



SUJUD PERSPEKTIF HADIS DAN IMPLIKASINYA DENGAN KESEHATAN

Reza Pahlevi Dalimunthe ¹, Istiva Ahyani ²

UIN Sunan Gunung Djati Bandung ^{1,2}
 rezapalimunthe@uinsgd.ac.id¹, istipaahyani@gmail.com²

Info Artikel :

Diterima : 8 Agustus 2022

Disetujui : 16 September 2022

Dipublikasikan : 25 Oktober 2022

ABSTRAK

Kata Kunci :
 Sujud;
 Perspektif
 Hadis;
 Implikasi;
 Kesehatan

Sujud memiliki keajaiban dan keistimewaan, karena sujud merupakan gerakan penting gerakan yang menjadikan sah nya dalam mengerjakan salat. Keajaiban dan keistimewaannya itu berupa kesehatan dan untuk mendekatkan diri kepada sang pencipta. Dari gerakan sujud tersebut terdapat berbagai macam manfaat untuk kesehatan tubuh salah satunya yaitu untuk mencerdaskan otak. otak manusia bisa dimasuki oksigen hanya sekitar 20%, sedangkan 80% nya hanya bisa dimasuki oksigen pada saat orang tersebut sujud. Maka menurut dia agar kebutuhan ini tercukupi maka diperlukan sujud secara rutin. Dengan terpenuhinya kebutuhan oksigen ke otak manusia ini maka akan menjadikan daya berfikir dan kecerdasan seseorang akan semakin terpacu. Terdapat hadis yang driwayatkan oleh Bukhari dan Muslim mengenai sujud dan bagaimana implikasinya dengan kesehatan. Penelitian ini bersifat kualitatif (penelitian perpustakaan). Tujuan penulisan ini adalah untuk mengetahui apa manfaat sujud dalam hadis Nabi SAW.

ABSTRACT

Keywords :
 Prostrate;
 Hadith
 Perspective;
 Implications;
 Health

Prostration has miracles and privileges, because prostration is an important movement that makes it legal to perform prayers. Miracles and privileges are in the form of health and to get closer to the creator. From the prostration movement there are various kinds of benefits for the health of the body, one of which is to educate the brain. only about 20% of the human brain can enter oxygen, while 80% of it can only be entered by oxygen when the person is prostrating. So according to him, in order to fulfill this need, it is necessary to prostrate regularly. With the fulfillment of the need for oxygen to the human brain, it will make a person's thinking power and intelligence more motivated. There is a hadith narrated by Bukhari and Muslim regarding prostration and how it has implications for health. This research is qualitative (library research). The purpose of this paper is to find out what are the benefits of prostration in the hadith of the Prophet SAW.

PENDAHULUAN

Allah menciptakan bumi dan langit agar semua makhluk ciptaannya tetap tunduk kepadanya. Sehingga Allah menciptakan manusia, hewan, tumbuhan, beserta yang lainnya. Dan menaati semua perintah sang pencipta dan mengikuti apa yang sudah di takdirkan oleh Allah.

Terdapat berupa gerakan salat yaitu dari gerakan takbir, rukuk, sujud, duduk diantara dua sujud dan gerakan yang lainnya. Allah memerintahkan kita karena terdapat manfaat didalamnya sehingga diwajibkan untuk mengerjakannya, dan mengandung hikmah dan manfaat yang sangat banyak. Seperti gerakan salat, gerakan salat ini selain manfaatnya untuk mendekatkan diri kepada Allah juga banyak manfaatnya dari segi kesehatan sehingga mengerjakan tidak boleh asal-asalan karena disetiap gerakannya terdapat sebuah manfaat yang terdapat didalamnya (Enjang AS, 2011). Banyak orang yang sudah banyak mengetahui gerakan salat, tetapi manfaat dari gerakan salat itu sendiri banyak juga orang yang tidak mengetahuinya maka dari itu terdapat beberapa manfaat gerakan salat. Yang *pertama* yaitu, memberi kesadaran kepada manusia banyaknya nikmat dan karunia yang diberikan Allah. *Kedua*, memberikan kesadaran kepada manusia dalam hidupnya baik itu dari seluruh gerak-geriknya dikendalikan oleh Allah bukan oleh hawa nafsunya karena mengikuti hawa nafsu itu sama dengan mengikuti setan yang tidak diinginkan oleh Allah. *Ketiga*, gerakan yang sangat diinginkan oleh Allah adalah sujud dimana waktu itu seorang hambanya dekat denganNya, karena tidak ada momen lain selain bersujud dengan mendekatkan diri kepada Allah. Dalam sebuah hadis menyebutkan bahwa, dari Abu Hurairah ra, Nabi bersabda: Sedekat-dekatnya hamba dan Tuhannya adalah seorang yang sujud, oleh karena itu banyak-banyaklah berdo'a". (HR. Musli, Abu Daud dan Nasa'i) (Jefri Noer 2006).

Pada zaman Rasulullah para sahabat selalu berkata kepada Rasul " سَمِعْنَا وَ أَطَعْنَا " artinya "kami dengar dan kami patuh", mereka selalu patuh apa yang dibicarakan oleh Rasulullah secara langsung, hal ini membuat mereka yakin dan tanpa keraguan untuk menjalankan perintah Rasul. Berbeda dengan zaman sekarang yang gaya hidupnya selalu di ukur dengan kemanfaatan sesaat. Dan juga pandangan hidup yang sekuler di dalam hidupnya ada pemisah antara agama dan dunia. Dengan demikian, lamban laun perintah Allah akan terkuak kebenarannya secara ilmiah. Dr. Gustafe le Bond seorang ahli psikologi sosial asal Perancis mengatakan bahwa agam Islam merupakan agama yang paling seimbang dengan berbagai penemuan-penemuan ilmiah. Oleh karena itu tidak ada permasalahan dalam hidup manusia yang tidak bisa dipecahkan dalam Islam, Islam merupakan agama yang sempurna dan benar adanya. Allah memerintahkan manusia untuk mengerjakan salat, meskipun dalam realitasnya mungkin sebagian dari kita menganggap bahwa salat merupakan ibadah wajib sebatas pekerjaan yang dilakukan setiap hari dengan gerakan dan bacaan yang monoton. Banyak manfaat yang diberikan oleh Allah dalam gerakan salat tersebut bagi yang mengerjakannya dengan baik dan tidak asal-asalan sehingga salat merupakan obat untuk menyembuhkan penyakit. (Wakit Prabowo, 2012).

Salah satunya gerakan salat adalah gerakan sujud yang mengandung banyak hikmah, HA. Saboe mengatakan dalam bukunya hikmah kesehatan dalam salat berpendapat bahwa hikmah yang diperoleh dari gerakan-gerakan salat tidak sedikit artinya bagi kesehatan jasmaniah, dan dengan sendirinya akan membawa efek pula pada kesehatan ruhaniah atau kesehatan mental atau jiwa seseorang. Selanjutnya bila ditinjau dari sudut ilmu kesehatan, setiap gerakan, setiap sikap, serta setiap perubahan dalam gerak dan sikap tubuh pada waktu melaksanakan salat, adalah paling sempurna dalam memelihara kondisi kesehatan tubuh (Sentot Haryanto, 2007).

Secara spritual sujud merupakan puncak penyerahan diri kepada Allah, dengan kedekatan kepada Allah inilah puncak doa yang akan diijabah oleh Allah seluruh kebaikan diberikan, segala urusan dimudahkan, semua dosa digugurkan. Sedangkan

dipandangan medis juga terdapat berbagai macam manfaat sujud, salah satunya yaitu jika seseorang takut terkena penyakit stroke yaitu jika kondisi yang terjadi ketika pasokan darah ke otak terganggu atau berkurang akibat penyumbatan atau pecahnya pembuluh darah. Orang yang mempunyai penyakit ini maka harus rajin untuk sujud. karena sujud adalah obat untuk menyembuhkan penyakit gangguan saraf dan kejiwaan. Penjelasan secara ilmiah jika manusia terkena cahaya yang berlebihan dan lebih banyak menghabiskan hidupnya di tengah-tengah gelombang elektromagnetik, gelombang elektromagnetik adalah gelombang yang berasal dari alam yang dihasilkan oleh manusia seperti gelombang radio, gelombang TV, inframerah dan sinar X. Hal itu sangat berpengaruh pada sel-sel tubuh dan kekuatannya. Seorang pakar biologi mengatakan yaitu Dhiyauddin Hamid bahwa sujud membebaskan dari pengaruh berlebihan yang bisa mengakibatkan timbulnya berbagai penyakit (Ahmad Salim Baduwailan&Hishshah binti Rasyid, 2010).

Di dalam otak sebenarnya juga terdapat kelenjar pineal yaitu organ endoktrin yang berukuran kecil yang terletak pada otak besar dibawah corpus collosum dan menghasilkan hormon melatonin. Kelenjar pineal terdiri dari sel-sel yang sangat peka dengan cahaya, oleh sebab itu jika saat siang hari dan pada keadaan gelap dan cahaya matahari mengenai mata dan terangsang ke otak dan kelenjar pinel itupun tidak bisa bekerja secara maksimal. Hormon ini juga bisa berkurang karena semua emosi negatif maka mengakibatkan seseorang terkena sroke (Moh Ali Aziz, 2019). Dan masih banyak lagi manfaat sujud bagi kesehatan yang tidak dijelaskan di atas.

Sebenarnya masih banyak yang membahas tentang sujud menurut hadits dan implikasinya dengan kesehatan tetapi tidak langsung mencakup masalah sujudnya hanya saja mereka menjelaskan manfaat salat dalam segi kesehatannya. Mereka menghubungkan antara penelitian medis dan hadits.

Artikel dengan judul “Pembelajaran ibadah salat dalam perspektif psikis dan medis” oleh Deden Suparman edisi Juli 2015 volume IX No. 2. Membahas tentang bagaimana gerakan salat yang baik dan benar sehingga dari gerakan tersebut banyak mengeluarkan manfaat yang tidak banyak diketahui oleh orang-orang. Misalnya terhidar dari gerakan keji dan munkar. Menyehatkan anggota tubuh dengan salat yang khusus dan benar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian perpustakaan (library research) dengan metode kualitatif (Darmalaksana, 2020). Dengan mengumpulkan bahan-bahan bacaan yang ada kaitannya dengan tulisan ini. Dengan pendekatan syarah hadis dimana hadis tersebut terdapat kandungan atau penjelasan tentang kesehatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sujud Perspektif Hadis

Sujud adalah bentuk ketundukan tertinggi seorang hamba di hadapan Tuhannya (Sagiran, 2019).

1. Keistimewaan Sujud

Dalam QS. Al-Ankabut ayat 45 yang berbunyi: (Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, yaitu kitab al-Qur'an dan dirikanlah salat. Sesungguhnya salat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar. Sesungguhnya mengingat Allah (salat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadah-ibadah yang lain). Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan). Dari ayat tersebut dapatlah kita

ambil kesimpulannya yaitu ketika mengerjakan salat manfaatnya yaitu dapat terhindar dari perbuatan yang keji dan mungkar dan mendekatkan diri kepada Allah. Nabi Muhammad ketika menghadap masalah besar, langsung bergegas menunaikan salat. Ada pemuda Anshar yang berperilaku buruk, melupakan kewajibannya maka keluarganya pun mengadukan kepada Nabi. Nabi bertanya kepada keluarganya, “Apakah dia salat?” Mereka menjawab, “Ya, wahai Rasulullah.” Nabi berkata, “Salat akan mencegahnya (dari perilaku buruk).” Maka, tidak lama kemudian, pemuda itu pun mendapat hidayah dari Allah (Jamal Ma'mur, 2009).

2. Gerakan Sujud yang Benar

Mengenai urutan gerakan sujud sesuai yang telah dilakukan oleh Nabi Muhammad adalah sebagai berikut: dalam hadis Nabi yaitu, (Aku diperintahkan untuk bersujud dengan bertumpu pada tujuh anggota badan: Dahi dan beliau bersyariat dengan menyentuh ke hidung beliau, dua telapak tangan, dua lutut, dan ujung-ujung dua kaki) HR Bukhari dan Muslim. Inilah hadis mengenai gerakan sujud yang benar menurut sunnah Rasulullah. Dan juga terdapat hadis lain yang menyebutkan tentang sujud. Nabi bersabda: “Apabila salah seorang diantara kalian sujud, maka janganlah turun untuk sujud sebagaimana menderumnya unta, dan hendaklah meletakkan dua tangannya sebelum dua lututnya.” (HR. Ahmad, Abu Dawud, An-Nasa’I) (Wakit Prabowo, 2012).



Gambar 1 Kedudukan Tujuh Anggota Sujud

Keterangan:

- Menempelkan dahi dan hidung: “Tidaklah sah salat orang yang tidak menyentuh hidungnya ke tanah sebagaimana kening menyentuhnya”. (HR. Ad-Daraquthni dan At Thabrani)
- Meletakkan kedua telapak tangan: “Beliau meletakkan (kedua telapak tangannya) setentang dengan kedua bahunya.” (H.R Abu Daud dan At Tirmidzi)
- Meletakkan kedua lutut: dalam hadits Baihaqi dengan sanad yang shahih bahwa: “Beliau menetapkan pula kedua lututnya dan ujung-ujung jari kedua kakinya”.

Kedua telapak kaki: “Beliau ujung-ujung jari jemarinya ke arah kiblat”. (H.R Al Bukhari dan Abu Daud).

Implikasi Sujud dengan Kesehatan

1. Sujud dan Kesehatan Pencernaan

Gerakan sujud terdapat banyak manfaat salah satunya pada perut. Pada saat itu yaitu bersujud tubuh kita menahan dan membengkokkan perut dan dapat memijat perut (Hilmi al-Khulli, 2013). Menghindari pengerutan dinding-dinding pembuluh

darah akan menghasilkan energi panas, sehingga proses pencernaan tersebut sangat diperlukan oleh tubuh sebagai zat hidrat arang (karbohidrat), zat telur, lemak, vitamin, garam, zat besi, zat kapur (kalsium), fosfor (mineral penting yang ada dalam tulang manusia), dan zat cair (Sentot Haryanto 2007).

2. Membantu Aktivitas Sirkulasi Darah Pada Urat

Dr. Taufik Ulwan mengatakan, “Sesuatu yang mengagumkan dari posisi sujud adalah memunculkan sirkulasi darah yang sempurna searah dengan tarikan gaya gravitasi bumi”. Pada saat bersujud saat itu juga kaki terlekuh sehingga darah tersebut kesulitan mengalir ke bawah karena darah tersebut berasal dari lekukan kaki itu. Di saat itu juga terjadi pengencangan punggung menjadikan otot bersandar pada punggung karena posisinya lebih tinggi dari keberadaan jantung sehingga darah itu mengalir lebih deras. Dan darah itu lebih mudah mengalir di dalam tubuh dan dibantu dengan gaya gravitasi bumi. Dengan sujud itulah bisa memberikan pengaruh yang besar berupa tekanan pada rongga perut (Al-Khulli, 2013).

3. Sujud Bagi Ibu Hamil

Menstabilkan emosi (Menurut dr. Tengku Benyamin (2012), posisi sujud apabila dilakukan dengan benar maka mampu memaksimalkan salah satu bagian dari sistem limbik atau yang disebut dengan *Vaskularisasi Amigdala*. Sistem limbik itu sendiri sebenarnya adalah bagian dari struktur otak manusia yang dapat mendukung terjadinya berbagai kemampuan manusia, seperti emosi, perilaku, memori jangka panjang, dan penciuman. Tim Pusat Riset Terapi Musik dan Gelombang otak dalam *Aktivasiotak*. Com mengemukakan bahwa secara anatomis, sistem limbik terletak pada bagian tengah otak, yang membungkus otak. Sistem limbik memiliki beberapa komponen, diantaranya hipotalamus (bagian dari otak yang mengeluarkan bahan kimia membantu mengendalikan organ sel-sel tubuh berupa hormon yang dibutuhkan), talamus (salah satu struktur yang terletak di tengah otak), amigdala (jaringan saraf yang berbentuk almond terletak di sisi lobus otak), hippocampus (bagian dari sistem limbik otak besar), dan korteks limbik (menghasilkan pengaturan emosi). Jika komponen yang membentuk sistem limbik ini berfungsi dengan baik, maka dapat mengontrol perasaan emosi dengan baik (Khalid Fauzi Abbas, 2013).

Mengubah posisi janin sungsang (Karno Suprpto, mengatakan bahwa, dengan posisi ini kemungkinan janin akan kembali ke posisi normal berkisar 92%. Dan posisi sujud ini tidak berbahaya karena secara alamiah memberi ruangan pada bayi untuk berputar kembali ke posisi normal. Sehingga akan memperbaiki posisi bayi yang sungsang (mal presentasi). Tidak heran jika rumah sakit bersalin yang dalam penanganannya memberikan metode gerakan berupa terapi sujud bagi para wanita yang sedang hamil).

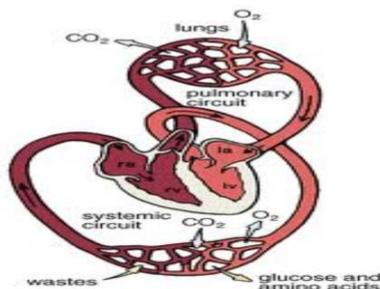
4. Sujud memperlancar aliran darah menuju otak

Kajian ini mengisaratkan juga bahwa sistem spontan atau secara langsung untuk keseimbangan aliran darah pada otak memiliki reaksi ganda ketika sujud. Karena pada awalnya, ia menghalangi mengalirnya darah tambahan pada awal sujud hingga otak siap menerima suplai tambahan darah. Penyumbatan terhadap penyaluran darah ke otak tersebut dapat memelihara dan memberi kesempatan pada aliran darah otak cadangan untuk bersiaga dan bekerja. Kemudian hal ini dilanjutkan pada tahapan berikutnya yang memperkenankan darah tambahan untuk mengalir ke otak serta membagi-baginya ke dalam pembuluh-pembuluh darah cadangan. Dengan demikian, tugas antisipasi dengan menyiapkan pembuluh darah cadangan yang

cukup penting itu tetap berjalan normal. Dan telah diketahui bersama bahwa ia akan rapuh dan sirna seiring dengan semakin lanjutnya usia. Dr. Nasrat mengisaratkan bahwa kajian ini tidak bertujuan untuk mematikan motivasi dalam berolahraga, tetapi seiring dengan berjalannya waktu, berkembangnya keinginan dan hasrat masyarakat untuk beralih menekuni pengobatan alternatif dan alami pada zaman kita sekarang ini, kajian ini hanya mengajak kita semua untuk lebih memerhatikan dan menekuni risalah dan ajaran agung yang bersumber dari langit. Yaitu, agama Islam yang semua ajaran dan syariatnya benar-benar untuk kemaslahatan umat manusia (Ahmad Salim Baduwilan&Hishah Binti Rasyid, 2010).

5. Sujud mencerdaskan otak

Hal senada juga dikemukakan oleh Prof. Hembing, dari hasil risetnya ia berkesimpulan bahwa otak manusia bisa dimasuki oksigen hanya sekitar 20%, sedangkan 80% nya hanya bisa dimasuki oksigen pada saat orang tersebut sujud. Maka menurut dia agar kebutuhan ini tercukupi maka diperlukan sujud secara rutin. Dengan terpenuhinya kebutuhan oksigen ke otak manusia ini maka akan menjadikan daya berfikir dan kecerdasan seseorang akan semakin terpacu Wakit Prabowo, (2012). Salah satu gambar manfaat sujud disini yaitu



Bagan Sistem Sirkulasi Darah Manusia
Sumber: www.bcb.uwc.ac.za

Gambar 2 Sistem Sirkulasi Darah Manusia

Hadits Tentang Sujud

Hadis yang berkaitan dengan gerakannya

1. Bab sujud dengan menempelkan hidung

حَدَّثَنَا مُعَلَّى بْنُ أَسَدٍ، قَالَ حَدَّثَنَا وَهَيْبٌ، عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ طَاوُسٍ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ
ابْنِ عَبَّاسٍ، رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

Artinya: Mualla bin Asad telah menceritakan kepada kami, beliau berkata: Wuhaib menceritakan kepada kami, dari 'Abdullah bin Thawus, dari ayahnya, dari Ibnu 'Abbas radiyallahhu 'anhuma beliau berkata: Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda: "Saya diperintah untuk bersujud di atas tujuh anggota badan, yakni dahi, hidung (sambil tangan beliau menunjuk pada hidungnya), kedua tangan, kedua kaki, dan ujung-ujung telapak kaki."(HR. Bukhari no 812)

2. Abu Daud No 840

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ

Artinya: Dari Abu Hurairah , ia berkata, "Rasulullah bersabda, 'Apabila seorang di antara kamu turun sujud, janganlah turun seperti turunnya unta. Hendaklah ia meletakkan kedua tangannya sebelum kedua lututnya.

3. Kitab shalat no 763

Bab: seimbang dalam sujud, meletakkan kedua tangan di atas tanah dan mengangkat kedua siku

حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ يَحْيَى قَالَ أَخْبَرَنَا عُبَيْدُ اللَّهِ بْنُ إِيَادٍ عَنْ إِيَادٍ عَنِ الْبَرَاءِ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

Artinya: Telah menceritakan kepada kami Yahya bin Yahya dia berkata, telah mengabarkan kepada kami Ubaidullah bin Iyad dari Iyad dari al-Bara' dia berkata, Rasulullah ﷺ bersabda, "Apabila kalian sujud maka letakkanlah kedua telapak tanganmu dan angkatlah kedua sikumu." (HR. Muslim)

4. Kitab: shalat no 759

Bab: anggota sujud dan larangan dari menahan rambut, pakaian dan mengikat rambut

حَدَّثَنَا أَبُو الطَّاهِرِ أَخْبَرَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ وَهَبٍ حَدَّثَنِي ابْنُ جُرَيْجٍ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ طَاوُسٍ عَنْ أَبِيهِ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَبَّاسٍ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ

Artinya: Telah menceritakan kepada kami Abu ath-Thahir telah mengabarkan kepada kami Abdullah bin Wahb telah menceritakan kepadaku Ibnu Juraij dari Abdullah bin Thawus dari Bapaknya dari Abdullah bin Abbas bahwa Rasulullah ﷺ bersabda, "Aku diperintahkan untuk bersujud pada tujuh (anggota badan), dan aku tidak mengikat rambut, dan tidak melipat baju pada kening, hidung, dua tangan, dua lutut, dan dua telapak kaki. (HR. Muslim)

5. Kitab: shalat no 757

Bab: anggota sujud

حَدَّثَنَا قُتَيْبَةُ بْنُ سَعِيدٍ حَدَّثَنَا بَكْرٌ يَعْنِي ابْنَ مُضَرَ عَنْ ابْنِ الْهَادِي عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ إِبْرَاهِيمَ عَنْ عَامِرِ بْنِ سَعْدٍ عَنْ الْعَبَّاسِ بْنِ عَبْدِ الْمُطَّلِبِ أَنَّهُ سَمِعَ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ

Artinya: Telah menceritakan kepada kami Qutaibah bin Sa'id telah menceritakan kepada kami Bakr yaitu Ibnu Mudhar dari Ibnu Al Hadi dari Muhammad bin Ibrahim dari 'Amir bin Sa'd dari Abbas bin Abdul Mutthalib bahwa dia mendengar Rasulullah ﷺ bersabda, "Apabila seorang hamba melakukan sujud, hendaknya ia sujud bersama tujuh anggota badannya, yaitu; keningnya (wajahnya), kedua telapak tangannya, kedua lututnya dan kedua kakinya. (HR. Abu Daud)

KESIMPULAN

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa Sujud adalah bentuk ketundukan tertinggi seorang hamba di hadapan Tuhannya. Sujud perspektif hadis di dalam tulisan ini terdapat beberapa poin: *Keistimewaan sujud* itu sendiri adalah terdapat dalam surah al-Ankabut ayat 45. Selanjutnya yaitu *gerakan sujud yang benar* adalah pertama, Menempelkan dahi dan hidung: "Tidaklah sah salat orang yang tidak menyentuh hidungnya ke tanah sebagaimana kening menyentuhnya". (HR. Ad-Daraquthni dan At Thabrani), *kedua*, Meletakkan kedua telapak tangan: "Beliau meletakkan (kedua telapak tangannya) setentang dengan kedua bahunya." (H.R Abu Daud dan At Tirmidzi), *ketiga*, Meletakkan kedua lutut: dalam hadits Baihaqi dengan sanad yang shahih bahwa: "Beliau menetapkan pula kedua lututnya dan ujung-ujung jari kedua kakinya".

Implikasi sujud dengan kesehatan terdapat pula beberapa poin yaitu kesehatan pencernaan, Membantu aktivitas sirkulasi darah pada urat, sujud pada ibu hamil, memperlancar aliran darah menuju otak, mencerdaskan otak. Selanjutnya yaitu hadis tentang sujud berupa: Bukhari no 812 (bab sujud dengan menempelkan hidung), HR. Abu Daud no 840, HR. Muslim no 763 (bab seimbang dalam sujud, meletakkan kedua tangan di atas tanah dan mengangkat kedua siku), HR. Muslim 759 (bab anggota sujud dan larangan dari menahan rambut, pakaian dan mengikat rambut), HR. Abu Daud 757 (bab anggota sujud).

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Salim Baduwailan & Hishshah Binti Rasyid. (2010). *Berobatlah dengan Shalat & al Quran*. Solo: Aqwam.
- Ali Aziz, Moh. (2016, 10 Februari). *Pineal Therapy: Penyembuhan dengan Sujud Panjang*, dikutip 02 April 2019 diakses dari <https://www.terapishalatbahagia.net>.
- Aplikasi pro, Ensiklopedi hadis kitab 9 imam
- Darmalaksana, W. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka dan Studi Lapangan*. Bandung: Pre-print Digital Library UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Enjang, As. (2010). *Dahsyatnya shalat kunci sukses dunia akhirat*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.
- Fauzi Abbas, Khalid. (2013). *Ajaibnya Gerakan Shalat Bagi Perkembangan Janin*. Jogjakarta: DIVA Press.
- Haryanto, Sentot. (2007). *Psikologi Shalat*. Yogyakarta: Mitra Pustaka.
- <http://PusatAlquran.org/2016/10/31/keistimewaan-sujud/>, 30 Juni 2019.
- Khulli, Al Hilmi. (2013). *Ajaibnya Gerakan Shalat Bagi Kesehatan Fisik dan Jiwa*. Jogjakarta: SABIL.
- Maktabah Syamilah.
- Noer, Jefri. (2006). *Pembinaan Sumber Daya Manusia Berkualitas & Bermoral Melalui Shalat yang Benar*. Jakarta: Prenada Media.
- Oktavia, Mela. (2016). *Metode Pemahaman hadits Maudhu'i*. dikutip 14 November 2020 diakses dari <http://melaselta.blogspot.com>.
- Perpustakaan Nasional RI/Katalog Dalam Terbitan (KDT). (2013). *Ensiklopedi Pengetahuan Al-Qur'an dan Hadits*. Jakarta: Kamil Pustaka.
- Prabowo, Wakit. (2012). *Sujud Anti Stroke*. Yogyakarta: Mutiara Media.
- Suparman, Deden. (2015). *Pembelajaran Ibadah Shalat Dalam Perspektif Psikis dan Medis*. Journal uinsgd, Volume 09 No. 02.