

**SUJUD DALAM AL-QUR'AN
DAN MANFAATNYA TERHADAP KESEHATAN**



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin Dan Pemikiran Islam
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu**

Disusun Oleh :

**Galih Arum Fatima Religia
NIM 12530127**

Pembimbing :

**Dr. Afdawaiza, S.Ag M.Ag
197408181999031002**

**PROGRAM STUDI ILMU AL QURAN DAN TAFSIR
FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
2019**



SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Hal : Skripsi Saudara Galih Arum Fatima Religia

Kepada
Yth. Bapak Dekan Ushuluddin dan Pemikiran Islam
UIN Sunan Kalijaga
Di Yogyakarta.

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti dan mengoreksi serta menyarankan perbaikan seperlunya, maka kami berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : Galih Arum Fatima Religia
NIM : 12530127
Judul Skripsi : **"Sujud Dalam Alqur'an dan Manfaatnya Terhadap Kesehatan"**

Sudah dapat diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana strata satu dalam Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir.

Dengan ini kami mengharapkan agar skripsi saudara tersebut dapat segera dimunaqosyahkan. Untuk itu kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Yogyakarta 25 Juli 2019
Pembimbing

Dr. Afdawaiza, S.Ag M.Ag.
NIP. 19740818 199903 1 002



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 512156 Fax. (0274) 512156 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN SKRIPSI

Nomor : B-2287/Un.02/DU/PP.05.3/08/2019

Tugas Akhir dengan judul : SUJUD DALAM AL-QUR'AN DAN MANFAATNYA
TERHADAP KESEHATAN

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : GALIH ARUM FATIMA RELIGIA

Nomor Induk Mahasiswa : 12530127

Telah diujikan pada : Kamis, 14 Agustus 2019

Nilai ujian Tugas Akhir : 75 (B)

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

PANITIA UJIAN MUNAQOSYAH:

Ketua Sidang/Penguji I

Dr. Afdawaiza, S.Ag., M.Ag
NIP. 19740818 199903 1 002

Sekretaris/Penguji II

Aida Hidayah, S.Th.I., M.Hum
NIP.19880523201503 2 005

Penguji III

Prof. Dr. Muhammad, M.Ag
NIP. 19590515 199001 1 002

Yogyakarta, 26 Agustus 2019

UIN Sunan Kalijaga

Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam

DEKAN



Dr. Anni Roswanto, M. Ag.

NIP.19681208 199803 1 0002

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertandatangan di bawah ini,

Nama : Galih Arum Fatima Religia
NIM : 12530127
Fakultas : Ushuluddin dan Pemikiran Islam
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Alamat Rumah : RT 02 RW 08 Santren Gunungpring Muntilan Magelang
Telp/Hp : 089687509590
Judul Skripsi : SUJUD DALAM AL-QUR'AN DAN MANFAATNYA
TERHADAP KESEHATAN

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

1. Skripsi yang saya ajukan adalah benar *asli* karya ilmiah yang saya tulis sendiri
2. Bilamana skripsi telah dimunaqasyahkan dan diwajibkan revisi, maka saya bersedia dan sanggup merevisi dalam waktu 2(dua) bulan terhitung dari tanggal munaqasyah. Jika ternyata lebih dari 2(dua) bulan revisi skripsi belum terselesaikan maka saya bersedia dinyatakan gugur dan bersedia melaksanakan munaqasyah kembali dengan biaya sendiri.
3. Apabila di kemudian hari ternyata diketahui bahwa karya tersebut bukan karya ilmiah saya (plagiasi), maka saya bersedia menanggung sanksi dibatalkan gelar kesarjanaan saya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Yogyakarta, 25 Juli 2019

Saya yang menyatakan



Galih Arum Fatima Religia
Galih Arum Fatima Religia
NIM: 12530127

SURAT PERNYATAAN BERJILBAB

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Galih Arum Fatima Religia

NIM : 12530127

Jurusan/Prodi : Ilmu Alqur'an dan Tafsir

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa saya tidak akan menuntut kepada Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta (atas pemakaian jilbab dalam ijazah strata satu saya) seandainya suatu hari nanti terdapat instansi yang menolak ijazah tersebut karena penggunaan jilbab.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi, dan dipergunakan sebagaimana perlunya

Wassalamu'alaikum Wr. Wb..

Yogyakarta, 01 Dzulhijjah 1440 H

02 Agustus 2019 M

Penyusun,



Galih Arum Fatima Religia

NIM. 12530127

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK**

Sebagai civitas akademik Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Galih Arum Fatima Religia
NIM : 12530127
Jurusan/Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Fakultas : Ushuluddin dan Pemikiran Islam
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Hak bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Sujud Dalam Alqur'an dan Manfaatnya Terhadap Kesehatan”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta
Pada Tanggal : 25 Juli 2019

Yang menyatakan


(Galih Arum Fatima Religia)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi Ini Saya Persembahkan Kepada:

“Kedua Orang Tua Saya”

Moh Dahlan dan Badriyah Munawiroh

Adik-Adik Saya

Shabrina Uswa Bella Haq

Adika Juita Alimia Baroroh

*(Tanpa doa dan kerja keras kedua orang tua saya, saya bukan siapa-siapa.
Terima kasih Bapak dan Ibu)*



MOTTO

“Sesungguhnya Allah menyuruh kamu menyampaikan amanat kepada yang berhak menerimanya, dan (menyuruh kamu) apabila menetapkan hukum di antara manusia supaya kamu menetapkan dengan adil. Sesungguhnya Allah memberi pengajaran yang sebaik-baiknya kepadamu, sesungguhnya Allah Maha Mendengar lagi Maha Melihat.”

(Q.S. An Nisaa’: 58)

URIP KUDU URUP
Sunan Kalijaga



KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmannirrahim

Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufiq, dan hidayah-Nya, Shalawat serta salam selalu tercurah kepada Nabi besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan pengikutnya sampai akhir zaman.

Penelitian ini merupakan tugas akhir pada Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai syarat untuk memperoleh gelar strata satu. Untuk itu, penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terimakasih banyak kepada :

1. Prof. Drs. YudianWahyudi, MA, Ph.D, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Dr. Alim Roswanto, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Dr. H. Abdul Mustaqim, S.Ag., M.Ag. , selaku Ketua Program Studi Ilmu Alqur'an dan Tafsir Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Dr. Afdawaiza, S.Ag M.Ag, selaku Sekretaris Program Studi Ilmu Alqur'an dan Tafsir Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
5. Dr. Afdawaiza, S.Ag M.Ag. selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan selama penulisan skripsi..
6. Segenap Bapak dan Ibu Dosen Ilmu Alqur'an dan Tafsir yang telah membagi ilmu, mendidik dan membimbing selama masa perkuliahan..
7. Kedua orang tuaku tercinta, Bapak Moh. Dahlan dan Ibu Badriyah Munawiroh , yang telah bekerja keras mencari nafkah untuk anaknya serta tidak pernah berhenti memberikan motivasi serta doa untuk

kesuksesan putrinya semoga segala rahmat dan kesehatan selalu menyertainya.

8. Bapak Kyai Mustafied dan Ibu Mustaghfiroh Rahayu beserta keluarga ndalem PPM Aswaja Nusantara yang tiada lelah memberikan semangat dan motivasinya.
9. Adik-adikku tersayang, Shabrina Uswa Bella Haq dan Adika Juita Alimia Baroroh, tiada kata yang terlintas selain kata terimakasih yang penuh mendalam untuk doa dan dukungannya.
10. Teman-teman Ilmu Alqur'an dan Tafsir 12 terimakasih untuk dukungan dan semangatnya.
11. Teman-teman PPM Aswaja Nusantara Mlangi terimakasih atas segala motivasi yang diberikan.
12. Fatur, Wiwit, Popon, Dedew yang selalu memberikan semangatnya, terimakasih

Akhir kata peneliti berharap karya ini bisa dijadikan sebagai sumbangan ilmu pengetahuan bagi semua orang terutama bagi para akademis. Walaupun karya ini jauh dari kesempurnaan dan terdapat kesalahan, karena penulis adalah manusia biasa yang jauh dari kesempurnaan. Karena kesempurnaan hanyalah milik Sang Kholik yaitu Allah SWT. *Amin*

Yogyakarta, 25 Juli 2019

Peneliti,

Galih Arum Fatima Religia

NIM:12530127

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Transliterasi kata-kata Arab yang dipakai dalam penyusunan skripsi ini berpedoman pada Surat Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor: 158/1987 dan 0543b/U/1987.

A. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Bā'	b	be
ت	Tā'	t	te
ث	Šā'	š	es (dengan titik di atas)
ج	Jīm	j	je
ح	Ḥā'	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Khā'	kh	ka dan ha
د	Dāl	d	de
ذ	Žāl	ž	zet (dengan titik di atas)
ر	Rā'	r	er
ز	Zāi	z	zet
س	Sīn	s	es
ش	Syīn	sy	es dan ye
ص	Šād	š	es (dengan titik di bawah)

ض	Ḍād	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ṭā'	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Zā'	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	'Ain	‘	koma terbalik di atas
غ	Gain	g	ge
ف	Fā'	f	ef
ق	Qāf	q	qi
ك	Kāf	k	ka
ل	Lām	l	el
م	Mīm	m	em
ن	Nūn	n	en
و	Wāwu	w	w
هـ	Hā'	h	ha
ء	Hamzah	´	apostrof
ي	Yā'	Y	Ye

B. Konsonan Rangkap karena *Syaddah* Ditulis Rangkap

متعددة	Ditulis	<i>Muta'addidah</i>
عدة	Ditulis	<i>'iddah</i>

C. *Tā' marbūṭah*

Semua *tā' marbūṭah* ditulis dengan *h*, baik berada pada akhir kata tunggal ataupun berada di tengah penggabungan kata (kata yang diikuti oleh kata sandang “al”). Ketentuan ini tidak diperlukan bagi kata-kata Arab yang

sudah terserap dalam bahasa indonesia, seperti shalat, zakat, dan sebagainya kecuali dikehendaki kata aslinya.

حكمة	ditulis	<i>Ḥikmah</i>
عَلَّة	ditulis	'illah
كرامة الأولياء	ditulis	<i>karāmah al-auliyā'</i>

D. Vokal Pendek dan Penerapannya

-----َ-----	Fathah	ditulis	A
-----ِ-----	Kasrah	ditulis	i
-----ُ-----	Ḍammah	ditulis	u

فَعَلَ	Fathah	ditulis	<i>fa'ala</i>
ذُكِرَ	Kasrah	ditulis	<i>zūkira</i>
يَذْهَبُ	Ḍammah	ditulis	<i>yazhabu</i>

E. Vokal Panjang

1. fathah + alif	ditulis	<i>Ā</i>
جاهلية	ditulis	<i>jāhiliyyah</i>
2. fathah + yā' mati	ditulis	<i>ā</i>
تَنَسَى	ditulis	<i>tansā</i>
3. Kasrah + yā' mati	ditulis	<i>ī</i>
كريم	ditulis	<i>karīm</i>
4. Ḍammah + wāwu mati	ditulis	<i>ū</i>
فروض	ditulis	<i>furūd</i>

F. Vokal Rangkap

1. fathah + yā' mati بينكم	ditulis	<i>Ai</i>
	ditulis	<i>bainakum</i>
2. fathah + wāwu mati قول	ditulis	<i>au</i>
	ditulis	<i>qaul</i>

G. Vokal Pendek yang Berurutan dalam Satu Kata Dipisahkan dengan Apostrof

أنتم	ditulis	<i>a'antum</i>
أعدت	ditulis	<i>u'iddat</i>
لئن شكرتم	ditulis	<i>la'in syakartum</i>

H. Kata Sandang Alif + Lam

1. Bila diikuti huruf *Qamariyyah* maka ditulis dengan menggunakan huruf awal "al"

القرآن	ditulis	<i>al-Qur'ān</i>
القياس	ditulis	<i>al-Qiyās</i>

2. Bila diikuti huruf *Syamsiyyah* ditulis sesuai dengan huruf pertama *Syamsiyyah* tersebut

السماء	ditulis	<i>as-Samā</i>
الشمس	ditulis	<i>asy-Syams</i>

I. Penulisan Kata-kata dalam Rangkaian Kalimat

Ditulis menurut penulisannya

ذوى الفروض	ditulis	<i>ẓawī al-furūd</i>
أهل السنن	ditulis	<i>ahl as-sunnah</i>

ABSTRAK

Pokok penelitian ini mencoba untuk mencari pemaknaan terhadap kata sujud dan derivasinya yang dalam al-Qur'an diulang sebanyak 92 kali, terdiri dari 59 kata benda dan 33 kata kerja. Selain itu dalam penelitian ini dijelaskan tentang manfaat sujud yang merupakan salah satu rukun shalat, baik manfaat bagi kesehatan fisik ataupun psikis manusia. Pada setiap rukun shalat terdapat gerakan yang berbeda sehingga berbeda pula manfaat yang didapat. Salah satu rukun shalat yang mempunyai manfaat bagi kesehatan manusia adalah sujud.

Dari penelitian ini diketahui bahwa sujud merupakan masdar dari kata *sajada-yasjudu-sujūdan* yang menunjukkan makna taat, patuh dan tunduk. Berdasarkan hal tersebut penulis melakukan penelitian ini dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana makna sujud di dalam al-Qur'an dari penggunaan maupun teknik penguraiannya, dalam judul terkait. Dengan mengedepankan penelitian kepustakaan, yang menampung data primer berupa al-Qur'an sebagai sumber utama, serta data sekunder berupa kitab-kitab tafsir, di antaranya Tafsir al-Misbah, Tafsir al-Maraghi, Tafsir al-Munir, dan Tafsir ath-Thabari, maupun referensi yang berkaitan, judul ini dibedah dengan metode penafsiran tematik yang digagas Abdul al-Hayy al-Farmawi.

Dari metode tersebut, penulis menemukan beberapa kesimpulan untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan yang dikemukakan di atas. Antara lain: Pertama, berbagai macam ayat-ayat sujud yang terdapat dalam al-Qur'an berjumlah 80 ayat. Kedua, di dalam al-Qur'an, kata sujud dan derivasinya memiliki makna diantaranya, sujud sebagai penghormatan yaitu penghormatan kepada Nabi Adam dan Penghormatan kepada Nabi Yusuf, sujud atas ketundukan, sujud sebagai bentuk kerendahan hati, sujud dalam shalat serta sujud tilawah. Ketiga, manfaat sujud dalam shalat bagi kesehatan. Bagi kesehatan fisik, sujud dapat membantu melancarkan aliran darah yang mengalir ke otak, dapat pula mengencangkan otot, dan baik bagi wanita dan ibu hamil untuk memperkuat otot perut sehingga dapat memudahkan ketika mengejan. Selain itu manfaat bagi psikis diantaranya sujud dapat memberikan ketenangan batin. Ketenangan batin yang tercipta akan memperkuat mekanisme *coping* yang bermanfaat dalam menjaga kestabilan emosi.

Kata Kunci : Sujud, Tafsir Tematik, Kesehatan Fisik, Kesehatan Psikis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	iv
PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
PEDOMAN TRANSLITERASI.....	x
ABSTRAK	xv
DAFTAR ISI	xvi
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Kegunaan Penelitian	7
E. Tinjauan Pustaka	7
F. Kerangka Teori	10
G. Metode Penelitian	11
H. Sistematika Pembahasan	13
BAB II : AYAT-AYAT SUJUD DAN MAKNANYA	15
A. Pengertian Sujud	15
B. Gerakan Sujud Dalam Shalat	20
C. Bacaan Sujud.....	21
D. Macam-macam Sujud	22
E. Ayat-ayat Tentang Sujud	28
F. Asbabun Nuzul	44
G. Munasabah Ayat	52
BAB III: PENAFSIRAN AYAT-AYAT SUJUD DALAM	
AL-QUR'AN	56

A. Sujud Sebagai Penghormatan.....	56
B. Sujud Atas Ketundukan.....	67
C. Sujud Sebagai Bentuk Kerendahan Hati	72
D. Sujud Dalam Shalat	76
E. Sujud Tilawah	82
BAB IV : MANFAAT SUJUD	86
A. Kesehatan Fisik	89
B. Kesehatan Psikis	92
C. Kesehatan Spiritual	93
BAB V : PENUTUP	95
A. Kesimpulan	95
B. Saran	96
DAFTAR PUSTAKA	97
CURRICULUM VITAE	101



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Shalat adalah salah satu ibadah fardhu (wajib) atau sunnah yang dibutuhkan seorang hamba muslim untuk mendekatkan diri (*taqarrub*) kepada Allah SWT. Di dalam shalat selain menyucikan Allah Azza Wa Jalla, kaum muslim juga bermunajat kepada kalam-kalamNya. Orang-orang muslim rukuk dan sujud untuk-Nya, mereka menghubungkan ruhnya dengan Allah yang Maha Pencipta. Intinya antara ruh dan gerakan fisik orang-orang muslim dalam shalat ada keterkaitan erat.¹

Shalat pada hakikatnya merupakan sarana terbaik untuk memperbarui semangat dan sekaligus penyucian akhlak. Bagi pelakunya sendiri shalat merupakan tali penguat yang dapat mengendalikan diri. Ia adalah pelipur lara dan pengaman dari rasa takut dan cemas, juga memperkuat kelemahan dan senjata bagi yang merasa terasing. Dengan shalat kita dapat memohon pertolongan atas ujian zaman, tekanan-tekanan orang lain dan kekejaman para durjana.²

¹ Jalal Syafi'I, *Dahsyatnya Gerakan Shalat : Tinjauan Syariah dan Kesehatan*, terj. Abu Hanifah (Jakarta : Gema Insani, 2009), hlm. 7.

² Syekh Musthafa Masyhur, *Berjumpa Allah Lewat Shalat*, terj. Abu Fahmi (Jakarta : Gema Insani Press, 2002), hlm. 23.

Allah berfirman :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ١٥٣

Artinya : Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar (QS Al Baqarah 153)

Nabi Muhammad saw ketika menghadapi persoalan genting, beliau berlindung melalui shalat. Ruku dan sujud dalam shalatnya dilakukan secara khusyu, membawa rasa dekat kepada Allah.³

Shalat bukan sekadar amalan untuk akhirat, melainkan shalat penting bagi kehidupan dunia. Shalat bukan hanya penentu diterimanya amal ibadah di hari kiamat nanti, tetapi shalat juga sebagai media kesehatan fisik dan mental. Shalat merupakan ibadah yang terangkai dan terbingkai dalam bacaan dan gerakan. Gerakan yang terdiri dari bacaan doa-doa yang dapat membuahkan kesehatan jasmani dan rohani. Oleh karena itu, shalat merupakan ibadah yang sangat dibutuhkan oleh umat Islam, sebagai media penghubung seorang hamba dengan Tuhannya. Selain mendapatkan pahala yang besar dan juga sebagai bentuk olahraga dan olahrohani yang dapat menunjang kesehatan, kesuksesan, ketenangan jiwa, ketenteraman dan kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.⁴

Shalat merupakan salah satu sarana jalan menuju keimanan. Karena iman sangat penting bagi jiwa dan hati manusia. Allah berfirman surat Ar-Ra'd ayat 28:

³ Syekh Musthafa Masyhur, *Berjumpa Allah Lewat Shalat*, hlm 24.

⁴ Muhammad Arbain, *Shalat For Therapy Rahasia Superdahsyat Sehat Lahir Batin dalam Gerakan Shalat* (Yogyakarta: Pustaka Ilmu, 2014), hlm. 2.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.

Iman adalah inti ketenangan hati dan jiwa. Apabila hati tenang, maka iman akan menambah ketenangan pada jiwa, seperti Firman Allah pada surat Al Fath ayat 4:

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ ۗ وَاللَّهُ جُنُودَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ ۗ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا

Artinya: Dialah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin supaya keimanan mereka bertambah di samping keimanan mereka (yang telah ada). Dan kepunyaan Allah-lah tentara langit dan bumi dan adalah Allah Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana,

Ketenangan jiwa telah menjadi tujuan utama yang dicari-cari oleh setiap ilmuwan kejiwaan di dunia ini, untuk dijadikan obat penawar berbagai penyakit yang menimpa manusia.⁵ Begitu juga dengan shalat yang apabila dikerjakan dengan sungguh-sungguh akan menghasilkan ketenangan jiwa dan ketentraman dalam hati manusia yang menjalankannya.

Pada masa ini banyak orang yang ketika melakukan shalat hanya untuk menggugurkan kewajiban yang ia miliki. Mereka melakukannya begitu saja tanpa mengetahui bahwa sebenarnya banyak sekali manfaat yang dapat dirasakan dari shalat dan gerakan-gerakannya. Di antaranya membuat otot belakang kaki lebih berfungsi sehingga mampu menambah kelenturan persendian-persendian kaki,

⁵ Hilmi al-Khulli, *Sakitmu Karena Shalatmu, Shalat Sebagai Terapi Penyakit Batin dan Fisik*, terj. Muh Fadlil Afif, (Yogyakarta: Beranda Publishing, 2010), hlm. 147

menguatkan otot punggung dan perut, dan masih banyak lagi. Selain bermanfaat bagi kesehatan jasmani, gerakan-gerakan yang dilakukan dalam shalat juga mempunyai dampak psikologis bagi yang melaksanakannya, yaitu membuat hati orang yang melaksanakan shalat menjadi tenang sehingga dapat memberi efek positif bagi psikis seseorang.

Ketika orang-orang muslim melaksanakan shalat dengan khushyuk, Allah telah menjanjikan keberuntungan bagi orang-orang yang menjalankan shalat dengan khushyuk. Keberuntungan tersebut dapat berupa pahala dari Allah, dapat juga berupa manfaat-manfaat seperti yang dijelaskan di atas. Hal ini termaktub dalam firman Allah surat al-Mu'minuun ayat 1-2⁶:

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ ۝ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ ۝ [سورة المؤمنون, ١-٢]

Artinya : Sesungguhnya beruntunglah orang-orang yang beriman 2. (yaitu) orang-orang yang khushyuk dalam sembahyangnya [Al Mu'minun, 1-2]

Dalam Tafsir Al-Misbah dijelaskan makna (أَفْلَحَ) *aflaha* terambil dari kata (الفلح) *al-falḥ* yang berarti membelah, dari sini petani dinamai (الفلاح) *al-fallāḥ* karena dia mencangkul untuk membelah tanah lalu menanam benih. Benih yang ditanam petani menumbuhkan buah yang diharapkannya. Dari sini agaknya, sehingga *memperoleh apa yang diharapkan* dinamai *falāḥ* dan hal tersebut tentu melahirkan *kebahagian* yang juga menjadi salah satu makna *falāḥ*.⁷

Begitu juga dalam penafsiran Surat al-Ḥajj ayat 77:

⁶ Sayyid Shaleh Al-Ja'fari, *The Miracle Of Shalat : Dahsyatnya Shalat* , terj. Muhammad Mukhlisin (Jakarta: Gema Insani, 2007) , hlm. 9.

⁷ M Quraish Shihab, *Tafsir Almisbah Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an* (Jakarta: Lentera Hati, 2002). jilid 9 , hlm 146.

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

Artinya: Hai orang-orang yang beriman, ruku'lah kamu, sujudlah kamu, sembahlah Tuhanmu dan perbuatlah kebajikan, supaya kamu mendapat kemenangan.

Dalam tafsir al- Misbah dijelaskan makna *kemenangan* mengandung isyarat bahwa amal-amal yang diperintahkan itu hendaknya dilakukan dengan harapan memperoleh *al-falāh/ keberuntungan*, yakni apa yang diharapkan di dunia dan akhirat.

Kata *لَعَلَّ* yang berarti *semoga*, tertuju kepada para pelaksana kebaikan itu, memberi kesan bahwa bukan amal-amal kebajikan itu yang menjamin perolehan harapan dan keberuntungan apalagi surga, tetapi surga adalah anugerah Allah dan semua keberuntungan merupakan anugerah atas izin-Nya semata.⁸

Berdasarkan penafsiran di atas, diperoleh penjelasan tentang keberuntungan yang akan didapat seseorang apabila melaksanakan shalat, di antaranya akan mendapatkan kebahagiaan baik di dunia maupun di akhirat. Seseorang akan mendapatkan manfaat bagi kesehatannya ketika ia melaksanakan shalat dengan baik, hal tersebut merupakan salah satu bentuk kebahagiaan di dunia. Oleh karena itu penulis akan meneliti lebih jauh tentang salah satu manfaat dari rukun shalat, yaitu sujud, disertai dengan pengertiannya, macam-macamnya, penafsirannya menurut para *mufassir*. Serta akan disebutkan beberapa manfaat sujud bagi kesehatan manusia.

⁸ M Quraish Shihab, *Tafsir Almisbah Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, jilid 9, hlm 133.

Dalam penelitian ini, penulis akan lebih memfokuskan kepada pembahasan tentang ayat-ayat sujud dalam al-Qur'an beserta maknanya dan *asbābun nuzūl* serta *munāsabah* ayat apabila ada . Namun sebelumnya akan dijelaskan pengertian sujud serta macam-macam sujud yang terdapat dalam al-Qur'an. Pembahasan tersebut akan menyertakan ayat-ayat yang mempunyai hubungan atau yang menyangkut tentang penjelasan sujud.

Setelahnya pembahasan akan mengerucut kepada penjelasan makna-makna sujud yang tercantum dalam ayat-ayat al-Qur'an beserta penafsirannya. Kemudian akan dijelaskan pula tentang manfaat yang akan diperoleh dengan melakukan gerakan sujud ketika shalat secara khusyuk dan benar sesuai sunnah Rasul. Baik berupa manfaat bagi kesehatan badan atau kesehatan psikologis manusia.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas agar pembahasannya terarah, maka dibuat rumusan masalah sebagai berikut :

1. Apa saja ayat- ayat dalam al-Qur'an yang menjelaskan tentang sujud?
2. Bagaimana penafsiran para mufassir tentang sujud dalam al-Qur'an?
3. Apa saja manfaat sujud bagi kesehatan manusia menurut para ilmuwan kesehatan?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan penelitian merupakan jawaban dari rumusan masalah yang dipaparkan dalam penelitian. Dalam hal ini penulis melakukan penelitian dengan tujuan :
 - a. Mengetahui ayat-ayat al-Qur'an yang menjelaskan tentang sujud dan makna-maknanya.
 - b. Mengetahui penafsiran sujud dalam al-Qur'an.
 - c. Mengetahui manfaat sujud dalam shalat bagi kesehatan manusia.

D. Kegunaan Penelitian

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah bagi studi akademik yang akan menambah wawasan penafsiran dan memperkaya wawasan khasanah al-Qur'an khususnya mengenai tema sujud.

E. Tinjauan Pustaka

The Thanksgiving Prostration (Sujud Al Shukr) In Muslim Traditions. Dalam artikel ini dijelaskan tentang sujud syukur, bahwa dalam Islam tradisi sujud syukur terjadi sebagai tindakan pengabdian individu serta cara berterimakasih kepada Allah untuk beberapa keberhasilan perang. Namun tradisi

sujud syukur juga terdapat pada selain umat Islam, yaitu pada kisah Abraham, Sarah, Elijah, Moses dll. ⁹

Muslim Attitudes Towards Prostration (Sujud), artikel ini menjelaskan tentang tradisi sujud yang sudah ada dan dipraktikkan sejak zaman Nabi Muhammad namun bukan hanya oleh kalangan Muslim saja, tetapi juga Nasrani. Di sini dijelaskan bagaimana sujud di kalangan Nasrani.

Sholat dan Kesehatan. Isnaini Herawati menulis dalam artikel ini, bahwa setiap muslim harus berupaya melakukan shalat dengan khusyuk, karena banyak manfaat yang bisa diperoleh darinya, di antaranya adalah memberikan kebahagiaan bagi jiwa orang-orang yang beriman, menghapus dosa dan pelebur segala kesalahan, menjaga kebersihan dengan selalu berwudhu sebelum shalat, serta membantu peregangan otot dan membuat otak lebih sehat. Juga dapat mendeteksi osteoporosis.¹⁰

Sholat bio Therapy Module, jurnal karya Noor Azura Zainuddin, dkk. Modul Bio Terapi Solat ialah tatacara solat yang mampu merawat pelbagai penyakit fizikal dan spiritual secara keseluruhan dengan menepati rukun, sunnah serta syarat sahnya sholat dengan sempurna. Dengan menggabungkan teknik pergerakan shalat berdasarkan al-Qur'an dan Sunnah dengan teknik pernafasan, teknik imajinasi, teknik fokus, teknik pendengaran dan teknik penghayatan di dalam shalat mampu memberi kesan khusyuk secara biologi, serta dapat

⁹ Roberto Tottoli, "The Thanksgiving Prostration (*sujud al-shukr*) In Muslim Traditions", *Bulletin of the school of Oriental and African Studies, University of London*, 1998.

¹⁰ Isnaini Herawati, "Sholat Dan Kesehatan", *SUHUF*, Vol. XVII No 02, November 2015.

meningkatkan kualitas ibadah dan kesehatan umat Islam ketika menunaikan shalat. Hal ini sudah dibuktikan pada seseorang yang mempunyai sakit pinggang di pusat hemodialisis Jitra, penderita kanker, penderita darah tinggi dan penderita lutut di Rumah Sakit Kangar, setelah dua bulan melakukan shalat secara bio terapi, perlahan kesehatann mereka meningkat.¹¹

Skripsi Nurul Choiriyah, Fakultas Ushuluddin, UIN Sunan Ampel Surabaya, Tahun 2015, berjudul “Psikoterapi Shalat, Fungsi Shalat Dalam Klinik Pengobatan Garang Arang Sidoarjo “. Terapi Garang Arang yang dilakukan dan disertai psikoterapi shalat dapat digunakan sebagai alternatif dalam meningkatkan atau memperbaiki daya tahan tubuh imunologik, namun terapi Garang Arang dan psikoterapi shalat harus dilakukan secara tepat, maksimal dan khusyuk.¹²

Skripsi dari Yuanita Ma’rufah, Fakultas Ushuluddin, UIN Sunan Kalijaga, Tahun 2011 dengan judul “ Manfaat Shalat Terhadap Kesehatan Mental Dalam Al-Qur’an “. Meneliti tentang terapi dalam shalat serta manfaat shalat terhadap kesehatan mental dalam AlQuran.¹³

Ada beberapa karya ilmiah lain yang juga menjelaskan tentang sujud, di antaranya skripsi karya Ramli, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, UIN Sunan Ampel Surabaya, Tahun 2015 dengan judul Tata Cara Sujud Dalam Sunan Abu Dawud, Kajian Mukhtalif al-hadits terhadap Hadis No. Indeks 838 Dan 840.

¹¹ Noor Azura Zainudin, dkk, “ Solat Bio Therapy Module “, *Jurnal Intelek*, Vol IX, 2014.

¹² Nurul Choiriyah, “Psikoterapi Shalat, Fungsi Shalat Dalam Klinik Pengobatan Garang Arang Sidoarjo”, Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Ampel, Surabaya, 2015.

¹³ Yuanita Ma’rufah, “ Manfaat Shalat Terhadap Kesehatan Mental Dalam Al-Qur’an “, Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2011.

Meneliti tentang perbedaan tatacara sujud pada hadis sunan Abu Dawud no 838 dan 840, hasil penelitiannya yaitu mengunggulkan hadis yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah no indeks 840, yaitu mendahulukan tangan sebelum lutut ketika sujud, daripada hadis yang diriwayatkan oleh Abu Wail ibn Hujr no indeks 383 yaitu mendahulukan lutut daripada tangan ketika sujud.¹⁴

F. Kerangka Teori

Penelitian ini adalah penelitian penafsiran terhadap kata *sujud* di dalam Al-Qur'an maka langkah yang digunakan adalah metode penafsiran tematik yang digagas oleh 'Abdul al-Hayy Al-Farmawi, yaitu:

- a. Memilih dan menetapkan masalah Al-Qur'an yang akan dikaji secara mawdu'i (tematik).
- b. Melacak dan menghimpun ayat-ayat yang berkaitan dengan masalah yang ditetapkan, baik berupa ayat makkiyah maupun ayat madaniyah.
- c. Menyusun ayat-ayat tersebut secara runtut menurut kronologis masa turunnya disertai pengetahuan mengenai latar belakang turunnya ayat atau *asbab an-nuzul*.
- d. Mengetahui korelasi (*munasabah*) ayat-ayat tersebut di dalam masing-masing surat.
- e. Menyusun tema bahasan atau outline secara sistematis dan utuh yang menggambarkan tema bahasan.

¹⁴ Ramli, "Tata Cara Sujud Dalam Sunan Abu Dawud, Kajian Mukhtalif al-Hadits terhadap Hadis No. Indeks 838 Dan 840", Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Sunan Ampel, Surabaya, 2015.

- f. Melengkapi pembahasan dan uraian dengan hadis, bila dipandang perlu sehingga pembahasan menjadi semakin sempurna dan semakin jelas.

Mempelajari ayat-ayat tersebut secara tematik dan menyeluruh dengan cara menghimpun ayat-ayat yang mengandung pengertian serupa, mengkompromikan ayat yang *'am* (umum) dan *khas* (khusus), antara *muthlaq* dan *muqoyyad*, menyingkronkan ayat-ayat yang lahirnya tampak kontradiktif, menjelaskan ayat-ayat *naskh* dan *mansukh* sehingga semua ayat tersebut bertemu pada satu muara tanpa perbedaan dan kontradiksi atau tindakan pemaksaan terhadap sebagian ayat kepada makna-makna yang sebenarnya tidak tepat.

G. Metode Penelitian

Adapun metode yang digunakan dalam rangka mencari, menjelaskan dan menyampaikan objek penelitian adalah sebagai berikut:

1. Jenis Penelitian

Adapun jenis penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*library research*), yakni keseluruhan data dan bahan yang digunakan merupakan data atau bahan pustaka yang sesuai dengan permasalahan yang diangkat. Sedangkan bahan-bahan pustaka yang dijadikan objek penelitian adalah buku-buku, jurnal, majalah, atau tulisan-tulisan lain yang berhubungan dengan sujud dalam al-Qur'an.

2. Sumber Data

Dalam hal ini ada dua sumber data yang digunakan penulis dalam penelitian ini, yakni sumber primer dan sumber sekunder. Karena penelitian ini menyangkut al Qur'an secara langsung maka sumber primernya adalah al-Qur'an. Sedangkan sumber sekundernya adalah berupa literatur-literatur yang dapat mendukung perlengkapan data dalam penelitian ini, misalnya kitab-kitab tafsir seperti *Tafsir al-Misbah* karya M Quraish Shihab, *Tafsir al-Maraghi* karya Muhammad bin Ahmad al-anshari al-Qurthubi, *al-Mufradat fi Garib al-Qur'an* karya al-Raghib al-Asfahani, *al-Mu'jam al-Mufahraz li Alfaz al-Qur'an al-Karim* karya Muhammad Fuad 'Abd al-Baqi. Selain itu penulis juga menggunakan buku-buku, artikel, jurnal dan lain sebagainya yang masih ada kaitan dengan topik penelitian ini.

3. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, pengumpulan data dilakukan dengan metode dokumentasi, yaitu dengan merujuk dokumen atau data-data tertulis yang berkaitan dengan tema yang dibahas dalam penelitian ini. Data-data tersebut baik berupa data primer maupun data sekunder. Setelah data-data yang dinilai relevan dengan penelitian ini terkumpul, maka selanjutnya akan dilakukan uji keabsahan data untuk menilai keaslian serta kelayakan data- data tersebut agar dapat dijadikan sebuah rujukan dalam penelitian.

H. Sistematika Pembahasan

Untuk mempermudah pembahasan dan pemahaman serta mendapatkan hasil yang lebih sistematis, maka penulisan ini akan dibagi menjadi beberapa bab dan sub bab dengan gambaran sebagai berikut :

Bab pertama, dalam bab ini menjelaskan tentang pendahuluan yang meliputi latar belakang masalah yang menjelaskan tentang mengapa penelitian ini diangkat, ada rumusan masalah yang bertujuan untuk membatasi permasalahan yang ada, tujuan penelitian dan kegunaan penelitian ini, kerangka teori, ada pula telaah pustaka yang bertujuan mencari atau menelaah penelitian sebelumnya sehingga penelitian ini jelas posisinya, ada metodologi penelitian dan sistematika pembahasan.

Bab Kedua, akan dijelaskan tentang pengertian sujud dalam Al-quran dengan mencatumkan ayat-ayat yang di dalamnya terkandung kata sujud. Dalam bab ini penulis akan membuat kategorisasi ayat-ayat tentang sujud. Apabila dalam ayat- ayat tersebut terdapat asbabun nuzul serta munasabah ayat akan dicantumkan juga dalam bab ini.

Bab Ketiga, dalam bab ini penulisan mengerucut pada macam-macam sujud yang tercantum dalam Al-Qur'an. Akan dijelaskan tentang makna-makna sujud berdasarkan penafsiran ayat.

Bab keempat, dalam bab ini akan dijelaskan tentang manfaat gerakan dan bacaan sujud dalam shalat bagi kesehatan badan dan psikologis manusia.

Bab kelima, berupa penutup yang terdiri dari kesimpulan seluruh hasil penelitian yang dilakukan sebagai jawaban terhadap problem akademik.

Kemudian dilanjutkan saran konstruktif untuk kajian ilmiah lebih lanjut dari penyusun yang berkaitan dengan hasil .penelitian dengan tema yang serupa.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kata sujud dan derivasinya dijelaskan dalam al-Qur'an. Dalam al-Qur'an kata sujud dan derivasinya diulang sebanyak 92 kali yang terdapat dalam 80 ayat. Terdiri dari 47 ayat makkiyah dan 33 ayat madaniyah.

Kata sujud yang terdapat dalam Al-qur'an terdiri dari bentuk kata yang berbeda-beda, sehingga menunjukkan makna yang berbeda pula. Ada yang menunjukkan bentuk *fi'il*, baik *fi'il madhi*, *fi'il mudhori'* dan *fi'il amar*. Terdapat juga kata sujud dalam bentuk *isim*, baik *isim masdar*, *isim makan*.

Dalam penelitian ini, kata sujud dengan bentuk *isim makan* tidak dijelaskan penafsirannya, karna tidak maknanya tidak berkaitan dengan pembahasan dalam penelitian ini.

Penjelasan kata sujud dan derivasinya disertai dengan menyebutkan ayat-ayat yang di dalamnya terdapat kata sujud atau derivasinya.

Kemudian dijelaskan pula penafsiran kata sujud sehingga penulis mendapat kesimpulan bahwa kata sujud dan derivasinya dalam Al-Qur'an mempunyai makna yang berbeda-beda. Seperti kata sujud dapat bermakna sujud sebagai penghormatan, sujud sebagai ketundukan, sujud sebagai bentuk kerendahan hati, menunjukkan sujud dalam shalat, serta menunjukkan makna sujud tilawah.

Dalam penelitian ini disebutkan pula manfaat sujud bagi kesehatan. Bagi kesehatan fisik, sujud dapat membantu melancarkan aliran darah yang mengalir ke otak, dapat pula mengencangkan otot, dan baik bagi wanita dan ibu hamil untuk memperkuat otot perut sehingga dapat memudahkan ketika mengejan.

Selain itu manfaat bagi psikis diantaranya sujud dapat memberikan ketenangan batin. Ketenangan batin yang tercipta akan memperkuat mekanisme *coping* yang bermanfaat dalam menjaga kestabilan emosi.

B. Saran

1. Saran untuk peneliti selanjutnya yaitu jika peneliti akan meneliti tentang gerakan shalat akan sangat baik karena shalat merupakan ibadah yang setiap harinya dilakukan.
2. Apabila akan meneliti manfaat gerakan shalat agar penelitian dilakukan lebih mendalam.



DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Lc , Zubeir S , *Shalatlah Seperti Rasulullah Saw*, Jakarta: Fikr, 2006
- Abu Ja'far Muhammad bin Jarir ath Thabari, terj. Misbah, dkk ,*Tafsir Ath Thabari* , Jakarta : Pustaka Azzam, 2009.
- Aman, Saifuddin , *Mengungkap Keajaiban Sujud*, Jakarta Selatan : Al-Mawardi Prima, 2009.
- Arbain, Muhammad , *Shalat For Therapy Rahasia Superdahsyat Sehat Lahir Batin dalam Gerakan Shalat*, Yogyakarta: Pustaka Ilmu, 2014.
- Azura Zainudin, Noor ,dkk, “ *Solat Bio Therapy Module* “, Jurnal Intelek, Vol IX, 2014.
- Choiriyah, Nurul, “Psikoterapi Shalat, Fungsi Shalat Dalam Klinik Pengobatan Garang Arang Sidoarjo”, Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Ampel, Surabaya, 2015.
- Fuad Abdul Baqiy, Muhammad , *Al Mu'jam al mufahras li al faz al Qur'an al karim* , Dar Al Fikr 1981.
- Herawati, Isnaini , ‘*Sholat Dan Kesehatan*’, *SUHUF*, Vol. XVII No 02, November 2015.
- Imam Musbikin, Abu, *Terapi Shalat Keajaiban Gerakan Shalat Bagi Kesehatan*, Yogyakarta : DUA SATRIA OFFSET, 2011.

al Khulli, Khilmi, *Menyingkap Rahasia Gerakan –Gerakan Sholat*,
Yogyakarta : DIVA Press 2007.

----- *Sakitmu Karena Shalatmu, Shalat Sebagai Terapi Penyakit Batin
dan Fisik*,terj. Muh Fadlil Afif, Yogyakarta: Beranda Publishing,
2010.

Al- Kumayi, Sulaiman, *Shalat Penyembuhan Dan Penyembuhan*, Jakarta:
Erlangga, 2007.

Lidwa Software

M. Sanusi, *Bedah Lengkap Kedahsyatan Shalat Bagi Kesehatan Manusia*,
Yogyakarta : DIVA Press, 2010.

Manzur, Ibnu, *Lisan Al Arab*, Beirut : Dar al Sadir, 1992 .

Mardani, Ayat-ayat Tematik: Hukum Islam, Jakarta: Rajawali Pers. 2011.

Ma'rufah, Yuanita, “ Manfaat Shalat Terhadap Kesehatan Mental Dalam
Al-Qur'an “, Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Kalijaga,
Yogyakarta, 2011.

Muhammad Al-Utsaimin, Syekh , *Sifat Shalat Nabi*,terj. Umar Mujtahid,
Jakarta: Ummul Qura, 2018.

Muhammad bin Shalih Utsaimin, Asy Syaikh , *Hidup Sehat Dengan
Shalat?*, terj. Eneng Himayati, Jakarta Timur: AKBARMEDIA,
2012.

Musthafa Masyhur, Syekh , *Berjumpa Allah Lewat Shalat*, terj. Abu Fahmi, Jakarta : Gema Insani Press, 2002.

Mustafa al-maragi, Ahmad , *Tafsir Al-maraghi*, terj. Bahrun Abu Bakar, Lc, dkk, Semarang: PT. Karya Toha Putra, 1993.

Al Qurthubi, Syaikh Imam , *Tafsir Al Qurthubi* terj. Amir Hamzah, Jakarta: Pustaka Azzam, 2008.

Rachman, M. Fauzi , *Shalat For Character Building: Buat Apa Shalat Kalau Akhlak Tidak Menjadi Lebih Baik*, Bandung: PT Mizan Pustaka, 2007.

Ramli, “Tata Cara Sujud Dalam Sunan Abu Dawud, Kajian Mukhtalif al-hadits terhadap Hadis No. Indeks 838 Dan 840”, Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Sunan Ampel, Surabaya, 2015.

Sagiran, *Mukjizat Gerakan Shalat*, Jakarta: QultumMedia, 2007.

Sangkan, Abu , *Shalat Khusyu'*, Jakarta : Yayasan Shalat Khusyu', 2008.

Shaleh Al-Ja'fari, Sayyid , *The Miracle Of Shalat : Dahsyatnya Shalat* , terj. Muhammad Mukhlisin, Jakarta: Gema Insani, 2007.

Shihab, M Quraish *Tafsir Almisbah Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, Jakarta: Lentera Hati, 2002.

Suryadilaga, M. Alfatih , dkk, *Metodologi Ilmu Tafsir*, Yogyakarta : Penerbit TERAS, 2010.

Syafi'I, Jalal, *Dahsyatnya Gerakan Shalat : Tinjauan Syariah dan Kesehatan*, terj. Abu Hanifah, Jakarta : Gema Insani, 2009.

Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta : Balai Pustaka, 1990.

Tottoli, Roberto, “ The Thanksgiving Prostration (*sujud al-shukr*) In Muslim Traditions “, *Bulletin of the school of Oriental and African Studies, University of London*, 1998.

Yusuf, Kadar M. , *Studi Al-Qur'an*, Jakarta : Amzah, 2010.

Az-Zuhaili, Wahbah , *Tafsir al-Munir Jilid 1* terj. Abdul Hayyie al Kattani,dkk, Jakarta: Gema Insani, 2013.

