

Bimbingan Shalat Untuk Meningkatkan Kesehatan Bagi Ibu-Ibu Lansia

Risdiani*¹, Gigih Setianto¹, Yuni Sandra Pratiwi¹, Marshanda Salsabila Malinda¹

¹Universitas Muhammaadiyah Pekajangan Pekalongan

e-mail: *risdiani08@gmail.com

ABSTRAK

Manusia di ciptakan Allah SWT dalam bentuk yang sempurna dibandingkan dengan makhluk lainnya. Adapun tujuan penciptaan manusia tidak lain hanyalah untuk beribadah dan mengabdikan kepada Allah SWT. Salah satu bentuk pengabdian seorang hamba adalah shalat. Ibadah shalat merupakan kewajiban yang harus dilaksanakan oleh setiap muslim baik laki-laki maupun perempuan, sehat ataupun sakit, muda ataupun tua, sehingga lansia pun berkewajiban untuk tetap menjalankan ibadah shalat. Oleh karenanya dalam agama Islam, shalat menempati posisi kunci dalam ibadah Mahdlah dan kunci manusia dalam meraih kebaikan. Shalat juga memiliki manfaat bagi kesehatan jasmani. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan tentang pelaksanaan ibadah shalat dan meningkatkan kesehatan bagi lansia pada Ibu-ibu 'Aisyiyah Ranting Karangjati, Kecamatan Wiradesa, Kabupaten Pekalongan. Sebelum dimulainya kegiatan, responden mengisi lembar pre test dan sesudah kegiatan mengisi lembar post test. Metode yang digunakan adalah bentuk pelatihan berupa bimbingan. Hasil pre test menunjukkan kategori tinggi 25%, kategori sedang 40% dan rendah 35%, dan hasil Post test setelah dilaksanakannya pengabdian menunjukkan terdapat 65% mencapai kategori tinggi, 25% sedang dan rendah 10%. Hasil itu menunjukkan terdapat pengaruh positif pemberian bimbingan tentang kaifiyah shalat menurut tuntunan Rasulullah SAW dengan nilai p value $0,000 < 0,05$.

Kata kunci: Pembimbingan, Shalat, Lansia

ABSTRACT

Humans were created by Allah SWT in a perfect form compared to other creatures. The purpose of human creation is none other than to worship and serve Allah SWT. One form of a servant's devotion is prayer. Prayer is an obligation that must be carried out by every Muslim, whether male or female, healthy or sick, young or old; therefore, the elderly are also obliged to continue praying. In Islam, prayer occupies a key position in Mahdlah worship and is the key for humans to achieve goodness. Additionally, prayer has benefits for physical health. This community service aims to increase knowledge and skills regarding the implementation of prayer services and improve the health of the elderly in 'Aisyiyah Ranting Karangjati, Wiradesa District, Pekalongan Regency. Before the start of the activity, respondents filled in a pre-test sheet, and after the activity, they filled in a post-test sheet. The method used is a form of training in the shape of guidance. The pre-test results showed 25% in the high category, 40% in the medium category, and 35% in the low category. The post-test results after the service was carried out showed that 65% reached the high category, 25% in the medium category, and 10% in the low category. These results demonstrate a positive influence on providing guidance regarding the kaifiyah of prayer according to the guidance of Rasulullah SAW, with a p-value of $0.000 < 0.05$.

Keywords: Guidance, Shalat, elderly

PENDAHULUAN

Manusia di ciptakan Allah SWT dalam bentuk yang sempurna, hal ini seperti yang dijelaskan dalam surat At-Tin ayat 4 yang artinya "Sungguh, Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya". Adapun tujuan penciptaan manusia tidak lain hanyalah untuk beribadah kepada Allah SWT, QS. Adz Dzaariyat Ayat 56 "dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku (Departemen Agama RI, 2006). Ibadah Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia merupakan perbuatan untuk menyatakan bakti seseorang kepada Allah dengan dasar ketaatan mengerjakan perintah dan menjauhi larangan-Nya (Pusat Bahasa, 2008). sedangkan pengertian ibadah menurut Putusan Majelis Tarjih adalah bertaqarub (mendekatkan diri) kepada Allah, dengan jalan menta'ati segala perintah dan menjauhi segala larangan Allah, serta mengamalkan segala yang diidzinkan-Nya. Ibadah dalam arti sempit dapat diartikan sebagai perbuatan yang merupakan wujud kebaktian seorang hamba kepada Allah untuk memperoleh ridla serta pahala, dan dicontohkan oleh Rasulullah SAW, misalnya ibadah shalat (AIK, 1998).

Ibadah shalat pada hakikatnya bersifat wajib, baik laki-laki maupun perempuan, tua ataupun muda, hal ini dijelaskan dalam Q.S An-Nisa' ayat 103 "sesungguhnya shalat itu adalah kewajiban yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman. Oleh karenanya, shalat memiliki kedudukan yang sangat penting dan menempati posisi kunci dalam ibadah Mahdlah dan kunci manusia dalam meraih kebaikan. Dalam QS. Al Mu'minin ayat 1-3 dijelaskan bahwa: "sesungguhnya beruntunglah orang-orang yang beriman, (yaitu) orang-orang yang khusyuk' dalam sembahyangnya, dan orang-orang yang menjauhkan diri dari (perbuatan dan perkataan) yang tiada berguna". Ayat tersebut menggambarkan bahwa mereka-mereka yang khusyuk dalam shalatnya adalah orang-orang yang beruntung. Adapun keuntungan yang didapatkan tidak lain adalah ketenangan jiwa yang membawa dampak positif terhadap kesehatan jasmani dan rohani (Faridah Nur Lailatus; Nulinnaja, Ratna, 2020). Tentu saja hal ini bisa didapatkan jika shalat di laksanakan sesuai ketentuan Rasulullah SAW, baik dari segi waktu, gerakan ataupun bacaannya.

Bagi lansia pelaksanaan ibadah shalat sering mengalami banyak permasalahan, khususnya dalam segi gerakan, misalnya gerakan ketika berdiri, ruku', sujud, duduk diantara dua sujud dan duduk tasyahud. Kondisi ini disebabkan karena kondisi tubuh lansia yang mengalami penurunan baik fungsi maupun fisiknya, akibatnya gerakan shalat tidak dapat dilakukan dengan sempurna,. Tidak hanya dari segi gerakan, dari segi bacaan terkadang kurang memahami dan salah dalam pelafalan sehingga ibadah shalat tidak dapat dilaksanakan dengan khusyuk. Oleh karenanya manfaat yang seharusnya di dapatkan dari ibadah shalat untuk meraih ketenangan jiwa dan kesehatan jasmani tidak didapatkan.

Berkaitan dengan hal tersebut, maka dosen Program Studi Sarjana Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, perlu mengadakan pengabdian masyarakat untuk memberikan pelatihan dengan metode pembimbingan. Hal ini seperti penelitian yang dilakukan oleh Gigih (2021), tentang Pembimbingan Shalat untuk Masyarakat Lebih Sehat, penelitian tersebut memberikan gambaran bahwa salah satu strategi untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat tentang tata cara shalat dapat dilakukan dengan kegiatan pembimbingan dan edukasi dari para ahli agama secara berkelanjutan sehingga kesadaran masyarakat terhadap pelaksanaan shalat dapat dilakukan dengan benar sesuai tuntunan Rasulullah baik dari segi bacaan maupun gerakan (Setianto & Yusuf, 2021).

Penelitian lain yang mendukung adalah penelitian Siagian dan Boy (2019) tentang Pengaruh Gerakan Shalat dan Faktor Lain Terhadap Kebugaran Jantung dan Paru pada Lansia, dalam penelitian tersebut didapatkan bahwa gerakan shalat yang dilakukan dengan benar dapat memberikan manfaat bagi kesehatan tubuh diantaranya kesehatan bagi pencernaan, peredaran darah, kebugaran jantung dan juga bagi persendiaan, disamping itu pula shalat dapat memberikan rasa aman dan tenang serta sebagai bentuk rasa syukur kepada Allah SWT. dengan tujuan agar dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam pelaksanaan ibadah shalat yang untuk kemudian membawa dampak positif bagi ketenangan jiwa dan kesehatan Jasmani (Siagian & Boy, 2020).

Kedua penelitian tersebut memberikan gambaran bahwa permasalahan yang dihadapi ibu-ibu 'Aisyiyah Ranting Karangjati tentang pelaksanaan shalat khususnya ibu-ibu lansia dapat dilakukan dengan pelatihan melalui metode pembimbingan, dari pelatihan ini diharapkan terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan kaifiyah shalat dengan benar setelah menjalani pelatihan.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat tentang kaifiyah shalat melalui pelatihan dengan bimbingan dilaksanakan di desa Karangjati, Kecamatan Wiradesa, Kabupaten Pekalongan. Peserta pelatihan terdiri dari 20 orang terdiri dari Ibu-ibu 'Aisyiyah ranting Karangjati yang sudah berusia lanjut. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 29 Juli dan 1 Agustus 2022 oleh dosen dan mahasiswa dari Prodi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan bersama mitra. Kegiatan Pelatihan dilakukan selama satu bulan yaitu pertengahan bulan Juli sampai Agustus. Alat, bahan dan media yang digunakan berupa laptop, LCD, Video dan Materi tentang Kaifiyah Shalat dalam bentuk Powewr Point dan Buku. Tahapan Kegiatan adalah sebagai berikut:

1. Perijinan dan Kesepakatan

Tahap ini tim menyelesaikan administrasi perijinan kegiatan pengabdian masyarakat, kemudian dengan mitra merencanakan waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan. Bersama mitra, tim bersepakat dan menanda tangani surat kesepakatan

2. Persiapan

Persiapan dilakukan antara tim dan mitra dengan berkoordinasi membahas tentang penyusunan tim pelaksana, jadwal acara kegiatan, teknis pelaksanaan serta menjelaskan tugas dari masing-masing anggota tim, yaitu menyiapkan materi bimbingan, menyiapkan pemateri yang akan menyampaikan bimbingan, menyiapkan semua peralatan guna mendukung suksesnya kegiatan tersebut seperti Laptop, LCD, Sound Sistem, pengeras suara, dan absensi peserta serta Instrumen penilaian (tool praktik shalat)

3. Pelaksanaan

Tahap berikutnya, pelaksanaan kegiatan pengabdian yang diawali dengan pembukaan, perkenalan dengan pemateri, kemudian penyampaian maksud dan tujuan serta urutan pelaksanaan kegiatan kepada peserta. selanjutnya kegiatan pre test dengan cara setiap peserta mempraktikkan kaifiyah shalat. berikutnya penyampaian materi pelatihan tentang definisi tentang shalat, hukum shalat dalam agama Islam, kaifiyah Shalat menurut tuntunan Rasulullah SAW dengan mendemonstrasikan secara langsung (Rahmawati & Zuraidah, 2021). Materi terakhir adalah tentang manfaat dari pelaksanaan shalat bagi kesehatan jasmani dan rohani. Setelah materi disampaikan dilakukan tanya jawab dan untuk selanjutnya dilaksanakan kegiatan post test.

4. Evaluasi dan Tindak Lanjut

Evaluasi dilaksanakan oleh tim setelah kegiatan telah terlaksana, kemudian melaporkan hasil dari kegiatan kepada mitra dan merencanakan tindak lanjut.

HASIL KEGIATAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan memberikan pembimbingan tentang kaifiyah shalat menurut Himpunan Majelis Tarjih kepada Ibu-ibu 'Aisyiyah Ranting Karangjati, Kecamatan Wiradesa Kabupaten Pekalongan. Pengabdian Kepada masyarakat dilakukan oleh tim yang terdiri dari dosen dan mahasiswa dari Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan. Materi yang disampaikan tentang definisi Shalat, hukum shalat dalam agama Islam, Kaifiyah Shalat menurut Himpunan Majelis Tarjih, dan manfaat shalat bagi kesehatan jasmani dan rohani.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan durasi pertemuan sebanyak 2 kali pada hari yaitu tanggal 29 Juli dan 1 Agustus. Sebelum memulai pembimbingan, peserta memasuki ruang dengan mengisi absen dan dilakukan pemeriksaan kesehatan.



Gambar 1. Pemeriksaan Kesehatan

Pertemuan pertama, diawali dengan pembukaan, selanjutnya dilakukan pretest kepada peserta dengan mempraktikkan Kaifiyah Shalat.



Gambar 2. Kegiatan Pre Test Praktik Shalat

Kemudian pemateri menyampaikan materi tentang definisi Shalat, hukum dan kedudukan Shalat dalam agama Islam, Kaifiyah shalat melalui media power point dan buku panduan tentang kaifiyah shalat dengan durasi 30 menit, dan 15 menit dilakukan tanya jawab. Arti shalat menurut bahasa adalah do'a, menurut istilah syara' memiliki arti perkataan dan perbuatan yang dilakukan dengan syarat tertentu, diawali dengan takbir dan diakhiri dengan salam. Ibadah shalat dalam agama Islam hukumnya wajib hal ini seperti yang dijelaskan dalam Al-Qur'an surat An Nisa' ayat 103 "*sesungguhnya shalat itu adalah kewajiban yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman*". Selain sebagai kewajiban, shalat memiliki keutamaan dan menempati posisi kunci dalam ibadah mahdah dan kunci meraih kebaikan (Pasha, 2017).

Sedangkan pada pertemuan kedua pemateri menyampaikan shalat menurut tuntunan Himpunan Putusan Majelis Tarjih dengan durasi 60 menit. Tata cara shalat dimulai dengan; 1) berdiri tegak menghadap kiblat dan berniat ikhlas karena Allah dengan mengarahkan pandangan ketempat sujud, 2) melakukan takbiratul ihram dengan mengucapkan Allahu akbar, 4) bersedekap dengan meletakkan tangan diatas dada, tangan kanan diatas tangan kiri dengan memegang pergelangan tangan kiri, 5) membaca do'a Iftitah, 6) membaca surat al-Fatihah dengan didahului taawudz secara sir dan membaca basmalah secara jahr atau sir pada sholat dengan bacaan jahr dan secara sir pada sholat dengan bacaan sir, 7) membaca

surat atau ayat Al Quran 8) mengangkat kedua tangan sambil membaca takbir seperti dalam takbirotul ihrom, lalu ruku' (membungkukan badan) seraya meluruskan punggung dengan tengkuk dan telapak tangan kanan memegang lutut kanan dan telapak tangan kiri memegang lutut kiri dengan jari jari tangan agak diregangkan, 9) bangun dari ruku' seraya mengangkat kedua tangan seperti pada takbirotul ihrom dengan membaca samiallahu li man khamidah dan apabila telah berdiri tegak (itidal), kedua tangan diluruskan kebawah, 10) Membaca takbir (tanpa mengangkat tangan) lalu sujud dengan meletakkan kedua lutut ditempat sujud dan telapak kaki ditegakkan dengan menekukan jari jari kaki ke arah kiblat, kemudian meletakkan kedua tangan, dahi dan hidung di tempat sujud, selanjutnya merenggangkan kedua tangan dari lambung, mengangkat kedua siku, telapak tangan diletakkan sejajar dengan bahu serta merapatkan jari jari tangan dan tidak digenggamkan, 11) bangun dari sujud untuk duduk iftirosy sambil membaca takbir (Tanpa mengangkat tangan), 12) bangun dari sujud seraya membaca takbir (tanpa mengangkat tangan) dan dukuk seperti duduk iftirosy sebentar lalu berdiri untuk rakaat yang kedua dengan menekankan telapak tangan pada tempat sujud, 13) elaksanakan rakaat yang kedua, 14) duduk tasayahud akhir untuk mengakhiri sholat, 15) mengakhiri sholat dengan mengucapkan salam (Muhammadiyah, 2010).

Materi kaifiyah shalat disampaikan oleh pemateri dengan mendemonstrasikan tata cara shalat dan membagikan poster panduan gerakan shalat. Kegiatan ini dapat dilihat pada gambar 3:



Gambar 3. Poster Panduan Kaifiyah Shalat dan Demonstrasi Gerakan Shalat

Materi dilanjutkan dengan menjelaskan manfaat shalat bagi kesehatan jasmani dan rohani dengan menunjukkan alasan Allah memerintahkan manusia untuk shalat tidak lain karena shalat dapat memberikan manfaat yang besar bagi manusia seperti yang disebutkan dalam QS. Al Mu'minun ayat 1-3 yang artinya: *“sesungguhnya beruntunglah orang-orang yang beriman, (yaitu) orang-orang yang khusyuk' dalam sembahyangnya, dan orang-orang yang menjauhkan diri dari (perbuatan dan perkataan) yang tiada berguna”*. Dari ayat tersebut menjelaskan bahwa mereka-mereka yang khusyuk dalam shalatnya adalah orang-orang yang beruntung. Adapun keuntungan yang didapatkan tidak lain adalah ketenangan jiwa yang membawa dampak positif terhadap kesehatan dan kebugaran jasmani (Setiawan, 2007). Manfaat Shalat bagi kesehatan jasmani diantaranya dapat meningkatkan kebugaran jantung dan paru (Siagian & Boy, 2020), meningkatkan fleksibilitas dan gerakan sendi (Amelia et al., 2018), memperlancar aliran darah getah bening da kekuatan otot lengan, menyehatkan alat pencernaan, merileksasi otot leher, memperlancar peredaran darah, meningkatkan daya tahan pembuluh darah di otak, merawat kelenturan tulang (Jumini & Munawaroh, 2018), menguatkan spiritualitas bagi para lansia (Faridah Nur Lailatus;

Nulinnaja, Ratna, 2020) dan juga dapat mendukung proses terapi bagi pasien untuk melawan stres dan rasa takut ketika sedang sakit (Safiruddin & Sholihah, 2019).

Sebelum berakhirnya kegiatan pembimbingan dilakukan tanya jawab dan post test dimana peserta diminta kembali untuk mempraktikkan kaifiyah shalat Himpunan Putusan Majelis Tarjih.



Gambar 4. Kegiatan Post Test

Sebagai kegiatan penutup diadakan sesi foto bersama dengan peserta.



Gambar 5. Sesi foto bersama

Hasil *pre test* kegiatan pengabdian masyarakat pada sejumlah 20 responden yang terdiri dari Ibu-ibu 'Aisyiyah, ditunjukkan pada tabel 1.

Tabel 1. Data Frekuensi Hasil Pre Test

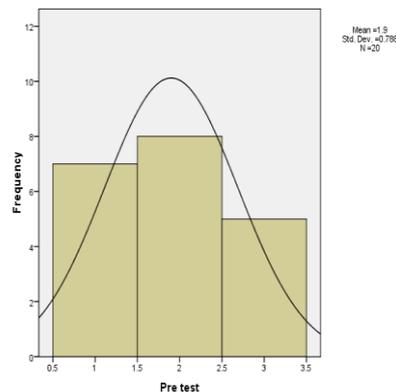
		Pre test			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	7	35.0	35.0	35.0
	Sedang	8	40.0	40.0	75.0
	Tinggi	5	25.0	25.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Tabel 1. menunjukkan tingkat keterampilan mempraktikkan Kaifiyah Shalat pada kategori tinggi 25% atau sejumlah 5 peserta, kategori sedang 40% atau 8 peserta dan rendah 35% atau 7 peserta. Setelah dilakukan bimbingan dan dilakukan post test didapatkan hasil seperti pada tabel 2.

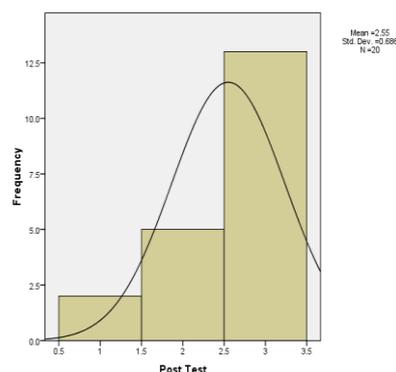
Tabel 2. Data Frekuensi Hasil Post Test

		Post Test			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	2	10.0	10.0	10.0
	Sedang	5	25.0	25.0	35.0
	Tinggi	13	65.0	65.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Tabel 2. Memperlihatkan terdapat tingkat keterampilan mempraktikkan shalat pada kategori tinggi pada sejumlah 13 peserta atau 65%, kategori sedang diperoleh 5 peserta atau 25% dan kategori rendah terdapat 2 peserta atau 10%. Jika ditunjukkan kenaikan nilai pre test dan post test dapat dilihat pada Grafik 1 dan 2



Grafik 1. Hasil Pre test



Grafik 2. Hasil Post Test

Grafik 1 dan 2 menunjukkan adanya peningkatan keterampilan mempraktikkan shalat pada peserta kegiatan dan terdapat pengaruh positif pemberian bimbingan tentang kaifiyah shalat menurut tuntunan Rasulullah SAW dengan nilai $p\text{ value } 0,000 < 0,05$. Hal ini ditunjukkan pada Tabel 3.

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
				Lower	Upper				
Pair 1	Pre test - Post Test	-.650	.587	.131	-.925	-.375	4.951	19	.000

Berdasar hasil pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan oleh tim pengabdian menunjukkan bahwa terjadi perubahan positif pada peserta bimbingan tentang kaifiyah shalat menurut tuntunan Rasulullah SAW, yang ditandai dengan meningkatnya pengetahuan dan pemahaman dalam mempraktikkan shalat pada ibu-ibu 'Aisyiyah Ranting Karangjati. Peningkatan tersebut terjadi setelah diberikannya materi bimbingan dan mempraktikkannya secara langsung pada kegiatan pengabdian.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pengabdian masyarakat yang penulis lakukan dengan pemberian bimbingan tentang kaifiyah shalat pada ibu-ibu 'Aisyiyah Karangjati, Wiradesa, Pekalongan terbukti dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam mempraktikkan pelaksanaan ibadah shalat menurut Himpunan Putusan Majelis Tarjih dengan hasil pre test kategori tinggi 25%, kategori sedang 40% dan rendah 35%, sedangkan pada hasil Post Test terdapat 65% kategori tinggi, kategori sedang 25% dan kategori rendah 10%. Harapan setelah kegiatan pengabdian masyarakat ini, peserta dapat mengamalkannya pada kehidupan sehari-hari, sehingga pelaksanaan ibadah shalat dapat memberi manfaat secara optimal bagi kesehatan jasmani maupun ruhani dan sesuai dengan tuntunan Rasulullah.

UCAPAN TERIMA KASIH :

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan yang telah mendanai dan juga Mitra (ibu-ibu 'Aisyiyah Ranting Karangjati) yang telah bekerjasama dengan baik atas terselenggaranya kegiatan pengabdian.

DAFTAR PUSTAKA

- AIK, T. (1998). *Al Islam dan Kemuhammadiyah 2: Ibadah*. Lembaga Studi Islam Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Amelia, L., Rukanta, D., & Rosady, D. S. (2018). Gambaran Gerakan Shalat Pada Lansia Dengan Keluhan Nyeri Muskuloskeletal di Posbindu. *Prosiding Pendidikan Dokter*, 4(2), 49–55.
- Departemen Agama RI. (2006). *Al-Qur'an dan Terjemah*. Cahaya Intan Cemerlang, Jakarta.
- Faridah Nur Lailatus; Nulinnaja, Ratna, S. Z. (2020). Penguatan Kualitas Spiritual Lansia Melalui Kegiatan Keagamaan Di Karang Werda Kota Malang. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 4(Vol 4, No 4 (2020): September), 595–605. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm/article/view/2549/pdf>
- Jumini, S., & Munawaroh, C. (2018). Analisis Vektor Dalam Gerakan Shalat. *Jurnal Kajian Pendidikan Sains*, IV(02), 125–133. <https://spektra.unsiq.ac.id/index.php/spek/article/view/53>
- Muhammadiyah, P. P. (2010). *Himpunan Putusan Majelis Tarjih Muhammadiyah*. Pimpinan Pusat Muhammadiyah.
- Pasha. (2017). *Fiqh Islam: sesuai tuntunan keputusan majelis Tarjih*. Suryamediatama.

- Rahmawati, H., & Zuraidah, Z. (2021). Penerapan Metode Demonstrasi Bimbingan Shalat dan Bacaan Sholat Usia 5 Tahun Menggunakan Media Gambar di TPQ Nurul Huda 1 Bojonegoro. *Jumat Keagamaan: Jurnal ...*, 2(2). https://ejournal.unwaha.ac.id/index.php/abdimas_agama/article/view/1894
- Safiruddin, A. B., & Sholihah, A. M. (2019). Manfaat Shalat untuk Kesehatan Mental: Sebuah Pendekatan Psikoreligi Terhadap Pasien Muslim. *Qalamuna: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Agama*, 11(1), 83–92.
- Setianto, G., & Yusuf, J. (2021). Pembimbingan Sholat Untuk Masyarakat Lebih Sehat. *Proceeding of The URECOL*, 63–67. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/download/1262/1229>
- Setiawan, L. H. (2007). *Keajaiban Shalat Menurut Ilmu Kesehatan Cina*. Mizan Pustaka.
- 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. <https://doi.org/10.26714/magnamed.6.2.2019.107-112>