

**PENGARUH GERAK TUBUH DALAM SHALAT  
TERHADAP TEKANAN DARAH  
( Tinjauan Fisiologis )**



**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Tarbiyah  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu  
Program Studi Pendidikan Biologi  
Jurusan Tadris MIPA

Oleh:

**YUYUN KHUMAI DATI**

00450381

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN BIOLOGI  
JURUSAN TADRIS MIPA  
FAKULTAS TARBIYAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA  
2005**

**Slamet Widiyanto, S.Si,M.Sc.**  
**Dosen Fakultas Biologi**  
**Universitas Gajah Mada**  
**Yogyakarta**

**NOTA DINAS**

Hal : Skripsi Saudari Yuyun Khumaidati  
Lampiran : 4 eksemplar

Kepada Yth.  
Bapak Dekan Fakultas Tarbiyah  
UIN Sunan Kalijaga  
Di Yogyakarta

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

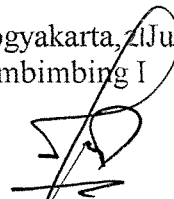
Setelah membaca, meneliti dan mengadakan perbaikan serta memberikan pertimbangan seperlunya terhadap skripsi saudara :

Nama : Yuyun Khumaidati  
NIM : 00450381  
Fakultas : Tarbiyah  
Jurusan : Tadris MIPA  
Program Studi : Pendidikan Biologi  
Judul : PENGARUH GERAK TUBUH DALAM SHALAT  
TERHADAP TEKANAN DARAH (TINJAUAN  
FISIOLOGIS)

Maka selaku Pembimbing berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar kesarjanaan dalam pendidikan Islam. Dengan ini, kami mengajukan skripsi tersebut kepada Fakultas dengan harapan untuk segera di Munaqosyahkan. Demikian harap maklum dan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Yogyakarta, 21 Juni 2005  
Pembimbing I



**Slamet Widiyanto, S.Si,M.Sc.**  
NIP. 132 163 779

**Drs. Sumedi, M.Ag.**  
**Dosen Fakultas Tarbiyah**  
**UIN Sunan Kalijaga**  
**Yogyakarta**

**NOTA DINAS**

Hal : Skripsi Saudari Yuyun Khumaidati  
Lampiran : 5 eksemplar

Kepada Yth.  
Bapak Dekan Fakultas Tarbiyah  
UIN Sunan Kalijaga  
Di Yogyakarta

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Setelah membaca, meneliti dan mengadakan perbaikan serta memberikan pertimbangan seperlunya terhadap skripsi saudara :

Nama : Yuyun Khumaidati  
NIM : 00450381  
Fakultas : Tarbiyah  
Jurusan : Tadris MIPA  
Program Studi : Pendidikan Biologi  
Judul : PENGARUH GERAK TUBUH DALAM SHALAT  
TERHADAP TEKANAN DARAH (TINJAUAN  
FISIOLOGIS)

Maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar kesarjanaan dalam pendidikan Islam. Dengan ini, kami mengajukan skripsi tersebut kepada Fakultas dengan harapan untuk segera di Munaqosyahkan. Demikian harap maklum dan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Yogyakarta, 23 Juni 2005  
Pembimbing II

  
**Drs. Sumedi, M.Ag.**  
NIP. 150 289 421

Drs. Paidi, M.Si.  
Dosen Fakultas Tarbiyah  
UIN Sunan Kalijaga  
Yogyakarta

## NOTA DINAS KONSULTAN

Hal : Skripsi Saudari Yuyun Khumaidati

Kepada Yth.  
Bapak Dekan Fakultas Tarbiyah  
UIN Sunan Kalijaga  
Di Yogyakarta

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Setelah membaca, meneliti dan mengadakan perbaikan serta memberikan pertimbangan seperlunya terhadap skripsi saudara :

Nama : Yuyun Khumaidati  
NIM : 00450381  
Jurusan : Tadris MIPA  
Program Studi : Pendidikan Biologi  
Judul : PENGARUH GERAK TUBUH DALAM SHALAT  
TERHADAP TEKANAN DARAH (TINJAUAN  
FISIOLOGIS)

Maka sebagai konsultan, kami berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Tarbiyah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk memperoleh gelar sarjana strata satu dalam Program Studi Pendidikan Biologi Tadris MIPA.

Harapan kami, semoga skripsi tersebut dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya, amin.

*Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Yogyakarta, 30 Juli 2005  
Konsultan



**Drs. Paidi, M.Si.**  
NIP.132 048 519



## PENGESAHAN

Nomor: JN/I/DT/PP.01.1/595/05

Skripsi dengan judul : Pengaruh Gerak Tubuh dalam Shalat Terhadap Tekanan Darah  
(Tinjauan Fisiologis)

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Yuyun Khumaidati

**NIM : 00450381**

Telah dimunaqosyahkan pada :

Hari : Sabtu  
Tanggal : 9 Juli 2005

Dan dinyatakan diterima oleh Fakultas Tarbiyah UIN Sunan Kalijaga

### SIDANG DEWAN MUNAQOSYAH

Ketua Sidang

Murtono, M.Si.  
NIP. 150299966

Sekretaris Sidang

Khamidinal, S.Si  
NIP.150301492

Pembimbing I

Slamet Widiyanto, S.Si, M.Sc.  
NIP. 132163779

Pembimbing II

Drs. Sumedi, M.Ag.  
NIP. 150289421

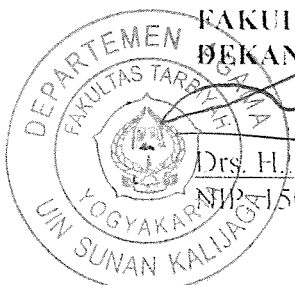
Penguji I

Drs. Paidi, M.Si.  
NIP. 132048519

Penguji II

Ahmad Arifi, M.Ag.  
NIP. 150253888

Yogyakarta, 03 Agustus 2005  
UIN SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS TARBIYAH  
DEKAN



Drs. H. Rahmat, M.Pd.  
NIP. 150037930

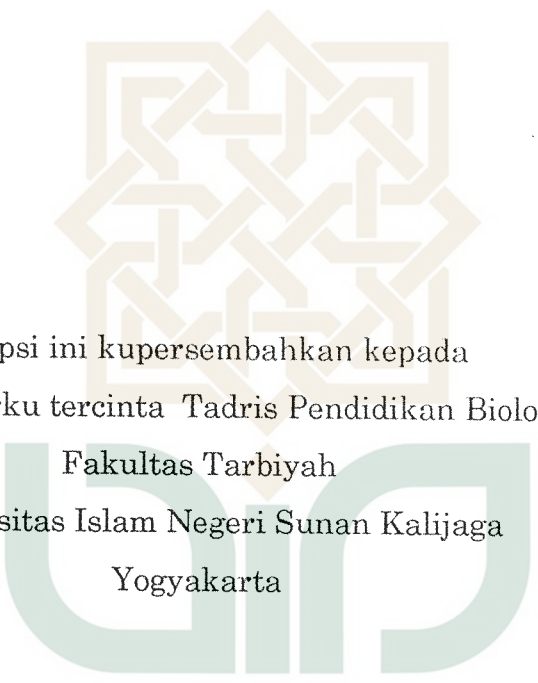
## MOTTO

أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ  
( الرعد: ٢٨ )

Artinya: “Ingatlah hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram.”  
( Ar-Ra’du: 28 )

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## PERSEMBAHAN



Skripsi ini kupersembahkan kepada  
Almamaterku tercinta Tadris Pendidikan Biologi  
Fakultas Tarbiyah  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga  
Yogyakarta

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA



## KATA PENGANTAR

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةَ وَالسَّلَامَ عَلَى أَشْرَفِ  
الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ سَيِّدِنَا وَمَوْلَانَا مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ  
وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ.

Puji syukur ke hadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan karunia dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas penyusunan skripsi, yang berjudul “Pengaruh Gerak Tubuh dalam Shalat Terhadap Tekanan Darah (Tinjauan Fisiologis).”

Shalawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada *khatamul anbiya'*, Nabi Muhammad SAW, keluarganya, para sahabatnya, dan pengikut-pengikutnya yang setia sampai akhir zaman.

Sebagai ungkapan rasa syukur penulis atas terselesaikannya penyusunan skripsi ini, tentunya banyak pihak yang telah mendukung dan mendorong serta membantu baik moril maupun spirituil. Oleh karena itu, penulis mengucapkan rasa terima kasih yang tiada terhingga kepada :

1. Bapak Drs. Rahmat, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Tarbiyah UIN Sunan Kalijaga yang dengan kebijaksanaanya penulis dapat melaksanakan penulisan skripsi ini.
2. Ibu Dra. Maizer Said Nahdi, M.Si., selaku Ketua Jurusan Tadris yang telah menerima judul skripsi ini.
3. Bapak Jauhar Hatta, M.Ag., selaku Penasehat Akademik yang telah menerima judul skripsi ini.

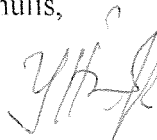


4. Bapak Slamet Widiyanto, S.Si.M.Sc. dan Bapak Drs. Sumedi, M.Ag., yang dengan penuh keikhlasan dan kesabaran membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Para dosen dan karyawan di lingkungan Fakultas Tarbiyah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
6. Ibu Nyai Hj. Barokah Asyhari selaku pengasuh Pondok Pesantren Nurul Ummah Putri Kotagede Yogyakarta
7. Seluruh teman-teman Pengurus PPNU Pi dan khususnya MDNU Pi yang telah mendukung penulis dalam skripsi ini.
8. Bapak Ibu tercinta, kakak-kakak, dan adik-adikku yang telah mengantarkan dan memberikan *support* dalam penyelesaian skripsi ini.
9. “Seseorang” yang dengan setia mendorong, meluangkan waktu, dan mendo’akan penulis sehingga skripsi ini selesai, matur suwun atas bantuannya.
10. Sahabat-sahabatku, habitat kamar A1 semuanya, para probandus dan khususnya Yanti yang telah rela meminjamkan spigmomanometernya.

Semoga segala bantuan dan dukungan yang telah diberikan kepada penulis menjadikan amal baik dan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan sumbangan yang bermanfaat bagi semuanya di mana pun berada. *Amin.*

Yogyakarta, ~~20 April~~ 2005

Penulis,



**Yuyun Khumaidati**

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
NOTA DINAS.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN MOTTO.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
HALAMAN ABSTRAK.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
<b>BAB I. PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan Istilah.....	3
C. Rumusan Masalah.....	4
D. Tujuan Penelitian.....	4
E. Kegunaan Penelitian.....	4
<b>BAB II. TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>5</b>
A. Kerangka Teori.....	5
B. Kerangka Teori.....	14
C. Hipotesis.....	15

<b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>16</b>
A. Metode Penelitian.....	16
1. Populasi .....	16
2. Sampel.....	16
3. Jenis Data dan Metode Pengumpulan data.....	16
B. Variabel Penelitian .....	17
C. Teknik Analisis Data.....	17
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHSAN .....</b>	<b>19</b>
A. Hasil Penelitian.....	19
B. Pembahasan.....	25
<b>BAB V. PENUTUP .....</b>	<b>35</b>
A. Kesimpulan.....	35
B. Saran.....	35
C. Kata Penutup .....	36
DAFTAR PUSTAKA.....	37
LAMPIRAN-LAMPIRAN	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

## DAFTAR TABEL

- Tabel 1. Nilai Tekanan Darah Normal (dalam mmHg)
- Tabel 2. Pengaruh aktivitas tubuh terhadap kondisi curah jantung
- Tabel 3. Hasil tekanan darah systole simulasi gerak shalat
- Tabel 4. Hasil tekanan darah diastole simulasi gerak shalat
- Tabel 5. Hasil tekanan darah systole shalat tahajjud
- Tabel 6. Hasil tekanan darah diastole shalat tahajjud
- Tabel 7. Perbedaan sebelum dan sesudah shalat
- Tabel 8. *Ruku'* melonggarkan otot-otot punggung, paha dan betis
- Tabel 9. I'tidal melepaskan ketegangan dan membuat rasa santai
- Tabel 10. Sujud membuat aliran darah di kepala menjadi berat
- Tabel 11. *Tasyahhud* membuat paha merasa terpijit
- Tabel 12. Gerakan shalat membuat tubuh tidak kaku
- Tabel 13. Gerakan shalat membuat tulang punggung tidak bengkok
- Tabel 14. Perasaan setelah shalat
- Tabel 15. Shalat menjadikan emosi menurun

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen untuk probandus

Lampiran 2. Hasil ukur tekanan darah sistole simulasi gerak sholat

Lampiran 3. Hasil analisis statistik dengan menggunakan program SPSS 10

Lampiran 4. Surat ijin penelitian

Lampiran 5. Daftar riwayat hidup



# PENGARUH GERAK TUBUH DALAM SHALAT TERHADAP TEKANAN DARAH (TINJAUAN FISILOGIS)

## ABSTRAK

Oleh :

**Yuyun Khumaidati**  
**00450381**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh gerak tubuh dalam shalat terhadap tekanan darah (Tinjauan Fisiologis). Gerak tubuh shalat yang dimaksudkan adalah sebelum dan sesudah shalat yakni simulasi shalat dan shalat tahajjud. Tekanan darah yang diukur adalah tekanan darah *systole* dan *diastole*.

Penelitian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Nurul Ummah Putri Kotagede Yogyakarta dengan mengambil sampel 20 % dari seluruh santriwati yang masih aktif dan menetap sampai bulan Juni 2005. Data mengenai tekanan darah dikumpulkan dengan menggunakan alat pengukur tekanan darah berupa spigmomanometer dan stetoskop. Sedangkan data yang tidak bisa diamati dikumpulkan dengan metode kuisisioner. Hasil ukur tekanan darah dianalisis dengan uji T test dan data angket dianalisis dengan analisis deskriptif. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pengaruh gerak tubuh dalam shalat terhadap tekanan darah belum signifikan..

Kata Kunci : Gerak Shalat, Tekanan Darah, Fisiologis

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Shalat merupakan bentuk ibadah yang luhur sejak zaman dahulu, dan juga merupakan syari'at yang dimiliki oleh setiap agama pada umumnya. Hampir tidak pernah dijumpai dalam sejarah agama-agama di muka bumi ini, suatu agama yang meninggalkan shalat. Sementara itu, sesungguhnya shalat dalam Islam itu mempunyai beberapa keistimewaan khusus, yang mengandung berbagai rahasia yang sangat tinggi yang semuanya itu tidak dimiliki oleh shalat dalam agama apapun selain Islam.<sup>1</sup>

Shalat mempunyai banyak manfaat sebagaimana telah banyak buku-buku yang mengupas shalat dari berbagai tinjauan, setidaknya menjadi bukti tersendiri bahwa shalat ternyata bukan hanya sebuah kewajiban yang harus dikerjakan oleh setiap muslim, tetapi didalamnya juga terkandung hikmah yang begitu banyak. Berbagai uraian ilmiah tentang manfaat shalat yang ditulis oleh berbagai kalangan, akan semakin meyakinkan kita (khususnya bagi mereka yang keislamannya baru pada tahap awal ) bahwa Allah menetapkan shalat sebagai rukun Islam yang kedua dengan sebuah kalkulasi yang luar biasa. Sebagaimana firman Allah SWT :

وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ (البقرة : ٤١)

---

<sup>1</sup> Labib MZ & Moh. Ridlo'l, *Kuliah Ibadah ditinjau dari segi hukum dan hikmahnya*, (Surabaya;Tiga Dua, 2000), hal, 355.

Artinya ; “Dan jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu sebab shalat adalah berat kecuali bagi orang-orang yang khusyu’.”<sup>2</sup>

Firman Allah SWT yang lain adalah dalam surat Thaha ayat 14 yang berbunyi :

وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي (طه: ١٤)

Artinya: “ Dirikanlah shalat untuk mengingatkanku”<sup>3</sup>

Dari firman Allah SWT tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa hanya dengan memperbanyak dzikir kepada Allah, hati akan menjadi tenang dan tenang. Sementara ketenangan akan dapat mengurangi resiko terkena penyakit jantung serta mampu meningkatkan usia harapan pada diri seseorang. Sedangkan jiwa yang resah, merintih, meronta, gelisah dan penuh kemunafikan hanya akan memicu munculnya berbagai macam penyakit, seperti terserang infeksi dan kanker.

Ada kemungkinan bahwa banyak orang melakukan shalat tetapi manfaat dari shalat itu belum terlihat dan bahkan tidak merasakan arti penting dari shalat itu sendiri. Misalnya seperti sekarang ini banyak orang melakukan shalat tetapi mereka tetap tidak tenang pikirannya, stres, dan gelisah. Sehingga dari pikiran yang tidak tenang itu banyak menimbulkan berbagai penyakit seperti lemah jantung, stroke, hipertensi dan lain sebagainya..

Beberapa pengaruh yang diakibatkan oleh berbagai kondisi terhadap curah jantung sehingga mempengaruhi tekanan darah, seperti yang

<sup>2</sup> Depag, *Al-Qur'an dan terjemahnya*, (Bandung : Diponegoro, 2003), hal. 7.

<sup>3</sup> *Ibid*, hal. 114.

diungkapkan oleh William F. Ganong bahwa gerakan tubuh pada waktu olah raga akan meningkatkan kondisi curah jantung, duduk/berdiri dari posisi berbaring menurunkan kondisi curah jantung dan tidur tidak menimbulkan perubahan.

Dari fenomena itulah, diperlukan sebuah data empirik untuk menambah keyakinan bagi umat Islam khususnya, bahwa di dalam shalat terdapat hikmah dan manfaat yang sangat berguna terutama bagi kesehatan seperti kaelancaran sirkulasi darah (tekanan darah), kesehatan jantung dan lain-lain karena shalat memuat gerakan-gerakan yang mengandung olah raga tubuh yang berguna bagi kesehatan.

Dengan maksud dan harapan inilah penelitian ini dilakukan dengan sebuah tema pengaruh gerak tubuh dalam shalat terhadap tekanan darah (tinjauan fisiologis).

## **B. Batasan Istilah**

Agar permasalahan dan ruang lingkup dalam penelitian ini tidak menimbulkan salah pengertian dan persepsi yang berbeda-beda, maka ada beberapa istilah yang perlu untuk dijelaskan sebagai berikut :

### **1. Gerak tubuh shalat**

Maksud gerak shalat di sini adalah gerak shalat secara umum, tetapi yang dijadikan penelitian di sini adalah shalat wajib yang dilakukan dalam keadaan normal bukan duduk atau berbaring atau terlentang secara akumulasi.

## 2. Jenis Shalat

Shalat yang dijadikan penelitian adalah simulasi gerak shalat karena tidak mengganggu konsentrasi pada waktu shalat dan shalat tahajjud karena dapat menjaga homeostasis tubuh.

### C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian tersebut di atas, maka rumusan masalah yang perlu diungkapkan adalah:

Seberapa jauh pengaruh gerak tubuh dalam shalat terhadap tekanan darah?.

### D. Tujuan Penelitian

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh gerak tubuh dalam shalat terhadap tekanan darah .

### F. Kegunaan Penelitian

Kegunaan Penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Sebagai pengetahuan mengenai seberapa jauh pengaruh gerak tubuh dalam shalat terhadap tekanan darah.
- b. Sebagai masukan dan motivator bagi masyarakat pada umumnya khususnya umat Islam untuk lebih meningkatkan ibadah shalat sebab di dalam shalat terdapat hikmah dan manfaat yang tiada ternilai.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dari penelitian yang telah dilaksanakan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Pengaruh yang ditimbulkan dari simulasi shalat dan shalat tahajjud terhadap tekanan darah kurang nyata .
2. Tekanan darah sistole simulasi shalat dan shalat tahajjud menunjukkan perbedaan yang nyata, tetapi pengaruh yang ditimbulkan adalah penurunan.
3. Tekanan darah diastole pada simulasi shalat dan shalat *tahajjud* tidak menunjukkan perbedaan yang nyata.
4. Rata-rata selisih systole simulasi shalat dan shalat tahajjud lebih besar simulasi shalat, sedangkan untuk tekanan darah diastole lebih besar shalat tahajjud.

#### B. Saran

1. Bagi peneliti lain yang berminat mengembangkan penelitian ini :
  - a. Perlu mengkaji pengaruh gerakan shalat ini terhadap tekanan darah ditinjau dari variabel lain, seperti usia responden, lama melakukan shalat, jenis kelamin, pekerjaan dan sebagainya.

- b. Perlu mengkaji pengaruh gerakan shalat ini terhadap aspek lain dari kesehatan tubuh seperti anatomi kaki, tangan, punggung, dan sebagainya.
  - c. Hendaknya peralatan yang digunakan lebih memadai dan modern agar penelitian yang dilakukan lebih valid dan hasilnya signifikan.
2. Bagi umum
- a. Hendaknya menghayati kembali makna shalat sebagai kebutuhan, bukan hanya sebagai rutinitas dan ritual saja, sehingga komunikasi hamba dengan Sang Khaliq lebih memberikan warna dan terlihat manfaatnya.
  - b. Hendaknya menyadari arti penting dari shalat dan mengamalkannya sehingga manfaat dan hikmah yang ditimbulkan dari shalat dapat dirasakan dengan nyata.

## **B. Kata Penutup**

Puji syukur yang sangat dalam dengan mengucapkan *alhamdulillah* berkat pertolongan Allah SWT dan dukungan serta bimbingan dari para pembimbing, maka skripsi ini dapat terselesaikan walaupun dalam bentuk dan isi yang masih sangat sederhana. Semoga penelitian ini dapat memberikan kontribusi dan manfaat bagi penulis pada khususnya dan para pembaca pada umumnya.

Akhirnya, penulis menyadari penelitian ini masih banyak kekurangan dan jauh dari sempurna. Oleh karena itu, saran dan kritik yang konstruktif sangat penulis harapkan demi tercapainya kesempurnaan.