Volume 6 Nomor 4 Desember 2022
p-ISSN : 2614-5251
e-ISSN : 2614-526X

SOSIALISASI PENTINGNYA MENJALANKAN IBADAH SHALAT DAN PUASA SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN KESEHATAN SECARA FISIK DAN PSIKIS

Yulinar[1)], Ratih Ayu Atika[2)], Erizal Kurniawan[1)], Syahrianursaifi[1)], Musran[1)]

[1)]Program Studi Penjaskesrek, FKIP, Uninversitas Abulyatama, Aceh Besar, Indonesia
[2)]PSPD Kedokteran Universitas Abulyatama, Aceh Besar, Indonesia

Corresponding author : Yulinar
E-mail : yuli_penjaskesrek@abulyatama.ac.id

Diterima 19 September 2022, Direvisi 06 Desember 2022, Disetujui 06 Desember 2022

ABSTRAK

Ibadah shalat dan puasa merupakan bagian dari rukun islam yang ke dua dan yang ke empat. Dalam melaksanakan ibadah shalat dan puasa banyak diantara umat islam yang kurang memahi manfaat secara detil dari ibadah tersebut. Pada umumnya masyarakat hanya melakukan ibadah karena kewajiban tetapi tanpa memahami manfaat kesehatan yang diperoleh dalam menjalankan ibadah tersebut baik secara fisik maupun secara psikis. Tujuan pelaksanaan kegiatan PKM ini adalah untuk menanamkan nilai-nilai positif kepada masyarakat di Gampong Batee Linteung, serta dengan pelaksanaan kegitan ini dapat mmotivasi masyarakat untuk taat menjalakan ibadah shalat dan puasa. Medote yang digunakan dalam pengabdian ini adalah diskusi dan forum cermah. Hasil yang diperoleh dari kegiatan pengabdian ini adalah masyarakat yang ada di Gampong Batee Linteung lebih memahami tentang manfaat yang diperoleh dari ibadah yang selama ini mereka jalankan. Masyarakat di Gampong tersebut untuk kedepannya menjadi lebih antusias dalam menjalankan ibadah shalat dan puasa.

Kata kunci: ibadah shalat puasa; sehat fisik psikis

ABSTRACT

Prayer and fasting are part of the second and fourth pillars of Islam. In carrying out prayer and fasting, many Muslims do not understand the detailed benefits of this worship. In general, people only perform worship because of obligation but without understanding the health benefits that are obtained in carrying out worship both physically and psychologically. The purpose of implementing this PKM activity is to instill positive values in the community in Gampong Batee Linteung, and by implementing this activity it can motivate the community to obey prayer and fasting. The methods used in this service are discussions and lecture forums. The results obtained from this community service activity are that the people in Gampong Batee Linteung understand more about the benefits derived from the worship that they have been carrying out so far. In the future, the people in the village will be more enthusiastic in praying and fasting.

Keywords: fasting prayer worship; physical and psychic health

PENDAHULUAN

Shalat dan puasa merupakan bagian dari rukun islam bagi umat muslim. Shalat adalah kewajiban bagi umat islam dan merupakan rukun kedua sesudah mengucapkan kalimah syahadat, sedangkan puasa merupakan rukun yang kempat. Dua hal tersebut adalah kewajiaban yang wajib dilaksanakan oleh umat islam diseluruh dunia. Shalat dikerjakan setiap hari dalam lima waktu dan puasa wajib dilakukan di bulan Ramadhan sedangkan puasa lainnya selain dibulan Ramdhan adalah puasa sunah.

Dalam mengartikan tentang arti kata shalat, Imam Rafi'i menjelaskan bahwa shalat dilihat dari segi bahasa dapat berarti do'a, dan menurut istilah syara' yang dapat berarti ucapan dan pekerjaan yang dimulai dengan takbir, dan diakhiri/ditutup denngan salam, dengan ketentutan syarat tertentu (Abdillah, 1996).

Shalat menurut bahasa mempunyai arti "doa". Sedangkan menurut Syara' ahalat adalah ibadah yang tersusun daribeberapa perkataan dan perbuatan yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam menurut syarat-syarta yang telah ditentukan (Wratsongko, 2007).

Shalat juga dapat menghubungkan seorang hamba dengan Sang penciptanya,

dan shalat juga merupakan menifestasi penghambaan dan kebutuhan diri kepada Allah SWT. Berdasarkan hal tersebut shalat dapat menjadi media permohonan, pertolongan dalam menyingkirkan/menjauhkan segala bentuk kesulitan yang ditemui manusia dalam perjalanan hidupnya (Azzam & Hawwas, 2009). Kewajiban melaksanakan shalat harus dikerjakan baik dalam keadaan maupun kondidi apapun, diwaktu sedang sehat maupun sedang sakit, hal itu tidak boleh ditinggalkan, meskipun dengan kesanggupan yang ada dalam menunaikannya, maka disyariatkan pula menunaikan shalat sunah sebagai nilai tambah dari shalat wajib.

Kata puasa yang dipergunakan untuk menyebutkan arti dari al-Shaum dalam rukun Islam keempat ini dalam Bahasa Arab disebut shoum, shiyam yang berarti puasa. Menurut Mardiwarsito dalam bahasa kawi disebut "upawasa" yang berarti berpuasa. Dalam Bahasa Arab dan al-Qur"an puasa disebut shaum atau shiyam yang berarti menahan diri dari sesuatu dan meninggalkan sesuatu atau mengendalikan diri (Bisri & Al-fatah, 1999).

Kegiatan shalat dan puasa yang rutin dilakukan oleh umat islam secara tidak langsung merupakan hal yang positif, misalnya shalat dengan ketentuan waktu yang telah ditetapkan terdapat energy positif dan manfaat yang besar bagi tubuh manusia. Gerakan dalam salam juga hal yang positif untuk peregangan dalam tubuh jika dilihat dari segi kesehatan.

Menurut filosofi perubahan, alam semesta terus mengalami perubahan akbar yang disebabkan adanya interaksi konstan dua unsur energi yang saling mendukung ataupun saling bertentangan, yaitu Yin (unsur negatif) dan Yang (unsur positif) (Wratsongko, 2007).

Untuk meredakan amarah, rasullah SAW. Menganjurkn kepada kita untuk berwudhu. Beliau bersabda: *marah itu sebagian dari sifat setan. Dan setan diciptakan dari api, dan api itu dipadamkan dengan air, aka jika kalian marah, berwudhulah".*

Shalat terdiri dari gerakan-gerakan yang melibatkan berbagai bagian tubuh. Untuk mengetahui efek dari gerakan-gerakan ini terhadap kesehatan tubuh, kita harus memperhatikan setiap gerakan itu dan apa hubungannya dengan sistem irgan anatomi manusia. Jadi dari pertama pengambilan wudhuk sudah memberi manfaat yang cukup banyak bagi kesehatan tubuh dan termasuk dalam ketenangan dalam jiwa.

Pada pelaksanaan puasa juga sama besar manfaat yang dapat diterima bagi tubuh. Adapun beberapa manfaat dari melaksanakan ibadah puasa dalam konteks kesehatan fisik adalah

a. Sakit perut dan perut rumah penyakit. (mengontrol makanan)
b. Puasa mengistirahatkan mesin pencernaan
c. Puasa sebagai zakat tubuh
d. Meningkatkan daya serap makanan
e. Menyimbangkan kadar asam dan basa dalam tubuh
f. Meningkatkan fungsi organ repruduksi
g. Meremajaka sel-sel tubuh
h. Membuat kulit sehat dan berseri
i. Puasa meningkatkan daya tahan tubuh
j. Puasa sebagai terapi kesehatan
k. Puasa memperbaiki fungsi hormon
   Sikap emosional
   Perilaku agresif
   Perilaku sosial
   Perilaku keibuan (feminim)
   Perilaku reproduksi dan seksual
l. Puasa dapat menjaga kesehatan gigi
m. Puasa mencerdaskan otak (Syarifuddin, 2003).

Berikut dijelaskan tentang keterkaitan pusa dengan konteks kesehatan psikis;

a. Puasa mengantar sikap hidup takwa.
b. Puasa mengenang sejarah perjuangan
c. Puasa menjalin kebersamaan
d. Puasa membangun kepercayaa diri
e. Puasa mengurangi tekanan jiwa
f. Puasa menumpuk solidaritas sosial.
g. Puasa, pengendalian diri, dan stabilitas dunia
h. Puasa dan kesehatan emosional
i. Puasa melatih kesebaran
j. Puasa menajamkan mata hati dan intuisi
k. Puasa dan pilihan hidup sederhana
l. Puasa menjalin keakraban keluarga
m. Puasa dan sukacita idulfitri (Syarifuddin, 2003).

Dari penjelasan tersebut dapat dijelaskan bahwa pentingnya melakukan shalat yang rutin dan menjalankan ibadah puasa sangat besar manfaatnya diterima bagi yang melaksanakannya. Manfaat tersebut dapat diraksakan jika dilaksanakan dengan keikhlasan dan tanpa ada paksaannya.

Di Gampong Batee Linteung warga masyarakat yang berdomisili di di Gampong tersebut masyarakatnya semua beragama Islam. Ketaatan dalam menjalankan ibadah sudah menjadi hal yang sering dilakukan terutama dalam melaksanakan ibadah shalat dan puasa. Pada umumnya masyarakat di Gampong tersebut melaksanakan shalat dan puasa adalah karena kewajiban sebagai umat muslim, tetapi makna secara mendalam saat melakukan ibadah kurang dipahami. Hal

tersebut merupakan permasalahan yang biasa dikalangan masyarakat, walaupun masyarakat memahami bahwa dengan beribadah shalat dan puasa secara rutin dapat menambah semangat dalam beraktivitas. Pada umumnya masyarakat tidak mengkaitkan secara ilmu fisik ataupun psikis, hanya mengerti dengan beribadah rasanya menenangkan.

Berdasarkan hal tersebut, maka perlu dilakukan suatu kegiatan sosialisasi agar masyarakat yang ada di Gampong Batee Linteung menjadi lebih taat beribadah dan lebih rutin melakukan ibadah puasa walaupun tidak hanya dibulan ramadhan saja.

Pelaksaan kegiatan dari pengabdian ini, bertujuan agar masyarakat di Gampong Batee Linteung lebih memahami manfaat dari ibadah shalat dan puasa secara fisik dan psikis. Kesehatan dari tubuh dan jiwa yang tenang karena ketaatan kepada Yang Maha Kuasa menjadi dasar untuk beraktivitas kearah yang lebih baik. Tujuan lainnya adalah dengan memahami pentingnya ibadah shalat dan puasa dapat meningkatkan motivasi masyarakat di Batee Linteung untuk terus beribadah.

METODE

Kegiatan ini berlangsung selama 1 hari yaitu pada tanggal 7 September 2022 di Gampong Batee Linteung Kabupaten Aceh Besar.

Metode yang dilakukan untuk penyelesaian masalah pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini adalah :

1) Focus Group Discussion, melalui metode diskusi ini diharapkan dapat terjadi proses pertukaran informasi antara tim pengusul dengan masyarakat setempat, agar dapat bersinergi dalam pelaksanaan solusi;
2) Ceramah/penyuluhan

Peserta dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat pada masyarakat yang ada di Gampong Batee Linteung dilaksanakan dalam beberapa tahap yaitu;

a. Tahap persiapan; pada tahap ini dilakukan persiapan berupa perlengkapan untuk melakukan kegiatan pengabdian seperti infocul, spanduk, absensi, dan lainnya yang dianggap perlu.
b. Tahap pelaksanaan; pada pelaksanaan masyarakat yang ada di Gampong Batee Linteung diberi ajukan beberapa pertanyaan untuk mengetahui pengetahuan dasar dari masyarakat tersebut.
c. Tahap evaluasi; menanyakan kembali pertanyaan awal untuk mengkaji tingkat pemahaman sebelum dan sesuah melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat serta menyimpulkan materi secara keseluran dari awal sampai akhir dari pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian yang dilakukan di Gampong Batee Linteung berjalan sebagai mana mestinya yaitu sesuai dengan jadwal yang ditetukan sebelumnya. Pelaksanaannya dihadiri oleh ibu, ibu yang ada di Gampong Batee Linteung, juga dihadiri oleh pemuda dan pemudi yang ada di Gampong tersebut. Antusias dari pendengar yaitu masyarakat yang ada di gampong tersebut sangat besar. Masyarakat tersebut menyimak dari setiap pemaparan yang diberikan oleh pematerinya.

Pada tahap awal pembukaan dari kegaitan dilakukan tes secara langsung dangan beberapa masyarakat yang hadir dalam kegiatan tersebut. Hampir semua yang hadil mengemukakan beberapa pendapatnya.

Hasil yang diperoleh banyak dari masyarakat yang belum mengetahui secara luas tentang manfaat dari menjalankan ibadah shalat dan puasa. Umumnya masyarakat hanya mengetahui bahwa itu kewajiban dilaksanakan oleh umat muslim dan hanya menjalankan perintah dari Allah Swt.

Pada tahap pemaparan materi, masyarakat secara antusias mendengan dan mengajukan beberapa pertanyaan juga terkait materi yang dikemukakan oleh pemateri. Pemaparan materi dilakukan dengan menggunakan bahan dari powerpoin yang sudah disiapkan yang isinya sesuai dengan tema yang diberikan.

Hasil pemaparan dari manfaat menjalankan ibadah shalat dan puasa membuat masyarakat merasa lebih giat lagi dalam menjalankan ibadahnya dan dapat membuang isu negative terhadap takut menjalankan puasa jika sakit dan lainnya.

Pada tahap yang terakhir yaitu evaluasi secara menyeluruh dilakukan kepada masyarakat yang hadir di aula musala, dan materi yang ditanyakan juga berkaitan dengan materi yang dibahas. Poin pertanyaan ditanyakan sesuai dengan pertanyaan yang ditanyakan di awal sebelum pemaparan materi yaitu mengenai manfaat dari melakukan ibadah shalat dan puasa.

Wawasan dari masyarakat di gampong bate linteung tersebut menjadi lebih luas sehingga ketaatan dan keyakinan terhadap beribadah menjadi lebih baik lagi.

Adapun beberapa dokumentasi dari hasil kegiatan pengabdian adalah

Gambar 1. Tim pengabdian dan narasumber

Gambar 2. Masyarakat sasaran.

Hasil dari kegiatan tersebut dapat memberi manfaat yang besar bagi masyarakat yang ada di Gampong Batee Linteung. Masyarakat yang ada di gampong Batee Linteung mengharapkan dapat dilakukan kembali kegaitan sosialisasi dengan tema yang berbeda.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat maka dapat diambil kesimpulan bahwa, pada umumnya masyarakat yang ada di Gampong Batee Linteung belum memahami secara detil manfaat dari melakukan ibadah shalat dan puasa secara fisik maupun psikis. Jika dilaksanakan dengan teratur dan cermat manfaat yang diperoleh bagi kesehatan sangat besar terutama dalam mengupayakan diri untuk menjadi lebih baik lagi dari sebelumnya.

Masyarakat yang ada di Gampong Batee Linteung selama ini hanya melakukan ibadah shalat dan puasa hanya kewajiban tanpa mengetahui bahwa dengan melakukan ibadah tersebut juga dapat meningkatkan kesehatan baik secara fisik dan psikis.

Adapun beberapa saran yang dapat diuraikan adalah, bagi masyarakat di gampong Batee Linteung hendaknya dapat lebih banyak mengikuti kajian tentang ilmu pengetahuan tidak hanya ikut dalam pengajian saja. Bagi Perangkat Gampong agar lebih memperhatikan warganya agar mempunyai wawasan yang tinggi dan dapat mengundang berbagai narasumber untuk menambah ilmu bagi masyarakat di Gampong Batee Linteung khususnya bagi Ibu-ibu yang ada di Desa tersebut.

DAFTAR RUJUKAN

Abdillah, S. S. abu. (1996). *Terjemah Fathul Mu"in*. Al-Hidayah.

Azzam, A. A. M., & Hawwas, A. W. S. (2009). *Fiqih Ibadah*. Amzah.

Bisri, A., & Al-fatah, M. (1999). *Kamus Bahasa Indonesia-Arab*. Pusaka Progessifme.

Syarifuddin, A. (2003). *Puasa Menuju Sehat Fisik dan Psikis* (p. 256). Gema Insani.

Wratsongko, M. (2007). *Menyingkap Rahasia Gerakan Shalat*. Azam Publishing.