MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 23 No. 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

HUBUNGAN PELAKSANAAN SHALAT SECARA RUTIN DENGAN PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL, KESEHATAN FISIK, DAN KESEJAHTERAAN HOLISTIK

Zyahara Rahmadani[1], Ahlun Nazi Siregar[2]
Program Studi Kebidanan, Fakultas MIPA dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Riau

Email: rzyahara@gmail.com, ahlunnazi@gmail.com

ABSTRAK

Kesehatan mental menjadi persoalan global yang semakin mendesak, dengan angka kecemasan dan depresi yang terus meningkat, sementara akses terhadap layanan kesehatan jiwa masih sangat terbatas, khususnya di Indonesia. Kondisi ini mendorong perlunya pendekatan alternatif yang terjangkau dan selaras dengan nilai budaya serta keyakinan masyarakat, salah satunya melalui ibadah *shalat* yang dilaksanakan lima kali sehari oleh umat Muslim. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara pelaksanaan *shalat* secara rutin dengan peningkatan kesehatan mental, kesehatan fisik, dan kesejahteraan holistik berdasarkan tinjauan pustaka terhadap delapan artikel ilmiah yang relevan. Metode yang digunakan adalah *literature review* deskriptif-naratif dengan menelaah temuan dari berbagai jurnal nasional dan internasional, kemudian mensintesiskannya secara tematik. Hasil kajian menunjukkan bahwa *shalat* memberikan dampak positif pada tiga dimensi utama. Pada aspek psikologis, *shalat* terbukti menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan gejala depresi melalui mekanisme ketenangan batin serta peningkatan aktivitas sistem saraf parasimpatis. Pada aspek fisiologis, rangkaian gerakan *shalat* memperbaiki sirkulasi darah, fleksibilitas otot dan sendi, serta membantu regulasi tekanan darah dan detak jantung, dengan posisi *sujud* menunjukkan efek relaksasi paling besar. Pada aspek kesejahteraan holistik, *shalat* berjemaah memperkuat dukungan sosial dan menurunkan kecemasan sosial, sekaligus membentuk pola hidup yang lebih disiplin dan bermakna. Dengan demikian, *shalat* dapat dipandang sebagai bentuk terapi psikospiritual holistik yang berpotensi diintegrasikan ke dalam strategi promotif dan preventif kesehatan masyarakat, khususnya bagi komunitas Muslim.

Kata kunci: *shalat*, kesehatan mental, kesehatan fisik, kesejahteraan holistik, psikospiritual

Article History
Received: Juli 2026
Reviewed: Juli 2026
Published: Juli 2026

Plagirism Checker No 950
Prefix DOI : Prefix DOI :
10.8734/Nutricia.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Medic Nutricia

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

PENDAHULUAN

Kesehatan jiwa saat ini menjadi persoalan yang kian mendesak untuk diperhatikan oleh seluruh lapisan masyarakat dunia, termasuk Indonesia. Data terbaru menunjukkan lebih dari satu miliar penduduk dunia hidup dengan gangguan kejiwaan, dengan kecemasan dan depresi sebagai kondisi yang paling banyak dijumpai, sementara krisis ini bahkan merenggut nyawa melalui kasus bunuh diri yang terjadi hampir setiap jam di berbagai belahan dunia (Khamelia et al., 2026). Fenomena ini bukan sekadar angka statistik semata, melainkan cerminan dari tekanan hidup modern yang semakin kompleks, mulai dari beban akademik, tuntutan pekerjaan, hingga derasnya arus informasi yang setiap hari membanjiri kehidupan masyarakat.

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 23 No. 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

Di Indonesia sendiri, kondisi ini tidak kalah memprihatinkan. Kementerian Kesehatan RI mencatat bahwa sekitar seperlima penduduk negeri ini, atau setara dengan puluhan juta jiwa, mengalami gangguan mental emosional, dengan kelompok remaja dan dewasa muda menjadi golongan yang paling rentan terdampak (Khamelia et al., 2026). Yang lebih memprihatinkan, hanya sebagian kecil dari mereka yang mengalami gangguan tersebut benar-benar mendapatkan penanganan profesional, sehingga banyak kasus yang berlarut tanpa penanganan yang memadai. Sayangnya, ketersediaan layanan kesehatan jiwa yang memadai masih jauh dari mencukupi, baik dari sisi fasilitas, tenaga profesional, maupun kesadaran masyarakat untuk mencari pertolongan.

Kondisi tersebut mendorong perlunya pendekatan alternatif yang mudah dijangkau, minim risiko, serta selaras dengan nilai budaya dan keyakinan masyarakat, khususnya bagi bangsa yang mayoritas penduduknya memeluk agama Islam. Salah satu pendekatan yang mulai banyak dikaji secara ilmiah adalah *shalat*, ibadah wajib yang dilaksanakan lima kali sehari oleh setiap Muslim. Ibadah ini tidak semata bermakna ritual keagamaan, melainkan juga menyimpan potensi besar sebagai mekanisme *coping* psikospiritual yang dapat menenangkan jiwa sekaligus menyehatkan tubuh (Al Maududi et al., 2026).

Dari sudut pandang neurosains, gerakan dan kekhusyukan dalam *shalat* dipercaya mampu mengaktifkan area otak yang berkaitan dengan fungsi kognitif, empati, dan refleksi diri, serta turut memengaruhi kadar hormon yang berhubungan dengan rasa bahagia seperti serotonin dan dopamin (Khamelia et al., 2026). Berbagai kajian fisiologis juga memperlihatkan bahwa aktivitas *shalat* mampu meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis sekaligus menurunkan dominasi sistem saraf simpatis, sehingga tubuh berada dalam kondisi lebih rileks dan tidak mudah terpicu stres (Suseno, 2024). Pandangan ini diperkuat pula oleh perspektif Al-Qur'an yang menegaskan bahwa hati manusia akan merasa tenteram ketika senantiasa mengingat Allah, sebuah pesan yang kini mendapatkan pembenaran ilmiah melalui berbagai riset kontemporer (Khamelia et al., 2026).

Selain berdampak pada aspek psikologis, gerakan-gerakan dalam *shalat* mulai dari berdiri, *rukuk*, *sujud*, hingga duduk juga membawa manfaat fisik yang tidak sedikit. Rangkaian gerakan tersebut menyerupai bentuk latihan fisik ringan hingga sedang yang mampu memperlancar sirkulasi darah, menjaga fleksibilitas otot dan sendi, serta membantu regulasi tekanan darah dan detak jantung (Sarkingobir et al., 2022; Wahyuni & Suryono, 2025). Selain itu, kebiasaan berwudu sebelum *shalat* juga memiliki nilai kesehatan tersendiri, sebab aktivitas membasuh wajah, tangan, dan kaki secara berulang membantu menjaga kebersihan diri dan meminimalkan risiko penularan penyakit yang berasal dari kuman maupun mikroorganisme (Sarkingobir et al., 2022). Dengan demikian, *shalat* dapat dipandang sebagai bentuk aktivitas yang menyatukan dimensi spiritual, psikologis, dan fisiologis sekaligus, sehingga relevan untuk dikaji sebagai strategi kesehatan yang bersifat menyeluruh atau holistik.

Berdasarkan uraian di atas, artikel ini disusun dengan tujuan untuk mengulas dan menganalisis hubungan antara pelaksanaan *shalat* secara rutin dengan peningkatan kesehatan mental, kesehatan fisik, serta kesejahteraan hidup secara menyeluruh, dengan merujuk pada berbagai temuan ilmiah terkini yang telah dipublikasikan. Diharapkan kajian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih utuh mengenai potensi *shalat* sebagai strategi kesehatan preventif dan promotif yang kontekstual, sekaligus mendorong integrasi nilai-nilai spiritual ke dalam program kesehatan masyarakat secara lebih luas.

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 23 No. 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini disusun dengan pendekatan tinjauan pustaka (*literature review*) yang bersifat deskriptif-naratif. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan penulis untuk merangkum, membandingkan, dan mensintesiskan berbagai temuan dari sejumlah artikel ilmiah yang relevan dengan topik hubungan antara *shalat*, kesehatan mental, kesehatan fisik, dan kesejahteraan hidup, tanpa perlu melakukan pengumpulan data primer melalui survei atau wawancara langsung terhadap responden.

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari delapan artikel ilmiah yang telah terpublikasi pada jurnal-jurnal bereputasi, baik nasional maupun internasional, dengan rentang topik yang mencakup pengaruh *shalat* terhadap kesehatan mental dari perspektif Islam, efektivitas gerakan *shalat* terhadap derajat kesehatan masyarakat, manfaat religius dan kesehatan dari *salah*, hubungan praktik *shalat* dengan kesehatan mental dari sudut pandang psikologi, efek restoratif *shalat* secara psikofisiologis, pengaruh praktik *shalat* terhadap kebugaran fisik dan kesehatan mental orang dewasa Muslim, dampak *shalat* terhadap kesehatan psiko-fisik, hingga strategi kesehatan holistik berbasis ibadah ritual dalam perspektif Islam.

Proses penelaahan dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu: pertama, identifikasi tema dan temuan utama dari setiap artikel; kedua, ekstraksi data yang mencakup metode penelitian yang digunakan, karakteristik subjek, serta hasil temuan terkait dampak *shalat* terhadap kesehatan; ketiga, sintesis tematik dengan mengelompokkan temuan berdasarkan dimensi utama, yakni kesehatan mental, kesehatan fisik, kesejahteraan holistik, serta landasan teologis yang memperkuat temuan tersebut; dan keempat, penyusunan pembahasan yang mengaitkan temuan-temuan tersebut dengan landasan Al-Qur'an, hadis, serta teori psikologi dan fisiologi modern guna memperkuat interpretasi ilmiah.

Kriteria pemilihan sumber didasarkan pada relevansi topik dengan tema kajian, kejelasan metode penelitian yang digunakan pada masing-masing artikel rujukan, serta ketersediaan artikel dalam bentuk teks lengkap yang dapat ditelaah secara menyeluruh. Artikel yang dijadikan rujukan mencakup berbagai jenis desain penelitian, mulai dari tinjauan sistematis (*systematic review*), studi eksperimental, hingga *scoping review*, sehingga memberikan gambaran yang cukup komprehensif mengenai topik yang dikaji dari berbagai sudut pandang metodologis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Shalat dan Ketenangan Jiwa: Perspektif Psikologis dan Neurologis

Berbagai kajian yang ditelaah secara konsisten menunjukkan bahwa pelaksanaan *shalat* yang dilakukan secara rutin dan penuh penghayatan mampu memberikan efek menenangkan bagi jiwa manusia. Gerakan berulang yang disertai bacaan dan doa dalam *shalat* menciptakan kondisi yang menyerupai meditasi, di mana perhatian seseorang terpusat sepenuhnya kepada Allah sehingga pikiran-pikiran yang membebani kehidupan duniawi untuk sementara dapat dilepaskan (Maghfira et al., 2025). Kondisi semacam ini pada akhirnya membantu menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan gejala depresi yang dialami seseorang.

Secara neurologis, penjelasan mengenai fenomena ini dapat ditelusuri melalui mekanisme kerja sistem saraf otonom. Ketika seseorang melaksanakan *shalat*, terjadi peningkatan aktivitas gelombang otak *alpha* yang berkaitan erat dengan kondisi relaksasi, disertai dengan naiknya aktivitas sistem saraf parasimpatis dan menurunnya dominasi sistem saraf simpatis yang

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 23 No. 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

biasanya aktif saat seseorang mengalami tekanan atau ancaman (Suseno, 2024). Temuan ini turut dikuatkan oleh riset yang mengukur variasi detak jantung, respons kulit galvanik, serta tekanan darah, yang seluruhnya menunjukkan pola perubahan ke arah kondisi tubuh yang lebih rileks selama pelaksanaan *shalat* dibandingkan dengan kondisi istirahat biasa (Suseno, 2024). Menariknya, gelombang otak *gamma* yang berkaitan dengan tingkat kewaspadaan dan pemrosesan kognitif juga tercatat mengalami peningkatan selama *shalat*, khususnya ketika *shalat* dilakukan secara aktual disertai bacaan Al-Qur'an, dibandingkan sekadar meniru gerakannya saja (Suseno, 2024).

Menariknya, tingkat relaksasi yang dirasakan tidak seragam pada setiap posisi *shalat*. Posisi *sujud* tercatat memberikan efek relaksasi paling tinggi dibandingkan posisi lainnya, yang ditandai dengan detak jantung paling rendah serta peningkatan aliran darah menuju otak akibat posisi kepala yang berada di bawah jantung (Abu Bakar & Satrio, 2024; Suseno, 2024). Kondisi ini diyakini turut berkontribusi terhadap perbaikan daya ingat, konsentrasi, dan fungsi kognitif secara umum. Selain itu, membaca ayat suci selama *shalat* juga terbukti memberikan efek yang lebih besar terhadap fokus dan kesadaran dibandingkan sekadar melakukan gerakan tanpa disertai bacaan, yang menunjukkan bahwa dimensi mengingat Allah (*dzikrullah*) memang menjadi inti dari manfaat psikologis *shalat* itu sendiri (Suseno, 2024).

Dari sisi psikologi Islam, *shalat* juga berperan sebagai wadah untuk mencurahkan keluh kesah dan memohon pertolongan, sehingga individu yang sedang menghadapi tekanan hidup dapat merasakan dukungan emosional dan spiritual yang menumbuhkan rasa aman (Maghfira et al., 2025). Beberapa penelitian bahkan menunjukkan bahwa mahasiswa perantau yang jauh dari keluarga menjadikan *shalat* sebagai strategi *coping* untuk menghadapi rasa rindu kampung halaman, tekanan akademik, dan tekanan sosial yang dihadapi di lingkungan baru (Khamelia et al., 2026). Kualitas kekhusyukan dalam *shalat* pun terbukti berkaitan erat dengan kestabilan emosi dan regulasi diri seseorang, sehingga semakin khusyuk pelaksanaan *shalat* seseorang, semakin baik pula kemampuannya dalam mengendalikan emosi dan menghadapi tekanan hidup (Khamelia et al., 2026).

Pada tataran biokimiawi, sejumlah penelitian juga menemukan bahwa pelaksanaan *shalat* berkaitan dengan perubahan kadar hormon kortisol, hormon yang lazim dikenal sebagai penanda tingkat stres seseorang. Pada individu dengan kadar kortisol awal yang tinggi, pelaksanaan *shalat* cenderung menurunkan kadar hormon tersebut mendekati rentang normal, sebuah temuan yang mengindikasikan bahwa *shalat* memiliki peran dalam memodulasi respons stres tubuh hingga ke tingkat ekspresi gen (Wahyuni & Suryono, 2025). Perubahan semacam ini memperlihatkan bahwa manfaat psikologis *shalat* bukan hanya bersifat subjektif atau sekadar perasaan tenang semata, melainkan memiliki dasar biologis yang dapat diukur secara ilmiah.

Shalat dan Kesehatan Fisik: Manfaat dari Gerakan dan Ketaatan Beribadah

Selain manfaat psikologis, rangkaian gerakan dalam *shalat* juga memberikan kontribusi nyata terhadap kesehatan fisik pelakunya. Setiap posisi dalam *shalat*, mulai dari *takbiratul ihram*, berdiri, *rukuk*, *sujud*, hingga duduk *tahiyat*, melibatkan hampir seluruh otot dan persendian tubuh sehingga menyerupai bentuk latihan fisik ringan hingga sedang yang dilakukan secara teratur (Wahyuni & Suryono, 2025; Sarkingobir et al., 2022).

Posisi *rukuk*, misalnya, melibatkan fleksi ke depan pada tulang belakang bagian bawah yang membantu meregangkan otot punggung, paha belakang, dan betis, sekaligus membantu mengurangi risiko gangguan pada tulang belakang serta memperbaiki postur tubuh (Sarkingobir et al., 2022). Sementara itu, posisi *sujud* dipercaya memberikan manfaat berupa peningkatan aliran darah menuju otak akibat posisi kepala yang berada lebih rendah dibandingkan jantung,

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 23 No. 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

yang pada gilirannya berdampak positif terhadap konsentrasi dan fungsi kognitif, di samping membantu mencegah gangguan seperti wasir (Maghfira et al., 2025; Sarkingobir et al., 2022). Adapun posisi duduk *tahiyat*, baik dalam bentuk *iftirosy* maupun *tawarruk*, memberikan efek peregangan pada otot pergelangan kaki dan paha, sekaligus dipercaya membantu menjaga kesehatan organ reproduksi dan saluran kemih apabila dilakukan dengan posisi yang benar (Maghfira et al., 2025).

Dari sisi kardiovaskular, sejumlah penelitian eksperimental menunjukkan bahwa pelaksanaan *shalat* secara aktual dengan gerakan dan bacaan yang lengkap memberikan efek penurunan detak jantung dan tekanan darah yang lebih besar dibandingkan dengan sekadar meniru gerakan *shalat* tanpa bacaan (Wahyuni & Suryono, 2025). Penurunan detak jantung paling rendah tercatat terjadi pada posisi *sujud*, sedangkan posisi berdiri justru menghasilkan detak jantung tertinggi, yang menunjukkan adanya variasi respons fisiologis tubuh terhadap setiap tahapan *shalat* (Wahyuni & Suryono, 2025). Penelitian mengenai *shalat tahajud* pada kelompok usia muda dengan tekanan darah normal juga menunjukkan adanya kecenderungan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah pelaksanaan *shalat*, meskipun sebagian hasil penelitian masih menunjukkan perbedaan yang tidak signifikan secara statistik antara kelompok yang rutin dan yang jarang melaksanakan *shalat tahajud*, sehingga diperlukan kajian lanjutan dengan sampel yang lebih besar (Wahyuni & Suryono, 2025).

Penelitian mengenai *shalat dhuha* pada kelompok lanjut usia turut memperlihatkan adanya perbaikan pada keseimbangan zat antioksidan dan oksidan dalam tubuh, yang mengindikasikan potensi *shalat* dalam mencegah kerusakan sel akibat stres oksidatif, khususnya jika dilakukan dengan jumlah rakaat yang lebih banyak dan konsisten selama beberapa pekan (Wahyuni & Suryono, 2025). Selain itu, kelompok lansia yang rutin melaksanakan *shalat dhuha* dengan jumlah rakaat lebih banyak juga menunjukkan perbaikan parameter hemodinamik yang lebih besar, baik dari sisi tekanan darah maupun detak jantung, dibandingkan kelompok yang melaksanakan jumlah rakaat lebih sedikit (Wahyuni & Suryono, 2025). Temuan lain juga mengungkapkan bahwa *shalat* yang dilakukan setelah makan turut berkontribusi terhadap perbaikan parameter metabolik dan sistem imun tubuh, termasuk penurunan berat badan dan persentase lemak tubuh pada kelompok dewasa dengan kelebihan berat badan (Wahyuni & Suryono, 2025).

Tidak hanya berhenti pada aspek jantung dan pembuluh darah, ketaatan dalam melaksanakan *shalat* juga dikaitkan dengan berkurangnya risiko cedera otot pada kalangan atlet profesional. Sebuah penelitian pada pesepak bola profesional menemukan bahwa pemain Muslim yang rutin melaksanakan *shalat* memiliki tingkat kejadian cedera otot paha belakang yang jauh lebih rendah dibandingkan pemain yang tidak melaksanakan ibadah tersebut secara rutin, sebuah temuan yang diduga berkaitan dengan efek peregangan alami yang dihasilkan oleh gerakan-gerakan *shalat* (Wahyuni & Suryono, 2025). Selain berkurangnya risiko cedera, jumlah hari latihan dan pertandingan yang hilang akibat cedera otot juga tercatat jauh lebih sedikit pada kelompok pemain yang rutin beribadah dibandingkan kelompok pembanding (Wahyuni & Suryono, 2025).

Landasan Al-Qur'an dan Hadis sebagai Penguat Temuan Ilmiah

Menariknya, berbagai temuan ilmiah yang telah diuraikan di atas ternyata sejalan dengan sejumlah ayat Al-Qur'an dan hadis yang telah lebih dahulu menegaskan keutamaan *shalat* bagi ketenangan jiwa manusia, jauh sebelum ilmu pengetahuan modern mampu menjelaskan mekanismenya secara fisiologis. Salah satu ayat yang paling sering dirujuk adalah firman Allah dalam Surah Ar-Ra'd ayat 28 yang menegaskan bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan merasa tenteram, sebuah pernyataan yang menjadi landasan teologis utama bagi pemahaman

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 23 No. 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

bahwa aktivitas *dzikir* dan *shalat* mampu menghasilkan ketenangan batin (Khamelia et al., 2026). Ayat ini kemudian menemukan relevansinya secara ilmiah melalui temuan bahwa *shalat* dapat meningkatkan regulasi emosi dan ketahanan psikologis, sekaligus memengaruhi kadar hormon serotonin dan dopamin yang berkaitan erat dengan rasa bahagia dan tenang (Khamelia et al., 2026).

Selain itu, Surah Al-Baqarah ayat 152 turut menjelaskan hubungan timbal balik antara manusia dan Allah melalui *dzikir*, di mana Allah akan memberikan pertolongan dan ketenangan bagi hamba-Nya yang senantiasa mengingat-Nya (Khamelia et al., 2026). Pemahaman ini tercermin dalam temuan bahwa individu yang menjadikan *shalat* sebagai mekanisme *coping* dalam menghadapi tekanan hidup cenderung memperoleh rasa aman, harapan, dan dukungan emosional yang memperkuat kondisi psikologisnya (Khamelia et al., 2026). Adapun Surah Al-Ankabut ayat 45 menegaskan bahwa *shalat* mencegah perbuatan keji dan mungkar, sebuah ayat yang mengindikasikan fungsi *shalat* sebagai sarana pengendalian diri dan kontrol moral, sejalan dengan temuan bahwa pelaksanaan *shalat* secara khusyuk dan konsisten dapat meningkatkan pengendalian diri serta ketahanan terhadap tekanan hidup (Khamelia et al., 2026).

Berkaitan dengan *shalat tahajud* secara khusus, Surah Al-Isra' ayat 79 menjelaskan keutamaannya sebagai ibadah tambahan yang dapat mengangkat derajat manusia di sisi Allah, sebuah keutamaan spiritual yang selaras dengan temuan ilmiah bahwa praktik *tahajud* secara rutin efektif menurunkan tingkat kecemasan, meningkatkan kualitas tidur, dan menumbuhkan rasa optimisme (Khamelia et al., 2026). Di samping ayat-ayat tersebut, hadis riwayat Sunan An-Nasa'i juga mencatat sabda Nabi Muhammad SAW bahwa *shalat* dijadikan sebagai penyejuk hati beliau, sebuah pernyataan yang menegaskan bahwa *shalat* memang dimaksudkan sebagai sumber ketenangan psikologis dan spiritual bagi siapa pun yang melaksanakannya dengan sepenuh hati (Khamelia et al., 2026).

Keselarasan antara ajaran Al-Qur'an, hadis, dan temuan ilmiah modern ini memperlihatkan bahwa apa yang selama berabad-abad diyakini sebagai kebenaran wahyu, kini dapat pula ditelusuri jejaknya melalui pendekatan sains kontemporer. Hal ini semakin menguatkan posisi *shalat* bukan hanya sebagai kewajiban ritual semata, melainkan juga sebagai instrumen kesehatan yang telah teruji secara empiris, sehingga layak dipertimbangkan sebagai bagian dari pendekatan promotif dan preventif dalam pelayanan kesehatan, khususnya bagi masyarakat yang religius (Khamelia et al., 2026).

Shalat sebagai Strategi Kesejahteraan Holistik

Ketika ditelaah secara keseluruhan, temuan-temuan di atas menegaskan bahwa manfaat *shalat* tidak dapat dipahami secara terpisah antara dimensi spiritual, psikologis, sosial, dan fisiologis, melainkan saling berkaitan dan membentuk satu kesatuan kesejahteraan yang utuh atau holistik. Konsep ini sejalan dengan pandangan Islam mengenai kesehatan yang tidak hanya diukur dari ketiadaan penyakit, melainkan mencakup keseimbangan antara jasmani, rohani, sosial, dan spiritual secara menyeluruh (Al Maududi et al., 2026).

Dari sisi sosial, pelaksanaan *shalat* secara berjemaah juga terbukti mampu meningkatkan rasa aman dan dukungan sosial antarindividu, sekaligus menurunkan tingkat kecemasan sosial yang dialami seseorang (Khamelia et al., 2026). Kebiasaan berkumpul di masjid untuk melaksanakan *shalat* berjemaah menciptakan jalinan hubungan antarindividu yang pada gilirannya memperkuat rasa kebersamaan dan mengurangi perasaan terisolasi, sebuah faktor yang secara luas diketahui berpengaruh besar terhadap kesehatan mental seseorang (Ahmad & Ghufran, 2023).

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 23 No. 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

Kajian yang membandingkan kelompok individu yang rutin melaksanakan ibadah secara kolektif dengan yang tidak menunjukkan bahwa kelompok pertama memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi serta gejala kecemasan, insomnia, dan depresi yang lebih rendah (Ahmad & Ghufran, 2023). Bahkan pada kelompok lanjut usia, keteraturan dalam melaksanakan ibadah kolektif tercatat berkaitan dengan tingkat ketahanan psikologis (*hardiness*) yang lebih baik, sementara ketidakteraturan dalam beribadah cenderung berkaitan dengan munculnya keluhan fisik, gangguan tidur, dan gejala depresi yang lebih berat (Ahmad & Ghufran, 2023). Hal ini memperlihatkan bahwa keteraturan dalam beribadah bukan hanya berdampak pada individu secara personal, melainkan juga membentuk pola hidup yang lebih disiplin, teratur, dan berorientasi pada nilai-nilai positif dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Lebih jauh, pendekatan holistik berbasis ibadah ritual ini juga dinilai memiliki potensi besar untuk diintegrasikan ke dalam strategi kesehatan masyarakat secara lebih luas. Institusi keagamaan seperti masjid dan majelis taklim dapat berperan sebagai pusat promosi kesehatan mental, wadah penguatan dukungan sosial, sekaligus sarana untuk mengurangi stigma terhadap gangguan kejiwaan yang masih kerap dijumpai di tengah masyarakat (Al Maududi et al., 2026). Kolaborasi antara tenaga kesehatan dan tokoh agama, disertai dengan penyediaan fasilitas ibadah pada layanan kesehatan, menjadi salah satu strategi yang dinilai relevan untuk diterapkan guna mengoptimalkan manfaat spiritual sekaligus manfaat klinis dari praktik keagamaan bagi masyarakat luas (Al Maududi et al., 2026). Pendekatan berbasis komunitas yang memadukan nilai spiritual dan praktik kesehatan modern, seperti penggabungan konseling kognitif dengan prinsip-prinsip keislaman atau penerapan *mindfulness* berbasis nilai Islam, juga terbukti meningkatkan penerimaan intervensi kesehatan mental di kalangan masyarakat Muslim, sekaligus memperkuat keberlanjutan program tersebut dalam jangka panjang (Al Maududi et al., 2026).

Meskipun demikian, penting untuk dicatat bahwa sebagian besar penelitian yang ditelaah masih bersifat observasional, korelasional, atau eksperimental dengan skala kecil, sehingga belum sepenuhnya dapat membuktikan hubungan sebab-akibat secara pasti antara *shalat* dan perbaikan kesehatan. Sebagian kajian bahkan masih menunjukkan variasi hasil, misalnya terkait signifikansi statistik pengaruh *shalat tahajud* terhadap tekanan darah, sehingga generalisasi temuan perlu dilakukan secara hati-hati. Diperlukan penelitian intervensional dengan desain yang lebih ketat, ukuran sampel yang lebih besar, serta durasi pengamatan yang lebih panjang, untuk memperkuat bukti ilmiah mengenai mekanisme molekuler dan fisiologis yang mendasari manfaat *shalat* terhadap kesehatan manusia secara menyeluruh.

KESIMPULAN

Berdasarkan tinjauan terhadap berbagai literatur ilmiah yang telah dibahas, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan *shalat* secara rutin memiliki hubungan yang signifikan dengan peningkatan kesehatan mental, kesehatan fisik, dan kesejahteraan hidup secara holistik. Pada aspek kesehatan mental, *shalat* terbukti mampu menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan gejala depresi melalui mekanisme psikologis berupa ketenangan batin dan regulasi emosi, serta mekanisme fisiologis berupa peningkatan aktivitas sistem saraf parasimpatis, gelombang otak *alpha* yang berkaitan dengan kondisi relaksasi, dan perubahan kadar hormon stres menuju rentang yang lebih optimal. Pada aspek kesehatan fisik, rangkaian gerakan *shalat* memberikan manfaat berupa perbaikan sirkulasi darah, fleksibilitas otot dan sendi, regulasi tekanan darah dan detak jantung, perbaikan keseimbangan antioksidan tubuh, hingga penurunan risiko cedera otot pada kalangan yang aktif secara fisik. Landasan Al-Qur'an dan hadis turut memperkuat

2026, Vol. 23 No. 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

temuan-temuan tersebut, memperlihatkan bahwa apa yang telah lama diyakini secara teologis kini mendapatkan pembuktian secara ilmiah dan empiris. Sementara itu, pada aspek kesejahteraan holistik, *shalat* berperan sebagai sarana penguat hubungan spiritual dengan Allah sekaligus penguat dukungan sosial antarindividu melalui pelaksanaan *shalat* berjemaah, sehingga membentuk pola hidup yang lebih disiplin, teratur, dan bermakna.

Dengan demikian, *shalat* dapat dipandang sebagai bentuk terapi psikospiritual yang holistik dan terjangkau, yang berpotensi besar untuk diintegrasikan ke dalam strategi promotif dan preventif kesehatan mental maupun fisik, khususnya bagi masyarakat Muslim. Nilai-nilai yang terkandung dalam pelaksanaan *shalat*, mulai dari kedisiplinan waktu, kekhusyukan hati, hingga kebersamaan dalam berjemaah, secara bersama-sama membentuk fondasi kesejahteraan yang tidak dapat digantikan sepenuhnya oleh pendekatan kesehatan konvensional semata. Oleh karena itu, diperlukan upaya lebih lanjut untuk memperluas penelitian dengan desain yang lebih kuat, populasi yang lebih beragam, serta kolaborasi lintas sektor antara tenaga kesehatan, akademisi, dan tokoh agama, guna mengoptimalkan pemanfaatan nilai-nilai ibadah ritual ini dalam mendukung kesejahteraan masyarakat secara berkelanjutan di era modern yang penuh tantangan psikososial.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad, W., & Ghufran, M. (2023). *Impact of religious prayer (Salah) on psycho-physical health: A short review*. *Journal of Psychiatry and Psychology Research, 6*(1), 342–347. https://www.scitcentral.com/article.php?article=1680&article_title=Impact+of+Religious+Prayer+%28Salah%29+on+Psycho-Physical+Health%3A+A+Short+Review&journal=30

Al Maududi, A. A., Nur Fitriana, R., & Irwinsyah, I. (2026). Strategi kesehatan holistik berbasis ibadah ritual dalam perspektif Islam terhadap kesehatan mental dan kualitas hidup di era modern: *Scoping review*. *Sujud: Jurnal Agama, Sosial dan Budaya, 2*(2), 1261–1270. https://doi.org/10.63822/hbp1vm25

Bakar, A., & Negara, R. M. S. S. S. (2024). Analisis efektivitas gerakan salat terhadap peningkatan derajat kesehatan masyarakat dan studi kesehatan mental: Sebuah *narrative review* dengan perspektif psikologis. *Maliki Interdisciplinary Journal, 2*(12), 792–800. https://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/article/view/8375

Khamelia, E., Aditya, K., Baharuddin, A., & Al Maududi, A. A. (2026). Pengaruh shalat terhadap kesehatan mental dalam perspektif Islam: Tinjauan sistematis literatur tahun 2017–2026. *Sujud: Jurnal Agama, Sosial dan Budaya, 2*(2), 1421–1430. https://doi.org/10.63822/ppjr3z29

Maghfira, B., Amiruddin, M., Salafi, M. A., & Effendy, M. R. (2025). Hubungan praktik sholat dengan kesehatan mental: Perspektif psikologi & Islam. *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ), 3*, 55–62. http://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/index

Sarkingobir, Y., Sharu, A. U., Sahabi, M., & Ashafa, N. A. (2022). Religious and health benefits of Salah/prayer: A review. *International Journal of Emerging Issues in Islamic Studies, 2*(2), 59–71. https://doi.org/10.31098/ijeiis.v2i2.1053

Suseno, B. (2023). Muslim prayer (Salah), and its restorative effect: Psychophysiological explanation. *Asian Journal of Islamic Psychology, 1*(1), 1–7. https://doi.org/10.23917/ajip.v1i1.3702

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 23 No. 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

Wahyuni, W., & Ahmad Ari Suryono MZ. (2025). Effect of prayer practice on physical fitness and mental health of adult Muslims: A systematic study. *FISIO MU: Physiotherapy Evidences*, *6*(2), 241–251. https://doi.org/10.23917/fisiomu.v6i2.9870