

# ULIN

Media Informasi RSUD Ulin Banjarmasin

*News*



## PUASA SEHAT DI TENGAH PANDEMI

**RSUD ULIN BANJARMASIN**

JL. JEND. A. YANI NO. 43 BANJARMASIN - KALIMANTAN SELATAN  
TELP. (0511) 3252180, 3257471, 3257472 (HUNTING)  
FAX. (0511) 3252229, [rsulin.kalselprov.go.id](mailto:rsulin.kalselprov.go.id)



# MANFAAT SHALAT TARAWIH BAGI KESEHATAN, TULANG, OTOT DAN SENDI

Oleh : **dr. Husna Dharma Putera, M.Si, SpOT(K)**  
 Ketua KSM Orthopedi & Traumatologi FK ULM  
 / RSUD Ulin Banjarmasin

**S**elama bulan Ramadhan, ibadah tambahan yang dilakukan setelah shalat Isya adalah shalat Tarawih, yang bervariasi mulai dari 8 rakaat sampai 20 rakaat atau bahkan lebih. Berdasarkan penelitian bahwa beberapa saat sebelum berbuka puasa, kadar glukosa (gula) darah dan kadar insulin di dalam darah berada pada level terendahnya. Setelah berbuka, kadar insulin mulai meningkat dan kadar glukosa juga meningkat, dan mencapai kadar tertingginya setelah 1-2 jam. Hal ini menguntungkan bagi kita untuk melaksanakan shalat Tarawih. Pada saat Tarawih, otot dan hati akan mengambil/menyerap glukosa yang beredar dalam darah. Glukosa tersebut akan dimetabolisme menjadi karbondioksida dan air.

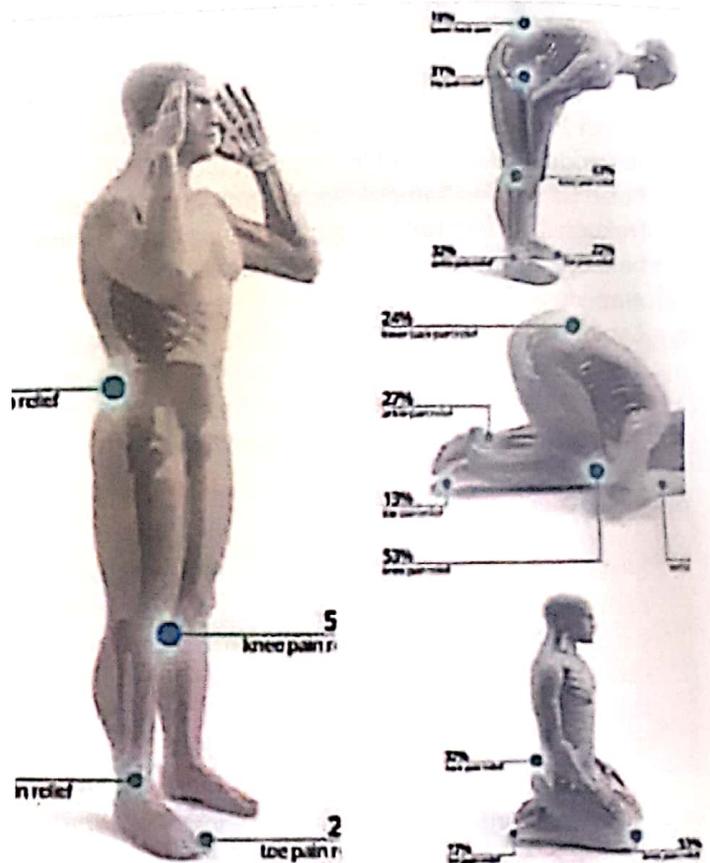
Dari beberapa hasil penelitian, shalat Tarawih dapat membakar banyak kalori, memperbaiki kelenturan tubuh dan koordinasi, mengurangi stres, menghilangkan kecemasan dan depresi. Manfaat shalat Tarawih terhadap tulang dan sendi secara khusus antara lain: mencegah dan memperbaiki osteoporosis (pengeroposan tulang), memperbaiki dan menambah kekuatan dan kelenturan otot, serta menambah kelenturan sendi.

## Shalat Tarawih Mencegah dan Memperbaiki Pengeroposan Tulang (osteoporosis)

Manusia akan tumbuh menjadi menua, dimana aktivitas fisiologis akan menurun yang akan mengakibatkan penipisan tulang. Proses penipisan tulang lebih sering dijumpai pada wanita yang sudah menopause. Pada wanita menopause kadar estrogen akan turun. Estrogen salah satu perannya adalah mencegah terjadinya pengeroposan tulang. Penipisan tulang secara terus menerus akan menyebabkan keropos tulang (osteoporosis), dimana akan menyebabkan mudahnya mengalami patah tulang. Ada 3 strategi utama dalam mencegah pengeroposan tulang, yakni :

1. Diet tinggi kalsium dan vitamin D;
2. Gerakan tubuh (olah raga) secara teratur;
3. Pemberian hormon estrogen.

Gerakan yang teratur pada shalat Tarawih, sama halnya dengan gerakan shalat pada umumnya, terdiri



dari qiyam, ruku', sujud dan tahiyyat, akan memberikan rangsangan beban terhadap tulang, sehingga akan memicu proses metabolisme kalsium tubuh dan merangsang aktivitas sel osteoblas untuk menambah kekuatan tulang. Secara fisiologis, jika tubuh kita kurang bergerak dan beban terhadap tulang kurang, maka tubuh akan mengambil kalsium yang ada dalam tulang untuk proses metabolisme tubuh lainnya. Sebaliknya, jika kita teratur menggerakkan tubuh maka tubuh akan meningkatkan cadangan kalsium ke dalam tulang dan tulang akan terhindar dari proses pengeroposan.

## Shalat Tarawih Dapat Memperkuat Otot dan Menambah Kelenturan Otot

Gerakan takbiratul ihram membuat pernafasan menjadi lancar dan teratur. Selain itu otot kedua tangan

serta bahu akan berkontraksi, sehingga lebih kuat dan kencang. Gerakan rukuk membuat otot sekitar punggung hingga pantat akan mengalami kontraksi. Sementara itu, aliran darah terutama pada bagian tubuh atas akan lebih terasa lancar. Kedua lengan yang memegang lutut juga akan tertarik, sehingga lebih kencang. Saat gerakan sujud membuat aliran darah ke kepala akan mengalir lebih optimal. Otot dari leher hingga kaki akan lebih kuat dan kencang, pernafasan akan lebih teratur. Pada gerakan duduk menyebabkan otot kaki menekan sehingga peredaran darah akan terpompa lebih maksimal. Pada gerakan salam, jika dilakukan dengan benar akan membuat otot di bagian leher akan lebih terlatih dan kencang serta peredaran darahnya akan lancar. Gerakan salam akan menghindarkan tubuh menderita pegal-pegal pada bagian leher.

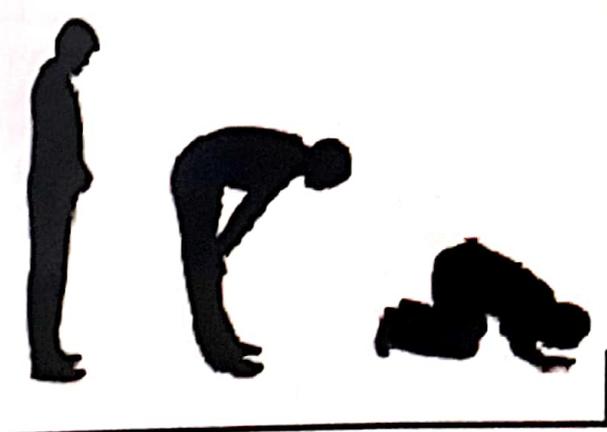
### Shalat Tarawih Dapat Mencegah Penyakit Radang Sendi

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa shalat yang teratur, khususnya dalam hal ini adalah shalat tarawih, dapat menurunkan kemungkinan terjadinya osteoarthritis lutut (radang sendi lutut). Hal ini dimungkinkan karena pada gerakan shalat, lutut dalam keadaan ditekuk maksimal, terjadi peregangan jaringan lunak sekitar sendi lutut, sehingga menurunkan kejadian kekakuan sendi lutut dan mengurangi tekanan kontak pada permukaan sendi lutut. Sebuah penelitian yang dilakukan di Thailand, membandingkan antara populasi lanjut usia yang Muslim dengan non Muslim, menunjukkan hasil bahwa populasi Muslim lebih sedikit mengalami osteoarthritis dibanding non Muslim. Ini dikaitkan dengan gerakan rutin pada saat shalat dapat mengurangi angka kejadian penyakit radang sendi.

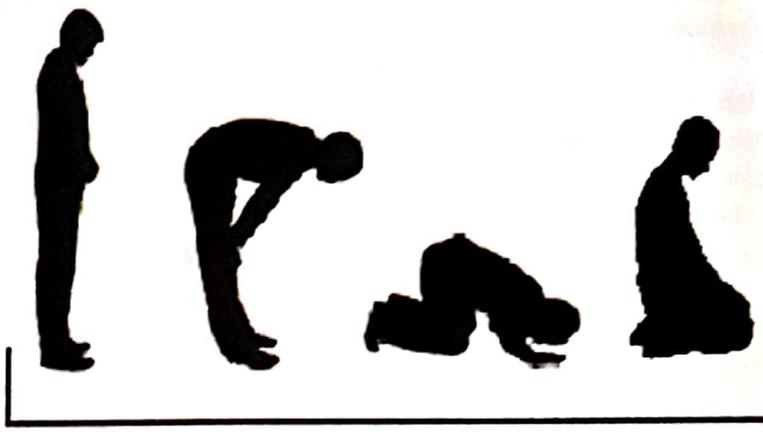
### Kesimpulan

Gerakan teratur pada shalat telah terbukti dapat meningkatkan kualitas kesehatan kita. Dalam Shalat Tarawih, dimana jumlah rakaatnya lebih banyak, secara

langsung akan membutuhkan banyak tenaga, sehingga banyak kalori yang dibakar, mengurangi penumpukan lemak pada pembuluh darah, pada akhirnya akan memperlancar aliran darah ke seluruh organ tubuh. Pada saat shalat, jiwa kita bertafakur kepada Allah SWT, sehingga mendatangkan ketenangan jiwa, mengurangi stres dan depresi. Keseluruhan rangkaian ibadah Ramadhan, seperti puasa, shalat, berbuka, sahur dan kegiatan ibadah lainnya, jika dilakukan secara benar dan ikhlas, insya Allah akan mendatangkan pahala sesuai yang kita harapkan dan mendapatkan kesehatan tubuh yang lebih prima. Aamiin.



**First Rak'ah**



**Second Rak'ah**