

**PERSEPSI MASYARAKAT TENTANG KESEHATAN  
JASMANI DAN ROHANI DALAM IBADAH SALAT  
DI LINGKUNGAN V KELURAHAN SITINJAK  
KECAMATAN ANGKOLA BARAT KABUPATEN  
TAPANULI SELATAN**



**SKRIPSI**

*Diajukan sebagai Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan(S.Pd)  
dalam Bidang Pendidikan Agama Islam*

**Oleh**

**NUR HAQQIYAH HARAHAHAP**

NIM. 2120100327

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY**

**PADANGSIDIMPUAN**

**2025**

**PERSEPSI MASYARAKAT TENTANG KESEHATAN  
JASMANI DAN ROHANI DALAM IBADAH SALAT  
DI LINGKUNGAN V KELURAHAN SITINJAK  
KECAMATAN ANGKOLA BARAT KABUPATEN  
TAPANULI SELATAN**



**SKRIPSI**

*Diajukan sebagai Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan(S.Pd)  
dalam Bidang Pendidikan Agama Islam*

**Oleh:**

**NUR HAQQIYAH HARAHAHAP**

NIM. 2120100327

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY**

**PADANGSIDIMPUAN**

**2025**

**PERSEPSI MASYARAKAT TENTANG KESEHATAN  
JASMANI DAN ROHANI DALAM IBADAH SALAT DI  
LINGKUNGAN V KELURAHAN SITINJAK  
KECAMATAN ANGKOLA BARAT KABUPATEN  
TAPANULI SELATAN**



**SKRIPSI**

*Diajukan sebagai Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
dalam Bidang Pendidikan Agama Islam*

Oleh:

**NUR HAQQIYAH HARAHAP**

NIM. 2120100327



**Pembimbing I**

Dr. H. Muhammad Amin, M. Ag.  
NIP.197208042000031002

**Pembimbing II**

Efrida Mandasari Dalimunthe, M. Psi.  
NIP.198808092019032006

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY  
PADANGSIDIMPUAN**

**2025**

## SURAT PERNYATAAN PEMBIMBING

Hal : Skripsi  
An. Nur Haqqiyah Harahap

Padangsidempuan, 15 September 2025

Kepada Yth,  
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu  
Keguruan  
di-

Padangsidempuan

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

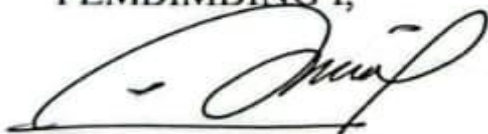
Setelah membaca, menelaah dan memberikan saran-saran perbaikan seperlunya terhadap skripsi an. Nur Haqqiyah Harahap yang berjudul, **PERSEPSI MASYARAKAT TENTANG KESEHATAN JASMANI DAN ROHANI DALAM IBADAH SALAT DI LINGKUNGAN V KELURAHAN SITINJAK KECAMATAN ANGKOLA BARAT KABUPATEN TAPANULI SELATAN**, maka kami berpendapat bahwa skripsi ini telah dapat diterima untuk melengkapi tugas dan syarat-syarat mencapai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam bidang Ilmu Program Studi/Pendidikan Agama Islam pada Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan.

Seiring dengan hal di atas, maka saudara tersebut sudah dapat menjalani sidang munaqasyah untuk mempertanggungjawabkan skripsi-nya ini.

Demikian kami sampaikan, semoga dapat dimaklumi dan atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

PEMBIMBING I,



Drs. H. Muhammad Amin, M. Ag.  
NIP. 197208042000031002

PEMBIMBING II,



Efrida Mandasari Dalimunthe, M. Psi.  
NIP. 198808092019032006

## **SURAT PERNYATAAN MENYUSUN SKRIPSI SENDIRI**

Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, bahwa saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nur Haqqiyah Harahap  
NIM : 21 201 00327  
Program Studi : Pendidikan Agama Islam  
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan  
Judul Skripsi : PERSEPSI MASYARAKAT TENTANG KESEHATAN JASMANI DAN ROHANI DALAM IBADAH SALAT DI LINGKUNGAN V KELURAHAN SITINJAK KECAMATAN ANGKOLA BARAT KABUPATEN TAPANULI SELATAN.

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah menyusun skripsi ini sendiri tanpa meminta bantuan yang tidak syah dari pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing dan tidak melakukan plagiasi sesuai dengan Kode Etik Mahasiswa UIN Padangsidempuan Pasal 14 Ayat 4 Tahun 2014.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi sebagaimana tercantum dalam Pasal 19 Ayat 4 Tahun 2014 tentang Kode Etik Mahasiswa UIN Padangsidempuan yaitu pencabutan gelar akademik dengan tidak hormat dan sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padangsidempuan, 15 September 2025

Saya yang Menyatakan,

  
  
Nur Haqqiyah Harahap  
NIM. 21 201 00327

## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

---

Sebagai civitas akademika Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nur Haqqiyah Harahap  
NIM : 21 201 00327  
Program Studi : Pendidikan Agama Islam  
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan  
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan, Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non Exclusive Royalti-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul "PERSEPSI MASYARAKAT TENTANG KESEHATAN JASMANI DAN ROHANI DALAM IBADAH SALAT DI LINGKUNGAN V KELURAHAN SITINJAK KECAMATAN ANGKOLA BARAT KABUPATEN TAPANULI SELATAN" Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Padangsidimpuan  
Pada Tanggal : 15 September 2025  
Saya yang Menyatakan,



Nur Haqqiyah Harahap  
NIM. 21 201 00327

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

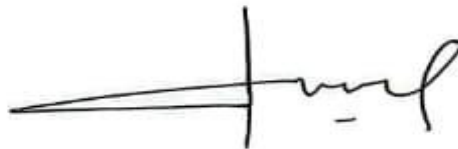
Nama : Nur Haqqiyah Harahap  
NIM : 21 201 00327  
Program Studi : Pendidikan Agama Islam  
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan  
Judul Skripsi : Persepsi Masyarakat Tentang Kesehatan Jasmani dan Rohani Dalam Ibadah Salat di Lingkungan V Kelurahan Sitinjak Kecamatan Angkola Barat Kabupaten Tapanuli Selatan.

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya serahkan ini adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, kecuali berupa kutipan-kutipan dari buku-buku bahan bacaan dan hasil wawancara.

Seiring dengan hal tersebut, bila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini merupakan hasil jiplakan atau sepenuhnya dituliskan pada pihak lain, maka Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan menarik gelar kesarjanaan dan ijazah yang telah diterima.

Padangsidempuan, 15 September 2025

Saya yang Menyatakan,



Nur Haqqiyah Harahap  
NIM 21 201 00327



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY PADANGSIDIMPUAN  
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN**

Jalan T. Rizal Nurdin Km. 4,5 Sihitang 22733  
Telepon (0634) 22080 Faximile (0634) 24022

**DEWAN PENGUJI  
SIDANG MUNAQASYAH SKRIPSI**

Nama : Nur Haqqiyah Harahap  
NIM : 2120100327  
Program Studi : Pendidikan Agama Islam  
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan  
Judul Skripsi : Persepsi Masyarakat Tentang Kesehatan Jasmani dan Rohani  
Dalam Ibadah Salat Di Lingkungan V Kelurahan Sitinjak  
Kecamatan Angkola Barat Kabupaten Tapanuli Selatan.

Ketua

Sekretaris

  
Dr. H. Muhammad Amin, M. Ag  
NIP. 197208042000031002

  
Ade Suhendra, M.Pd.I  
NIP. 198811222023211017

Anggota

  
Dr. H. Muhammad Amin, M. Ag  
NIP. 197208042000031002

  
Ade Suhendra, M.Pd.I  
NIP. 198811222023211017

  
Dr. Hamka, M.Hum  
NIP. 19840815 200912 1 005

  
Asriana Harahap, M.Pd  
NIP. 199409212020122009

Pelaksanaan Sidang Munaqasyah

Di : Ruang Ujian Munaqasyah Prodi PAI  
Tanggal : 08 Oktober 2025  
Pukul : 08.00 WIB s/d Selesai  
Hasil/Nilai : Lulus/85 (A)  
Indeks Prestasi Kumulatif : Cumlaude/ Pujian



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**  
**SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY PADANGSIDIMPUAN**  
Jalan T. Rizal Nurdin Km 4,5 Sihitang Kota Padang Sidempuan 22733  
Telepon (0634) 22080 Faximili (0634) 24022

### **PENGESAHAN**

**JUDUL SKRIPSI : PERSEPSI MASYARAKAT TENTANG KESEHATAN JASMANI DAN ROHANI DALAM IBADAH SALAT DI LINGKUNGAN V KELURAHAN SITINJAK KECAMATAN ANGKOLA BARAT KABUPATEN TAPANULI SELATAN.**

**NAMA : Nur Haqqiyah Harahap**  
**NIM : 21 201 00327**

Telah dapat diterima untuk memenuhi  
syarat dalam memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan (S.Pd)



Padangsidempuan, 16 September 2025

Dekan,

**Dr. Lely Hilda, M.Si.**

**NIP 19720920 200003 2 002**

## ABSTRAK

**Nama** : Nur Haqqiyah Harahap  
**NIM** : 2120100327  
**Judul Skripsi** : **Persepsi Masyarakat Tentang Kesehatan Jasmani dan Rohani Dalam Ibadah Salat di Lingkungan V Kelurahan Sitinjak Kecamatan Angkola Barat Kabupaten Tapanuli Selatan**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kondisi sosial masyarakat Lingkungan V Kelurahan Sitinjak, Kecamatan Angkola Barat, Kabupaten Tapanuli Selatan, yang belum sepenuhnya memahami keterkaitan antara ibadah salat dengan kesehatan jasmani dan rohani. Salat kerap dipraktikkan sebatas kewajiban ritual, tanpa disertai kesadaran akan dimensi kesehatan yang terkandung di dalamnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui persepsi masyarakat mengenai pengaruh salat terhadap kesehatan rohani, serta manfaat kesehatan jasmani yang diperoleh dari pelaksanaannya. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Informan dipilih secara purposive berdasarkan keterkaitan mereka dengan fokus penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa masyarakat memiliki persepsi positif terhadap salat sebagai sarana kesehatan rohani, yang memberi ketenangan batin, mengurangi stres, serta membentuk sikap sabar dan ikhlas. Selain itu, masyarakat juga mulai menyadari manfaat jasmani dari gerakan salat seperti rukuk dan sujud, yang dinilai mampu memperlancar peredaran darah, menjaga kelenturan tubuh, dan mendukung kebugaran fisik. Kesimpulannya, masyarakat mulai memahami salat secara lebih holistik sebagai ibadah yang mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dan kesehatan fisik. Oleh karena itu, pembinaan keagamaan yang menekankan aspek multidimensi salat perlu ditingkatkan agar pemahaman masyarakat semakin utuh dan aplikatif.

**Kata Kunci:** *Salat, Kesehatan Jasmani, Kesehatan Rohani*

## **ABSTRACT**

**Name** : Nur Haqqiyah Harahap  
**Reg. Number** : 2120100327  
**Study Program** : Islamic Education  
**Thesis Title** : *The Community's Perception of Physical and Spiritual Health in Performing Salat in Environment V, Sitinjak Village, West Angkola Subdistrict, South Tapanuli Regency*

*This research is motivated by the social condition of the community in Environment V, Sitinjak Village, West Angkola Subdistrict, South Tapanuli Regency, where people have not fully understood the connection between the practice of Salat and physical and spiritual health. Salat is often performed merely as a ritual obligation, without awareness of the health dimensions it contains. The aim of this study is to explore the community's perception of the spiritual health benefits of Salat, as well as the physical health advantages gained through its practice. This research employs a descriptive qualitative approach, using data collection techniques such as observation, in-depth interviews, and documentation. Informants were selected purposively based on their relevance to the research focus. The findings indicate that the community holds a positive perception of Salat as a means of achieving spiritual well-being, as it brings inner peace, reduces stress, and fosters patience and sincerity. Additionally, the community has begun to recognize the physical health benefits of Salat movements such as bowing (rukuk) and prostration (sujud), which are believed to improve blood circulation, maintain body flexibility, and support physical fitness. In conclusion, the community is beginning to understand Salat more holistically as a form of worship that integrates spiritual values with physical health. Therefore, religious guidance that emphasizes the multidimensional aspects of Salat should be enhanced to promote a more comprehensive and applicable understanding among the community.*

**Keywords:** Salat, Physical Health, Spiritual Health

## ملخص البحث

إسم : نور حقيه هاراهف  
رقم القيد : ٢١٢٠١٠٠٣٢٧  
موضوع البحث : تصور المجتمع حول الصحة الجسدية والروحية في عبادة الصلاة في  
البيئة الخامسة بحي سيتينجاك، ناحية أنجكولا بارات، محافظة تابانولي  
الجنوبية  
السنة : ٢٠٢٥

هذا البحث منطلق من الحالة الاجتماعية لمجتمع البيئة الخامسة في حي سيتينجاك، ناحية أنجكولا بارات، محافظة تابانولي الجنوبية، حيث لم يفهم الناس بعد بشكل كامل العلاقة بين عبادة الصلاة والصحة الجسدية والروحية. كثيراً ما تمارس الصلاة باعتبارها مجرد واجب طقسي، دون وعي بالأبعاد الصحية الكامنة فيها. يهدف هذا البحث إلى معرفة تصورات المجتمع حول تأثير الصلاة على الصحة الروحية، وكذلك الفوائد الجسدية الناتجة عن أدائها. وقد استخدمت هذه الدراسة المنهج الوصفي النوعي، من خلال تقنيات جمع البيانات المتمثلة في الملاحظة، والمقابلات المعمقة، والتوثيق. وتم اختيار المشاركين بطريقة قصدية بناء على مدى ارتباطهم بموضوع البحث. أظهرت نتائج البحث أن المجتمع لديه تصور إيجابي تجاه الصلاة كوسيلة لتعزيز الصحة الروحية، حيث تمنح راحة نفسية، وتقلل من التوتر، وتكون سلوك الصبر والإخلاص. بالإضافة إلى ذلك، بدأ الناس يدركون الفوائد الجسدية لحركات الصلاة مثل الركوع والسجود، والتي يعتقد أنها تساهم في تحسين الدورة الدموية، والحفاظ على مرونة الجسم، ودعم اللياقة البدنية. وخلاصة القول، بدأ المجتمع ينظر إلى الصلاة بشكل أكثر شمولية، بوصفها عبادة تدمج القيم الروحية بالصحة الجسدية. وبناء على ذلك، ينبغي تعزيز التوجيه الديني الذي يركز على الجوانب المتعددة الأبعاد للصلاة، من أجل ترسيخ فهم أكثر تكاملاً وعملياً لدى المجتمع.

الكلمات المفتاحية: الصلاة، الصحة الجسدية، الصحة الروحية

## KATA PENGANTAR

بسم الله الرحمن الرحيم

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Persepsi Masyarakat Tentang Kesehatan Jasmani dan Rohani Dalam Ibadah Salat di Lingkungan V Kelurahan Sitinjak Kecamatan Angkola Barat Kabupaten Tapanuli Selatan”. Shalawat dan salam semoga tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, suri teladan sepanjang masa, beserta keluarga, sahabat, dan seluruh umatnya hingga akhir zaman.

Skripsi ini disusun guna memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis mendapat banyak bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Darwis Dasopang, M.Ag., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan.
2. Ibu Dr. Lelya Hilda, M.Si., selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan.
3. Bapak/Ibu dosen Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, yang telah memberikan ilmu, bimbingan, dan pengalaman berharga selama masa perkuliahan.
4. Seluruh staf Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, atas bantuan dan pelayanan administrasi yang sangat membantu kelancaran studi penulis.

5. Bapak Dr. H. Muhammad Amin, M.Ag., selaku Dosen Pembimbing I, yang telah membimbing dengan penuh perhatian, kesabaran, dan keikhlasan.
6. Ibu Efrida Mandasari Dalimunthe, M.Psi., selaku Dosen Pembimbing II, yang telah memberikan arahan dan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Kepala kepala lingkungan V kelurahan Sitinjak yang telah membantu dalam proses penelitian ini.

Ucapan terima kasih dan penghargaan khusus juga penulis sampaikan kepada:

8. Cinta pertama saya, Abdul Fatah Harahap dan pintu surgaku ibunda Nur Hawani Siregar. Terimakasih atas segala pengorbanan dan tulus kasih yang di berikan, beliau memang tidak sempat merasakan bangku perkuliahan namun mereka mampu senantiasa memberikan yang terbaik, tak kenal lelah mendo'akan serta memberikan perhatian dan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai meraih gelar sarjana. Semoga ayah dan ibu sehat, panjang umur dan bahagia selalu, dan tidak lupa saya mengucapkan terima kasih kepada saudara saya Abdul Wahid Harahap, Feddy Mizwar Harahap dan Dinul Hamdi Harahap, yang senantiasa memberikan do'a disetiap waktu, selalu menyemangati peneliti disaat jatuh, memberikan nasehat, motivasi yang baik dan moral maupun materil dalam setiap langkah hidup peneliti.
9. Untuk diriku sendiri, Nur Haqqiyah Harahap, terima kasih telah bertahan sejauh ini. Terima kasih karena tidak menyerah di saat lelah, tetap berjalan di saat ragu, dan terus berjuang meskipun sering merasa sendiri. Terima kasih telah percaya bahwa setiap proses ini akan berbuah manis. Semoga langkah ini menjadi awal dari banyak kebaikan dan keberkahan di masa depan.

10. Terkhusus teman terbaik sahabat peneliti Novita Wisma Amara Harahap, S.Pd., terimakasih telah menemani dan memberi dukungan selama ini.
11. Kepada teman-teman seperjuanganku di kelas Pendidikan Agama Islam, dan juga teman-temanku yang tidak bisa saya sebutkan namanya satu persatu, terimakasih saya ucapkan atas dukungan, motivasi, serta saran yang kalian berikan kepada saya selaku peneliti.
12. Terimakasih atas bantuan dan kerjasama semua pihak yang telah membantu dan menyelesaikan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi kesempurnaan karya ini di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca, khususnya dalam bidang pendidikan agama Islam.

Padangsidempuan, Agustus 2025  
Penulis

Nur Haqqiyah Harahap  
NIM. 2120100327

## PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

### A. Konsonan

Fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf, sebagian dilambangkan dengan tanda dan sebagian lain dilambangkan dengan huruf dan tanda sekaligus. Berikut ini daftar huruf Arab dan transliterasinya dengan huruf latin.

| Huruf Arab | Nama Huruf Latin | Huruf Latin        | Nama                        |
|------------|------------------|--------------------|-----------------------------|
| ا          | Alif             | Tidak dilambangkan | Tidak dilambangkan          |
| ب          | Ba               | B                  | Be                          |
| ت          | Ta               | T                  | Te                          |
| ث          | ša               | š                  | Es (dengan titik di atas)   |
| ج          | Jim              | J                  | Je                          |
| ح          | ḥa               | ḥ                  | Ha (dengan titik di bawah)  |
| خ          | Kha              | Kh                 | Ka dan Ha                   |
| د          | Dal              | D                  | De                          |
| ذ          | žal              | ž                  | Zet (dengan titik di atas)  |
| ر          | Ra               | R                  | Er                          |
| ز          | Zai              | Z                  | Zet                         |
| س          | Sin              | S                  | Es                          |
| ش          | Syin             | Sy                 | Es dan ye                   |
| ص          | šad              | š                  | Es (dengan titik di bawah)  |
| ض          | ḍad              | ḍ                  | De (dengan titik di bawah)  |
| ط          | ṭa               | ṭ                  | Te (dengan titik di bawah)  |
| ظ          | ẓa               | ẓ                  | Zet (dengan titik di bawah) |
| ع          | ‘ain             | ‘.                 | Koma terbalik di atas       |
| غ          | Gain             | G                  | Ge                          |
| ف          | Fa               | F                  | Ef                          |
| ق          | Qaf              | Q                  | Ki                          |
| ك          | Kaf              | K                  | Ka                          |
| ل          | Lam              | L                  | El                          |
| م          | Mim              | M                  | Em                          |
| ن          | Nun              | N                  | En                          |
| و          | Wau              | W                  | We                          |
| ه          | Ha               | H                  | Ha                          |

|   |        |     |          |
|---|--------|-----|----------|
| ء | Hamzah | ..' | Apostrof |
| ي | Ya     | Y   | Ye       |

## B. Vokal

Vokal bahasa Arab seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong.

1. Vokal tunggal adalah vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harkat transliterasinya sebagai berikut:

| Tanda | Nama   | Huruf Latin | Nama |
|-------|--------|-------------|------|
| —     | fatḥah | A           | A    |
| —     | Kasrah | I           | I    |
| — ُ   | ḍommah | U           | U    |

2. Vokal rangkap adalah vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harkat dan huruf, transliterasinya gabungan huruf, yaitu:

| Tanda dan Huruf | Nama           | Gabungan | Nama    |
|-----------------|----------------|----------|---------|
| .....ي          | fatḥah dan ya  | Ai       | a dan i |
| و .....ُ        | fatḥah dan wau | Au       | a dan u |

3. Maddah adalah vokal panjang yang lambangnya berupa harkat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda.

| Harkat dan Huruf | Nama            | Huruf dan Tanda | Nama             |
|------------------|-----------------|-----------------|------------------|
| ...ا .....ي..َ   | fatḥah dan alif | ā               | a dan garis atas |

|         |                |   |                     |
|---------|----------------|---|---------------------|
|         | atau ya        |   |                     |
| ...يَٓ  | Kasrah dan ya  | ī | i dan garis dibawah |
| ....وُٓ | dommah dan wau | ū | u dan garis di atas |

### C. Ta Mar butah

Transliterasi untuk *tamar butah* ada dua:

1. *Ta Marbutah* hidup yaitu *Ta Marbutah* yang hidup atau mendapat harkat fathah, kasrah, dan dommah, transliterasinya adalah /t/.
2. *Ta Marbutah* mati yaitu *Ta Marbutah* yang mati atau mendapat harkat sukun, transliterasinya adalah /h/.

Kalau pada suatu kata yang akhir katanya *Ta Marbutah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang al, serta bacaan kedua kata itu terpisah maka *Ta Marbutah* itu ditransliterasikan dengan ha (h).

### D. Syaddah (Tasydid)

*Syaddah* atau *tasydid* yang dalam system tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, tanda *syaddah* atau tanda *tasydid*. Dalam transliterasi ini tanda *syaddah* tersebut dilambangkan dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda *syaddah* itu.

### E. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, yaitu ٱ. Namun dalam tulisan transliterasinya kata sandang itu dibedakan antara kata sandang yang diikuti oleh huruf *syamsiah* dengan kata sandang yang diikuti oleh huruf *qamariah*.

1. Kata sandang yang diikuti huruf *syamsiah* adalah kata sandang yang diikuti oleh huruf *syamsiah* ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu huruf /l/ diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung diikuti kata sandang itu.
2. Kata sandang yang diikuti huruf *qamariah* adalah kata sandang yang diikuti oleh huruf *qamariah* ditransliterasikan sesuai dengan aturan yang digariskan didepan dan sesuai dengan bunyinya.

#### **F. Hamzah**

Dinyatakan didepan Daftar Transliterasi Arab-Latin bahwa hamzah ditransliterasikan dengan apostrof. Namun, itu hanya terletak di tengah dan diakhir kata. Bila hamzah itu diletakkan diawal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab berupa alif.

#### **G. Penulisan Kata**

Pada dasarnya setiap kata, baik *fi'il*, *isim*, maupun *huruf*, ditulis terpisah. Bagi kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab yang sudah lazim dirangkaikan dengan kata lain karena ada huruf atau harakat yang dihilangkan maka dalam transliterasi ini penulisan kata tersebut bisa dilakukan dengan dua cara: bisa dipisah perkata dan bisa pula dirangkaikan.

#### **H. Huruf Kapital**

Meskipun dalam sistem kata sandang yang diikuti huruf tulisan Arab huruf kapital tidak dikenal, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga. Penggunaan huruf kapital seperti apa yang berlaku dalam EYD, diantaranya huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf awal, nama diri dan permulaan

kalimat. Bila nama diri itu dilalui oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya.

Penggunaan huruf awal kapital untuk Allah hanya berlaku dalam tulisan Arabnya memang lengkap demikian dan kalau penulisan itu disatukan dengan kata lain sehingga ada huruf atau harakat yang dihilangkan, huruf kapital tidak dipergunakan.

## **I. Tajwid**

Bagi mereka yang menginginkan kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian tak terpisahkan dengan ilmu tajwid. Karena itu keresmian pedoman transliterasi ini perlu disertai dengan pedoman tajwid.

Sumber: Tim Puslitbang Lektur Keagamaan. *Pedoman Transliterasi Arab-Latin, Cetakan Kelima*, Jakarta: Proyek Pengkajian dan Pengembangan Lektur Pendidikan Agama, 2003.

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING

SURAT PERNYATAAN PEMBIMBING

SURAT PERNYATAAN MENYUSUN SKRIPSI SENDIRI

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

|                                                         |           |
|---------------------------------------------------------|-----------|
| ABSTRAK.....                                            | i         |
| KATA PENGANTAR.....                                     | iv        |
| PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN.....                   | viii      |
| DAFTAR ISI.....                                         | xiii      |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>                           | <b>1</b>  |
| A. Latar Belakang.....                                  | 1         |
| B. Batasan Masalah.....                                 | 6         |
| C. Batasan Istilah.....                                 | 7         |
| D. Rumusan Masalah.....                                 | 8         |
| E. Tujuan Penelitian.....                               | 9         |
| F. Manfaat Penelitian.....                              | 9         |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>                    | <b>10</b> |
| A. Kajian Teori.....                                    | 10        |
| 1. Persepsi Masyarakat.....                             | 10        |
| a. Pengertian persepsi.....                             | 10        |
| b. Konsep persepsi masyarakat .....                     | 17        |
| 2. Kesehatan Jasmani dan Rohani.....                    | 19        |
| a. Pengertian Kesehatan Jasmani .....                   | 20        |
| b. Indikator kesehatan jasmani .....                    | 21        |
| c. Pengertian kesehatan rohani.....                     | 29        |
| d. Indikator kesehatan rohani .....                     | 30        |
| e. Hubungan antara kesehatan jasmani dan rohani .....   | 36        |
| f. Pentingnya menjaga kesehatan jasmani dan rohani..... | 37        |
| 3. Ibadah Salat.....                                    | 38        |

|                                                    |           |
|----------------------------------------------------|-----------|
| B. Penelitian Terdahulu.....                       | 43        |
| <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>         | <b>46</b> |
| A. Waktu dan Lokasi Penelitian.....                | 46        |
| B. Jenis Penelitian.....                           | 47        |
| C. Unit Analisis/ Subjek Penelitian .....          | 49        |
| D. Sumber Data .....                               | 49        |
| E. Teknik Pengumpulan Data .....                   | 50        |
| F. Teknik Pengecekan Keabsahan Data .....          | 53        |
| G. Teknik Pengolahan dan Analisis Data .....       | 54        |
| H. Sistematika Pembahasan .....                    | 55        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b> | <b>58</b> |
| A. Temuan Umum .....                               | 58        |
| B. Temuan Khusus.....                              | 67        |
| C. Analisis Hasil Penelitian .....                 | 77        |
| D. Keterbatasan Penelitian.....                    | 79        |
| <b>BAB V PENUTUP.....</b>                          | <b>80</b> |
| A. Kesimpulan .....                                | 80        |
| B. Saran.....                                      | 81        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA</b>                              |           |
| <b>LAMPIRAN</b>                                    |           |
| <b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b>                        |           |

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Kesehatan jasmani dan rohani adalah dua aspek penting dalam kehidupan manusia yang saling berkaitan dan memengaruhi keseimbangan hidup. Kesehatan jasmani mencakup kebugaran fisik dan organ tubuh yang berfungsi optimal, sementara kesehatan rohani menyangkut ketenangan batin, stabilitas emosi, serta kualitas spiritual yang baik<sup>1</sup>. Keduanya memiliki peran vital dalam mendukung produktivitas dan kesejahteraan manusia dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Kesehatan yang baik akan membawa dampak positif tidak hanya bagi individu tetapi juga dalam lingkup keluarga dan masyarakat.

Ibadah salat merupakan kewajiban utama yang harus dilaksanakan oleh setiap Muslim. Salat tidak hanya sekadar kewajiban ritual, tetapi juga sarana komunikasi langsung antara hamba dengan Sang Pencipta, Allah SWT. Salat juga diartikan ibadah yang diperintahkan Allah dalam Al-Qur'an dan Hadis Nabi sebagai bentuk ketaatan, yang dapat dilakukan sendiri maupun secara berjamaah<sup>2</sup>.

Al-Qur'an pun terdapat isyarat tentang pentingnya menjaga kesehatan. Dalam Surah Al-Baqarah ayat 195 disebutkan,

---

<sup>1</sup> Nugroho, R. *Teori dan Aplikasi Persepsi dalam Psikologi Sosial*. (Yogyakarta: Penerbit Pustaka Pelajar, 2020), hlm. 61.

<sup>2</sup> Muhammad Amin, *Makna Hadis Anjuran Perempuan Shalat Berjamaah ke Masjid dan Shalat di Rumah (Suatu Tinjauan Makna Tekstual dan Kontekstual)*, *Tazkir* Vol. 01 No. 2 Juli–Desember 2015, hlm. 158.

وَلَا تُفْسِدُوا أَنْفُسَكُمْ إِلَى الْهَلَاكِ

*“Dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan”<sup>3</sup>.*

Ayat ini menjadi dalil bahwa Islam sangat menganjurkan umatnya untuk menjaga diri, termasuk kesehatan jasmani dan rohani. Salat sebagai salah satu ibadah pokok umat Islam menjadi jalan untuk menjaga diri dari kebinasaan fisik maupun batin. Dengan menjaga kualitas dan kuantitas salat, seseorang bisa menjaga keseimbangan tubuh dan jiwanya.

Islam sangat menekankan pentingnya menjaga kesehatan jasmani dan rohani. Rasulullah SAW bersabda,

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى

اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلِّ خَيْرٍ."

*“Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada mukmin yang lemah” (HR. Muslim).<sup>4</sup>*

Kekuatan yang dimaksud mencakup aspek fisik, mental, dan spiritual. Dengan melaksanakan ibadah salat secara rutin, seorang Muslim tidak hanya memenuhi kewajiban agamanya, tetapi juga menjaga kesehatan tubuh melalui gerakan-gerakan tertentu serta kesehatan mental melalui penghayatan spiritual.

<sup>3</sup> Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah [2]: 195, dalam Al-Qur'an dan Terjemahannya, Kementerian Agama Republik Indonesia, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019).

<sup>4</sup> Muslim bin al-Hajjaj, Shahih Muslim, Kitab al-Qadar, Hadis no. 2664, dalam Shahih Muslim, terj. Muhammad Nasiruddin al-Albani (Riyadh: Darussalam, 2007)

Gerakan dalam salat, seperti berdiri, rukuk, sujud, dan duduk, memiliki manfaat bagi kesehatan jasmani. Berdasarkan penelitian para ahli, gerakan rukuk dan sujud dapat memperbaiki sirkulasi darah, meningkatkan fleksibilitas tubuh, serta melatih kekuatan otot<sup>5</sup>. Selain itu, gerakan ini dapat membantu mencegah penyakit tulang dan sendi seperti osteoporosis. Hal ini menunjukkan bahwa ibadah salat tidak hanya memiliki nilai ibadah, tetapi juga berdampak positif bagi kesehatan fisik seseorang.

Salat tidak hanya bermanfaat secara fisik, tetapi juga secara rohani. Melalui salat, seseorang dapat mencapai ketenangan batin, mengurangi kecemasan, serta mendapatkan stabilitas emosional. Dengan melaksanakan salat secara khusyuk, pikiran akan lebih fokus dan terhindar dari gangguan mental seperti stres dan depresi. Psikolog menyatakan bahwa aktivitas spiritual seperti salat dapat memicu hormon endorfin yang menimbulkan perasaan tenang dan bahagia.

Penelitian dalam bidang kedokteran dan psikologi modern juga memperkuat manfaat salat bagi kesehatan. Misalnya, menurut hasil studi yang dipublikasikan di jurnal kesehatan internasional, aktivitas salat terbukti dapat menurunkan tekanan darah, memperbaiki pernapasan, dan mengurangi kadar kortisol dalam tubuh hormon yang berhubungan dengan stres. Temuan ini menunjukkan bahwa praktik ibadah yang dilakukan dengan penuh penghayatan dapat membawa dampak positif yang nyata

---

<sup>5</sup> Nasution, S. *Salat: Perspektif Teologis dan Psikologis*. (Medan: Tiga Serangkai, 2022), hlm. 97.

dalam aspek medis. Ini membuktikan bahwa ajaran Islam bersifat holistik dan sesuai dengan prinsip kesehatan modern.

Namun, dalam kenyataan di masyarakat, khususnya di Lingkungan V Kelurahan Sitinjak Kecamatan Angkola Barat Kabupaten Tapanuli Selatan, persepsi terhadap ibadah salat dan kaitannya dengan kesehatan jasmani dan rohani masih beragam. Sebagian masyarakat memandang salat hanya sebagai kewajiban keagamaan yang harus dilaksanakan, tanpa mengaitkannya dengan manfaat yang lebih luas seperti kebugaran tubuh dan ketenangan batin. Ada pula yang menjalankan salat secara rutin karena tradisi atau kebiasaan, bukan karena kesadaran akan nilai-nilai kesehatan yang terkandung di dalamnya. Beragamnya persepsi ini menunjukkan bahwa belum semua masyarakat memahami salat sebagai bentuk ibadah yang juga berdampak positif terhadap kesejahteraan fisik dan mental.

Selain manfaat individu, salat juga dapat memperkuat ikatan sosial dan emosional dalam masyarakat. Ketika masyarakat secara kolektif melaksanakan salat berjamaah di masjid, maka tercipta interaksi sosial yang sehat dan dukungan emosional antarindividu. Hal ini juga berdampak pada penguatan kesehatan rohani secara komunitas. Oleh karena itu, membangun kesadaran kolektif terhadap pentingnya salat sebagai sumber kesehatan harus menjadi bagian dari pendidikan agama dan program sosial keagamaan di lingkungan masyarakat.

Persepsi masyarakat memiliki pengaruh besar terhadap bagaimana mereka memaknai ibadah salat dalam kehidupan sehari-hari. Jika

masyarakat memahami salat sebagai sarana menjaga kesehatan jasmani dan rohani, maka pelaksanaannya akan dilakukan dengan lebih sungguh-sungguh dan rutin. Sebaliknya, jika pemahaman ini masih terbatas, maka masyarakat cenderung menjalankan salat hanya sebagai kewajiban formal tanpa penghayatan mendalam terhadap manfaatnya<sup>6</sup>.

Berdasarkan observasi awal, fenomena di Lingkungan V Kelurahan Sitinjak menunjukkan adanya variasi dalam persepsi masyarakat tentang hubungan antara ibadah salat dan kesehatan jasmani serta rohani. Ada sebagian masyarakat yang mengaitkan salat dengan manfaat kesehatan, namun ada juga yang kurang memahami hal ini.

Kondisi ini menunjukkan pentingnya edukasi yang lebih masif tentang nilai-nilai salat, tidak hanya sebagai ibadah ritual, tetapi juga sebagai bentuk ikhtiar menjaga kesehatan yang diajarkan langsung oleh Islam. Para tokoh agama, pendidik, dan tokoh masyarakat memiliki peran penting dalam menyosialisasikan pemahaman ini. Dengan pendekatan yang sesuai dan kontekstual, masyarakat dapat mulai melihat salat dari sudut pandang yang lebih luas dan aplikatif, bukan sekadar kewajiban formal.

Pemilihan Lingkungan V Kelurahan Sitinjak sebagai lokasi penelitian didasarkan pada karakteristik sosial dan budaya masyarakatnya yang kuat dalam menjalankan ajaran agama. Namun, pemahaman mereka tentang manfaat kesehatan dari ibadah salat masih belum diketahui secara

---

<sup>6</sup> Husni, M. *Kesehatan Jasmani dan Rohani dalam Agama Islam: Perspektif Fisik dan Mental dalam Praktik Ibadah*. (Bandung: Al-Qalam, 2021), hlm. 63.

mendalam. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menggali lebih jauh persepsi mereka terhadap hubungan antara salat dan kesehatan jasmani serta rohani.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Metode ini dipilih karena bertujuan untuk menggali persepsi masyarakat secara mendalam melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk memahami sudut pandang masyarakat tentang ibadah salat serta manfaatnya bagi kesehatan jasmani dan rohani secara komprehensif.

Berdasarkan uraian di atas, penting untuk meneliti persepsi masyarakat tentang kesehatan jasmani dan rohani dalam ibadah salat di Lingkungan V Kelurahan Sitinjak Kecamatan Angkola Barat Kabupaten Tapanuli Selatan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas tentang pemahaman masyarakat serta memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kesadaran akan manfaat salat dalam menjaga kesehatan tubuh dan jiwa. Oleh karena itu, penulis tertarik mengangkat sebuah judul yang berjudul **“Persepsi Masyarakat Tentang Kesehatan Jasmani Dan Rohani Dalam Ibadah Salat Di Lingkungan V Kelurahan Sitinjak Kecamatan Angkola Barat Kabupaten Tapanuli Selatan”**.

## **B. Batasan Masalah**

Fokus utama penelitian ini adalah untuk memahami sejauh mana masyarakat menyadari manfaat gerakan salat, seperti rukuk, sujud, dan

berdiri, terhadap kesehatan jasmani, serta bagaimana salat berkontribusi terhadap kesehatan mental dan spiritual mereka. Masyarakat sering kali menganggap salat sebagai kewajiban agama semata, namun tidak banyak yang menyadari bahwa ibadah ini juga memiliki dampak yang signifikan terhadap kebugaran tubuh dan ketenangan jiwa. Oleh karena itu, penting untuk menggali lebih dalam mengenai pemahaman masyarakat tentang manfaat salat dalam menjaga keseimbangan kesehatan jasmani dan rohani, serta bagaimana hal tersebut dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari.

### **C. Batasan Istilah**

#### **1. Persepsi Masyarakat**

Persepsi masyarakat merujuk pada pandangan, pemahaman, dan interpretasi yang dimiliki oleh individu atau kelompok masyarakat terhadap suatu hal. Dalam konteks penelitian ini, persepsi masyarakat mengenai hubungan antara ibadah salat dengan kesehatan jasmani dan rohani mencakup bagaimana mereka memahami manfaat salat baik dari sisi fisik maupun mental, serta bagaimana pandangan ini memengaruhi pelaksanaan ibadah salat dalam kehidupan sehari-hari<sup>7</sup>.

#### **2. Kesehatan Jasmani dan Rohani**

Kesehatan jasmani merujuk pada kondisi fisik tubuh yang bebas dari penyakit atau gangguan kesehatan. Dalam konteks penelitian ini, kesehatan jasmani dilihat sebagai manfaat yang

---

<sup>7</sup> Lestari, D. *Dasar-Dasar Persepsi dan Pengaruhnya dalam Kehidupan Sehari-Hari*. (Surabaya: Pustaka Utama, 2020), hlm. 29.

penelitian ini, kesehatan jasmani dilihat sebagai manfaat yang diperoleh dari gerakan-gerakan salat, yang dapat membantu melancarkan peredaran darah, meningkatkan fleksibilitas tubuh, dan memperkuat otot. Sementara itu, kesehatan rohani merujuk pada kondisi mental dan spiritual seseorang, yang mencakup keseimbangan emosional, ketenangan jiwa, dan kedamaian batin yang dicapai melalui ibadah, khususnya salat<sup>8</sup>.

### 3. Ibadah Salat

Ibadah salat adalah salah satu rukun Islam yang wajib dilakukan oleh setiap Muslim. Salat dilakukan sebagai bentuk komunikasi antara hamba dan Allah, serta sebagai sarana untuk memperoleh keberkahan dan kedekatan spiritual. Salat melibatkan serangkaian gerakan fisik (seperti berdiri, rukuk, dan sujud) yang tidak hanya memiliki dimensi spiritual tetapi juga dapat memberikan manfaat fisik dan psikologis bagi pelakunya<sup>9</sup>.

Maksud judul di atas adalah bagaimana pandangan masyarakat Lingkungan V Kelurahan Sitinjak Kecamatan Angkola Barat Kabupaten Tapanuli Selatan terhadap kesehatan jasmani dan rohani dari bacaan dan gerakan salat.

### D. Rumusan Masalah

#### 1. Bagaimana persepsi masyarakat tentang manfaat kesehatan

<sup>8</sup> Husni, M. "Kesehatan Jasmani dan Rohani dalam Ibadah Salat: Analisis Kualitas Salat pada Masyarakat Indonesia," *Jurnal Psikologi Islami*, Vol. 15, No. 2 (2021): hlm. 120-135.

<sup>9</sup> Nuruddin, A. *Ibadah Salat dan Manfaatnya Bagi Kesehatan*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2021), hlm. 40.

yang diperoleh dari ibadah salat?

2. Bagaimana persepsi masyarakat tentang manfaat kesehatan Rohani yang diperoleh dari ibadah salat?

#### **E. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui persepsi masyarakat tentang manfaat Kesehatan jasmani yang diperoleh dari ibadah salat.
2. Untuk mengetahui persepsi masyarakat tentang manfaat Kesehatan Rohani yang diperoleh dari ibadah salat.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis, membahas khazanah keilmuan, khususnya dari bidang ilmu Pendidikan tersebut.

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi masyarakat di Lingkungan V Kelurahan Sitinjak dalam meningkatkan pemahaman mereka tentang manfaat salat bagi kesehatan jasmani dan rohani. Temuan dalam penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi bagi tokoh agama dan lembaga pendidikan dalam menyusun program penyuluhan atau pelatihan yang lebih efektif mengenai pentingnya salat sebagai aktivitas yang memberikan dampak positif bagi kesejahteraan fisik dan mental. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan mampu mendorong masyarakat agar lebih konsisten dalam melaksanakan salat dengan penghayatan yang lebih dalam terhadap manfaatnya.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **a. Persepsi Masyarakat**

##### **a. Pengertian Persepsi**

Persepsi merupakan proses kompleks yang terjadi dalam diri individu atau kelompok dalam menerima, menafsirkan, dan memberikan makna terhadap suatu fenomena, kejadian, objek, atau stimulus yang diterima melalui panca indera. Proses ini terjadi sebagai hasil dari interaksi antara faktor internal (pengetahuan, pengalaman, emosi, dan sikap individu) serta faktor eksternal (lingkungan sosial, budaya, dan informasi yang diterima)<sup>10</sup>.

Secara etimologis, istilah persepsi berasal dari bahasa Latin, "percipere", yang berarti mengamati, memahami, atau menerima informasi. Persepsi menjadi landasan bagaimana individu atau kelompok membentuk pandangan, sikap, dan perilaku terhadap dunia di sekitarnya.

Proses persepsi tidak terjadi secara langsung, melainkan melalui tahapan-tahapan yang sistematis, antara lain:

- 1) Sensasi (Penerimaan Stimulus): Stimulus atau rangsangan dari lingkungan diterima melalui panca indera, seperti penglihatan,

---

<sup>10</sup> Walgito, Bimo. *Psikologi Persepsi: Teori dan Aplikasinya dalam Kehidupan Sehari-hari*. Yogyakarta: Andi, 2022.

pendengaran, perabaan, pengecapan, dan penciuman.

- 2) Penafsiran (Interpretasi): Informasi yang diterima diolah, diproses, dan diartikan berdasarkan pengetahuan, pengalaman, dan kondisi psikologis individu atau kelompok.
- 3) Reaksi (Respon): Hasil dari penafsiran akan diwujudkan dalam bentuk sikap, pendapat, perilaku, atau keputusan, yang mencerminkan persepsi individu atau kelompok tersebut terhadap stimulus yang diberikan<sup>11</sup>.

Persepsi memiliki beberapa karakteristik yang membuatnya bersifat unik, kompleks, dan dinamis dalam kehidupan individu maupun kelompok. Karakteristik tersebut antara lain:

#### 1) Subjektif

Persepsi bersifat subjektif karena terbentuk berdasarkan pengalaman pribadi, latar belakang sosial, budaya, serta sistem nilai yang dianut oleh individu atau kelompok. Dua orang dapat menanggapi stimulus yang sama dengan cara yang berbeda karena persepsi dipengaruhi oleh struktur kognitif masing-masing. Misalnya, seseorang yang tumbuh dalam lingkungan religius mungkin memandang salat sebagai kebutuhan rohani, sementara yang lain melihatnya sekadar sebagai kewajiban.

---

<sup>11</sup> Robbins, Stephen P., dan Timothy A. Judge. *Perilaku Organisasi*. Edisi ke-17. Jakarta: Salemba Empat, 2021.

## 2) Selektif

Individu atau kelompok tidak menyerap semua informasi dari lingkungannya secara utuh, melainkan memilih informasi yang relevan dengan minat, perhatian, kebutuhan, atau nilai-nilai tertentu yang mereka miliki. Proses seleksi ini terjadi karena kapasitas perhatian manusia terbatas, sehingga hanya informasi tertentu yang dianggap penting akan diolah dan direspon.

## 3) Dipengaruhi Faktor Internal dan Eksternal

Persepsi terbentuk melalui interaksi antara faktor internal dan eksternal.

- a) Faktor internal meliputi kondisi psikologis individu seperti emosi, motivasi, sikap, harapan, nilai-nilai pribadi, dan tingkat pengetahuan.
- b) Faktor eksternal meliputi situasi lingkungan, norma sosial, budaya, bahasa, serta pesan yang disampaikan oleh media atau orang lain. Kombinasi faktor-faktor ini membuat persepsi sangat dipengaruhi oleh konteks sosial dan budaya tempat individu berada.

## 4) Bersifat Dinamis

Persepsi tidak bersifat tetap atau kaku. Ia dapat berubah dari waktu ke waktu seiring bertambahnya pengalaman, wawasan baru, perubahan lingkungan, serta

interaksi sosial yang terus berlangsung. Misalnya, persepsi seseorang terhadap pentingnya olahraga bisa berubah setelah mengalami masalah kesehatan. Hal ini menunjukkan bahwa persepsi dapat berkembang secara progresif atau bahkan berubah secara drastis.

#### 5) Kontekstual

Persepsi terbentuk dan dimaknai dalam konteks tertentu. Artinya, makna suatu stimulus sangat tergantung pada situasi saat itu. Sebuah perilaku bisa dipersepsi positif dalam satu budaya, namun sebaliknya di budaya lain. Oleh karena itu, memahami konteks di mana persepsi terbentuk sangat penting dalam menilai suatu pandangan atau respons.

#### 6) Mempengaruhi Sikap dan Tindakan

Persepsi seseorang sangat menentukan bagaimana ia bersikap dan bertindak terhadap suatu objek, peristiwa, atau individu. Persepsi yang positif akan mendorong perilaku yang mendukung, sementara persepsi negatif cenderung melahirkan sikap penolakan. Karena itu, persepsi memainkan peran sentral dalam pengambilan keputusan dan pembentukan kebiasaan sosial<sup>12</sup>.

Persepsi seseorang atau kelompok tidak terbentuk secara instan, melainkan merupakan hasil dari proses kompleks yang

---

<sup>12</sup> Dwi Nastiti, *Buku Ajar Mata Kuliah PSIKOLOGI PROYEKSI (Pengantar Memahami Kepribadian Secara Akurat)* Diterbitkan Oleh UMSIDA PRESS, 2019.

dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari dalam diri individu (internal) maupun dari luar diri (eksternal)<sup>13</sup>.

Adapun faktor-faktor tersebut dijelaskan sebagai berikut:

#### 1) Faktor Internal

Faktor internal adalah segala sesuatu yang berasal dari dalam diri individu, yang secara langsung memengaruhi bagaimana seseorang memaknai atau memahami suatu objek atau situasi. Faktor-faktor ini meliputi:

- a) Pengalaman Pribadi: Pengalaman masa lalu sangat memengaruhi cara seseorang memandang dan menafsirkan peristiwa yang sedang atau akan terjadi. Misalnya, seseorang yang pernah mengalami kegagalan dalam bekerja sama mungkin akan lebih waspada atau skeptis saat harus berkolaborasi kembali. Pengalaman menjadi referensi penting dalam membentuk pola pikir dan penilaian.
- b) Pengetahuan dan Pendidikan: Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, biasanya semakin luas pula wawasannya dalam menilai suatu hal. Pendidikan membentuk kerangka berpikir, logika, serta kemampuan analitis yang memperkaya persepsi terhadap suatu fenomena. Orang yang memiliki pengetahuan mendalam

---

<sup>13</sup> Sama' et al., *Psikologi Pendidikan*, Yayasan Penerbit Muhammad Zaini, vol. 58, 2021.

cenderung membangun persepsi secara lebih kritis dan objektif.

- c) Emosi dan Motivasi: Kondisi emosional seseorang, seperti senang, sedih, cemas, marah, atau tenang, akan sangat memengaruhi persepsinya terhadap suatu situasi. Emosi yang stabil memungkinkan seseorang berpikir lebih jernih, sementara emosi negatif bisa menyebabkan persepsi yang bias. Demikian pula dengan motivasi seseorang yang termotivasi akan cenderung menilai sesuatu sebagai peluang, bukan hambatan.

## 2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah pengaruh dari luar individu yang ikut membentuk persepsi, baik secara langsung maupun tidak langsung. Faktor-faktor ini mencakup<sup>14</sup>:

- a) Lingkungan Sosial: Lingkungan tempat seseorang tumbuh dan berinteraksi memiliki peran besar dalam membentuk persepsinya. Keluarga, teman, guru, komunitas, serta tokoh-tokoh yang dihormati dapat memengaruhi cara seseorang menilai suatu isu. Tekanan sosial atau dukungan dari lingkungan juga bisa memperkuat atau mengubah persepsi yang sudah terbentuk.

---

<sup>14</sup> Rakhmat, J. *Psikologi Komunikasi*. (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2019), hlm. 75.

- b) Budaya dan Nilai-Nilai: Setiap individu hidup dalam sistem budaya tertentu yang membawa nilai, norma, dan kebiasaan sosial. Budaya tersebut membentuk cara berpikir, cara berperilaku, serta cara memandang sesuatu. Persepsi tentang apa yang benar atau salah, baik atau buruk, sangat dipengaruhi oleh latar belakang budaya seseorang. Misalnya, cara pandang terhadap gender, pendidikan, atau waktu dapat sangat berbeda antara satu budaya dan budaya lainnya.
- c) Media dan Informasi: Media, baik media massa (seperti televisi, surat kabar) maupun media digital (seperti media sosial, situs web), memiliki pengaruh besar dalam membentuk persepsi publik. Informasi yang diterima secara berulang dan masif dapat membentuk opini dan sudut pandang tertentu, baik yang bersifat membangun maupun yang menyesatkan. Oleh karena itu, kemampuan literasi media sangat penting agar persepsi yang terbentuk lebih objektif dan tidak mudah terpengaruh oleh hoaks atau propaganda.

Persepsi bukan hanya sekadar pendapat atau pandangan, tetapi merupakan hasil dari proses kognitif dan interaksi sosial yang kompleks. Dalam konteks penelitian atau program, memahami persepsi masyarakat sangat penting untuk

memastikan strategi yang diterapkan dapat diterima, dimengerti, dan didukung oleh semua pihak.

b. Konsep persepsi Masyarakat

Persepsi masyarakat adalah pandangan, sikap, dan penilaian suatu kelompok sosial terhadap suatu isu, program, kebijakan, atau fenomena tertentu. Persepsi ini terbentuk melalui proses penerimaan, penafsiran, dan pemberian makna terhadap informasi yang diterima oleh masyarakat<sup>15</sup>.

Proses ini melibatkan faktor internal seperti pengetahuan, pengalaman, emosi, dan motivasi, serta faktor eksternal seperti kondisi sosial, budaya, ekonomi, dan pengaruh media. Dalam konteks kehidupan bermasyarakat, persepsi kolektif memegang peranan penting dalam menentukan bagaimana suatu program atau kebijakan diterima dan direspon oleh masyarakat.

Hal ini menjadikan pemahaman terhadap persepsi masyarakat sebagai aspek krusial dalam penelitian maupun perencanaan program sosial. Salah satu faktor yang membentuk persepsi masyarakat adalah kondisi sosial, di mana interaksi antarindividu dalam keluarga, lingkungan, atau kelompok sosial dapat memengaruhi pola pikir dan pandangan kolektif.

Lingkungan sosial yang mendukung suatu kebijakan atau fenomena cenderung menciptakan persepsi positif, sementara

---

<sup>15</sup> Sundari, S. *Persepsi dalam Kehidupan Sosial: Kajian Psikologi dan Komunikasi*. (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2021), hlm. 49.

lingkungan yang skeptis atau menolak akan memunculkan persepsi negatif. Selain itu, budaya juga berperan penting dalam membentuk persepsi. Nilai-nilai, norma, dan tradisi yang berlaku dalam suatu kelompok masyarakat sering kali menjadi dasar dalam menilai suatu fenomena atau kebijakan.

Budaya yang kuat cenderung menghasilkan pandangan yang seragam dan memengaruhi cara masyarakat merespon perubahan yang terjadi di sekitarnya. Faktor ekonomi juga turut memengaruhi persepsi masyarakat. Tingkat kesejahteraan, pendidikan, dan kondisi ekonomi seseorang atau kelompok memengaruhi cara pandang mereka terhadap suatu isu<sup>16</sup>.

Masyarakat dengan kondisi ekonomi yang rendah cenderung lebih responsif terhadap kebijakan atau program yang berkaitan dengan bantuan atau kesejahteraan ekonomi. Sebaliknya, kelompok ekonomi yang lebih mapan mungkin menilai kebijakan tersebut dari perspektif yang berbeda. Selanjutnya, media dan informasi memiliki peran signifikan dalam membentuk persepsi masyarakat.

Media, baik cetak maupun digital, menjadi saluran utama bagi masyarakat untuk mendapatkan informasi. Penyampaian informasi yang akurat dan objektif akan membantu membangun persepsi positif, sementara informasi yang bias atau menyesatkan

---

<sup>16</sup> Suryani, F. *Persepsi Masyarakat tentang Kesehatan Jasmani dan Rohani dalam Ibadah Salat*. (Yogyakarta: Penerbit Sejahtera, 2021), hlm. 72.

dapat memicu persepsi negatif dan penolakan. Dengan memahami konsep persepsi masyarakat, dapat diketahui bagaimana suatu isu atau kebijakan dipahami, diterima, atau ditolak oleh kelompok sosial<sup>17</sup>.

Persepsi masyarakat yang positif akan mendukung implementasi suatu program atau kebijakan, sedangkan persepsi negatif dapat menjadi hambatan serius. Oleh karena itu, dalam perencanaan program, penelitian, atau kebijakan, memahami persepsi masyarakat menjadi langkah strategis untuk menyusun pendekatan yang tepat. Dengan cara ini, strategi komunikasi, sosialisasi, dan implementasi program dapat dilakukan secara efektif dan tepat sasaran, sehingga tujuan yang diharapkan dapat tercapai dengan optimal.

## 2. Kesehatan Jasmani dan Rohani

Kesehatan jasmani dan rohani adalah dua aspek yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Kesehatan jasmani berhubungan dengan kondisi fisik tubuh, sedangkan kesehatan rohani berhubungan dengan kondisi mental, emosional, dan spiritual seseorang<sup>18</sup>. Keduanya saling berkaitan, karena keseimbangan antara tubuh dan pikiran akan menghasilkan kualitas hidup yang lebih baik. Dalam proposal ini, akan dijelaskan secara mendalam mengenai pengertian,

---

<sup>17</sup> Atkinson, Rita L., Richard C. Atkinson, dan Edward E. Smith. *Psikologi Kognitif: Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Erlangga, 2020.

<sup>18</sup> Az-Zubaidi, A. *Kesehatan Jasmani dan Rohani dalam Perspektif Islam*. (Jakarta: Gema Insani Press, 2020), hlm. 32.

pentingnya, serta faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan jasmani dan rohani.

#### b. Pengertian Kesehatan Jasmani

Kesehatan Jasmani merujuk pada kondisi fisik tubuh yang berada dalam keadaan baik dan bebas dari penyakit. Kesehatan jasmani bukan hanya sekedar tidak adanya penyakit, tetapi juga mencakup kemampuan tubuh untuk menjalankan berbagai aktivitas sehari-hari dengan optimal. Tubuh yang sehat dapat melakukan tugas-tugas fisik tanpa rasa sakit atau kelelahan yang berlebihan. Kesehatan jasmani juga melibatkan aspek seperti daya tahan tubuh, kekuatan otot, keseimbangan tubuh, serta fleksibilitas tubuh<sup>19</sup>.

Dalam dunia medis, kesehatan jasmani sering kali dikaitkan dengan fungsi organ tubuh yang baik, termasuk jantung, paru-paru, otak, dan organ lainnya. Aktivitas fisik yang teratur, pola makan yang sehat, serta cukup tidur merupakan faktor utama yang mendukung tercapainya kesehatan jasmani. Kondisi tubuh yang baik akan mempermudah seseorang dalam menjalani aktivitas sehari-hari tanpa mengalami gangguan kesehatan, sehingga dapat mengurangi risiko terserang berbagai penyakit kronis, seperti hipertensi, diabetes, dan penyakit jantung.

---

<sup>19</sup> Fitriani, D. "Peran Salat dalam Meningkatkan Kesehatan Jasmani dan Rohani: Studi Kasus di Masyarakat Yogyakarta," *Jurnal Kesehatan dan Spiritualitas*, Vol. 10, No. 1 (2020): hlm. 45-56.

Menjaga kesehatan jasmani sangat penting bagi setiap individu, karena tubuh yang sehat akan meningkatkan kualitas hidup dan memungkinkan seseorang untuk menikmati kehidupan dengan lebih baik. Kondisi fisik yang kuat juga akan mendukung kegiatan sosial dan profesional, serta meningkatkan rasa percaya diri.

c. Indikator kesehatan jasmani

Indikator kesehatan jasmani yang diamati seperti gerakan salat, kelenturan otot dan sendi, kelancaran peredaran darah, postur dan pernapasan, serta rasa ringan dan segar setelah salat merupakan rangkaian gejala fisik yang mencerminkan adaptasi alami tubuh terhadap aktivitas ringan berulang.

Aktivitas salat terdiri dari gerakan ritmis dan postur tubuh statis-dinamis yang menstimulasi otot, sendi, sistem vaskular, keseimbangan, dan sistem saraf parasimpatis. Berdasarkan penelitian ilmiah, gerakan ini terbukti meningkatkan fleksibilitas, peredaran darah, postur, kapasitas pernapasan, dan kesejahteraan keseluruhan<sup>20</sup>.

1) Olahraga ringan melalui gerakan salat

Posisi yang baik dalam berdiri (qiyam) adalah tubuh tegak lurus dengan kaki sejajar bahu, tidak terlalu rapat dan

---

<sup>20</sup> Mohammed Faruque Reza, Yuji Urakami, and Yukio Mano, "Evaluation of a New Physical Exercise Taken from Salat (Prayer) as a Short-Duration and Frequent Physical Activity in the Rehabilitation of Geriatric and Disabled Patients.," *Annals of Saudi Medicine* 22, no. 3–4 (2002): 177–80, <https://doi.org/10.5144/0256-4947.2002.177>.

tidak terlalu lebar, punggung lurus, serta berat badan seimbang di kedua kaki. Saat rukuk, punggung harus rata seperti meja, kepala sejajar dengan punggung, tangan lurus menempel di lutut, dan pandangan ke arah tempat sujud. Pada posisi sujud, dahi, hidung, telapak tangan, lutut, dan ujung kaki menempel dengan baik di lantai, sementara punggung tetap rileks dan tidak membungkuk berlebihan. Duduk di antara dua sujud atau tahiyat dilakukan dengan posisi punggung tegak dan tangan di atas paha. Semua posisi ini bila dilakukan dengan benar, setara dengan gerakan olahraga ringan yang menyehatkan. Hal ini sejalan dengan firman Allah Swt. dalam QS. Al-Baqarah [2]: 43:

وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَارْكَعُوا مَعَ الرَّاكِعِينَ

Artinya:

*“Dan dirikanlah salat, tunaikanlah zakat, dan rukuklah beserta orang-orang yang rukuk.”*<sup>21</sup>

Ayat ini menegaskan pentingnya menegakkan salat dengan rukuk dan gerakan yang sempurna. Bahkan Rasulullah ﷺ juga menekankan agar setiap gerakan salat dilakukan dengan benar dan penuh ketenangan. Beliau bersabda:

ثُمَّ ارْكَعْ حَتَّى تَطْمَئِنَّ رَاكِعًا، ثُمَّ ارْفَعْ حَتَّى تَعْتَدِلَ قَائِمًا، ثُمَّ اسْجُدْ حَتَّى

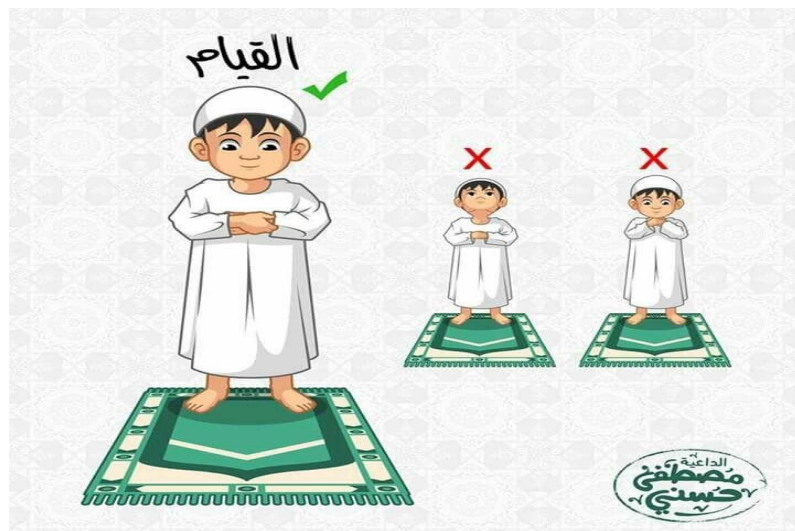
تَطْمَئِنَّ سَاجِدًا، ثُمَّ ارْفَعْ حَتَّى تَطْمَئِنَّ جَالِسًا

---

<sup>21</sup> Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahannya (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2005), QS. Al-Baqarah [2]: 43.

*“Kemudian rukuklah hingga kamu benar-benar rukuk dengan tuma'ninah, lalu bangkitlah hingga kamu berdiri tegak, kemudian sujudlah hingga kamu benar-benar sujud dengan tuma'ninah, lalu duduklah hingga kamu benar-benar duduk dengan tuma'ninah.”* (HR. Bukhari no. 757, Muslim no. 397)<sup>22</sup>

Dengan demikian, selain sebagai ibadah, gerakan salat juga dapat menjadi sarana aktivitas fisik ringan yang bermanfaat untuk melatih kelenturan otot, menyehatkan persendian, serta menjaga kebugaran tubuh.



Gambar 1.1

## 2) Fleksibilitas otot dan mobilitas sendi

Posisi yang baik untuk mendukung fleksibilitas adalah dengan melakukan transisi gerakan salat secara perlahan dan terkontrol. Misalnya, saat rukuk tidak langsung membungkuk secara kasar, tetapi menurunkan badan secara bertahap dengan lutut sedikit lentur agar tidak kaku. Pada posisi sujud, lengan

<sup>22</sup> Muhammad bin Isma' il al-Bukhari, Shahih al-Bukhari, Kitab al-Adhan, no. 757; Muslim bin al-Hajjaj, **Shahih Muslim**, Kitab al-Shalah, no. 397.

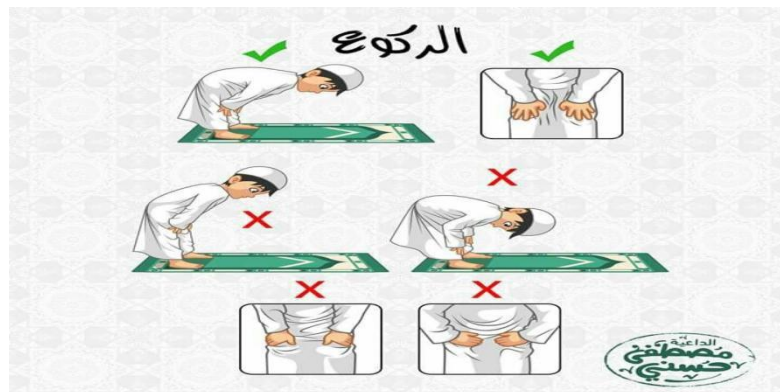
tidak menempel di sisi tubuh melainkan agak terbuka, sehingga memberi ruang otot bahu dan dada untuk meregang. Saat duduk iftirasy (duduk di antara dua sujud), kaki kiri dilipat ke bawah dan diduduki, sementara kaki kanan ditegakkan, posisi ini menjaga sendi lutut dan pergelangan tetap fleksibel. Dan Adapun dalil yang menunjukkan hal tersebut terdapat pada QS. Al-Hajj [22]: 77

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا ارْكَعُوا وَاسْجُدُوا وَاعْبُدُوا رَبَّكُمْ وَافْعَلُوا الْخَيْرَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Artinya:

*“Hai orang-orang yang beriman, rukuklah, sujudlah, sembahlah Tuhanmu, dan berbuatlah kebaikan agar kamu beruntung.”*

Ayat ini menegaskan bahwa rukuk dan sujud adalah bagian dari ibadah salat yang Allah perintahkan.



Gambar 1.2

### 3) Melancarkan peredaran darah

Posisi salat yang baik untuk melancarkan aliran darah adalah dengan memastikan tubuh tidak terlalu tegang. Saat

berdiri, posisi rileks tapi tegak membantu jantung bekerja dengan stabil. Ketika rukuk dan sujud, kepala berada lebih rendah dari jantung, yang membuat darah mengalir ke otak dengan lancar. Sujud yang benar (dahi menempel lantai, tidak sekadar hidung) memberi tekanan ringan yang justru membantu peredaran darah di kepala dan wajah. Saat bangkit dari rukuk atau sujud, lakukan perlahan agar tubuh menyesuaikan sirkulasi darah tanpa pusing mendadak. Al-Qur'an telah menegaskan pentingnya sujud sebagai bagian dari ibadah salat. Allah ﷻ berfirman:

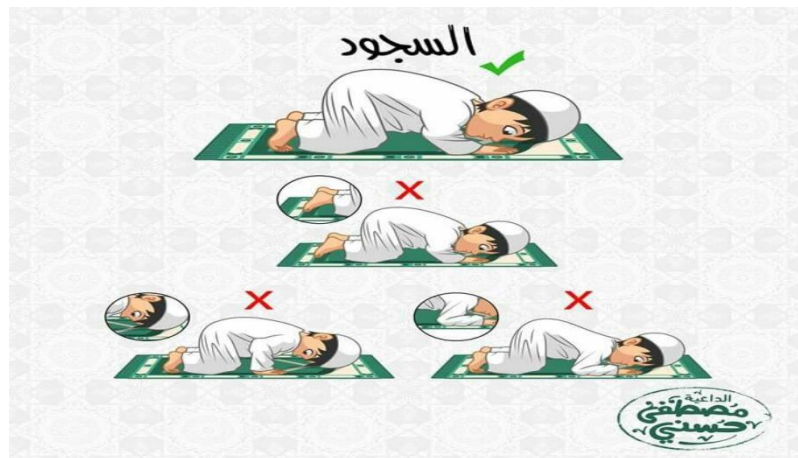
وَأَسْجُدْ وَاقْتَرِبْ

*(Dan bersujudlah serta dekatkanlah dirimu kepada Allah) (QS. Al 'Alaq: 19).<sup>23</sup>*

Ayat ini bukan hanya perintah spiritual, tetapi juga mengandung hikmah kesehatan. Saat sujud, posisi kepala lebih rendah dari jantung sehingga darah dapat mengalir lancar menuju otak.

---

<sup>23</sup> Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahannya (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2005), QS. Al-'Alaq [96]: 19.



Gambar 1.3

#### 4) Postur tubuh dan kontrol pernapasan optimal

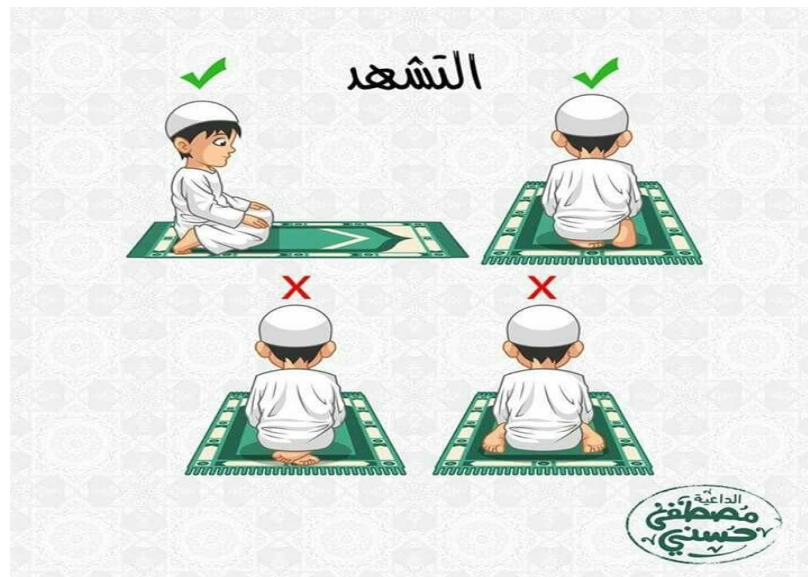
Postur yang baik dalam salat adalah menjaga punggung lurus di setiap posisi, tidak bungkuk saat berdiri, tidak menekuk leher terlalu jauh saat rukuk, dan tidak menekan dada terlalu keras saat sujud. Dengan postur demikian, saluran pernapasan tetap terbuka lebar sehingga memudahkan tarikan napas dalam dan pengeluaran napas secara teratur.

إِذَا جَلَسَ بَيْنَ السَّجْدَتَيْنِ افْتَرَشَ رِجْلَهُ الْيُسْرَى وَنَصَبَ الْيُمْنَى

*Apabila beliau duduk di antara dua sujud, beliau membentangkan kaki kirinya dan menegakkan kaki kanannya."* (HR. Bukhari no. 828, Muslim no. 498)<sup>24</sup>

Dari hadist tersebut, jelas bahwa duduk antara dua sujud bukan sekadar transisi gerakan, tetapi memiliki tata cara postur tubuh yang benar serta doa khusus yang dibaca.

<sup>24</sup> Muhammad bin Isma' il al-Bukhari, Shahih al-Bukhari, Kitab al-Adhan, no. 828; Muslim bin al-Hajjaj, Shahih Muslim, Kitab al-Shalah, no. 498.



Gambar 1.4

#### 5) Kesegaran fisik dan mental pasca-salat

Agar mendapatkan kesegaran ini, setiap posisi harus dilakukan dengan khusyuk dan tenang, bukan terburu-buru. Saat berdiri, posisi mata terarah ke tempat sujud untuk membantu konsentrasi. Rukuk dan sujud dilakukan dengan stabil dan tidak goyah, sehingga tubuh merasa rileks. Saat duduk tahiyat, posisi punggung tegak dan tangan di paha memberi kesan mantap dan nyaman. Ketika salam, kepala menoleh dengan lembut ke kanan dan kiri, tidak kaku, sehingga memberi rasa pelepasan ketegangan otot leher. Posisi-posisi yang baik ini membuat tubuh bugar sekaligus pikiran lebih tenang.

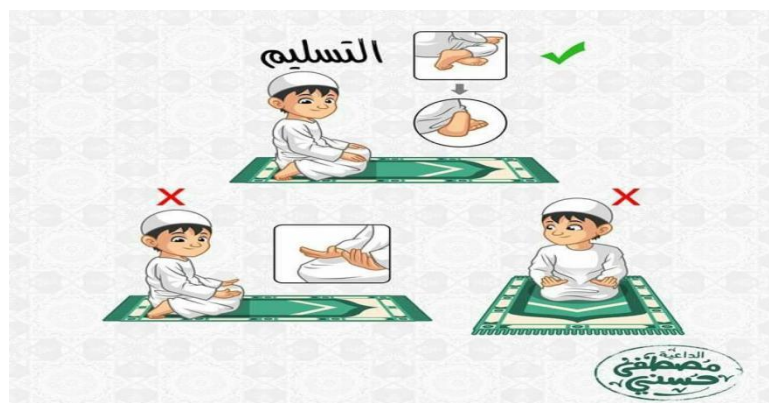
Agar mendapatkan kesegaran lahir dan batin dalam shalat, setiap gerakan harus dilakukan dengan khusyuk dan

thuma'ninah, bukan terburu-buru. Termasuk pada akhir shalat, yaitu salam. Salam bukan hanya tanda penutup shalat, tetapi juga memiliki makna mendalam sebagai doa keselamatan bagi orang di kanan dan kiri kita. Allah berfirman dalam Al-Qur'an:

فَإِذَا دَخَلْتُمْ بُيُوتًا فَسَلِّمُوا عَلَى أَنْفُسِكُمْ تَحِيَّةٌ مِّنْ عِنْدِ اللَّهِ مُبَارَكَةٌ طَيِّبَةٌ

*“Apabila kamu memasuki rumah-rumah, maka ucapkanlah salam kepada dirimu sendiri dengan salam yang penuh berkah lagi baik dari sisi Allah.”* (QS. An-Nur: 61)<sup>25</sup>

Ayat ini menunjukkan bahwa salam adalah doa kebaikan yang penuh berkah, sehingga menjadi penutup yang sempurna dalam shalat. Dengan salam ini, seorang muslim tidak hanya menutup shalatnya, tetapi juga menyebarkan doa keselamatan kepada orang-orang di sekitarnya. Gerakan kepala yang menoleh lembut ke kanan dan kiri dalam salam bukan hanya simbolis, tetapi juga memberi efek pelepasan ketegangan pada otot leher, sehingga menambah rasa rileks dan segar setelah shalat.



<sup>25</sup> Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahannya (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2005), QS. An-Nur [24]: 61.

Gambar 1.5

### C Pengertian Kesehatan Rohani

Kesehatan Rohani merujuk pada kondisi mental, emosional, dan spiritual seseorang yang seimbang dan stabil. Kesehatan rohani tidak hanya berkaitan dengan kondisi mental yang bebas dari gangguan psikologis, tetapi juga dengan kemampuan untuk mengelola emosi dan menghadapi tekanan hidup dengan bijaksana<sup>26</sup>. Seseorang yang sehat rohaninya akan merasa tenang, damai, dan mampu beradaptasi dengan baik terhadap berbagai situasi dan tantangan hidup.

Kesehatan rohani mencakup banyak hal, termasuk ketenangan batin, rasa puas, serta pemahaman terhadap makna hidup. Orang yang sehat rohaninya cenderung memiliki pandangan hidup yang positif, optimis, dan tidak mudah terpuruk ketika menghadapi masalah. Adapun dalil yang menjelaskan hal tersebut dalam surah QS. Al-Ankabut (29): 45:

أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ

Artinya:

*Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu dari Kitab dan dirikanlah salat. Sesungguhnya salat itu mencegah dari perbuatan keji dan mungkar.*<sup>27</sup>

Ayat ini menegaskan bahwa salat adalah pelindung moral

<sup>26</sup> Fitriani, D. *Persepsi dan Implementasi Kesehatan Jasmani dan Rohani dalam Salat di Masyarakat*. (Medan: Pustaka Umat, 2023), hlm. 88.

<sup>27</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2005), QS. Al- Ankabut [29]: 45.

yang efektif mengokohkan karakter dan menjauhkan individu dari tindakan negatif. Dalam kerangka kesehatan rohani, salat menjadi instrumen penting untuk pengendalian diri dan integritas nilai.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan rohani antara lain dukungan sosial yang baik, seperti hubungan harmonis dengan keluarga dan teman, serta kemampuan untuk mengelola stres dengan cara yang sehat. Kegiatan spiritual, seperti berdoa, meditasi, atau melakukan kegiatan keagamaan, juga memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan rohani. Orang yang memiliki kesehatan rohani yang baik dapat menjalani hidup dengan lebih puas dan bahagia, meskipun dihadapkan pada masalah atau kesulitan<sup>28</sup>.

#### d. Indikator kesehatan rohani

Indikator yang diamati rasa tenang dan damai, konsentrasi dan kekhusyukan, kedekatan spiritual dengan Tuhan, perubahan sikap positif, serta rasa syukur dan ketenangan batin merepresentasikan aspek kesehatan psikologis dan spiritual yang dapat diukur melalui pengalaman salat. Penelitian modern menunjukkan bahwa salat, sebagai ritual religius yang menggabungkan niat (niyyah), gerakan fisik, bacaan, dan fokus mental, tidak hanya berfungsi sebagai ibadah tetapi juga memengaruhi sistem saraf, hormon, neurosains, dan emosional seseorang<sup>29</sup>.

---

<sup>28</sup> Wahyudi, M. *Psikologi Ibadah: Perspektif Kesehatan Jasmani dan Rohani dalam Salat*. (Jakarta: Penerbit Alfa Kreasi, 2020), hlm. 58.

<sup>29</sup> Mutiara Andini, Djumi Aprilia, and Primalita Putri Distina, "Kontribusi Psikoterapi Islam Bagi Kesehatan Mental," *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity* 3, no. 2 (2021): 165–87, <https://doi.org/10.32923/psc.v3i2.2093>.

Gerakan terstruktur, pernapasan ritmis, dan komponen mindfulness dalam salat ini telah terbukti meningkatkan regulasi emosi, menurunkan stres, meningkatkan konsentrasi, mendukung hubungan spiritual, serta membentuk sikap dan ketenangan batin.

#### 1) Rasa Tenang dan Damai Setelah Salat

Salat menstimulasi sistem saraf parasimpatis bagian dari sistem saraf otonom yang berperan dalam relaksasi fisik dan mental melalui pola pernapasan teratur (dua kali pernafasan saat membaca, satu saat takbir). Studi mengenai efek salat menunjukkan penurunan kadar hormon stres seperti kortisol dan alpha-amylase, terutama pada individu dengan kadar awal tinggi, meskipun pada kadar rendah salat dapat meningkatkan hormon ini untuk mengembalikan keseimbangan. Perlahan detak jantung menurun, tensi darah stabil, serta ketegangan otot mereda menyebabkan perasaan “tenang dan damai” yang nyata, tercermin pada ekspresi wajah yang santai dan raut batin yang damai setelah salat. Hal ini sesuai dengan firman Allah Swt. dalam Al-Qur’an:

أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

*"Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram."* (QS. Ar-Ra'd [13]: 28).<sup>30</sup>

Ayat ini menegaskan bahwa zikir dan salat sebagai bentuk mengingat Allah merupakan jalan utama memperoleh ketenangan

---

<sup>30</sup> Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahannya (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2005), QS. Ar-Ra'd [13]: 28.

batin.

## 2) Konsentrasi dan Kekhusyukan

Salat mensyaratkan fokus pada gerakan dan bacaan dalam tata urutan yang presisi. Hal ini mirip praktik mindfulness modern. Studi menggunakan alat seperti EEG juga menunjukkan peningkatan gelombang alfa dan gamma, gelombang otak yang terkait dengan keadaan rileks dan konsentrasi mendalam. Mindfulness dalam salat dipercaya meningkatkan fungsi mental sesuai hasil penelitian yang menunjukkan bahwa mereka yang salat secara teratur dan mindful memperoleh skor mental health lebih baik sekitar 13% dibanding mereka yang tidak. Dengan demikian, setelah salat, akan terpancar kemampuan lebih kuat menghadapi tugas sehari-hari, tidak mudah tergoda oleh distraksi, dan terasa lebih hadir dalam aktivitas<sup>31</sup>. Rasulullah ﷺ bersabda:

إِنَّ الرَّجُلَ لَيَنْصَرِفُ وَمَا كُتِبَ لَهُ إِلَّا عَشْرُ صَلَاتِهِ، تِسْعُهَا، ثُمَّهَا، سُبْعُهَا،

سُدُسُهَا، خَمْسُهَا، رُبْعُهَا، ثُلَاثُهَا، نِصْفُهَا (رواه أبو داود وأحمد وابن حبان)

*"Sesungguhnya seseorang benar-benar mengerjakan salat, tetapi tidak dituliskan baginya melainkan sepersepuluhnya, sepersembilannya, sepertujuhnya, seperenamnya, seperlamanya, seperempatnya, sepertiganya, atau setengahnya." (HR. Abu Dawud, Ahmad, dan Ibnu Hibban)<sup>32</sup>*

Hadis ini menegaskan bahwa kualitas salat sangat

<sup>31</sup> Tri Cahyono, *Statistika Terapan Dan Indikator Kesehatan* (Yogyakarta: Deepublish, 2018).

<sup>32</sup> Abu Dawud Sulaiman bin al-Asy'ats, Sunan Abi Dawud, Kitab al-Shalah, no. 796; Ahmad bin Hanbal, Musnad Ahmad, no. 21818; Ibnu Hibban, Shahih Ibnu Hibban, no. 1863.

dipengaruhi oleh tingkat kekhusyukan. Dengan demikian, setelah salat, akan terpancar kemampuan lebih kuat menghadapi tugas sehari-hari, tidak mudah tergoda oleh distraksi, dan terasa lebih hadir dalam aktivitas.

### 3) Kedekatan Spiritual dengan Tuhan

Aspek spiritual salat niyyah tulus, bacaan Al-Quran, takbir, doa membentuk perasaan koneksi yang mendalam dengan Tuhan. Berdasarkan tinjauan klinis terbaru, walaupun dalam riset religius tetap diperlukan kajian bebas bias, ditemukan bahwa salat meningkatkan kebahagiaan, harapan hidup, daya tahan terhadap kesulitan, dan menurunkan kecemasan serta depresi. Mekanisme ini juga didukung teori coping religius: ketika menghadapi tekanan, hambatan spiritual dari salat meningkatkan hubungan emosional dengan kekuatan transenden, sehingga menciptakan rasa aman, reduksi stres, dan rasa tenang batin. Praktik zikir atau doa tambahan setelah salat pun menjadi refleksi alami dari kedekatan spiritual yang meningkat. Adapun dalil yang menyatakan hal tersebut adalah:

أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ ۖ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ

وَالْمُنكَرِ ۚ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ

*Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, yaitu Al-Kitab (Al-Qur'an) dan dirikanlah salat. Sesungguhnya salat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar. Dan sesungguhnya mengingat Allah (salat) adalah lebih besar (keutamaannya). Dan Allah mengetahui*

*apa yang kamu kerjakan."* (QS. Al ‘Ankabūt: 45)<sup>33</sup>

Ayat ini menegaskan bahwa salat bukan hanya kewajiban ritual, melainkan juga sumber kekuatan spiritual yang menjaga hati dan perilaku, serta menghadirkan rasa tenteram.

#### 4) Perubahan Sikap Menjadi Lebih Positif

Salat yang mengandung rasa syukur (shukr), permohonan ampun (istighfar), serta reminder terus-menerus bahwa manusia berada dalam pengawasan Tuhan, menghasilkan sikap yang lebih sabar, toleran, ramah, dan pemaaf. Temuan dalam berbagai ulasan menunjukkan bahwa individu religius menikmati skor well-being lebih tinggi, gejala depresi dan kekerasan psikis lebih rendah, serta kepuasan interpersonal lebih tinggi. Terlebih, mindfulness dalam salat juga berperan dalam regulasi emosi meningkatkan kemampuan menahan impuls negatif dan merespons dengan tenang. Maka wajar jika orang yang rutin salat menunjukkan pola sikap positif dan interaksi sosial yang lebih sehat<sup>34</sup>.

أَكْمَلُ الْمُؤْمِنِينَ إِيمَانًا أَحْسَنُهُمْ خُلُقًا

*“Orang mukmin yang paling sempurna imannya adalah yang paling baik akhlaknya.”* (HR. Tirmidzi, no. 1162)<sup>35</sup>

Hadis ini menekankan hubungan erat antara ibadah dan akhlak. Salat yang khusyuk akan menumbuhkan sikap sabar, rendah

<sup>33</sup> Departemen Agama RI, Al-Qur’an dan Terjemahannya (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur’an, 2005), QS. Al-‘Ankabut [29]: 45.

<sup>34</sup> Sa’adi, *Nilai Kesehatan Mental Islam Dalam Kebatinan Kawruh Jiwa Suryomentaram* (Yogyakarta: Kementerian Agama RI, Badan Litbang dan Diklat, Puslitbang Lektur Keagamaan, 2018).

<sup>35</sup> Abu ‘Isa Muhammad bin ‘Isa at-Tirmidzi, **Sunan at-Tirmidzi**, Kitab ar-Radha, no. 1162

hati, ramah, serta kemampuan mengendalikan emosi negatif.

##### 5) Rasa Syukur dan Ketenangan Batin

Salat memposisikan diri dalam kesadaran akan keterbatasan manusia berlutut, tunduk, memohon doa. Ini mendorong sikap merendah dan menerima takdir (redha), yang pada gilirannya memperkuat rasa syukur dan ketenangan batin. Review komprehensif mengaitkan keterlibatan religius dengan peningkatan kebahagiaan, persepsi makna hidup, serta penurunan gejala depresi dan pikiran bunuh diri. Efek ini juga diperkuat oleh pola hormon dan gen stress-related misalnya IL-6, BDNF, hormon HPA yang dimodulasi setelah salat. Semua ini mendorong ketenangan batin dan sikap menerima hidup dengan sabar dan tulus.

Sinergi Holistik dalam Salat Kelima aspek indikator ini tidak berdiri sendiri, melainkan saling diperkuat. Relaksasi fisiologis melalui sistem saraf parasimpatis membuka akses perubahan mental. Mindfulness meningkatkan fokus, yang mendukung kekhusyukan spiritual; spiritualitas yang meningkat memperkuat sikap positif; dan kesyukuran membentuk ketenangan batin semua saling mendukung secara psikoneuroendokrin dan neuropsikologis<sup>36</sup>. Dan dalil dari hal ini terdapat dalam al-qur'an surah ibrahim ayat 7 :

---

<sup>36</sup> Ikhwan Fuad, "Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an Dan Hadits," *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 1, no. 1 (2016): 31–50, <https://doi.org/10.33367/psi.v1i1.245>.

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

*“Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan: Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu; dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih.”<sup>37</sup>*

#### e. Hubungan antara Kesehatan Jasmani dan Rohani

Kesehatan jasmani dan rohani memiliki hubungan yang erat dan saling mempengaruhi. Tubuh yang sehat akan memberikan energi fisik yang cukup untuk menjalani berbagai aktivitas, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional. Aktivitas fisik yang teratur, seperti berolahraga, dapat memicu pelepasan endorfin, hormon yang dapat meningkatkan suasana hati dan mengurangi stres. Selain itu, tubuh yang sehat juga lebih mampu melawan penyakit, yang akan mengurangi kecemasan dan stres terkait kesehatan<sup>38</sup>.

Sebaliknya, kondisi mental yang sehat juga dapat memengaruhi kesehatan fisik seseorang. Ketika seseorang merasa tenang, bahagia, dan tidak terbebani secara emosional, sistem kekebalan tubuhnya akan bekerja lebih baik, yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh terhadap infeksi dan penyakit. Keseimbangan emosional juga memengaruhi pola makan dan tidur

<sup>37</sup> Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahannya (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2005), QS. Ibrahim [14]: 7.

<sup>38</sup> Gibson, J. J. *Psikologi Persepsi: Pengantar Teori dan Praktik*. (Bandung: Alfabeta, 2022), hlm. 54.

seseorang, yang berdampak pada kesehatan fisiknya.

Ketidakseimbangan antara keduanya, seperti stres berkepanjangan yang menyebabkan gangguan tidur atau pola makan yang buruk, dapat menyebabkan gangguan kesehatan fisik dan mental. Misalnya, seseorang yang mengalami kecemasan berlebihan bisa mengalami gangguan pencernaan, sakit kepala, atau masalah tidur, sementara masalah fisik yang tidak diobati juga bisa menyebabkan gangguan emosional.

#### f. Pentingnya Menjaga Kesehatan Jasmani dan Rohani

Menjaga kesehatan jasmani dan rohani sangat penting untuk mencapai kesejahteraan hidup secara keseluruhan. Dengan tubuh yang sehat, seseorang dapat menjalani kehidupan dengan lebih bugar dan lebih mudah menghadapi tantangan hidup. Kondisi fisik yang baik juga meningkatkan produktivitas, kebahagiaan, dan kualitas hubungan interpersonal<sup>39</sup>.

Disisi lain, kesehatan rohani yang baik memungkinkan seseorang untuk tetap tenang, percaya diri, dan bahagia meskipun menghadapi berbagai masalah atau kesulitan hidup. Keseimbangan rohani juga membantu seseorang untuk memiliki ketenangan dalam menjalani kehidupan, serta dapat menghadapi stres dengan cara yang lebih positif dan konstruktif.

---

<sup>39</sup> Suryani, F. "Pengaruh Salat terhadap Kesehatan Jasmani dan Rohani: Dampak Positif Gerakan Salat dalam Kehidupan Sehari-hari," *Jurnal Ilmu Kesehatan*, Vol. 18, No. 3 (2022): hlm. 67-80.

Kesehatan jasmani dan rohani yang seimbang akan membentuk fondasi yang kuat bagi kehidupan yang sehat, bahagia, dan penuh makna. Oleh karena itu, menjaga keduanya adalah langkah utama untuk mencapai kesejahteraan yang optimal, baik secara fisik, mental, maupun emosional.

### 3. Ibadah Salat

Salat adalah salah satu ibadah yang paling penting dalam agama Islam, merupakan kewajiban yang harus dilaksanakan oleh setiap Muslim. Sebagai salah satu rukun Islam, salat memiliki kedudukan yang sangat tinggi dan menjadi sarana komunikasi langsung antara seorang hamba dengan Allah SWT<sup>40</sup>.

Ibadah ini tidak hanya berfungsi sebagai ritual, tetapi juga sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah, memperoleh petunjuk hidup, serta memperbaiki jiwa dan hati. Dalam konteks kehidupan sehari-hari, salat juga memiliki dampak yang mendalam bagi ketenangan batin dan kedisiplinan seorang Muslim.

Secara bahasa, kata "salat" berasal dari bahasa Arab "صلاة" yang berarti doa atau permohonan. Dalam konteks ibadah, salat merujuk pada serangkaian gerakan dan bacaan tertentu, dimulai dengan takbiratul ihram dan diakhiri dengan salam. Salat adalah bentuk penghambaan yang mendalam kepada Allah, dan dalam setiap gerakannya terdapat nilai spiritual yang sangat tinggi. Selain sebagai

---

<sup>40</sup> Ahmad, R. *Salat dan Kesehatan: Hubungan Spiritual dan Fisik dalam Praktik Ibadah*. (Surabaya: Pustaka Insani, 2022), hlm. 45.

kewajiban, salat juga berfungsi sebagai penghapus dosa kecil dan penuntun untuk mendapatkan ketenangan dan kedamaian jiwa<sup>41</sup>.

Al-Qur'an sangat menekankan pentingnya salat, tidak hanya sebagai kewajiban ritual tetapi juga sebagai cara untuk memperbaiki diri dan mendekatkan hati kepada Allah. Dua ayat berikut ini menggambarkan betapa pentingnya salat dalam kehidupan seorang Muslim<sup>42</sup>.

Ayat pertama yang menegaskan tentang pentingnya salat dapat ditemukan dalam Surah Al-Baqarah (2:238). Ayat ini berbunyi:

حَافِظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلَاةِ الْوُسْطَى وَقُومُوا لِلَّهِ قَانِتِينَ

*"Peliharalah semua salatmu, dan salat wustha, dan berdirilah untuk Allah dengan khusyuk."* (Al-Baqarah: 238)

Ayat ini mengajarkan umat Islam untuk menjaga salat dengan penuh perhatian dan kesungguhan. Kata "حَافِظُوا" (peliharalah) menunjukkan bahwa salat bukan hanya sekadar kewajiban yang dilakukan tanpa perhatian, tetapi harus dijaga kualitasnya. Salat merupakan sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah, dan oleh karena itu, setiap Muslim diharapkan melaksanakannya dengan penuh kesungguhan dan konsentrasi. Salat wustha, yang disebutkan dalam ayat ini, sering dipahami sebagai salat Asar. Namun, sebagian ulama menafsirkan salat wustha sebagai seluruh salat wajib yang

---

<sup>41</sup> Al-Jaziri, A. *Fiqh Shalat: Tata Cara dan Hukum-Hukum Salat dalam Islam*. (Jakarta: Pustaka Azzam, 2021), hlm. 76.

<sup>42</sup> Hidayat, D. *Shalat: Fungsinya dalam Kehidupan Sehari-hari*. (Surabaya: Pustaka Al-Amin, 2019), hlm. 112.

harus dilaksanakan dengan penuh perhatian.

Khusyuk dalam salat, sebagaimana disebutkan dalam ayat ini, adalah kunci utama agar ibadah salat memberikan manfaat yang maksimal. Salat yang dilakukan dengan khusyuk berarti melibatkan seluruh aspek diri, baik fisik, mental, maupun spiritual. Inilah yang menjadikan salat sebagai sarana untuk memperoleh kedamaian batin dan mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Ayat yang juga menegaskan betapa pentingnya salat dapat ditemukan dalam Surah Al-Mu'minun (23:1-2). Ayat ini berbunyi:

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ

*"Sesungguhnya beruntunglah orang-orang yang beriman, yaitu mereka yang khusyuk dalam salatnya" (Al-Mu'minun: 1-2)*

Ayat ini menegaskan bahwa orang yang beruntung adalah mereka yang mampu melaksanakan salat dengan khusyuk. Kekhusyukan dalam salat menunjukkan kedalaman iman seseorang. Salat yang dilakukan dengan khusyuk mencerminkan penghambaan yang tulus kepada Allah, di mana seseorang sepenuhnya menghadap Allah dengan hati yang penuh kesadaran dan ketulusan. Salat yang khusyuk akan membawa kedamaian batin, menghilangkan kecemasan, dan membawa seseorang lebih dekat kepada Allah.

Kedua ayat ini memberikan petunjuk yang sangat jelas tentang pentingnya salat yang dijaga dengan penuh perhatian dan dilakukan dengan kekhusyukan. Salat bukan hanya sekadar

kewajiban ritual, tetapi juga merupakan sarana untuk membersihkan hati, mendekatkan diri kepada Allah, dan mendapatkan petunjuk dalam kehidupan sehari-hari.

Salat yang dilaksanakan dengan khusyuk juga merupakan cara untuk memperbaiki hubungan dengan Allah, memperbaiki diri, dan memperoleh keberuntungan spiritual yang hakiki<sup>43</sup>. Salat menjadi sarana untuk merenung, memohon ampunan atas dosa-dosa, dan mendapatkan ketenangan dalam menghadapi berbagai ujian hidup. Dalam kehidupan sehari-hari, salat mengajarkan disiplin, konsistensi, dan kedisiplinan waktu, serta menjadi cara untuk memohon petunjuk dan keberkahan Allah dalam semua aspek kehidupan.

Salat adalah ibadah yang sangat penting dalam Islam yang harus dilaksanakan dengan penuh perhatian, kesungguhan, dan kekhusyukan. Dua ayat yang telah disebutkan menunjukkan betapa besar peran salat dalam kehidupan seorang Muslim, bukan hanya sebagai kewajiban, tetapi juga sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah, memperbaiki diri, dan memperoleh kedamaian batin<sup>44</sup>. Oleh karena itu, setiap Muslim harus senantiasa menjaga kualitas salatnya dan melaksanakannya dengan khusyuk agar mendapatkan manfaat spiritual yang maksimal dalam kehidupan ini

---

<sup>43</sup> Al-Ghazali, *Rahasia Salat: Menemukan Makna dan Kekhusyukan dalam Ibadah* (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2021), hlm. 32

<sup>44</sup> Syamsuddin, I. *Shalat dalam Perspektif Keimanan dan Kesehatan*. (Yogyakarta: LKiS, 2020), hlm. 31.

dan kehidupan akhirat kelak.

Salat juga berperan penting dalam membentuk karakter dan moral seorang Muslim. Dalam setiap gerakan dan bacaan salat, terdapat pesan-pesan moral yang mengajarkan nilai-nilai kehidupan, seperti kesabaran, ketekunan, dan rasa syukur kepada Allah. Misalnya, dalam posisi rukuk dan sujud, seorang Muslim diajarkan untuk merendahkan diri di hadapan Allah, yang mengingatkan kita akan pentingnya kerendahan hati dalam hidup.

Salat mengajarkan kita untuk selalu kembali kepada Allah dalam setiap keadaan, baik dalam kebahagiaan maupun kesulitan, dan menyadari bahwa segala sesuatu yang kita miliki adalah anugerah dari-Nya. Hal ini menumbuhkan rasa syukur dan kesadaran akan keterbatasan diri sebagai makhluk ciptaan-Nya.

Dengan melaksanakan salat secara rutin, seseorang dapat membangun hubungan yang lebih kuat dengan Allah, yang pada gilirannya akan memberikan kedamaian dalam jiwa dan kestabilan dalam menghadapi tantangan hidup. Salat tidak hanya menjadi ritual ibadah, tetapi juga menjadi bagian integral dari pola hidup yang sehat dan bermakna.

## B. Penelitian Terdahulu

### 1. Shalat dan Kesehatan Jasmani (Dede Aji Mardani, 2024)

Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi keterkaitan antara praktik salat gerakan dan bacaan dengan kesehatan fisik dan mental. Mengusung pendekatan studi lapangan berbasis ResearchGate, Mardani menemukan bahwa salat tidak hanya mendatangkan pahala spiritual, tetapi juga berfungsi sebagai olahraga ringan yang meningkatkan sirkulasi, merelaksasi otot, dan menenangkan pikiran. Gerakan takbir, rukuk, sujud, duduk di antara dua sujud, dan salam secara kolektif memberikan manfaat jasmani dan rohani bagi pelakunya<sup>45</sup>.

### 2. Salat Fardhu: Manfaat Jasmani dan Rohani (narrative literature review, 2023)

Dalam tinjauan naratif tahun 2023, penelitian ini bertujuan menggali melalui kajian pustaka manfaat kesehatan keseluruhan dari salat wajib. Peneliti menyusun dan menganalisis literatur yang menunjukkan bahwa salat fardhu dapat meningkatkan kondisi mental-pikiran dan membantu pemeliharaan fisik meskipun pelaksana mengalami ketidaksempurnaan gerakan karena sakit. Kesimpulannya, salat tetap memastikan hadirnya efek relaksasi, pengelolaan stres, serta dukungan kesehatan jasmani<sup>46</sup>.

---

<sup>45</sup> Aqidatur Rofiqoh, "Shalat Dan Kesehatan Jasmani," *Spiritualita* 4, no. 1 (2020): 65–76, <https://doi.org/10.30762/spr.v4i1.2324>.

<sup>46</sup> Dja'far Halimah, "Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan," *Kontekstualita* Volume.21, no. 2 (2006): 86–101.

### 3. Implementasi Gerakan Salat Fardlu Sebagai Motivasi Aspek Kesehatan (Nur Kosim & Nur Hadi, 2019)

Penelitian kuantitatif ini, yang dipublikasikan pada Januari 2019, meneliti bagaimana gerakan salat fardhu bisa menjadi motivasi dalam menjaga kesehatan. Mereka mendapati bahwa partisipan percaya gerakan salat mengandung nilai Kesehatan seperti peningkatan fleksibilitas dan sistem sirkulasi sehingga memotivasi pelaksanaan ritual fisik ini secara konsisten<sup>47</sup>.

Ketiga penelitian tersebut memperlihatkan titik temu bahwa salat adalah sarana efektif untuk menjaga kesehatan jasmani sekaligus menyejukkan kesehatan rohani. Namun berbeda dengan mereka, penelitian ini secara spesifik menyelami persepsi masyarakat di Lingkungan V, Kelurahan Sitinjak, Kecamatan Angkola Barat, Kabupaten Tapanuli Selatan.

Tujuan penelitian bukan sekadar mendeskripsikan manfaat salat, tetapi untuk memahami bagaimana masyarakat lokal merasakan, meyakini, dan menafsirkan dampak salat terhadap kesehatan fisik (stamina, relaksasi, pernapasan) dan kesehatan spiritual (ketenangan, kendali emosi, hubungan dengan Tuhan), dalam bingkai budaya dan sosial di wilayah tersebut. Hal ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih lokal dan personal melengkapi literatur nasional dengan sudut pandang masyarakat kecil

---

<sup>47</sup> Silvy Uswatun Hasanah and Fakultas Ilmu Syariah, "Manfaat Pelaksanaan Salat Bagi Kesehatan Manusia" 1, no. 2 (2023): 73–82.

dan menjadi dasar pengembangan program kesehatan berbasis keagamaan di lingkungan Sitinjak.

### **BAB III**

#### **METODOLOGI PENELITIAN**

##### **A. Waktu dan Lokasi Penelitian**

Penelitian ini telah dilaksanakan selama 5 bulan, dimulai pada bulan Juni sampai dengan bulan Oktober. Waktu pelaksanaan penelitian dipilih berdasarkan kebutuhan untuk mengumpulkan data yang representatif dari masyarakat yang rutin melaksanakan ibadah salat di wilayah tersebut.

| <b>No</b> | <b>Kegiatan Penelitian</b> | <b>Waktu Pelaksanaan</b>  | <b>Keterangan</b>                                              |
|-----------|----------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 1         | Pengurusan surat riset     | 25 – 28 Juni 2025         | Pengajuan surat izin riset ke fakultas dan instansi terkait    |
| 2         | Pengambilan data           | 1 – 5 Juli 2025           | Pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi |
| 3         | Analisis / pengolahan data | 6 – 8 Juli 2025           | Pengolahan dan analisis hasil data penelitian                  |
| 4         | Penyajian data             | 9 – 29 Juli 2025          | Penyusunan hasil dan pembahasan                                |
| 5         | Bimbingan skripsi          | 30 Juli – 14 Agustus 2025 | Konsultasi dan perbaikan skripsi secara berkala                |

|   |                        |                 |                                                                 |
|---|------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------|
| 6 | Seminar hasil          | 19 Agustus 2025 | Presentasi hasil penelitian kepada dosen pembimbing dan penguji |
| 7 | Revisi setelah seminar | 27 Agustus 2025 | Perbaikan hasil sesuai masukan dari seminar                     |
| 8 | Sidang munaqosah       | 08 Oktober 2025 | Pelaksanaan ujian akhir skripsi                                 |
| 9 | Revisi akhir           | 13 Oktober 2025 | Perbaikan akhir pasca sidang dan pengumpulan skripsi final      |

Lokasi penelitian berada di Lingkungan V, Kelurahan Sitinjak, Kecamatan Angkola Barat, Kabupaten Tapanuli Selatan. Pemilihan Lingkungan V Kelurahan Sitinjak sebagai lokasi penelitian didasarkan pada karakteristik sosial dan budaya masyarakatnya yang kuat dalam menjalankan ajaran agama. Namun, pemahaman mereka tentang manfaat kesehatan dari ibadah salat masih belum diketahui secara mendalam. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menggali lebih jauh persepsi mereka terhadap hubungan antara salat dan kesehatan jasmani serta rohani.

Penelitian ini akan dilakukan pada jam-jam tertentu yang memungkinkan partisipasi masyarakat, seperti setelah waktu salat berjamaah.

## **B. Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan menggunakan pendekatan deskriptif untuk menggali persepsi

masyarakat mengenai kesehatan jasmani dan rohani dalam ibadah salat di Lingkungan V Kelurahan Sitinjak, Kecamatan Angkola Barat, Kabupaten Tapanuli Selatan. Subjek penelitian terdiri dari masyarakat setempat yang dipilih melalui teknik purposive sampling, dengan mempertimbangkan variasi usia, jenis kelamin, serta tingkat pemahaman keagamaan<sup>48</sup>.

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*), observasi partisipatif, dan dokumentasi. Wawancara dilakukan dengan tokoh agama, tenaga kesehatan, serta warga yang rutin melaksanakan salat guna memahami persepsi mereka terkait manfaat kesehatan jasmani dan rohani dari ibadah ini. Observasi dilakukan dengan mengamati praktik salat masyarakat serta kebiasaan yang berkaitan dengan kesehatan.

Analisis data menggunakan teknik analisis tematik, di mana data yang diperoleh direduksi, dikategorikan, dan diinterpretasikan untuk mengidentifikasi pola persepsi masyarakat. Triangulasi sumber dilakukan guna memastikan validitas data dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi. Dengan pendekatan ini, penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran mendalam mengenai bagaimana masyarakat memandang keterkaitan antara ibadah salat dengan kesehatan jasmani dan rohani.

---

<sup>48</sup> Uwe Flick, *Pengantar Penelitian Kualitatif*, edisi ke-6 (Jakarta: Salemba Humanika, 2019), hlm. 76.

### C. Unit Analisis/Subjek Penelitian

Pemilihan subjek dilakukan dengan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu memilih responden yang memiliki kriteria tertentu, seperti usia minimal 18 tahun. Kriteria usia 18 tahun ke atas dipilih karena pada usia tersebut seseorang telah dianggap dewasa secara hukum maupun sosial, memiliki kemampuan berpikir yang lebih matang, serta sudah memiliki pengalaman beribadah salat secara konsisten. Hal ini diharapkan dapat memberikan data yang lebih akurat dan reflektif mengenai persepsi terhadap salat<sup>49</sup>.

### D. Sumber Data

#### 1. Data Primer

Data utama dalam penelitian ini adalah masyarakat di Lingkungan V, Kelurahan Sitinjak, Kecamatan Angkola Barat, Kabupaten Tapanuli Selatan. Peneliti akan menggali persepsi masyarakat mengenai kesehatan jasmani dan rohani yang diperoleh melalui ibadah salat. Responden dalam penelitian ini dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian<sup>50</sup>.

Responden yang dipilih adalah individu yang memiliki pengetahuan, pengalaman, atau pandangan mengenai topik yang

---

<sup>49</sup> John W. Creswell, *Penelitian Kualitatif & Desain Riset* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2022), hlm. 98.

<sup>50</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2020), hlm. 135.

diteliti, seperti anggota masyarakat yang aktif dalam ibadah salat atau mereka yang memiliki pengalaman tentang dampak salat terhadap kesehatan jasmani dan rohani.

## 2. Data Sekunder

Data sekunder dalam penelitian ini digunakan untuk memberikan konteks yang lebih luas mengenai topik yang diteliti. Data ini berasal dari referensi buku, artikel jurnal, laporan penelitian sebelumnya, dan publikasi lain yang berkaitan dengan kesehatan jasmani dan rohani dalam ibadah salat.

Dengan menggabungkan data primer dan sekunder, penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan gambaran yang lebih lengkap tentang bagaimana masyarakat di Lingkungan V, Kelurahan Sitinjak, memandang kesehatan jasmani dan rohani dalam ibadah salat.

Data sekunder membantu peneliti dalam memahami teori, konsep, dan temuan penelitian terdahulu yang relevan. Dalam hal ini, peneliti akan mencari literatur yang berkaitan dengan efek salat terhadap kesehatan fisik dan mental, baik dalam perspektif agama maupun kesehatan.

## E. Teknik Pengumpulan Data

Data akan dikumpulkan dengan dua teknik utama: wawancara mendalam (in-depth interview), observasi partisipatif dan dokumentasi. Teknik ini memungkinkan peneliti untuk memperoleh data yang kaya

dan mendalam mengenai persepsi masyarakat tentang pengaruh ibadah salat terhadap kesehatan jasmani dan rohani<sup>51</sup>.

#### 1. Wawancara

Teknik ini digunakan untuk menggali informasi lebih dalam tentang bagaimana masyarakat di Lingkungan V, Kelurahan Sitinjak, memandang hubungan antara salat dan kesehatan jasmani serta rohani. Wawancara yang digunakan bersifat semi-terstruktur, artinya peneliti telah menyiapkan panduan pertanyaan utama, namun tetap memberi ruang bagi responden untuk menjawab secara bebas dan terbuka sesuai pengalaman serta pandangan pribadi mereka. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat memperoleh data kualitatif berupa narasi subjektif yang mengungkapkan makna mendalam, bukan sekadar data statistik.

Subjek penelitian terdiri dari 10 orang warga dewasa di Lingkungan V Kelurahan Sitinjak yang dipilih secara *purposive sampling*. Mereka adalah individu yang rutin melaksanakan salat lima waktu dan berusia minimal 18 tahun. Kesepuluh responden tersebut mewakili beragam latar belakang, seperti jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan pekerjaan, guna memberikan gambaran yang lebih luas mengenai persepsi masyarakat terhadap manfaat salat bagi kesehatan jasmani dan rohani.

---

<sup>51</sup> Norman K. Denzin dan Yvonna S. Lincoln, *Handbook of Penelitian Kualitatif*, edisi ke-5 (Jakarta: Penerbit Rajawali Pers, 2018), hlm. 98.

## 2. Observasi Partisipatif

Dalam teknik ini, peneliti akan terlibat langsung dalam kegiatan sehari-hari masyarakat untuk mengamati pelaksanaan salat dan interaksi sosial di lingkungan tersebut. Observasi partisipatif memungkinkan peneliti untuk melihat langsung bagaimana salat dilakukan oleh individu dalam kelompok sosial mereka dan bagaimana kegiatan ibadah ini mempengaruhi kesehatan fisik dan mental mereka.

## 3. Dokumentasi

Selain wawancara mendalam dan observasi partisipatif, data juga dikumpulkan melalui dokumentasi berupa foto. Dokumentasi ini berfungsi sebagai bukti kontekstual yang memperkaya narasi dari wawancara dan observasi. Misalnya, foto kegiatan salat berjamaah dapat memperkuat temuan bahwa ibadah bersama meningkatkan ikatan sosial dan memberikan kenyamanan emosional bagi jamaah. Foto-foto tersebut juga membantu menggambarkan suasana ibadah, keterlibatan warga, serta rutinitas keagamaan yang menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari masyarakat.

Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi foto memungkinkan peneliti memperoleh gambaran yang komprehensif dan mendalam mengenai persepsi masyarakat terhadap pengaruh ibadah salat terhadap kesehatan jasmani dan rohani, baik dari sisi

pengalaman pribadi, interaksi sosial, maupun bukti visual yang mendukung.

#### **F. Teknik Pengecekan Keabsahan Data**

Peneliti menemukan bahwa setiap responden memiliki pandangan yang berbeda, tetapi saling melengkapi mengenai manfaat salat bagi kesehatan jasmani dan rohani. Beberapa menekankan ketenangan batin, sementara yang lain menyoroti kebugaran fisik atau kedisiplinan waktu. Untuk menjaga keakuratan dan kejujuran data, peneliti perlu memastikan bahwa informasi yang dikumpulkan benar-benar mencerminkan pengalaman asli para responden, bukan sekadar asumsi atau interpretasi sepihak.

Untuk itu, digunakan teknik triangulasi, yaitu upaya mengecek kebenaran data dari berbagai sudut. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan jawaban dari beberapa responden untuk menemukan pola atau perbedaan yang signifikan. Triangulasi metode dilakukan dengan membandingkan hasil wawancara dengan hasil observasi langsung di lapangan, seperti perilaku saat salat berjamaah. Selain itu, peneliti juga menerapkan member check, yaitu mengonfirmasi kembali hasil temuan kepada responden agar penafsiran data sesuai dengan maksud dan pengalaman mereka<sup>52</sup>.

---

<sup>52</sup> Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, edisi revisi (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2019), hlm. 324.

## G. Teknik Pengolahan dan Analisis Data

Teknik Pengolahan analisis data merupakan suatu proses mengolah data menjadi informasi baru. Proses ini dilakukan bertujuan agar karakteristik data menjadi lebih mudah dimengerti dan berguna sebagai solusi bagi suatu permasalahan, khususnya yang berkaitan dengan penelitian. Ada beberapa metode dan teknik untuk melakukan analisis tergantung pada industri dan tujuan analisis. Semua metode analisis data ini sebagian besar didasarkan pada dua jenis teknik analisis data yaitu, teknik analisis data kuantitatif dan kualitatif dalam penelitian.<sup>53</sup> Ada beberapa langkah-langkah analisis data yaitu:

### 1. Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah proses memperoleh informasi atau fakta yang relevan untuk keperluan penelitian, analisis, atau pengambilan keputusan dalam waktu yang relatif singkat. Proses ini biasanya melibatkan metode sederhana dan cepat seperti survei singkat, wawancara singkat, observasi langsung, atau pengumpulan data sekunder dari sumber yang sudah tersedia.

### 2. Reduksi Data

Data yang diperoleh dari lapangan jumlahnya cukup banyak, untuk itu maka perlu dicatat secara teliti dan rinci. Seperti telah dikemukakan, semakin lama peneliti ke lapangan, maka jumlah data akan semakin banyak, kompleks dan rumit. Untuk itu perlu segera

---

<sup>53</sup> Almira Keumala, dkk, *Ragam Analisis Data Penelitian*, (Madura : IAIN Madura: 2022), hal. 1.

dilakukan analisis data melalui reduksi data. Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan selanjutnya, dan mencarinya bila diperlukan.<sup>54</sup>

### 3. Penyajian Data

Penyajian data secara adalah proses menyampaikan informasi atau hasil pengumpulan data dalam bentuk yang sederhana, ringkas, dan mudah dipahami. Data yang disajikan secara singkat biasanya menggunakan alat atau format tertentu untuk menyoroti poin-poin penting tanpa memberikan terlalu banyak detail.

## H. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan pada proposal ini secara keseluruhan terdiri atas III bab, untuk memudahkan pembaca dalam memahami isinya maka akan diuraikan dengan rinci sebagai berikut:

BAB I membahas pendahuluan yang terdiri atas latar belakang masalah yaitu berisi uraian yang mengantarkan kepada masalah dan menunjukkan adanya masalah yang menjadi objek penelitian, kemudian batasan masalah, yaitu agar masalah yang diteliti lebih fokus dan terarah sehingga masalah penelitian tidak melebar. Batasan istilah, bagian ini

---

<sup>54</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2021). Hal. 323.

menjelaskan istilah-istilah permasalahan yang akan diteliti, Rumusan masalah yang berisi penjabaran hal-hal yang menjadi pertanyaan yang akan dijawab dalam penelitian. Kemudian tujuan penelitian adalah jawaban terhadap rumusan masalah atau berupa pernyataan.

BAB II membahas tentang landasan teori atau konsep yang dapat mendukung masalah penelitian agar dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah. Kemudian peneliti terdahulu yaitu hasil penelitian yang memiliki kemiripan dengan masalah atau variabel penelitian yang akan diangkat oleh peneliti.

BAB III membahas mengenai metodologi penelitian yang terdiri dari jenis penelitian, lokasi dan waktu penelitian, jenis dan metode penelitian, unit analisis/subjek penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, teknik pengecekan dan keabsahan data, teknik pengolahan data dan teknik analisis data.

BAB IV membahas temuan dan pembahasan penelitian, yang merupakan inti dari kegiatan penelitian. Pada bab ini, akan dipaparkan hasil pengumpulan data secara deskriptif maupun analitis, sesuai dengan teknik analisis yang telah ditentukan dalam BAB III. Hasil yang diperoleh akan dikaitkan dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian, serta dianalisis berdasarkan teori-teori yang telah dibahas pada BAB II. Di dalamnya juga terdapat interpretasi data, perbandingan dengan temuan terdahulu, dan penjelasan terhadap fenomena yang diteliti secara komprehensif. Tujuannya

adalah untuk menunjukkan sejauh mana hipotesis atau dugaan awal penelitian dapat dibuktikan secara ilmiah.

BAB V memuat penutup, yang terdiri dari kesimpulan dan saran. Kesimpulan merupakan ringkasan dari hasil penelitian yang merespon secara langsung rumusan masalah dan tujuan yang telah ditetapkan. Di dalamnya disampaikan temuan utama secara padat dan jelas. Saran disampaikan sebagai implikasi dari hasil penelitian, baik saran teoritis maupun praktis, yang dapat ditujukan kepada pihak tertentu seperti institusi pendidikan, pemerintah, atau peneliti selanjutnya yang ingin mengembangkan penelitian sejenis.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Temuan Umum**

##### **1. Gambaran Umum Lingkungan V Kelurahan Sitinjak**

Lingkungan V merupakan salah satu dari lima lingkungan yang berada dalam wilayah administratif Kelurahan Sitinjak, Kecamatan Angkola Barat, Kabupaten Tapanuli Selatan. Lingkungan ini terletak di kawasan perbukitan ringan dan dataran rendah yang mendukung aktivitas pertanian dan pemukiman penduduk. Wilayah ini termasuk wilayah yang masih asri dengan nuansa pedesaan yang kental. Secara administratif, Lingkungan V dikelola langsung di bawah pemerintahan kelurahan, dengan seorang kepala lingkungan sebagai penghubung antara warga dan pemerintah kelurahan. Luas wilayahnya tidak terlalu besar, namun memiliki jumlah penduduk yang cukup padat dibandingkan dengan lingkungan lainnya di Kelurahan Sitinjak.

Mayoritas masyarakat yang tinggal di Lingkungan V berasal dari etnis Mandailing dan Angkola, dengan bahasa sehari-hari yang digunakan adalah Bahasa Angkola, disertai Bahasa Indonesia untuk komunikasi formal. Warga di lingkungan ini menjunjung tinggi nilai-nilai kekeluargaan, gotong royong, serta menjadikan ajaran Islam sebagai pedoman hidup mereka dalam aktivitas sehari-hari. Dalam hal fasilitas, Lingkungan V memiliki akses jalan yang cukup baik, beberapa rumah ibadah seperti masjid dan mushalla, sekolah dasar, dan fasilitas

umum seperti warung dan posyandu. Kegiatan sosial-keagamaan berlangsung aktif, dan masyarakat menunjukkan partisipasi tinggi dalam kegiatan salat berjamaah, pengajian, serta perayaan hari besar Islam.

Lingkungan ini juga dikenal karena suasana religius dan solidaritas antarwarganya yang kuat. Nilai-nilai kebersamaan, kepedulian sosial, dan keaktifan dalam kegiatan masjid menjadi ciri khas kehidupan masyarakat di Lingkungan V Kelurahan Sitinjak<sup>55</sup>.

## 2. Letak Geografis Lingkungan V Kelurahan Sitinjak

Lingkungan V merupakan salah satu bagian administratif dari Kelurahan Sitinjak, yang terletak di Kecamatan Angkola Barat, Kabupaten Tapanuli Selatan, Provinsi Sumatera Utara. Secara geografis, Kelurahan Sitinjak berada di wilayah dataran tinggi yang dikelilingi oleh perbukitan dan hamparan lahan pertanian, yang menjadikannya sebagai daerah yang memiliki udara sejuk dan kondisi alam yang cukup subur.

Secara administratif, Lingkungan V memiliki batas-batas wilayah sebagai berikut:

- Sebelah Utara: berbatasan dengan Lingkungan IV Kelurahan Sitinjak
- Sebelah Selatan: berbatasan dengan desa tetangga, yaitu Desa Simataniari
- Sebelah Timur: berbatasan dengan perkebunan masyarakat dan area persawahan
- Sebelah Barat: berbatasan dengan Lingkungan VI Kelurahan Sitinjak
- Lingkungan V dapat dijangkau dengan kendaraan roda dua

---

<sup>55</sup> Hasil observasi langsung dan wawancara dengan tokoh masyarakat di Lingkungan V Kelurahan Sitinjak, 30 Juli 2025.

maupun roda empat melalui jalan utama kelurahan yang menghubungkan antar lingkungan. Akses transportasi ke lingkungan ini cukup memadai meskipun masih terdapat beberapa ruas jalan yang perlu perbaikan. Keberadaan fasilitas umum seperti masjid, sekolah dasar, dan posyandu juga turut mendukung aktivitas sosial dan keagamaan masyarakat setempat<sup>56</sup>.

Letak geografis Lingkungan V yang tidak terlalu jauh dari pusat kecamatan mempermudah masyarakat dalam mengakses layanan pemerintahan dan pelayanan publik lainnya. Selain itu, kondisi alam dan infrastruktur yang cukup menunjang menjadikan lingkungan ini sebagai tempat yang layak untuk dikaji dalam penelitian mengenai persepsi masyarakat terhadap manfaat ibadah salat.

### 3. Kondisi social dan keadaan masyarakat

Lingkungan V merupakan salah satu wilayah administratif yang berada di bawah Kelurahan Sitinjak, Kecamatan Angkola Barat, Kabupaten Tapanuli Selatan. Wilayah ini memiliki karakteristik sosial yang cukup khas, ditandai dengan suasana masyarakat yang masih memegang teguh nilai-nilai kekeluargaan, adat, dan keagamaan. Kondisi sosial dan keadaan masyarakat di lingkungan ini sangat mempengaruhi cara pandang dan sikap mereka dalam menjalankan aktivitas keagamaan, khususnya ibadah salat.

Secara sosial, masyarakat Lingkungan V tergolong homogen

---

<sup>56</sup> Data diperoleh dari buku catatan Kelurahan Sitinjak, Kecamatan Angkola Barat, Kabupaten Tapanuli Selatan, Tahun 2023.

dari segi budaya dan agama. Hampir seluruh warga beragama Islam dan masih memiliki hubungan kekerabatan antar satu sama lain. Interaksi sosial antarmasyarakat berlangsung cukup harmonis, ditandai dengan semangat gotong royong, kerja sama dalam kegiatan keagamaan, serta saling menghormati antar sesama. Budaya “marharoan bolon” atau tolong-menolong masih dijunjung tinggi, terutama dalam kegiatan sosial seperti pembangunan fasilitas ibadah, pengajian, dan kegiatan hari besar Islam.

Tingkat pendidikan masyarakat di Lingkungan V cukup bervariasi. Sebagian besar masyarakat berpendidikan sampai tingkat sekolah menengah, baik SMP maupun SMA. Ada pula sebagian kecil yang melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi, terutama generasi muda. Meskipun demikian, kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pendidikan agama cukup tinggi. Hal ini terlihat dari banyaknya anak-anak yang mengikuti pendidikan di madrasah, TPA, dan sekolah diniyah. Pengajian rutin juga digelar untuk kalangan ibu-ibu dan bapak-bapak sebagai wadah pembelajaran agama<sup>57</sup>.

Secara ekonomi, masyarakat Lingkungan V mayoritas bermata pencaharian sebagai petani, pedagang kecil, buruh, dan sebagian lagi bekerja di sektor jasa dan pemerintahan. Penghasilan rata-rata keluarga tergolong menengah ke bawah, namun hal tersebut tidak mengurangi semangat mereka dalam menjalankan ibadah. Justru, keterbatasan

---

<sup>57</sup> Buku Catatan Kelurahan Sitinjak, Kecamatan Angkola Barat, Kabupaten Tapanuli Selatan, Tahun 2023.

ekonomi seringkali menjadi dorongan spiritual untuk lebih dekat kepada Allah SWT, terutama melalui ibadah salat. Salat dipandang sebagai bentuk penguatan diri dan sumber kekuatan dalam menghadapi berbagai tekanan hidup.

Peran tokoh agama dalam masyarakat sangat sentral. Imam masjid, ustaz, dan tokoh masyarakat menjadi figur penting yang dihormati dan dijadikan rujukan dalam hal keagamaan. Mereka aktif menyampaikan ceramah, memimpin salat berjamaah, serta menjadi motivator dalam peningkatan kualitas ibadah masyarakat. Kehadiran tokoh agama ini turut membentuk persepsi masyarakat bahwa salat bukan hanya kewajiban ritual, tetapi juga memiliki dampak positif terhadap kesehatan jasmani dan rohani.

Aktivitas keagamaan di Lingkungan V cukup semarak. Masjid menjadi pusat kegiatan utama, tidak hanya untuk salat berjamaah, tetapi juga untuk pengajian, peringatan hari besar Islam, dan kegiatan sosial lainnya. Dari hasil observasi dan wawancara, terungkap bahwa masyarakat sangat antusias dalam mengikuti kegiatan keagamaan. Salat berjamaah terutama pada waktu Magrib dan Subuh cukup ramai dihadiri, menunjukkan adanya kesadaran kolektif akan pentingnya ibadah secara bersama-sama.

Dalam konteks persepsi terhadap salat, sebagian besar masyarakat mengakui bahwa ibadah ini memberikan efek yang menenangkan jiwa. Mereka merasa lebih sabar, tenang, dan terhindar

dari rasa stres setelah menunaikan salat. Dari sisi kesehatan jasmani, masyarakat menyadari bahwa gerakan-gerakan dalam salat seperti rukuk, sujud, dan duduk dapat melatih otot-otot tubuh serta memperlancar sirkulasi darah. Hal ini diperkuat oleh beberapa responden yang menyatakan bahwa salat membantu mengurangi rasa pegal, memperbaiki postur tubuh, dan menjadikan tubuh lebih segar.

Dengan demikian, kondisi sosial dan keadaan masyarakat Lingkungan V menunjukkan keterkaitan yang erat antara kehidupan keagamaan dengan keseharian mereka. Salat bukan hanya dilihat sebagai bentuk ibadah formal, tetapi telah menjadi bagian integral dari kehidupan masyarakat, baik dalam dimensi spiritual maupun kesehatan. Kesadaran ini terbentuk atas dasar tradisi, pembinaan tokoh agama, serta lingkungan yang mendukung praktik keagamaan secara intensif.

#### 4. Struktur Organisasi Lingkungan V Kelurahan Sitinjak



Gambar 1.1

Struktur Organisasi Pemerintahan Kelurahan Sitinjak, Kecamatan Angkola Barat, Kabupaten Tapanuli Selatan, dipimpin oleh

Lurah Ida Erawati Tampubolon, S.Sos, yang dibantu oleh Sekretaris Lurah serta tiga kepala seksi, yaitu Kasi Pemerintahan (Tuti Ariani, S.Pd), Kasi Pembangunan (Arman Saleh Ritonga, SE), dan Kasi Kemasyarakatan (Emmi Siregar). Di bawah Kasi Pemerintahan terdapat Operator Kelurahan (Bintang Suryani, S.Pd), sedangkan di bawah Kasi Pembangunan terdapat Staf Kelurahan (Nurasiah Siregar, S.Sos). Selain itu, terdapat enam Kepala Lingkungan (Kepling), yaitu Marasintar BTR (Kepling I), Asrul Saleh HTS (Kepling II), Daud Siregar (Kepling III), Marullah HRP (Kepling IV), Syannif Gunawan Siagian (Kepling V), dan Maholup Rambe (Kepling VI), yang membantu menjalankan tugas pemerintahan di lingkungan masing-masing<sup>58</sup>.

## 5. Keadaan Geografis Lingkungan V Kelurahan Sitinjak

### a. Keadaan Penduduk

Lingkungan V Kelurahan Sitinjak dihuni oleh sekitar 950 jiwa yang tersebar dalam 260 kepala keluarga (KK). Mayoritas penduduk merupakan warga asli Sitinjak yang telah menetap secara turun-temurun, sementara sebagian kecil lainnya adalah pendatang dari kelurahan sekitar.

**Tabel 4.1 Jumlah Penduduk Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia**

| Kelompok Usia | Laki-laki | Perempuan | Jumlah |
|---------------|-----------|-----------|--------|
| 0–14 tahun    | 110       | 100       | 210    |
| 15–59 tahun   | 290       | 280       | 570    |

<sup>58</sup> Data struktur pemerintahan Kelurahan Sitinjak diperoleh dari papan informasi Kelurahan Sitinjak, Kecamatan Angkola Barat, Kabupaten Tapanuli Selatan, diakses pada 30 Juni 2025.

|                  |            |            |            |
|------------------|------------|------------|------------|
| 60 tahun ke atas | 90         | 80         | 170        |
| <b>Total</b>     | <b>490</b> | <b>460</b> | <b>950</b> |

Lingkungan ini memiliki suasana sosial yang kental dengan nilai gotong royong, seperti kerja bakti, arisan ibu-ibu, dan kegiatan keagamaan bersama<sup>59</sup>.

b. Agama dan Sarana Ibadah

Mayoritas penduduk Lingkungan V menganut agama Islam, dan sisanya adalah Kristen Protestan. Kerukunan antarumat beragama tetap terjaga dengan baik, dengan tidak pernah terjadi konflik agama.

**Tabel 4.2 Komposisi Pemeluk Agama**

| <b>Agama</b> | <b>Jumlah Pemeluk</b> | <b>Persentase</b> |
|--------------|-----------------------|-------------------|
| Islam        | 950 jiwa              | 100%              |
| <b>Total</b> | <b>950 jiwa</b>       | <b>100%</b>       |

Sarana ibadah yang tersedia:

- Masjid As Syuhada (utama)
- Surau As Syuhada (kegiatan TPA dan salat berjamaah)<sup>60</sup>

c. Tingkat Pendidikan dan Sarana Pendidikan

Sebagian besar warga telah mengenyam pendidikan dasar dan menengah, dan generasi muda mulai banyak melanjutkan ke jenjang perguruan tinggi.

**Table 4.3 tingkat Pendidikan masyarakat**

| <b>Tingkat Pendidikan</b> | <b>Jumlah Orang</b> | <b>Persentase</b> |
|---------------------------|---------------------|-------------------|
| Tidak Sekolah             | 55 orang            | 5,8%              |
| SD/Sederajat              | 260 orang           | 27,4%             |

<sup>59</sup> Buku Catatan Kelurahan Sitinjak, Kecamatan Angkola Barat, Kabupaten Tapanuli Selatan, Tahun 2023.

<sup>60</sup> Buku Catatan Kelurahan Sitinjak, Kecamatan Angkola Barat, Kabupaten Tapanuli Selatan, Tahun 2025.

|                  |                  |             |
|------------------|------------------|-------------|
| SMP/Sederajat    | 220 orang        | 23,2%       |
| SMA/Sederajat    | 240 orang        | 25,3%       |
| Perguruan Tinggi | 175 orang        | 18,4%       |
| <b>Total</b>     | <b>950 orang</b> | <b>100%</b> |

Sarana pendidikan di lingkungan ini:

- SD Negeri 100104 Sitinjak
- SMP Negeri 1 Angkola Barat
- MDA Sais Sitinjak <sup>61</sup>

d. Mata Pencaharian

Sebagian besar penduduk bekerja di sektor pertanian dan perkebunan, disusul dengan profesi seperti pedagang, buruh, dan pegawai negeri/swasta.

**Tabel 4.4 Jenis Mata Pencaharian Penduduk**

| <b>Jenis Pekerjaan</b>   | <b>Jumlah KK</b> | <b>Persentase</b> |
|--------------------------|------------------|-------------------|
| Petani/Pekebun           | 150 KK           | 57,7%             |
| Pedagang                 | 40 KK            | 15,4%             |
| Pegawai Negeri/Swasta    | 20 KK            | 7,7%              |
| Buruh Harian Lepas       | 25 KK            | 9,6%              |
| Lainnya (ojek, perantau) | 25 KK            | 9,6%              |
| <b>Total</b>             | <b>260 KK</b>    | <b>100%</b>       |

Komoditas utama yang diusahakan: padi, jagung, kopi, karet, dan sebagian menanam cabai serta sayur mayur. Sebagian warga juga mengikuti pelatihan UMKM dan bercocok tanam dengan sistem

<sup>61</sup> Buku Catatan Kelurahan Sitinjak, Kecamatan Angkola Barat, Kabupaten Tapanuli Selatan, Tahun 2023.

organik.<sup>62</sup>

## **B. Temuan Khusus**

### **1. Pandangan Masyarakat Lingkungan V terhadap Manfaat Salat bagi Kesehatan Jasmani**

#### **a. Gerakan Salat sebagai Bentuk Olahraga Ringan**

Sebagian warga Lingkungan V memandang gerakan salat sebagai bentuk aktivitas fisik ringan yang bermanfaat bagi tubuh. Terutama bagi warga lanjut usia, gerakan dalam salat seperti rukuk, sujud, dan duduk dinilai dapat membantu menjaga kelenturan tubuh dan kebugaran.

“Saya merasa badan lebih ringan setelah salat, apalagi Subuh. Badan jadi segar seperti habis stretching dan dia juga menambahkan kalau rajin salat, badan tidak cepat pegal. Rasanya seperti olahraga pelan-pelan tapi teratur<sup>63</sup>.”

Dalam pengamatan langsung, warga yang rajin melaksanakan salat tampak melakukan gerakan dengan teratur dan penuh kesadaran. Mereka berdiri tegak saat takbiratul ihram, rukuk dengan punggung sejajar, serta sujud dengan posisi yang benar. Tidak tampak adanya keluhan fisik saat berpindah dari satu gerakan ke gerakan lainnya. Bahkan, beberapa warga lansia tampak tetap lincah saat melaksanakan salat berjamaah. Konsistensi mereka dalam menjalankan salat lima waktu memberi kontribusi terhadap

---

<sup>62</sup> Buku Catatan Kelurahan Sitinjak, Kecamatan Angkola Barat, Kabupaten Tapanuli Selatan, Tahun 2023.

<sup>63</sup> Wawancara bersama bapak Sabirin Siregar, Umur 70 Tahun dilaksanakan tanggal 01 Juli 2025 pada pukul 06.30 WIB

kebugaran jasmani yang stabil<sup>64</sup>.

Gerakan dalam salat dipandang sebagai bentuk olahraga ringan yang memberikan manfaat nyata bagi kesehatan fisik, terutama dalam menjaga kelenturan tubuh, mengurangi rasa pegal, serta memberikan rasa segar setelah pelaksanaannya.

b. Kelenturan Otot dan Sendi.

Bagi sebagian besar warga Lingkungan V, kelenturan otot dan sendi tampak terjaga melalui aktivitas salat yang rutin. Gerakan rukuk dan sujud yang dilakukan secara konsisten setiap hari diyakini membantu tubuh tetap lentur dan tidak kaku, terutama di usia lanjut.

“Kalau rutin salat, tubuh jadi lentur. Kalau sempat bolong, badan malah kerasa kaku dan saya merasa lebih mudah bergerak karena terbiasa rukuk dan sujud. Kalau habis salat, tubuh kayak lebih lemas tapi enteng, bukan lelah.”<sup>65</sup>

Dalam observasi di Lingkungan V, mayoritas warga terlihat mampu melakukan gerakan rukuk dan sujud dengan lancar tanpa menunjukkan tanda-tanda kaku atau kesulitan. Terutama warga yang terbiasa salat lima waktu secara konsisten, postur tubuh mereka tampak fleksibel saat membungkuk dan bangkit dari sujud.<sup>66</sup>

Tidak ditemukan keluhan saat proses gerakan, bahkan pada warga yang telah memasuki usia lanjut. Gerakan transisi antara rukuk, sujud, dan duduk dilakukan dengan tenang dan tanpa terlihat

---

<sup>64</sup> Observasi dilakukan di masjid As Syuhada pada tanggal 01 juli 2025 pukul 18.30 WIB

<sup>65</sup> Wawancara Bersama ibu Hotmaia Harahap, umur 30 tahun pada tanggal 29 juni 2025 pukul 14.00 WIB

<sup>66</sup> Observasi di lakukan di rumah ibu Hotmaia harahap Pada tanggal 29 juni 2025 pukul 13.20 WIB

tergesa atau kesakitan, yang mengindikasikan otot dan persendian tetap terjaga fungsinya.

Salat yang dilakukan secara rutin berkontribusi dalam menjaga kelenturan otot dan sendi. Gerakan rukuk dan sujud yang mengharuskan otot bekerja secara alami menjadi latihan fisik ringan yang membantu tubuh tetap lentur dan tidak cepat kaku, terutama pada usia lanjut.

#### c. Melancarkan Peredaran Darah

Warga Lingkungan V meyakini bahwa salat memiliki efek positif terhadap peredaran darah. Gerakan fisik yang berulang dalam salat seperti berdiri, rukuk, sujud, dan duduk diyakini membantu melancarkan aliran darah dalam tubuh, sehingga tubuh terasa lebih segar dan bertenaga.

“Biasanya kalau habis salat, saya semangat nyapu halaman. Badan rasanya ringan dan salat itu kayak menggerakkan tubuh tanpa sadar. Setelahnya, saya merasa lebih fit dan enggak gampang capek waktu kerja di ladang.”<sup>67</sup>

Dari hasil pengamatan, warga yang rutin salat lima waktu tampak lebih aktif dalam menjalani aktivitas harian. Setelah salat Subuh, misalnya, mereka tampak langsung melanjutkan dengan membersihkan halaman, menyiram tanaman, atau bersiap ke tempat kerja tanpa menunjukkan kelelahan. Ekspresi wajah mereka juga tampak segar dan penuh semangat.<sup>68</sup>

---

<sup>67</sup> Wawancara Bersama ibu Wulan Rahmawani, umur 23 tahun pada tanggal 26 juni 2025 pukul 06.30 WIB

<sup>68</sup> Observasi di lakukan di rumah ibu Wulan rahmawani pada tanggal 26 juni 2025 pukul

Tidak ditemukan tanda-tanda lesu atau letih pasca salat, justru sebaliknya, warga terlihat lebih berenergi. Hal ini menunjukkan bahwa gerakan salat turut mendorong sirkulasi darah yang baik, sehingga tubuh mendapat asupan oksigen yang cukup untuk beraktivitas.

Salat berkontribusi dalam melancarkan peredaran darah. Gerakan-gerakan dalam salat memicu tubuh untuk tetap aktif secara alami, sehingga meningkatkan suplai oksigen dan energi yang dibutuhkan tubuh dalam menjalani aktivitas harian dengan semangat dan ketahanan yang lebih baik.

d. Postur Tubuh dan Pernapasan saat Salat

Warga Lingkungan V menyadari pentingnya menjaga postur tubuh dan pernapasan saat salat. Bagi mereka, kekhusyukan dalam salat bukan hanya soal niat dan doa, tetapi juga tercermin dari kesadaran tubuh dalam setiap gerakan. Mereka mengakui bahwa salat yang dilakukan dengan tenang dan teratur membantu menjaga posisi tubuh tetap ideal dan napas menjadi lebih stabil.

“Kalau kita salat dengan tenang, napas jadi ikut teratur. Saya biasa tarik napas pelan-pelan waktu rukuk dan sujud, jadi badan juga terasa lebih rileks dan saya diajarkan sejak kecil supaya punggung lurus waktu rukuk, dan kepala sejajar dengan punggung. Kalau kita jaga postur waktu salat, badan enggak cepat pegal.”<sup>69</sup>

Dari hasil pengamatan, warga yang terbiasa salat lima waktu

---

05.15 WIB

<sup>69</sup> Wawancara Bersama bapak pardi ermansyah, umur 25 tahun pada tanggal 23 juni 2025 pukul 17.30 WIB

menunjukkan postur tubuh yang baik saat melaksanakan ibadah. Saat berdiri, tubuh tegak dan stabil. Posisi rukuk terlihat rata antara punggung dan kepala, dan ketika sujud, dahi, tangan, lutut, dan jari-jari kaki menyentuh lantai dengan benar. Napas mereka juga tampak teratur, tanpa terlihat tergesa atau ngos-ngosan.<sup>70</sup>

Salat dilakukan dengan ritme yang stabil dan penuh kesadaran gerak. Ini menunjukkan bahwa selain aspek spiritual, salat juga membawa manfaat fisik berupa pengaturan pernapasan dan penguatan postur tubuh.

Salat yang dilakukan dengan khusyuk membantu warga menjaga postur tubuh tetap ideal dan pernapasan berjalan teratur. Hal ini mendukung kesehatan jasmani, terutama dalam hal kestabilan otot, kelenturan punggung, serta relaksasi pernapasan yang alami.

e. Rasa Ringan dan Segar setelah Salat

Banyak warga Lingkungan V merasakan manfaat langsung dari salat terhadap kebugaran tubuh dan kondisi mental mereka. Setelah melaksanakan salat, tubuh terasa lebih ringan dan segar. Salat menjadi semacam "reset" harian yang membantu mereka kembali fokus dan bersemangat dalam menjalani aktivitas.

“Saya merasa seperti di-reset setelah salat. Pikiran tenang, badan segar dan salat itu semacam penyegar. Apalagi salat Subuh, habis itu rasanya semangat untuk mulai hari. Badan terasa lebih

---

<sup>70</sup> Observasi dilakukan di rumah bapak Pardi Ermansyah pada tanggal 23 juni pukul 16.57 WIB

enteng, kayak habis olahraga ringan.”<sup>71</sup>

Dalam pengamatan langsung, warga yang rutin salat menunjukkan raut wajah yang lebih cerah dan semangat saat beraktivitas setelahnya. Mereka tampak lebih fokus dan tidak mudah mengeluh kelelahan. Beberapa di antaranya langsung melakukan pekerjaan rumah seperti menyapu halaman, berjualan, atau berkebun dengan sigap dan tenang.<sup>72</sup>

Salat, khususnya ketika dilakukan di awal waktu, menjadi salah satu pemicu semangat dan energi positif bagi warga. Mereka mengaku bahwa rutinitas ibadah ini membuat hari-hari terasa lebih terarah dan produktif.

Salat memberikan efek positif bagi tubuh dan pikiran warga Lingkungan V. Mereka merasakan kesegaran jasmani dan ketenangan batin setelah menjalankannya. Efek ini berperan besar dalam meningkatkan semangat, kesiapan mental, dan ketahanan fisik dalam menjalani aktivitas harian.

## 2. Persepsi Masyarakat Lingkungan V tentang Salat sebagai Sarana Menjaga Kesehatan Rohani

Penelitian ini dilakukan untuk menggali persepsi masyarakat Lingkungan V terhadap salat sebagai sarana menjaga kesehatan rohani. Data diperoleh melalui wawancara dengan beberapa tokoh masyarakat,

---

<sup>71</sup> Wawancara Bersama ibu Donna Wahyuni Siregar, umur 20 tahun pada tanggal 24 juni 2025 pukul 13.50 WIB

<sup>72</sup> Observasi di lakukan di rumah ibu Donna Wahyuni Siregar pada tanggal 24 juni 2025 pukul 13.10 WIB

warga umum, dan orang tua, serta melalui observasi langsung di lingkungan tempat tinggal mereka. Hasil wawancara dan observasi disajikan secara terpadu berdasarkan lima indikator utama berikut:

a. Rasa Tenang dan Damai setelah Melaksanakan Salat

Sebagian besar informan menyatakan bahwa salat memberikan ketenangan batin dan kedamaian jiwa. Perasaan ini sangat terasa terutama setelah melaksanakan salat fardu seperti salat Subuh dan Isya.

“Setelah salat, hati saya jadi lebih adem. Ada perasaan lapang, apalagi kalau saya salat tepat waktu dan khusyuk. Rasanya seperti beban pikiran berkurang, dan saya bisa menjalani hari dengan lebih tenang. Bahkan ketika sedang menghadapi masalah, salat menjadi tempat saya mengadu dan mencari ketenangan.”<sup>73</sup>

Informan lainnya juga mengungkapkan bahwa dalam situasi tertekan atau penuh beban pikiran, salat menjadi sarana untuk menenangkan diri dan mengurangi rasa gelisah.

Berdasarkan observasi peneliti mencatat bahwa warga yang rutin melaksanakan salat tampak lebih sabar dan ramah dalam kesehariannya. Mereka cenderung lebih mampu mengendalikan emosi dan tidak mudah tersulut amarah. Dalam interaksi sosial, mereka terlihat tenang dan tidak tergesa-gesa dalam mengambil keputusan. Selain itu, beberapa warga tampak memilih menyendiri sejenak setelah salat, menunjukkan bahwa mereka benar-benar

---

<sup>73</sup> Wawancara Bersama ibu Mardiah Batubara, Umur 69 Tahun pada tanggal 03 Juli 2025 Pukul 19.20 WIB

menikmati momen ketenangan batin tersebut<sup>74</sup>.

b. Meningkatnya Konsentrasi dan Fokus dalam Aktivitas Harian

Informan mengungkapkan bahwa setelah melaksanakan salat, terutama ketika menghadapi tekanan atau beban kerja, mereka merasa pikirannya lebih jernih dan dapat fokus menjalani aktivitas.

“Kalau saya salat dulu sebelum kerja, rasanya lebih fokus, nggak gampang marah atau panik. Seperti ada kekuatan batin yang membantu.” Ia juga menambahkan, “Kadang waktu kerjaan numpuk, saya sengaja ambil waktu buat salat sebentar. Habis itu, rasanya lega, pikiran jadi lebih teratur, dan saya bisa ngerjain tugas satu per satu tanpa stress<sup>75</sup>.”

Salat dipandang sebagai bentuk jeda spiritual yang menyegarkan pikiran, sehingga seseorang lebih siap menghadapi tantangan harian.

Warga yang rajin salat menunjukkan perilaku kerja yang lebih terarah dan konsisten. Mereka lebih terorganisir, tidak tergesa-gesa, dan mampu mengatur waktu dengan lebih baik. Peneliti juga mencatat bahwa setelah waktu salat (terutama Zuhur dan Ashar), banyak warga kembali menjalani kegiatan seperti berdagang atau bertani dengan semangat baru, yang menunjukkan adanya pengaruh positif terhadap konsentrasi dan stamina kerja<sup>76</sup>.

c. Kedekatan Spiritual dengan Allah SWT

Salat dipandang oleh masyarakat sebagai jalan untuk

---

<sup>74</sup> Observasi di Mesjid As Syuhada pada Tanggal 03 Juli pukul 18. 30 WIB

<sup>75</sup> Wawancara Bersama bapak Gandauli Harahap, Umur 49 Tahun pada tanggal 04 Juli 2025 pukul 19.10 WIB

<sup>76</sup> Observasi dilakukan di Masjid As Syuhada pada tanggal 04 Juli pukul 18.47 WIB

mendekatkan diri kepada Allah SWT. Mereka menggunakannya sebagai momen untuk memohon ampun, mencurahkan isi hati, dan menguatkan hubungan ruhani.

“Saya merasa lebih dekat dengan Allah, sering juga sambil menangis saat salat malam. Hati terasa bersih.” Ia menambahkan, “Dalam salat itu saya bisa bicara langsung sama Allah, curhat soal apa yang saya rasakan. Kadang saya merasa nggak ada tempat lain untuk mengadu selain kepada-Nya. Setelah itu, hati jadi tenang dan seolah mendapat kekuatan baru untuk menghadapi hidup.”<sup>77</sup>

Banyak warga mengaku menjadikan salat sebagai tempat untuk “curhat” kepada Tuhan, terutama saat merasa sedih atau tidak memiliki tempat untuk bercerita.

Berdasarkan observasi peneliti mengamati beberapa warga yang rutin menjalankan salat sunnah seperti tahajud dan dhuha. Mereka juga terlihat sering membawa mushaf dan membaca Al-Qur'an setelah salat. Beberapa bahkan terlihat menangis saat salat malam di masjid, menunjukkan intensitas hubungan spiritual yang dalam. Hal ini berbanding lurus dengan meningkatnya kebiasaan zikir dan doa mereka dalam kehidupan sehari-hari<sup>78</sup>.

#### d. Perubahan Sikap Menjadi Lebih Positif

Beberapa informan menunjukkan bahwa setelah terbiasa menjalankan salat, terjadi perubahan signifikan dalam kepribadian mereka, terutama dalam hal pengendalian emosi dan sikap terhadap

---

<sup>77</sup> Wawancara Bersama ibu Rohayani, umur 60 Tahun dilaksanakan pada tanggal 28 Juni 2025 pada pukul 16.30 WIB

<sup>78</sup> Observasi dilakukan di rumah ibu Rohayani pada tanggal 28 Juni 2025 pada pukul 16.00 WIB

orang lain.

“Dulu saya gampang marah. Sekarang lebih tenang. Kalau ada masalah, saya salat dulu, jadi tidak meledak-ledak.” Ia juga menambahkan, “Salat membuat saya lebih sadar diri, lebih sabar menghadapi orang lain, terutama di rumah dan tempat kerja. Saya merasa ada batasan yang harus saya jaga karena salat mengingatkan saya untuk berbuat baik dan tidak gegabah<sup>79</sup>.”

Berdasarkan observasi peneliti mencatat bahwa beberapa individu yang sebelumnya dikenal emosional atau keras kepala kini menunjukkan sikap yang lebih lembut, sabar, dan mudah diajak bekerja sama. Mereka lebih aktif dalam kegiatan sosial seperti gotong-royong dan pengajian, serta cenderung menjadi pendamai ketika terjadi konflik kecil di masyarakat. Ini menunjukkan bahwa salat mampu membentuk karakter positif secara perlahan namun konsisten<sup>80</sup>.

#### e. Meningkatkan Rasa Syukur dan Keikhlasan

Salat dianggap sebagai latihan spiritual yang mampu menumbuhkan rasa syukur dan keikhlasan dalam menghadapi segala ujian hidup.

“Saat saya sedang susah, salat menjadi pelipur lara. Saya belajar berserah diri dan ikhlas. Kalau sudah salat, hati saya lebih menerima.” Ia juga menuturkan, “Bahkan dalam keadaan yang sangat sulit, salat membuat saya merasa tidak sendiri. Saya merasa Allah masih mendengar dan memperhatikan saya. Dari situ saya belajar bersyukur, karena masih diberi kesempatan untuk mengadu dan meminta pertolongan langsung kepada-Nya<sup>81</sup>.”

---

<sup>79</sup> Wawancara bersama bapak Rusdi Alamsyah Ritonga, Umur 30 Tahun dilaksanakan pada tanggal 30 Juni pada pukul 17.10 WIB

<sup>80</sup> Observasi dilakukan di diwarung bapak Rusdi Alamsyah Ritonga pada tanggal 30 Juni 2025 pada pukul 17.00 WIB

<sup>81</sup> Wawancara Bersama bapak Abdul Fatah Harahap, umur 60 tahun dilaksanakan pada tanggal 03 juli 2025 pada pukul 13.25 WIB

Bagi masyarakat Lingkungan V, salat bukan sekadar kewajiban, tapi juga sarana untuk menguatkan mental dalam menghadapi cobaan.

Dalam observasi, warga yang rajin salat tampak tidak mudah mengeluh ketika menghadapi kesulitan. Mereka tetap menjalani aktivitas dengan sabar, bahkan menghibur orang lain yang sedang kesusahan. Ucapan seperti “Alhamdulillah” dan “InsyaAllah” menjadi bagian dari percakapan sehari-hari mereka, mencerminkan keikhlasan dan kesadaran spiritual yang tinggi<sup>82</sup>.

### **C. Analisis Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan melalui wawancara dan observasi, diperoleh gambaran bahwa masyarakat Lingkungan V memiliki persepsi yang sangat positif terhadap salat sebagai sarana menjaga kesehatan rohani dan jasmani. Dari aspek kesehatan rohani, mayoritas masyarakat merasakan bahwa salat membawa ketenangan batin, mengurangi kegelisahan, serta memberikan rasa damai dan nyaman setelah menunaikannya.

Mereka menyatakan bahwa melalui salat, perasaan stres dan tekanan hidup dapat dikurangi secara signifikan. Selain itu, salat juga membantu meningkatkan konsentrasi dan fokus dalam aktivitas harian. Dengan menjadikan salat sebagai rutinitas, masyarakat merasakan adanya

---

<sup>82</sup> Observasi dilakukan di rumah bapak Abdul Fatah Harahap pada tanggal 03 Juli 2025 pada pukul 13.00

keteraturan dalam hidup yang berdampak pada produktivitas dan ketajaman berpikir. Lebih jauh lagi, salat menjadi media untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Mereka merasa lebih tenang, berserah diri, dan ikhlas dalam menerima berbagai ketentuan hidup. Bahkan, hubungan spiritual yang kuat ini membawa pengaruh positif dalam perubahan sikap dan perilaku. Individu yang dulunya emosional menjadi lebih sabar, penyabar, dan ramah. Nilai-nilai seperti syukur, keikhlasan, dan empati tumbuh dari kebiasaan melaksanakan salat dengan khusyuk. Hal ini menunjukkan bahwa salat memiliki efek transformatif dalam pembentukan karakter spiritual masyarakat.

Sementara dari aspek kesehatan jasmani, masyarakat Lingkungan V meyakini bahwa gerakan salat memberikan manfaat fisik layaknya olahraga ringan. Gerakan seperti rukuk, sujud, dan duduk dinilai dapat melenturkan otot, menjaga fleksibilitas sendi, serta membantu memperlancar peredaran darah. Beberapa informan, terutama dari kalangan lanjut usia, merasakan bahwa salat membantu mereka tetap aktif dan tidak cepat mengalami keluhan seperti kaku sendi atau nyeri tubuh.

Meskipun mereka tidak menjelaskan manfaat tersebut secara ilmiah, pengalaman empiris mereka membuktikan bahwa rutinitas salat mampu menjaga kebugaran dan stamina tubuh secara alami. Observasi juga menunjukkan bahwa warga yang rajin melaksanakan salat cenderung memiliki postur tubuh yang lebih bugar dan pergerakan tubuh yang lebih

luwes. Gerakan berulang dalam salat yang dilakukan lima kali sehari menciptakan pola latihan fisik yang konsisten dan bermanfaat bagi kesehatan jasmani.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa masyarakat Lingkungan V tidak hanya memahami salat sebagai kewajiban agama, tetapi juga sebagai praktik ibadah yang menyeluruh, yang mampu memberikan dampak positif terhadap keseimbangan antara aspek rohani dan jasmani dalam kehidupan sehari-hari.

#### **D. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diakui. Pertama, cakupan wilayah penelitian yang terbatas pada Lingkungan V membuat hasil tidak dapat digeneralisasikan ke masyarakat dengan latar belakang sosial yang berbeda. Kedua, data yang diperoleh bersifat kualitatif sehingga tidak memberikan gambaran statistik yang dapat memperkuat temuan secara kuantitatif. Ketiga, keterbatasan waktu dalam proses pengumpulan data mengurangi peluang peneliti untuk mengeksplorasi informasi lebih dalam dari narasumber.

Hal ini membatasi peneliti dalam menangkap dinamika nyata atau perilaku langsung di lapangan. Keterbatasan lain juga terletak pada akses terhadap referensi ilmiah yang relevan dan mutakhir tentang hubungan antara salat dan kesehatan jasmani. Hal ini berdampak pada kurangnya penguatan data temuan dengan sumber akademik terkini.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

1. Masyarakat menyadari manfaat kesehatan jasmani dari pelaksanaan salat. Gerakan-gerakan dalam salat, seperti rukuk, sujud, dan duduk di antara dua sujud, dilihat sebagai bentuk olahraga ringan yang dapat meningkatkan kelenturan tubuh, memperlancar peredaran darah, serta menjaga keseimbangan dan postur tubuh. Persepsi ini semakin diperkuat dengan adanya penelitian ilmiah yang menunjukkan bahwa salat secara rutin dapat memberikan dampak positif terhadap kebugaran fisik, khususnya jika dilakukan dengan penuh kesadaran dan sesuai tuntunan gerakan yang benar.
2. Persepsi masyarakat tentang pengaruh salat terhadap kesehatan rohani umumnya sangat positif. Banyak masyarakat memandang bahwa salat bukan hanya sebagai kewajiban ibadah, tetapi juga sebagai bentuk terapi spiritual yang menenangkan jiwa. Dalam praktiknya, salat menjadi sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah, mengurangi stres, dan memperkuat keimanan. Aktivitas dzikir, doa, dan ketenangan saat sujud diyakini membantu membersihkan hati dari kegelisahan, meningkatkan rasa syukur, dan membentuk sikap hidup yang lebih sabar dan ikhlas.

**B. Saran**

Salah satu saran penting dari penelitian ini adalah perlunya peningkatan edukasi kepada masyarakat tentang manfaat salat, tidak hanya sebagai kewajiban spiritual, tetapi juga sebagai aktivitas yang mendukung kesehatan jasmani. Pemerintah, tokoh agama, dan tenaga medis dapat bersinergi dalam menyampaikan informasi ini melalui ceramah, seminar, atau pendidikan formal, sehingga masyarakat dapat menjalankan salat dengan pemahaman yang utuh dan memperoleh manfaat kesehatan secara maksimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, R. (2022). *Salat dan kesehatan: Hubungan spiritual dan fisik dalam praktik ibadah*. Surabaya: Pustaka Insani.
- Al-Ghazali. (2021). *Rahasia salat: Menemukan makna dan kekhusyukan dalam ibadah*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.
- Al-Jaziri, A. (2021). *Fiqh shalat: Tata cara dan hukum-hukum salat dalam Islam*. Jakarta: Pustaka Azzam.
- Andini, M., Aprilia, D., & Distina, P. P. (2021). Kontribusi psikoterapi Islam bagi kesehatan mental. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(2), 165–187. <https://doi.org/10.32923/psc.v3i2.2093>
- Aqidatur Rofiqoh. (2020). Shalat dan kesehatan jasmani. *Spiritualita*, 4(1), 65–76.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., & Smith, E. E. (2020). *Psikologi kognitif: Teori dan aplikasi*. Jakarta: Erlangga.
- Az-Zubaidi, A. (2020). *Kesehatan jasmani dan rohani dalam perspektif Islam*. Jakarta: Gema Insani Press.
- Cahyono, T. (2018). *Statistika terapan dan indikator kesehatan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Creswell, J. W. (2022). *Penelitian kualitatif & desain riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2018). *Handbook of penelitian kualitatif* (edisi ke-5). Jakarta: Rajawali Pers.
- Dja'far Halimah. (2006). Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan. *Kontekstualita*, 21(2), 86–101.
- Fitriani, D. (2020). Peran salat dalam meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani: Studi kasus di masyarakat Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan dan Spiritualitas*, 10(1), 45–56.
- Fitriani, D. (2023). *Persepsi dan implementasi kesehatan jasmani dan rohani dalam salat di masyarakat*. Medan: Pustaka Umat.
- Fuad, I. (2016). Menjaga kesehatan mental perspektif Al-Qur'an dan Hadits. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1(1), 31–50.
- Gibson, J. J. (2022). *Psikologi persepsi: Pengantar teori dan praktik*. Bandung: Alfabeta.
- Hasanah, S. U., & Fakultas Ilmu Syariah. (2023). Manfaat pelaksanaan salat bagi kesehatan manusia. 1(2), 73–82.
- Hidayat, D. (2019). *Shalat: Fungsinya dalam kehidupan sehari-hari*. Surabaya: Pustaka Al-Amin.
- Husni, M. (2021). *Kesehatan jasmani dan rohani dalam agama Islam: Perspektif fisik dan mental dalam praktik ibadah*. Bandung: Al-Qalam.
- Husni, M. (2021). Kesehatan jasmani dan rohani dalam ibadah salat: Analisis kualitas salat pada masyarakat Indonesia. *Jurnal Psikologi Islami*, 15(2), 120–135.
- Keumala, A., dkk. (2022). *Ragam analisis data penelitian*. Madura: IAIN Madura.

- Lestari, D. (2020). *Dasar-dasar persepsi dan pengaruhnya dalam kehidupan sehari-hari*. Surabaya: Pustaka Utama.
- Moleong, L. J. (2019). *Metodologi penelitian kualitatif* (edisi revisi). Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nasution, S. (2022). *Salat: Perspektif teologis dan psikologis*. Medan: Tiga Serangkai.
- Nastiti, D. (2019). *Buku ajar mata kuliah Psikologi Proyeksi (Pengantar memahami kepribadian secara akurat)*. Sidoarjo: UMSIDA Press.
- Norman, K. D., & Lincoln, Y. S. (2018). *Handbook of penelitian kualitatif* (edisi ke-5). Jakarta: Rajawali Pers.
- Nugroho, R. (2020). *Teori dan aplikasi persepsi dalam psikologi sosial*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Nuruddin, A. (2021). *Ibadah salat dan manfaatnya bagi kesehatan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Paiman. (2019). *Pendidikan kesehatan, jasmani, dan olahraga*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Reza, M. F., Urakami, Y., & Mano, Y. (2002). Evaluation of a new physical exercise taken from Salat (prayer) as a short-duration. *Annals of Saudi Medicine*, 22(3–4), 177–180.
- Rakhmat, J. (2019). *Psikologi komunikasi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2021). *Perilaku organisasi* (Edisi ke-17). Jakarta: Salemba Empat.
- Sa'adi. (2018). *Nilai kesehatan mental Islam dalam kebatinan Kawruh Jiwa Suryomentaram*. Yogyakarta: Kementerian Agama RI, Badan Litbang dan Diklat, Puslitbang Lektur Keagamaan.
- Sama', et al. (2021). *Psikologi pendidikan* (Vol. 58). Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sundari, S. (2021). *Persepsi dalam kehidupan sosial: Kajian psikologi dan komunikasi*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Suryani, F. (2021). *Persepsi masyarakat tentang kesehatan jasmani dan rohani dalam ibadah salat*. Yogyakarta: Penerbit Sejahtera.
- Suryani, F. (2022). Pengaruh salat terhadap kesehatan jasmani dan rohani: Dampak positif gerakan salat dalam kehidupan sehari-hari. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 18(3), 67–80.
- Syamsuddin, I. (2020). *Shalat dalam perspektif keimanan dan kesehatan*. Yogyakarta: LKiS.
- Uwe, F. (2019). *Pengantar penelitian kualitatif* (edisi ke-6). Jakarta: Salemba Humanika.
- Wahyudi, M. (2020). *Psikologi ibadah: Perspektif kesehatan jasmani dan rohani dalam salat*. Jakarta: Penerbit Alfa Kreasi.
- Walgito, B. (2022). *Psikologi persepsi: Teori dan aplikasinya dalam kehidupan sehari-hari*. Yogyakarta: Andi

Lampiran 1

**HASIL WAWANCARA**

**A. Kesehatan Jasmani dalam Ibadah Salat**

| <b>Nama &amp; Usia</b>                | <b>Pertanyaan</b>                                                                                         | <b>Jawaban</b>                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Sabirin Siregar (70 thn)</b>       | Apakah gerakan salat bisa dianggap olahraga ringan? Apakah Anda merasakan manfaat fisik?                  | Merasa badan lebih ringan setelah salat, terutama Subuh. Badan segar seperti habis stretching. Jika rajin salat, badan tidak cepat pegal. Gerakan salat seperti olahraga pelan-pelan tapi teratur.                  |
| <b>Hotmaia Harahap (30 thn)</b>       | Apakah tubuh lebih lentur/tidak kaku karena salat?                                                        | Salat rutin membuat tubuh lebih lentur. Jika jarang salat, badan terasa kaku. Gerakan rukuk dan sujud membantu tubuh lebih mudah bergerak. Setelah salat badan lemas tapi ringan, bukan lelah.                      |
| <b>Wulan Rahmawani (23 thn)</b>       | Apakah salat membantu melancarkan peredaran darah/membuat tubuh aktif? Apakah merasa bugar setelah salat? | Setelah salat, semangat beraktivitas seperti menyapu halaman. Badan terasa ringan. Salat membuat tubuh bergerak tanpa sadar, sehingga terasa lebih fit dan tidak cepat lelah saat bekerja di ladang.                |
| <b>Pardi Ermansyah (25 thn)</b>       | Apakah sadar postur tubuh & pernapasan saat salat? Dampaknya pada kesehatan fisik?                        | Salat dengan tenang membuat napas lebih teratur. Menarik napas pelan saat rukuk dan sujud membuat tubuh rileks. Menjaga postur (punggung lurus, kepala sejajar) saat salat mencegah pegal.                          |
| <b>Donna Wahyuni Siregar (20 thn)</b> | Setelah salat, apakah tubuh terasa ringan, segar, sehat? Apakah mempengaruhi semangat beraktivitas?       | Setelah salat terasa seperti “reset”. Pikiran tenang, badan segar. Salat seperti penyegar tubuh dan pikiran, terutama Subuh membuat semangat untuk memulai hari. Badan terasa enteng seperti habis olahraga ringan. |

## B. Kesehatan Rohani dalam Ibadah Salat

| <b>Nama &amp; Usia</b>                 | <b>Pertanyaan</b>                                                                                    | <b>Jawaban</b>                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Mardiah Batubara (69 thn)</b>       | Apakah Anda merasa lebih tenang dan damai setelah salat? Bagaimana perasaan Anda?                    | Setelah salat hati lebih adem dan lapang, apalagi jika tepat waktu dan khusyuk. Beban pikiran berkurang, lebih tenang menghadapi hari. Saat ada masalah, salat jadi tempat mengadu dan mencari ketenangan.                            |
| <b>Gandauli Harahap (49 thn)</b>       | Apakah salat membantu meredakan stres/kecemasan? Kapan terakhir Anda merasakan manfaat ini?          | Salat sebelum bekerja membuat lebih fokus, tidak mudah marah atau panik. Saat pekerjaan menumpuk, salat membuat lega dan pikiran lebih teratur, sehingga bisa menyelesaikan tugas satu per satu tanpa stres.                          |
| <b>Ibu Rohayani (60 thn)</b>           | Apakah salat meningkatkan kedekatan spiritual dengan Allah SWT? Apa pengaruhnya terhadap hidup Anda? | Merasa lebih dekat dengan Allah, kadang menangis saat salat malam. Hati terasa bersih. Dalam salat bisa curhat langsung kepada Allah. Setelah salat hati jadi tenang dan mendapat kekuatan baru menghadapi hidup.                     |
| <b>Rusdi Alamsyah Ritonga (30 thn)</b> | Apakah salat membantu mengurangi emosi negatif (marah/iri)? Bagaimana dalam interaksi sosial?        | Dulu mudah marah, sekarang lebih tenang. Jika ada masalah, salat lebih dulu sehingga tidak meledak-ledak. Salat membuat lebih sabar dan sadar diri dalam interaksi sosial, menjaga batasan, dan terdorong berbuat baik.               |
| <b>Abdul Fatah Harahap (60 thn)</b>    | Menurut Anda, apakah salat menjadi pelipur lara/sumber kekuatan?                                     | Saat menghadapi kesulitan, salat jadi pelipur lara. Belajar ikhlas dan berserah diri. Salat memberi rasa tidak sendiri, merasa Allah mendengar dan memperhatikan. Dari situ belajar bersyukur dan merasa lebih kuat menghadapi hidup. |

*Lampiran 2*

**HASIL OBSERVASI**

**A. Kesehatan Jasmani dalam Ibadah Salat**

| <b>Nama &amp; Usia</b>         | <b>Indikator Diamati</b>            | <b>Hasil Observasi</b>                                                                  |
|--------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Sabirin Siregar (70 thn)       | Gerakan rukuk, sujud, berdiri       | Melakukan dengan perlahan tapi teratur, terlihat segar setelah salat Subuh.             |
| Hotmaia Harahap (30 thn)       | Kelenturan tubuh saat rukuk & sujud | Gerakan lentur, tidak kaku. Tampak lebih mudah bergerak setelah selesai salat.          |
| Wulan Rahmawani (23 thn)       | Aktivitas setelah salat             | Setelah salat langsung menyapu halaman, terlihat lebih bugar.                           |
| Pardi Ermansyah (25 thn)       | Postur tubuh & pernapasan           | Menjaga punggung lurus saat rukuk, terlihat menarik napas teratur, tubuh tampak rileks. |
| Donna Wahyuni Siregar (20 thn) | Ekspresi & semangat setelah salat   | Wajah cerah, terlihat segar, semangat untuk memulai aktivitas pagi.                     |

**B. Kesehatan Rohani dalam Ibadah Salat**

| <b>Nama &amp; Usia</b>          | <b>Indikator Diamati</b>                 | <b>Hasil Observasi</b>                                                               |
|---------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Mardiah Batubara (69 thn)       | Ketenangan & ekspresi setelah salat      | Wajah tampak lebih teduh dan tenang, terlihat lega setelah berdoa.                   |
| Gandauli Harahap (49 thn)       | Fokus & sikap saat bekerja setelah salat | Lebih fokus dan sabar, tidak tergesa-gesa meski pekerjaan menumpuk.                  |
| Ibu Rohayani (60 thn)           | Kekhusyukan & spiritualitas              | Tampak menangis saat salat malam, wajah lebih damai setelah berdoa.                  |
| Rusdi Alamsyah Ritonga (30 thn) | Pengendalian emosi                       | Lebih tenang dalam berinteraksi, tidak mudah marah saat berbicara dengan orang lain. |
| Abdul Fatah Harahap (60 thn)    | Keteguhan hati dalam menghadapi masalah  | Ekspresi sabar dan pasrah, tampak lebih kuat secara mental setelah salat.            |

*Lampiran 3*

A. Dokumentasi saat Wawancara dengan Masyarakat lingkungan V Kelurahan  
Sitinjak



Mardiyah, Umur 70 Tahun, Petani



Abdul Fatah Harahap, Umur 60 Tahun, Petani



Rohayani, Umur 62 tahun, Petani



Rusdi Alamsyah Ritonga, 32 tahun, Pedagang

B. Dokumentasi Observasi di Masjid As Syuhada Lingkungan V Kelurahan  
Sitinjak





Salat berjamaah di masjid as syuhada lingkungan V



Salat berjamaah di masjid as syuhada lingkungan V

## **DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

### **I. IDENTITAS PRIBADI**

1. Nama : Nur Haqqiyah Harahap
2. NIM : 2120100327
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Tempat/Tanggal Lahir : Sitinjak, 26 Juni 2003
5. Anak Ke : 4
6. Kewarganegaraan : Indonesia
7. Status : Mahasiswa
8. Agama : Islam
9. Alamat Lengkap : Lingkungan V Kelurahan Sitinjak  
Kecamatan Angkola Barat Kabupaten Tapanuli Selatan
10. Telp. HP : 082171343810
11. e-mail : nurhaqqiyahharahap@gmail.com

### **II. IDENTITAS ORANGTUA**

1. Ayah
  - a. Nama : Abdul Fatah Harahap
  - b. Pekerjaan : Petani
  - c. Alamat : Lingkungan V kelurahan sitinjak  
kecamatan angkola barat kabupaten Tapanuli Selatan
2. Ibu
  - a. Nama : Nur Hawani Siregar
  - b. Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga
  - c. Alamat : Lingkungan V kelurahan sitinjak  
kecamatan angkola barat kabupaten Tapanuli Selatan
  - d. Telp/HP : 081362377233

### **III. PENDIDIKAN**

1. SD Negeri 100104 Sitinjak
2. Pondok Pesantren Mardhatillah Tanoponggol
3. Pondok Pesantren Mardhatillah Tanoponggol
4. UIN Syahada Padangsidimpuan



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY PADANGSIDIMPUAN  
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN

Jalan T. Rizal Nurdin Km. 4,5 Siring 22733  
Telepon (0634) 22080 Faximile (0634) 24022

Nomor : 3183 /Un.28/E.1/TL.00.9/06/2025

25 Juni 2025

Lampiran : -

Hal : Izin Riset  
Penyelesaian Skripsi

Yth. Kepala Desa Sitinjak Kec.Angkola Barat,Kab.Tapsel

Dengan hormat, bersama ini kami sampaikan bahwa :

Nama : Nur Haqqiyah Harahap  
NIM : 2120100327  
Fakultas : Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan  
Program Studi : Pendidikan Agama Islam  
Alamat : Lingkungan V Kelurahan,Sitinjak': Kecamatan,Angkola Barat

Adalah Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan yang sedang menyelesaikan Skripsi dengan Judul "Persepsi Masyarakat Tentang Kesehatan Jasmani Dan Rohani Dalam Ibadah Salat di Lingkungan V Kelurahan Sitinjak,Kec.Angkola Barat,Kab.Tapanuli Selatan".

Sehubungan dengan itu, kami mohon bantuan Bapak/Ibu untuk memberikan izin Riset penelitian dengan judul di atas .

Demikian disampaikan, atas perhatiannya diucapkan terimakasih.

an. Dekan

Wakil Dekan Bidang akademik dan  
Kelembagaan



Dr. Lis Yulianti Syafrida Siregar, S.Psi., M.A. /  
NIP 19801224 200604 2 001



PEMERINTAH KABUPATEN TAPANULI SELATAN  
KECAMATAN ANGKOLA BARAT  
KELURAHAN SITINJAK

JL. SIBOLGA Km. 15 KEL. SITINJAK, KODE POS 22736

nomor: 472/03/LK V

ifat:

amp:

rihal: Balasan Izin Riset

Penyelesaian Skripsi

Sitinjak, 28 Juni 2025

Kepada Yth

Bapak/Ibu Dekan Fakultas Tarbiyah dan

Ilmu Keguruan

di-

Padangsidempuan

ssalamualaikum Wr.Wb.

Menindak lanjuti surat saudara No. 3183/Un.28/E. 1/TL 00 9//06/2015 tentang permohonan izin Riset penyelesaian Skripsi dengan judul "Persepsi Masyarakat tentang Kesehatan Jasmani dan Rohani dalam Ibadah Salat di Lingkungan V Kecamatan Angkola Barat Kabupaten Tapanuli Selatan". Oleh:

NAMA : Nur Haqqiyah Harahap  
NIM : 2120100327  
JURUSAN : Pendidikan Agama Islam  
FAKULTAS : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan

Dengan ini kami dari lingkungan V kelurahan sitinjak kecamatan angkola barat kabupaten Tapanuli Selatan memberikan izin kepada nama tersebut diatas untuk mengadakan penelitian dengan judul "Persepsi Masyarakat tentang Kesehatan Jasmani dan Rohani dalam Ibadah Salat di Lingkungan V Kecamatan Angkola Barat Kabupaten Tapanuli Selatan".

Demikian Surat izin penelitian ini kami buat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wassalam,

Kepala Lingkungan V Kel. Sitinjak

Kecamatan Angkola Barat

  
SYANNIF GUNAWAN SIAGIAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY PADANGSIDIMPUAN  
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN  
Jalan T. Rizal Nurdin Km. 4,5 Sihitang Kota Padangsidimpuan 22733  
Telephone (0634) 22080 Faximile (0634) 24022

Nomor : B 6564 /Un.28/E.1/PP. 00.9/9 /2024

30 September 2024

Lamp : -

Perihal : Pengesahan Judul dan  
Penunjukan Pembimbing Skripsi

Yth:

1. Dr. H. Muhammad Amin, M. Ag.
2. Efrida Mandasari Dalimunthe, M. Psi.

(Pembimbing I)  
(Pembimbing II)

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat, melalui surat ini kami sampaikan kepada Bapak/Ibu Dosen bahwa berdasarkan usulan Dosen Penasehat Akademik, telah ditetapkan Judul Skripsi Mahasiswa di bawah ini sebagai berikut:

|               |                                                                                                                                                                      |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nama          | : Nur Haqqiyah Harahap                                                                                                                                               |
| NIM           | : 2120100327                                                                                                                                                         |
| Program Studi | : Pendidikan Agama Islam                                                                                                                                             |
| Judul Skripsi | : Persepsi Masyarakat Tentang Kesehatan Jasmani dan Rohani dalam Ibadah Sholat di Lingkungan V Kelurahan Sitinjak Kecamatan Angkola Barat Kabupaten Tapanuli Selatan |

Berdasarkan hal tersebut, sesuai dengan Keputusan Rektor Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan Nomor 279 Tahun 2022 tentang Pengangkatan Dosen Pembimbing Skripsi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam, Tadris/Pendidikan Matematika, Tadris/Pendidikan Bahasa Inggris, Pendidikan Bahasa Arab, Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, dan Pendidikan Islam Anak Usia Dini, dengan ini kami menunjuk Bapak/Ibu Dosen sebagaimana nama tersebut di atas menjadi Pembimbing I dan Pembimbing II penelitian skripsi Mahasiswa yang dimaksud.

Demikian disampaikan, atas kesediaan dan kerjasama yang baik dari Bapak/Ibu Dosen diucapkan terima kasih.

Mengetahui  
an. Dekan  
Wakil Dekan Bidang Akademik  
dan kelembagaan



Dr. Lis Yulianti Syafrida Siregar, S.Psi., M.A. |  
NIP.198012242006042001

Ketua Program Studi PAI

Dr. Abdusima Nasution, M.A.  
NIP.197409212005011002