seseorang bergantung pada niatnya barabg siapa yang hijrahnya karena Allah dan Rasul-Nya maka hijrahnya kepada Allah dan Rasul-Nya dan barang siapa hijrahnya karena suatu dunia atau perempuan yang akan dinikahnya maka hijrahnya akan mendapat yang dia maksud”. Bukhariy hadits nomor 2344

Dalam pandangan refleksologi jika seseorang akan diobati atau menerima energi melalui pijat maka dia harus dalam keadaan netral darti berbagai beban qikiran. Beban pikiran akan menghambat penyaluran energi melalui pijat. Secab dengan beban pikiran darah akan terkonsentrasi pada kepala yang akhirnya pengiriman darah yang bersih dari jantung akan terhambat dan penyembuhan pun tidak maksimal (Bahri, 2002) atau bahkan gagal (Daniel, 2003) .

Bersamaan dengan niat disunatkan mengangkat tangan. Mengenai mengangkat tangan ini pada umumnya hadits memberi isyarat sejajar dengan bahu. Di antara hadits itu antara lain:

دَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مَسْلَمَةَ عَنْ مَالِكٍ عَنْ ابْنِ شَهَابٍ عَنْ سَالِمِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ عَنْ أَبِيهِ: أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَرْفَعُ يَدَيْهِ حَذْوَ مَنْكَبَيْهِ إِذَا افْتَتَحَ

الصلاة وإذا كبر للركوع وإذا رفع رأسه من الركوع رفعهما كذلك أيضا وقال ( سمع الله لمن حمده ربنا ولك الحمد ) . وكان لا يفعل ذلك في السجود

Telah berbicara kepada kami Abdullah bin Salamah dari Malik dari Ibnu Syihab dari Salim bin Abdillah dari Ayahnya, bahwasanya Rasulullah SAW mengangkat kedua tangannya sejajar dengan pundak ketika memulai shalatnya dan demikian pula ketika akan rukuk dan bangun dari rukuk dan beliau mengucapkan سمع الله لمن حمده ربنا ولك الحمد dan beliau tidak melakukan hal itu ketika bangkit dari sujud. (Bukhori NO 257)

Ada hadits lain yang mengatakan bahwa

753 - حدثنا مسدد ثنا يحيى عن ابن أبي ذئب عن سعيد بن سمعان عن أبي هريرة قال : كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا دخل في الصلاة رفع يديه مد .

Telah berbicara kepada kami Musadad Tsana Yahya dari Abi Dza`b dari Said bin Sam`an dari Abi Hurairah berkata, Rasulullah SAW ketika memulai shalat beliau mengangkat tangannya dan memanjangkannya” (Dawud, NO: 259).

Sementara pandangan/pendapat para ahli fiqih (Imam Empat). Imam Hanafi mempunyai pendapat ibu jari sejajar dengan telinga (Hanafi, tt: 86). Imam Maliki berpendapat telapak tangan sejajar dengan bahu namun punggung telapak tangan menghadap ke atas sementara telapak tangan menghadap ke bawah (Maliki, tt: 161). Imam Syafi`i berpendapat ibu jari sejajar dengan daun telinga bagian bawah, ujung jemari di atas telinga, telapak tangan sejajar dengan bahu (Syafii, tt: 310)1. Sementara Imam Hambali berpendapat mengangkat tangan jari jemari tangan diluruskan dan rapat sejajar dengan bahu (Hambali, tt: 187) .



Dalam pandangan refleksologi, gerakan mengangkat tangan bertujuan untuk menggerakkan sendi siku tangan dan sendi bahu. Dengan gerakan ini maka pengkristalan kapur pada kedua sendi ini akan larut bersamaan darah yang kembali dari ujung kedua tangan menuju jantung. Gerakan semacam ini dalam pandangan refleksologi minimal dilakukan 30 kali setiap hari dan setiap gerakan sekurang-kurangnya 2 detik ( Hembing, 206: 2) .

Bila seseorang telah melaksanakan shalat wajib lima waktu, diperkirakan sudah melakukan gerakan pada ke dua sendi ini sebanyak 43 kali. Dengan demikian sudah memenuhi untuk kesehatan yang hanya dibutuhkan 30 kali setiap harinya.

Pada saat berdiri, di samping menggerakkan tangan ada beberapa titik syaraf di kaki yang secara tidak langsung mendapat rangsangan karena ada tekanan beban berat dari tubuh kita. Adapun titik-titik itu antara lain: pada setiap ujung jemari kaki terdapat titik dahi, pada titik telapak ibu jari terdapat titik kelenjar di bawah otak dan titik kepala (otak), titik pangkal setiap jemari kaki terdapat titik trapezius (leher dan pundak),  $\pm 1$  cm ke dalam dari ujung ibu jari kaki terdapat titik kelenjar tiroid (kelenjar yang berfungsi mengatur metabolisme dan pertumbuhan) (Rianto, 2005: 1) ,  $\pm 2$  cm ke tengah terdapat titik paru-paru dan bronkhus, di pangkal jari kelingking kaki terdapat titik bahu. Di bawah titik kelenjar tiroid  $\pm 2$  cm terdapat titik lambung,  $\pm 1$  cm ke arah dalam terdapat titik serabut saraf lambung,  $\pm 0,5$  cm di bawah titik ini terdapat titik kelenjar adrenal (kelenjar yang berfungsi mengendalikan detak jantung, pernapasan dan metabolisme) (Rianto,2005: 1),  $\pm 1$  cm ke arah luar telapak kaki terdapat titik jantung. Di bawah titik lambung  $\pm 0,5$  cm terdapat titik usus 12 jari. Di bawah titik usus 12 jari  $\pm 0,5$  cm terdapat titik pankreas,  $\pm 1$  cm ke arah tengah telapak kaki terdapat titik ginjal,  $\pm 1$  cm ke arah luar telapak kaki terdapat titik limpa, di bawah titik ginjal terdapat titik usus besar.  $\pm 3$  cm di bawah titik pankreas terdapat titik ureter

(saluran kencing),  $\pm 1,5$  cm ke arah tengah terdapat titik usus kecil dan  $\pm 1,5$  cm ke arah luar terdapat titik usus besar.  $\pm 1,5$  cm di bawah titik saluran kencing terdapat titik kandung kemih,  $\pm 0,5$  cm ke arah tengah terdapat titik anus,  $\pm 1$  cm ke arah tengah terdapat titik rektum, dan  $\pm 1,5$  cm ke arah luar telapak kaki terdapat titik lutut, dan di bagian paling bawah telapak kaki terdapat titik kelenjar reproduksi.

## 2) Posisi Ruku`

Ruku` secara bahasa mempunyai pengertian membungkukkan. Secara istilah syara` mempunyai pengertian membungkukkan punggung dan kepala secara rata (Hanafi, tt: 80).

Berkenaan dengan ruku` ini Nabi bersabda:

وقال أبو حميد في أصحابه أمكن النبي صلى الله عليه وسلم يديه من ركبتيه<sup>2</sup>

Dan Abu Hamid berkata bahwa Nabi Muhammad SAW menempatkan kedua tangan beliau pada kedua lututnya di hadapan para sahabatnya.

Hadits di atas diperkuat dengan haditsnya pula

وقال أبو حميد في أصحابه ركع النبي صلى الله عليه وسلم ثم هصر ظهره

Dan Abu Hamid berkata Nabi Muhammad SAW melakukan ruku` kemudian membungkukkan punggungnya di hadapan para sahabat. Bukhori No 273

Menurut ahli fiqih seorang yang ruku` harus mensejajarkan antara pantat, perut dan mendorong dada kedepan dengan telapak tangan memegang lutut (Hanafi, tt: 288). Ukuran waktu rukuk menurut Imam Hanafi minimal 3 kali membaca tasbih, bila kurang tidak sah (Hanafi, tt: 151)

Gerakan semacam ini dalam padangan refleksologi bermanfaat untuk melancarkan peredaran darah anggota badan pantat, tulang

belakang, leher dan kepala. Tangan yang sedikit agak memberi dorongan dada ke depan bermanfaat untuk membantu memberi rangsangan dalam rangka memperkuat/membangkitkan syaraf yang ada di perut dan dada serta memperbaiki saluran pencernaan yang kesemuanya titik syaraf ini sudah diberi rangsangan dari titik syaraf yang ada di telapak kaki (Anas, ). Ibu jari tangan yang memegang lutut bagaian dalam, jari-jari tangan yang memegang lutut bagain luar dan telapak tangan memberi tekanan pada lutut atas beban tubuh bagian atas kita berguna untuk melarutkan pengkristalan kapur yang ada di sendi lutut (Hambing 2006: 2) di samping juga berguna merangsang syaraf siku (Bahri...)

Berdiri setelah *ruku`* atau *i`tidal* secara bahasa adalah berdiri tegak lurus (Syafii, tt: 175) . Secara istilah *syara`* adalah kembalinya seorang yang shalat pada posisi sebelum *ruku`* baik dalam keadaan berdiri atau duduk atau berbaring (Syafii, tt: 290)

Waktu lamanya berdiri berdasarkan hadits berikut ini

حَدَّثَنَا أَبُو الْوَلِيدِ قَالَ حَدَّثَنَا شُعْبَةُ عَنْ الْحَكَمِ عَنْ ابْنِ أَبِي لَيْلَى عَنْ الْبَرَاءِ رَضِيَ  
اللَّهُ عَنْهُ قَالَ كَانَ رُكُوعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَسُجُودَهُ وَإِذَا رَفَعَ رَأْسَهُ مِنْ  
الرُّكُوعِ وَبَيْنَ السَّجْدَتَيْنِ قَرِيبًا مِنَ السَّوَاءِ

Abu Walid berbicara kepada kami Sya`bah telah berbicara kepada kami dari Hakim dari Ibnu Abi Lailiy dari Bara` ra berkata” Nabi SAW melakukan ruku`, sujud, bangkit dari ruku` (i`tidal) dan duduk duduk di antara dua sujud hampir sama waktunya. Bukhori No: 276

Dalam hal ini penulis hanya akan membicarakan i`tidal berdiri atau i`tidal yang dilakukan oleh orang yang sehat. Pada saat bangkit dari ruku` disunatkan untuk mengangkat tangan dan kembali pada posisi semula sebelum seseorang shalat.

Dalam padangan refleksologi gerakan ini berfungsi untuk mengalirkan darah dari bagian ujung tangan ke bagian lengan yang

akhirnya darah bermuara kembali ke jantung<sup>3</sup> dan kembali pada posisi semula sambil sedikit dipukulkan pada punggung yang berguna untuk meluturkan pengkristalan kapur yang ada pada tulang belakang (Hanafi 292)

### 3) Posisi Sujud

Sujud menurut bahasa adalah merendahkan. Sedangkan menurut syara` adalah menempelkan / meletakkan muka di atas tanah / tempat sujud

Cara sujud berdasarkan Hadits Nabi

أن النبي صلى الله عليه وسلم كان إذا صلى فرج بين يديه حتى يبدو بياض

إبطيه

Bahwasnya, Nabi SAW ketika shalat beliau merenggangkan tangannya sehingga tampak putihnya ketiak beliau. Bukhori : 729

Anggota/rukun sujud itu, yaitu muka, kedua lutut, kedua telapak tangan, semua ujung jari kedua kaki ( Hanafi, tt: 292. Kesemua anggota sujud itu harus menyentuh lantai, khusus muka (dahi dan hidung) harus terbuka tanpa ada suatu apapun yang menghalanginya dari lantai tempat sujud.

Urutan bersujud berdasarkan pendapat Imam Syafi`i dari berdiri lutut, telapak tangan, jari-jemari tangan, dahi yang paling akhir hidung.

Ukuran sujud berdasarkan Imam Hanafi minimal 3 kali membaca tasbih.

Gerakan semacam ini dalam pandangan refleksologi berguna untuk memberi rangsangan yang ada pada muka, telapak tangan dan ujung jemari kedua kaki.

Pada saat seorang yang shalat menjatuhkan lutut ke lantai dari berdiri, maka terjadi sedikit benturan lutut dengan lantai. Sedikit benturan ini berguna untuk melunturkan pengkristalan kapur pada sendi kutut bagian bawah (Hembing, )

Ada dua titik di muka yang terkena rangsan yaitu titik pusing yang berada di antara dua bulu alis dan titik ingatan yang ada pada dahi sebelah kanan.

Pada telapak tangan banyak terdapat titik syaraf yang tersentuh lantai sehingga dapat memperlancar peredaran darah yang terkait dengan titik-titik syaraf yang ada.

Di antara titik-titik syaraf itu adalah: ujung jari telunjuk terdapat titik syaraf usus besar, ujung jari tengah terdapat titik syaraf pembungkus jantung, ujung jari kelingking terdapat titik syaraf usus kecil. Pada sendi tuas atas jari telunjuk terdapat titik syaraf usus besar, sendi tuas atas jari tengah terdapat titik jantung, sendi tuas atas jari manis terdapat titik syaraf paru-paru dan sendi tuas atas jari kelingking terdapat titik ginjal. Pada ruas sendi ke dua jari manis terdapat titik syaraf liver. Selang antara jari telunjuk dan jari tengah terdapat titik syaraf tenggorokan dan telapak, antara jari manis dan kelingking terdapat titik syaraf inti jantung dan gelisah, bawah jari kelingking bagian luar terdapat titik syaraf reproduksi. Ujung ibu jari terdapat titik paru-paru, bawah pangkal ibu jari bagian luar terdapat titik dada dan pernafasan, dan pertengahan telapak tangan terdapat titik: inti telapak, lambung –usus, peluh dan kaki

Sementara ujung jari kaki terdapat titik syarat antara lain: dahi / otak, ibu jari bagian dalam terdapat titik syaraf trigeminus, otak dan bagian luar ibu jari terdapat titik syaraf hidung. Pangkal ibu jari bagian luar terdapat titik syaraf kelenjar parateroid (sebuah kelenjar pada tubuh yang berfungsi mengendalikan metabolisme dan fosfor) bagian dalam terdapat titik syaraf leher dan otak kecil. Pangkal jari telunjuk kaki terdapat titik syaraf mata.

Pada saat bangkit dari sujud semua tekanan anggota tubuh bagian atas bertumpu pada kedua tangan. Hal ini akan berfungsi untuk memperkuat sendi siku dan membantu melunturkan pengkristalan pada sendi siku dan bahu, di samping itu juga akan membantu memberikan rangsangan syaraf kaki yang ada pada pangkal telapak tangan

#### 4) Duduk

Duduk dalam shalat ada dua macam, yaitu duduk di antara dua sujud dan duduk untuk melakukan tahiyat awal. Kedua duduk ini mempunyai kesamaan cara duduk, di mana kaki kiri dijadikan sebagai alas untuk duduk sednagkan kaki kanan tetap seperti posisi saat sujud. Dengan demikian duduk ini dengan duduk *iftiras*. Dan duduk yang kedua adalah duduk yang dilakukan untuk melakukan tahiyat akahir. Cara duduk yang kedua di mana kaki kiri dilipat dan ujungnya dikeluarkan dan ditindih oleh kaki kanan. Dengan kata lain betis kaki kiri berada di antara kedua paha. Cara duduk yang kedua ini dinamakan duduk *tawaruk Syafi'I, tt: 306*

Dalam kacamata refleksologi baik duduk *iftiras* maupun *tawaruk* mempunyai manfaat yang besar bagi kesehatan seseorang. Dengan posisi ini yang mana punggungnya telapak kaki kiri terkena lantai karena dijadikan sebagai tempat duduk, sehingga ada beberapa titik syaraf yang secara langsung terpijat di antaranya: bagian bawa betis luar kaki kiri terdapat titik yang berfungsi untuk mengendorkan perut, di bawah titik ini  $\pm 3$  cm terdapat titik syaraf tulang tungging, sebelah belakang mata kaki terdapat titik syaraf kelenjar reproduksi, titik bawah mata kaki terdapat titik syaraf sendi pinggul. Tepi luar telapak kaki kiri terdapat titik syaraf lutut, berurutan berikutnya titik syaraf sendi siku, dan titik bahu. Sebelah depan dari mata kaki luar terdapat titik syaraf kelenjar getah bening (kelenjar yang berfungsi sebagai antibody dari beberapa penyakit sehingga sulit untuk masuk pada tubuh kita) ( Rianto, 2005: 147-148) bagian atas tubuh, titik syaraf tulang rusuk. Lurus di bawah titik tulang rusuk terdapat titik syaraf

tulang belikat, sebelah depannya  $\pm 1$  cm dan 2 cm ke tengah terdapat titik syaraf sekat rongga antara dada dan perut, selang pangkal jari kelingking dan manis terdapat titik keseimbangan.

Sementara itu punggung telapak kaki kiri yang kita jadikan sebagai tempat duduk, juga terdapat beberapa titik syaraf. Titik-titik syaraf itu antara lain: betis bawah bagian dalam terdapat titik ambiyen atau wasir, di bawah titik tersebut  $\pm 3$  cm ini terdapat titik syaraf tulang tungging, di bawah titik tulang  $\pm 1$  cm terdapat titik syaraf rahim/kelenjar prostat. Bagian bawah mata kaki terdapat titik sendi pinggul, di bawah titik syaraf sendi pinggul terdapat titik syaraf penis, vagina dan saluran kencing. Tepi telapak kaki bagian dalam terdapat titik syaraf tulang kelangkang, sebelah depan titik tulang kelangkang  $\pm 1$  cm terdapat titik syaraf kandung kemih dan titik syaraf tulang pinggang, sebelah depan dari titik  $\pm 2$  cm tulang pinggang terdapat titik syaraf tulang punggung,  $\pm 2$  cm ke arah depan terdapat titik syaraf kelenjar parateroid, tulang leher, dan hidung. Sebelah depan agak ke atas dari mata kaki terdapat titik syaraf kunci paha, di bawah titik syaraf titik kunci paha terdapat titik syaraf kelenjar getah bening dan di bawah titik syaraf kelenjar getah bening terdapat titik syaraf tulang rusuk.

Gerakan paling akhir dari rangkaian shalat adalah salam pertama. Sampai saat penulis belum menemukan dasar yang menyatakan setelah seseorang salam disunatkan mengusap muka. Bahkan lebih jauh dari pada itu Imam Syafi'i dalam kitab al-Um menyatakan hal semacam itu dilarang oleh Nabi, cukup seseorang meletakkan telapak tangannya di atas pahanya. (Syafii, tt: 233).

Oleh karena penulis belum menemukan dasar mengusap muka, maka tidak akan penulis bahas manfaat mengusap muka dalam pandangan refleksologi.

### C. Penutup

Menurut teknik refleksologi, untuk setiap titik syaraf dalam membangkitkan atau memperlancar peredaran darah diperlukan 3 s/d 5 detik kecuali bagi titik-titik yang sering kali tersentuh, misalnya titik pada telapak kaki. Jika berlebihan atau terlalu lama maka akan dapat melemahkan syaraf itu sendiri dan setiap bacaan dalam shalat sudah memenuhi untuk itu semua.

Dengan melakukan shalat sebagai mana mestinya, insha Allah diri akan sehat. Marilah melakukan shalat sebenar-benarnya.

### DAFTAR PUSTAKA

Al-Ishaqiy Ahmad Asrori, KH, *Materi Mutiara Hikamh Khaul Khadijah Kubra, Demak, 22 September 2005*

Ahmad Bahri, *Materi Pelatihan Pijat Refleksi, Semarang, 14 Oktober 2002*

Azwar Anas, *Materi Pelatihan Pijat Refleksi, Semarang, 14 Oktober 2002*

Daniel, FX, *Materi Dialoq Pijat Refleksi, 18 Januari 2003*

Hembing, *Metode Melarutkan Pengakapuran Pada Sendi Bahu, Lutu dan Siku, 2 September 2006*

Imam Abu Ja`far al-Nuhasi, *Ma`anil Qur`an, versi CD, Juz I*

Imam Hanafi, *Fiqih Ibadah, Juz I versi CD*

*al-Mabsuth, Juz I versi CD*

Imam Hanbali, *Fiqih Ibadah, Juz I versi CD*

Imam Maliki, *Fiqih Ibadah, Juz I versi CD*

Imam Syafi`i, *Fiqih Ibadah, Juz I versi CD*

*al-Um, Juz I versi CD*

Nailul Authar, *Juz I versi CD*



Mukhlisin

Rahimsyah, *Penyembuhan Alamiyah Melalui Pijat dan Obat Tradisional*, Apollo, Suarabaya, Tth

Shahih Bukhariy, Versi CD

Sunan Abu Dawud, Versi CD Juz I

Slamet Riyanto dan Adi Loka Sujono, *Terapi-Terapi Alternatif, Tjm, Lotus*, Yogyakarta, 2005

*Tafsir Ibnu Katsir*, Versi CD Juz II