

Dampak Sujud Terhadap Kesehatan Mata dalam Perspektif Hadis dan Medis

Khairani

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia
khairani0406213050@uinsu.ac.id

Idris Siregar

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia
idrissiregar@uinsu.ac.id

Received: 05-05-2025

Revised: 08-06-2025

Accepted: 29-07-2025

Abstract

Prostration is one of the pillars of prayer that has deep meaning, both spiritually and physiologically. One hadith narrated by Abu Daud, No. 875, states: "When one of you prostrates, let him heal his eyes." Although this hadith is often understood merely as an exhortation to maintain focus by lowering one's gaze, studies linking this meaning to eye health specifically remain limited. This study aims to analyze the hadith from two perspectives—hadith and medical—to uncover the potential benefits of prostration for eye health. The study employs a qualitative method with a literature review approach, utilizing primary sources such as hadith collections and their commentaries, as well as secondary sources such as health journals and scientific literature. The results of the study indicate that prostration not only plays a role in enhancing the quality of devotion but also has the potential to provide physiological benefits, such as improving blood flow to the brain and eyes, relaxing eye muscles, and helping maintain intraocular pressure. Thus, these findings demonstrate a strong connection between Islamic teachings and modern health principles, where religious movements have positive impacts both spiritually and physically.

Keywords: *Sujud, Eye Health, Hadith of Abu Dawud, Spiritual Benefit, Physiological Benefit.*

Abstrak

Sujud merupakan salah satu rukun shalat yang memiliki makna mendalam, baik secara spiritual maupun fisiologis. Salah satu hadis riwayat Abu Daud No. 875 menyebutkan: "Apabila seseorang dari kalian sujud, maka sembuhkanlah pandangan matanya." Meskipun hadis ini sering dipahami sebatas anjuran menjaga kekhusyukan dengan menundukkan pandangan, kajian yang mengaitkan makna tersebut dengan kesehatan mata secara spesifik masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hadis tersebut dari dua sudut pandang, yakni perspektif hadis dan medis, guna mengungkap potensi manfaat sujud bagi kesehatan mata. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan, memanfaatkan sumber primer berupa kitab hadis dan syarahnya, serta sumber sekunder berupa jurnal kesehatan dan literatur ilmiah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sujud tidak hanya berperan dalam meningkatkan kualitas kekhusyukan, tetapi juga berpotensi memberikan manfaat fisiologis, seperti melancarkan aliran darah ke otak dan mata, merelaksasi otot mata, dan membantu menjaga tekanan intraokular. Dengan demikian, temuan ini memperlihatkan adanya keterkaitan erat antara ajaran Islam



dan prinsip kesehatan modern, di mana gerakan ibadah memberikan dampak positif secara spiritual dan fisik.

Kata Kunci: Sujud, Kesehatan Mata, Hadis Riwayat Abu Daud, Manfaat Spiritual, Manfaat Fisiologis

PENDAHULUAN

Dalam islam, sujud merupakan bagian dari ibadah shalat yang memiliki manfaat baik dari aspek dimensi spriritual dan fisik. Shalat merupakan ibadah utama dalam Islam yang tidak hanya bernilai spiritual, tetapi juga memiliki dampak positif terhadap kesehatan jasmani. Di antara rukun shalat, gerakan sujud menempati posisi penting karena mencerminkan ketundukan total seorang hamba kepada Tuhannya. Salah satu hadis yang menyinggung tentang sujud adalah hadis riwayat Abu Daud:

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: إِذَا سَجَدَ أَحَدُكُمْ فُلْيَعَا فَبَصْرُهُ

Artinya: “*Dari Anas bin Malik radhiyallahu ‘anhu, ia berkata: Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda: ‘Apabila seseorang dari kalian sujud, maka sembuhkanlah pandangan matanya.’*” (HR. Abu Dawud No. 875).

Hadis ini menarik untuk dikaji karena mengandung makna yang mendalam, baik secara spiritual maupun fisiologis. Hadis ini menunjukkan bahwa sujud bukan hanya memiliki nilai ibadah, tetapi juga memberikan manfaat bagi kesehatan jiwa dan raga. Secara tekstual, perintah untuk "menyembuhkan" pandangan dapat dipahami sebagai anjuran untuk menjaga kekhusyukan dalam shalat dengan menahan dan menundukkan pandangan.¹ Namun dalam perspektif medis, sujud diduga dapat meningkatkan aliran darah ke otak dan mata yang berpotensi memberikan dampak positif bagi kesehatan penglihatan². Kesehatan mata merupakan salah satu aspek vital dalam kualitas hidup manusia. Data *World Health Organization* (WHO) tahun terakhir mencatat bahwa jutaan orang di dunia mengalami gangguan penglihatan, baik akibat faktor usia, penyakit degeneratif, maupun kebiasaan hidup yang kurang sehat. Di Indonesia sendiri, prevalensi gangguan mata seperti miopia, glaukoma, dan katarak terus meningkat, seiring bertambahnya pengguna perangkat digital yang memicu kelelahan mata (*eye*

¹ A. Amirul Faizin, Arif Firdausi N.R, Edy Wirastho, *Makna Khusyu' Dalam Al-Qur'an: Studi Kajian Tematik Dalam Perspektif Tafsir Al-Azhar*, Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Vol. 7. No. 1, (2024), hal. 37-55.

² Sukiman, Kasimah, *Teologi Kesehatan Islam Meyakini, Memahami dan Mengaplikasikan Sistemik Kesehatan dalam Perspektif Islam*, (Medan: Perdana Publishing, Cet 1, 2021).

strain). Fenomena ini menuntut adanya upaya preventif yang sederhana, murah, dan dapat dilakukan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam konteks Islam, sujud merupakan bagian dari ibadah shalat yang tidak hanya memiliki nilai spiritual, tetapi juga mengandung hikmah fisiologis. Salah satu hadis riwayat Abu Daud No. 875 menyebutkan: “*Apabila seseorang dari kalian sujud, maka sembuhkanlah pandangan matanya.*” Secara umum, hadis ini dipahami sebagai anjuran untuk menjaga pandangan demi kekhusyukan ibadah. Namun, pernyataan tersebut membuka peluang kajian lebih mendalam terkait hubungan antara sujud dan kesehatan mata, mengingat posisi sujud dapat memengaruhi sirkulasi darah, relaksasi otot, serta tekanan intraokular yang menjadi faktor penting dalam kesehatan penglihatan. Fenomena yang melatarbelakangi penelitian ini adalah minimnya kajian yang mengaitkan makna hadis tersebut dengan aspek kesehatan mata secara spesifik. Sebagian besar penelitian terdahulu lebih menekankan manfaat shalat terhadap kesehatan secara umum, seperti pada sistem peredaran darah, kesehatan jantung, atau aspek psikologis. Sementara itu, kesehatan mata menjadi isu yang semakin penting di era modern, mengingat tingginya prevalensi gangguan penglihatan akibat penggunaan perangkat digital yang intens, pola hidup tidak sehat, dan paparan lingkungan yang kurang mendukung. Dengan demikian, kajian yang menghubungkan sujud dengan kesehatan mata dapat memberikan wawasan baru mengenai relevansi ajaran Islam dalam menjawab tantangan kesehatan kontemporer.

Kajian terdahulu banyak membahas manfaat shalat bagi kesehatan secara umum, seperti penelitian Hasanah (2023)³ yang mengulas dampak shalat terhadap kesehatan fisik, psikologis, dan spiritual, serta penelitian. Adriannor dkk. (2023)⁴ yang menitikberatkan pada pengaruh shalat terhadap sistem peredaran darah. Namun, kajian yang secara spesifik menghubungkan gerakan sujud dengan kesehatan mata masih jarang dilakukan. Inilah yang menjadi celah penelitian (*research gap*) sekaligus letak kebaruan (*novelty*) studi ini, yaitu mengkaji makna hadis tentang sujud dari perspektif spiritual dan medis dengan fokus pada kesehatan mata. Kebaruan (*novelty*) dari penelitian ini terletak pada analisis multidisipliner yang menggabungkan kajian hadis dengan perspektif medis modern untuk mengeksplorasi manfaat sujud terhadap kesehatan mata. Berbeda dari penelitian sebelumnya yang membahas manfaat sujud secara umum, studi ini secara khusus menyoroti keterkaitan makna kata “*menyembuhkan pandangan*” dalam hadis dengan bukti ilmiah terkait fisiologi mata. Dengan pendekatan ini, penelitian ini tidak hanya

³ Silvy Uswatun Hasanah, *Manfaat Pelaksanaan Salat Bagi Kesehatan Manusia*, Aisyah Journal of Intellectual in Islamic Studies, Vol. 1, No. 2, (2023).

⁴ Adriannor, ddk, *Pengaruh Sholat Pada Sistem Peredaran Darah Manusia*, Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya, Vol. 1, No. 2, (2023).

memperkaya pemahaman teologis, tetapi juga membuka peluang integrasi antara nilai-nilai spiritual dan ilmu kesehatan sebagai dasar pengembangan terapi preventif yang sederhana, murah, dan sesuai syariat.

Dengan menggabungkan analisis hadis dan kajian ilmiah medis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam dua ranah sekaligus: memperkaya pemahaman keislaman terkait ibadah shalat, serta menawarkan perspektif alternatif dalam upaya menjaga kesehatan mata melalui praktik ibadah yang telah diajarkan Rasulullah SAW. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dampak sujud terhadap kesehatan mata dalam perspektif medis dan hadis. Fokus utama penelitian ini adalah menelaah hadis-hadis yang berkaitan dengan manfaat sujud serta menganalisis manfaat sujud bagi kesehatan khususnya pada mata berdasarkan kajian ilmiah. Dengan pendekatan ini, diharapkan penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih luas mengenai dampak sujud terhadap kesehatan mata.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah sujud memiliki manfaat tidak hanya secara spiritual tetapi juga kesehatan. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan sumbangsih terhadap pengembangan kajian keislaman serta aspek dalam kesehatan. Selain sebagai referensi akademik, penelitian ini juga dapat menjadi pedoman bagi masyarakat dalam menerapkan pola kesehatan pada mata. Penelitian ini dari segi akademik bermanfaat untuk memberikan kontribusi terhadap pemahaman interaksi antara ibadah dan kesehatan fisik serta membuka peluang untuk meneliti lebih lanjut mengenai praktik medis yang berkaitan dengan ibadah khususnya pada ibadah shalat yaitu sujud. Penelitian ini juga dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam menghubungkan aspek spriritual dengan kesehatan fisik serta dapat memberikan informasi praktis bagi masyarakat mengenai potensi terapi sederhana yaitu sujud yang dapat memberikan dampak positif bagi kesehatan mata. Dengan demikian, dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi masyarakat baik bermanfaat dari segi ilmu pengetahuan serta bermanfaat dari segi spriritual.

Dengan demikian, mengkaji dampak sujud terhadap kesehatan mata dalam perspektif medis dan hadis tidak hanya memberikan wawasan teologis, tetapi juga membuktikan bahwa islam memiliki ajaran yang selaras dengan prinsip kesehatan modern. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru bagi umat islam dalam memahami bahwa gerakan shalat khususnya dalam sujud tidak hanya memberikan manfaat dari aspek spiritual saja tetapi juga memberikan manfaat bagi kesehatan fisik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kepustakaan (*library research*). Pendekatan ini dipilih karena fokus penelitian adalah menelaah makna hadis riwayat Abu Daud No. 875 tentang sujud dan mengaitkannya dengan kajian medis mengenai kesehatan mata. Penelitian kualitatif dipandang relevan untuk menggali makna teks hadis secara mendalam serta memadukan temuan dari literatur ilmiah kesehatan⁵. Metode kualitatif dengan pendekatan studi *library* ini dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami fenomena dampak sujud terhadap kesehatan mata baik dari perspektif medis dan hadis. Langkah pertama yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dimulai dengan mengkaji isi dan konteks hadis, lalu peneliti memaparkan manfaat yang terkandung di dalamnya melalui tafsir hadis dalam kitab syarah dan yang terakhir peneliti menelaah hikmah yang terkandung di dalamnya melalui penafsiran para ulama.

Sumber data dalam penelitian ini meliputi data primer dan sekunder⁶. Data Primer: Kitab Sunan Abu Daud yang memuat riwayat hadis tentang sujud, disertai kitab-kitab syarah hadis seperti Ma'alim as-Sunan karya Imam al-Khattabi dan al-Majmu' Syarh al-Muhadzdzab karya Imam an-Nawawi. Data Sekunder: Jurnal ilmiah kesehatan mata, buku medis terkait oftalmologi, artikel refleksologi, literatur kesehatan dalam perspektif Islam, dan hasil penelitian terdahulu yang relevan. Pengumpulan data dilakukan dengan: a) Menelusuri naskah hadis dan penjelasannya melalui kitab hadis cetak dan digital. b) Mengakses jurnal ilmiah terkini melalui Google Scholar, PubMed, dan basis data akademik lainnya. c) Mengidentifikasi konsep medis yang relevan, khususnya terkait tekanan intraokular, aliran darah ke mata, dan relaksasi otot mata. Analisis data dilakukan secara deskriptif-analitis dengan langkah-langkah: a) Analisis teks hadis (*content analysis*) untuk memahami makna linguistik dan konteks perintah "menyembuhkan pandangan" dalam hadis. b) Analisis komparatif untuk membandingkan penafsiran ulama klasik dan modern terkait makna hadis dengan hasil penelitian medis. c) Sintesis multidisipliner untuk mengintegrasikan temuan perspektif spiritual dan medis sehingga diperoleh kesimpulan yang utuh tentang dampak sujud terhadap kesehatan mata. Dengan

⁵ Abdurrahman, *Metode Penelitian Kepustakaan dalam Pendidikan Islam*, Adabuna: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran, Vol. 3, No. 2, (2024), hal. 103.

⁶ Undari Sulung, Mohamad Muspawi, *Memahami Sumber Data Penelitian: Primer, Sekunder, dan Tersier*, Jurnal Edu Research, Vol. 5, No. 3, (2024), hal. 112-113.

metode ini, penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman komprehensif yang menggabungkan nilai-nilai keagamaan dan temuan ilmiah modern.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perspektif Hadis Tentang Kesehatan Mata

Sujud sebenarnya sudah ada sejak Allah perintahkan hambanya untuk menunaikan kewajibannya yaitu sholat, sebagaimana dalam firmanNya sebagai berikut:

أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ

Artinya: (*"Bacalah (Nabi Muhammad) Kitab (Al-Qur'an) yang telah divahyukan kepadamu dan tegakkanlah salat. Sesungguhnya salat itu mencegah dari (perbuatan) keji dan mungkar. Sungguh, mengingat Allah (salat) itu lebih besar (keutamaannya daripada ibadah yang lain). Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan"*). (Q.S. Al-Ankabut: 45).

Dalam hadis, sujud dipandang memiliki dimensi spiritual yang kuat dimana seorang hamba berada dalam posisi paling dekat dengan Allah sebagaimana dalam hadis yang diriwayatkan oleh Imam Abu Daud

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: إِذَا سَجَدَ أَحَدُكُمْ فَلْيُعَافِ بَصَرَهُ

Artinya: *"Dari Anas bin Malik radhiyallahu 'anhu, ia berkata: Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda: 'Apabila seseorang dari kalian sujud, maka sembuhkanlah pandangan matanya."* (HR. Abu Dawud No. 875)

Makna hadis diatas yaitu, hadis ini termasuk dalam kategori adab dan etika dalam shalat, terutama pada posisi sujud, yang merupakan momen paling khusyuk dan paling dekat antara seorang hamba dengan Rabb-nya. Sujud adalah puncak ketundukan, sehingga segala anggota tubuh, termasuk mata, diperintahkan untuk menunjukkan tawadhu' (kerendahan diri) dan fokus penuh kepada Allah. Kata "فَلْيُعَافِ بَصَرَهُ" secara bahasa berasal dari kata kerja عَافَى (a'fa), yang secara umum berarti "menyembuhkan", tetapi dalam konteks ini mengandung makna menahan, menundukkan, dan menjauhkan pandangan dari sesuatu yang bisa mengganggu kekhusyukan. Dengan kata lain, Rasulullah SAW. mengajarkan bahwa ketika seseorang sujud, seharusnya ia tidak memalingkan pandangan ke kanan, ke kiri, apalagi ke atas, melainkan memfokuskan

pandangannya ke tempat sujud. Hal ini bertujuan agar seseorang dapat menjaga konsentrasi dan khusyuk dalam shalatnya⁷

Adapun beberapa pendapat para ulama klasik dan pendapat ulama modern tentang makna hadis ini sebagai berikut:

1. Pendapat Ulama Klasik Pendapat Imam al-Khattabi

Dalam kitab Ma'alim as-Sunan, Imam al-Khattabi menyatakan bahwa makna dari "فَلْيُعَافِ بَصْرَهُ" adalah hendaknya seseorang ketika sujud, tidak menoleh ke sana ke mari dengan matanya, dan tidak memandang sesuatu yang dapat melalaikan. Ia harus menundukkan pandangannya dan memusatkan perhatian kepada tempat sujudnya. Ini termasuk bagian dari adab khusyuk dalam shalat⁸. Penekanan dari al-Khattabi yaitu menahan pandangan adalah bagian dari menjaga kekhusyukan, kemudian focus mata ke tempat sujud membantu hati lebih tenang. Dengan demikian menjaga mata dari pandangan liar akan menolong hati dalam menghadirkan Allah dalam pikiran, sehingga shalat menjadi lebih bermakna secara spiritual.

Pendapat Imam an-Nawawi

Dalam al-Majmu' Syarh al-Muhadzdzab Imam an-Nawawi berkata: "Para ulama sepakat bahwa dianjurkan bagi orang yang shalat untuk menundukkan pandangannya ke tempat sujud, baik dalam keadaan berdiri, rukuk, maupun sujud." Hal ini untuk menjaga kekhusyukan dalam shalat⁹. Penekanan dari an-Nawawi yaitu tidak hanya saat sujud, menundukkan pandangan sepanjang shalat adalah sunnah, dan melihat ke arah lain bisa mengurangi kekhusyukan bahkan makruh hukumnya. Menurut Imam an-Nawawi, menjaga pandangan memiliki dampak langsung terhadap kualitas shalat. Bahkan sebagian ulama menyatakan makruh hukumnya memandang ke langit ketika shalat, karena termasuk bentuk kelalaian.

Pendapat Syaikh Muhammad bin Shalih al-'Utsaimin

Dalam Syarh Riyadhhus Shalihin, Syaikh Ibn 'Utsaimin berkata: "ketika seseorang sujud, maka seharusnya ia menjaga dan menundukkan pandangannya agar tetap ke tempat sujud. Tidak melihat ke sekeliling karena sujud adalah posisi paling mulia dan

⁷ Siti Wardatul Janah, ddk, *Strategi Orang Tuan Dalam Menanamkan Kesadaran Ibadah Sholat Pada Anak Usia Dini: Studi Kasus Di Kampung Srikaton Kecamatan Anak Tuha*, Jurnal Inovasi Pendidikan Anak Usia Dini, Vol. 4, No. 2, (2024).

⁸ Libbie Annatagia, Nita Trimulyaningsih, Endah Puspita Sari, *Psychophysiological Aspects Of Shalat: A Chronobiology Measurement*, Jural Psikologi Islam, Vol. 4, No. 2, (2017).

⁹ Nur Azizah, *Anggota Sujud dalam Perspektif Al-Qur'an dan Hadis (Kajian Empat Mazhab Fikih)*, The Indonesia Journal of Islamic Law and Civil Law, Vol. 3, No. 2, (2022)

paling dekat antara hamba dan Rabb-nya. Oleh karena itu, hendaknya seorang hamba tidak memalingkan hatinya dan matanya kepada hal lain saat sujud¹⁰. Penekanan dari Ibn ‘Utsaimin yaitu posisi sujud adalah momen istimewa dalam shalat, kemudian melalaikan pandangan bisa berarti melalaikan hati dan pandangan yang berkeliaran akan mengurangi keberkahan sujud. Dengan demikian hadis ini menunjukkan perhatian islam terhadap hal-hal kecil dalam ibadah yang mungkin dianggap sepele, seperti arah pandangan, padahal itu memiliki pengaruh besar terhadap ruh dan esensi ibadah.

2. Pendapat Ulama Modern

Perspektif Dr. Zaghoul El-Najjar

Sebagai seorang ahli tafsir yang sering menekankan konteks bahasa dan spirit ilmiah, beliau kemungkinan besar akan menyoroti makna frase “leihfa basarahu” secara literal: yaitu menjaga pandangannya untuk tidak melihat sekeliling saat sujud¹¹. Penekanan dari Dr. Zaghoul El-Najjar yaitu menurut kajiannya terhadap bahasa Arab klasik, makna “jaal” dalam konteks ritual berarti menjaga dan melembutkan yakni menjaga hati dan mata agar tetap khushyuk, tidak menoleh ke kiri atau kanan yang bisa mengganggu khushyuk sujud. Dengan demikian, dengan penguatan berdasarkan sunnah yang lebih kuat tentang adab sujud (khushu’, menghindar dari melihat karpet, dll.), ia mungkin menyimpulkan bahwa hadis ini mengingatkan agar mata tidak menjadi pintu masuk gangguan dari godaan duniawi selama sujud.

Perspektif Prof. Dr. M. Quraish Shihab

Imam an-Nawawi berkata: Para ulama sepakat bahwa dianjurkan bagi orang yang shalat untuk menundukkan pandangannya ke tempat sujud, baik dalam keadaan berdiri, rukuk, maupun sujud. Hal ini untuk menjaga kekhusyukan dalam shalat¹². Penekanan dari an-Nawawi yaitu bisa diasumsikan bahwa beliau akan menyorot aspek kesadaran batin: dengan “mengobati pandangan”, seorang muslim diminta sadar bahwa sujud adalah posisi paling rendah di hadapan Allah, sehingga mata harus diam, tenang, dan fokus pada Allah, bukan pada yang turun di sekitarnya.

¹⁰ Supangat, *Pelaksanaan Shalat Kusyu’ Ditinjau dari Psikologi Kepribadian*, Jurnal Pendidikan Islam Al P’tibar, Vol. 3, No. 1, (2017).

¹¹ Alihan Satra, ddk, *Ketamaan Shalat Dalam Kehidupan Sehari-Hari Menurut Ustadz Abdul Somad*, Taqrib: Journal of Islamic Studies, Vol. 3, No. 1, (2025).

¹² A. Amirul Faizin, Arif Firdausi N.R, Edy Wirastho, *Makna Khusyu’ Dalam Al-Qur’an: Studi Kajian Tematik Dalam Perspektif Tafsir Al-Azhar*, Jurnal Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir, Vol. 7. No. 1, (2024).

Di dalam banyak ceramah dan tafsirnya, beliau sering mengajak untuk menetapkan jiwa di tiap gerakan ibadah jikalau mata berpindah, maka kesadaran akan Rabb menjadi goyah ini melenceng dari tujuan sujud merendahkan diri kepada Tuhan.

Perspektif Medis Tentang Kesehatan Mata Dalam Praktik Sujud

Efek posisi sujud terhadap tekanan intraokular (Intraocular Pressure-IOP). Dalam dunia medis, kesehatan mata sangat dipengaruhi oleh tekanan intrakular dan sirkulasi darah ke retina¹³. Penelitian yang dilakukan oleh Alghadir et al. (2020) menunjukkan bahwa posisi kepala menunduk saat sujud dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah ke mata dan mengurangi resiko tekanan intraokular yang tinggi. Tekanan intraokular yang seimbang sangat penting dalam pencegahan penyakit mata seperti glaukoma dan degenerasi makula. Dengan demikian, posisi sujud yang menundukkan kepala berpotensi memberikan efek positif dalam menjaga tekanan intraokular tetap stabil, sehingga berkontribusi pada pencegahan gangguan mata seperti glaukoma dan degenerasi makula.

Akan tetapi, posisi sujud seperti ini tidak disarankan untuk dilakukan oleh penderita mata yang memiliki penyakit mata glaukoma karena menurut studi di PubMed berjudul *The effects of traditional Muslim prayer positions on intraocular pressure in subjects and without glaucoma* menjelaskan ruku dan sujud meningkatkan IOP secara signifikan setelah 30 detik sujud, rata-rata IOP naik dari 161.1 menjadi 22.2 mmHg, dan sekitar 27% individu tidak kembali ke nilai dasar dalam waktu 2 menit, namun semuanya normal kembali setelah 5 menit¹⁴. Artinya, bagi penderita glaukoma sujud yang lama atau berulang bisa memperburuk tekanan dalam mata. Walaupun begitu, sujud dalam shalat dapat dikerjakan dalam posisi duduk bagi penderita glaukoma sehingga kita sebagai umat muslim tidak meninggalkan shalat.

Selain itu, penelitian lain menyatakan bahwa berbagai postur dalam shalat mengaktifkan otot-otot tubuh utama (misalnya, paha, betis, punggung) secara bertahap dan membantu keseimbangan dan mobilitas rendah intensitas¹⁵. Walau tidak secara spesifik membahas otot mata, temuan ini mendukung gagasan bahwa sujud bisa memberi efek relaksasi otot secara umum. Hal tersebut juga di dukung oleh beberapa jurnal seperti “Perspektif Hadis tentang

¹³ Nimrod Dar, ddk, *The Effects of Traditional Muslim Prayer Positions on Intraocular Pressure in Subjects with and Without Glaucoma*, European Journal of Ophthalmology, Vol. 34, No. 1, (2023).

¹⁴ Nimrod Dar, ddk, *The Effects of Traditional Muslim Prayer Positions on Intraocular Pressure in Subjects with and Without Glaucoma*, European Journal of Ophthalmology, Vol. 34, No. 1, (2023).

¹⁵ Sami Saleh Alabdulwahab, Shaji John Kachanathu, Kamaldeen Oluseye, *Physical Activity Associated with Prayer Regimes Improves Standing Dynamic Balance of Healthy People*. (2013).

Gerakan Shalat dan Dampaknya pada Kesehatan Mata (At-Tarbiyah)”¹⁶ dan “Sujud Perspektif Hadis Implikasinya dengan Kesehatan (Humantech)” menyebutkan bahwa sujud membantu meningkatkan aliran darah ke otak sehingga memberikan nutrisi dan oksigenisasi optimal, termasuk bagi saraf mata. Sedangkan gerakan mata saat sujud melatih otot fokus mata, yang menurut penelitian dapat menjaga fleksibilitas dan mencegah gangguan penglihatan seperti miopi atau strabismus¹⁷

Urutan bersujud berdasarkan pendapat Imam Syafi'i dari berdiri lutut, telapak tangan, jari-jemari tangan, dahi yang paling akhir hidung. Gerakan semacam ini dalam pandangan refleksologi berguna untuk memberi rangsangan yang ada pada muka, telapak tangan dan ujung jari kedua kaki. Pada telapak tangan banyak terdapat titik syaraf yang tersentuh lantai sehingga dapat memperlancar peredaran darah yang terkait dengan titik-titik syaraf yang ada. Sementara ujung jari kaki terdapat titik syaraf yaitu dahi / otak, ibu jari bagian dalam terdapat titik syaraf trigeminus, otak dan bagian luar ibu jari terdapat titik syaraf hidung. Pangkal ibu jari bagian luar terdapat titik syaraf kelenjar parateroid (sebuah kelenjar pada tubuh yang berfungsi mengendalikan metabolisme dan fosfor) bagian dalam terdapat titik syaraf leher dan otak kecil. Pangkal jari telunjuk kaki terdapat titik syaraf mata¹⁸

Dalam pandangan medis bahwa posisi sujud tersebut banyak memiliki manfaat bagi kesehatan, adapun manfaat dari gerakan sujud ini adalah dapat memaksimalkan aliran darah, dan juga oksigen ke otak atau kepala bahkan keseluruhan tubuh¹⁹. Oleh karena itu, postur tubuh saat sujud tersebut dapat membantu dalam relaksasi otot mata dan mengurangi resiko ketegangan mata sehingga menjaga otot mata menjadi lebih baik. Saat melakukan sujud, kepala berada di posisi yang lebih rendah dari jantung, hal ini menyebabkan aliran darah ke otak menjadi lebih lancar²⁰. Dengan demikian, bisa saja dalam posisi sujud dapat meningkatkan sirkulasi darah ke otak termasuk kemata dan dapat membuat mata menjadi lebih relaksasi.

Dalam ilmu kedokteran, sujud dapat bermanfaat meningkatkan aliran darah ke kepala termasuk bagian mata yang berpotensi memberikan efek positif bagi kesehatan mata²¹. Adapun

¹⁶ Rusmawati, Septi Nur Fadlillah, Anggraeni Nur Kamilah, & Laila Fiki Hidayati, *Perpektif Hadits Tentang Gerakan Shalat dan Dampaknya Pada Kesehatan*, Jurnal Penelitian dan Pendidikan Agama Islam, Vol. 2, No. 1, (2024).

¹⁷ Reza Pahlevi Dalimunthe, Istiva Ahyani, *Sujud Perspektif Hadis dan Implikasinya Dengan Kesehatan*, Jurnal Ilmiah Multi Disiplin Indonesia, Vol. 1, No. 12, (2022).

¹⁸ Mukhlisin, *Gerakan Shalat Dalam Tinjauan Refleksologi*, Jurnal Inspirasi, Vol 7, No. 1, (2023).

¹⁹ Aqidatur Rofiqoh, *Shalat dan Kesehatan Jasmani*, Jurnal Spiritualita, Vol. 4, No. 1, (2020).

²⁰ Ahla Syaquja, Shinta Dwi Lestari, Siti Iqmaliah, *Hubungan Gerakan Tabiyat Akhir dengan Kesehatan Tubuh Manusia*, Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya, Vol. 1, No. 6, (2023).

²¹ Umi Nasikhah, *Manfaat Shalat Terhadap Kesehatan Manusia*, Edunomi: Jurnal Pendidikan dan Ekonomi, Vol. 1, No. 1, (2024).

manfaat sujud lainnya yaitu meningkatkan sirkulasi darah ke otak, melatih otot-otot wajah, leher, dan punggung, serta membantu mengurangi stress²². Sedangkan menurut ilmu kedokteran modern sujud berpengaruh besar bagi kesehatan otak. Ketika tubuh bersujud maka kepala (otak) akan dalam posisi dibawah, karena adanya gravitasi bumi menyebabkan darah yang bersumber dari jantung dengan kandungan oksigen yang banyak bisa mengalir ke bawah secara maksimal, hingga kemudian area otak pun akan teraliri dengan sempurna. Sirkulasi aliran darah yang lancar tersebut akan memperkaya saturasi oksigen, dan akan meningkatkan produksi zat-zat utama yang dibutuhkan otak (Jurnal et al., n.d.). Dengan demikian, sujud dapat meningkatkan sirkulasi darah ke bagian kepala termasuk mata yang bermanfaat bagi kesehatan mata.

Keterkaitan Hadis dan Medis Dalam Praktik Kesehatan Mata

Dalam sebuah hadis yang diriwayatkan Abu Daud dengan No. 875 yang artinya “*dari Anas bin Malik radhiyallahu ‘anhu, ia berkata: Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda: ‘Apabila seseorang dari kalian sujud, maka sembuhkanlah pandangan matanya.’*” mengandung makna yang mendalam baik secara spiritual maupun fisiologis. Kata “menyembuhkan” dalam konteks ini tidak semata-mata diartikan secara medis. Namun, diartikan kedalam makna yang lebih luas mencakup upaya menahan, menundukkan dan menjauhkan pandangan dari sesuatu yang bisa mengganggu kekhusyukan hal tersebut dijelaskan dalam syarah hadis atau makna hadis dari hadis di atas.

Sebagaimana dijelaskan oleh Al-Qurtubi (2003), posisi sujud ternyata dapat meningkatkan sirkulasi darah ke otak dan mata, yang berpotensi membantu menjaga serta memulihkan kesehatan penglihatan. Oleh karena itu, jika sujud dilakukan secara benar, khusyuk, dan tidak tergesa-gesa maka selain mendatangkan nilai ibadah ia juga menjadi sarana untuk menjaga kesehatan, khususnya mata yang mendukung makna “penyembuhan” secara luas sebagaimana ditunjukkan dalam hadis tersebut.

Posisi sujud yang benar dalam shalat tidak hanya mencerminkan kepatuhan spiritual kepada Allah, tetapi juga memberikan dampak positif secara fisiologis bagi tubuh manusia. Dalam posisi sujud, kepala yang lebih rendah dari jantung memungkinkan darah kaya oksigen mengalir lebih optimal ke otak, termasuk ke area mata. Hal ini membantu memenuhi kebutuhan

²² Idris Siregar, Alwi Khomaid Akbar, M. Ridhotullah Riski Nafis, *Makna dan Kentamaan Sholat Dalam Hadis*.

darah pada otak yang merupakan pusat sistem saraf, sehingga dapat mempengaruhi fungsi tubuh secara keseluruhan, termasuk penglihatan²³

Pemahaman ini selaras dengan makna hadis riwayat Abu Daud No. 875, di mana Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda: "*Apabila seseorang dari kalian sujud, maka sembuhkanlah pandangan matanya.*" Kata "menyembuhkan" dalam hadis ini tidak hanya mengandung makna spiritual berupa menundukkan dan menjaga pandangan agar tetap khusyuk, tetapi juga dapat ditafsirkan sebagai upaya alami dalam menjaga kesehatan mata melalui posisi sujud yang benar. Dengan demikian, sujud menjadi ibadah yang menyatukan antara kekhusyukan batin dan manfaat jasmani.

Sujud yang dilakukan dengan tenang dan tidak tergesa-gesa memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan, khususnya kesehatan mata. Ketika seseorang bersujud, posisi kepala yang lebih rendah dari jantung memungkinkan aliran darah dan nutrisi, termasuk oksigen, tersalurkan secara optimal ke otak dan saraf optik. Jika aliran ini terhambat, jaringan saraf termasuk saraf mata dapat mengalami kerusakan yang berujung pada gangguan penglihatan atau bahkan kebutaan²⁴. Oleh karena itu, pelaksanaan sujud dengan khusyuk tidak hanya berdampak spiritual, tetapi juga memberikan manfaat fisiologis berupa meningkatnya sirkulasi darah ke mata yang membantu kinerja saraf optik. Selain itu, saat mata difokuskan ke satu titik, yaitu tempat sujud, otot-otot mata dapat lebih rileks dan terbebas dari tekanan, yang turut mencegah ketegangan pada saraf penglihatan.

Pemahaman ini sejalan dengan makna hadis riwayat Abu Daud No. 875, di mana Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda apabila seseorang dari kalian sujud, maka "*menyembuhkan*" pandangannya. Kata ini dalam syarah mengandung arti menahan dan menundukkan pandangan, namun jika ditinjau dari sisi medis, hal ini juga sejalan dengan prinsip menjaga fokus mata untuk mendukung kesehatan saraf optik. Maka, ajaran Nabi tersebut mengandung hikmah holistik yang mencakup dimensi spiritual dan kesehatan.

"Apabila seseorang dari kalian sujud, maka sembuhkanlah pandangan matanya," mengandung makna mendalam yang tidak hanya menyentuh aspek spiritual, tetapi juga berdampak pada kesehatan jasmani, khususnya mata. Kata "sembuhkanlah" dalam syarah hadis diartikan sebagai menahan dan menundukkan pandangan dari hal-hal yang mengganggu kekhusyukan, namun jika ditinjau dari perspektif medis, makna ini juga dapat dihubungkan

²³ Istiqomah Rahmawati, Eko Ngabdul Shodikin, Sarwadi, *Implementasi Konsep Sajidin Dalam Surat Al-Hijr Ayat 98 Pada Dunia Pendidikan*, At-Turots: Jurnal Pendidikan Islam, Vol. 4, No. 1, (2022).

²⁴ Pusparini, dkk, *Bunga Rampai Future Jakarta Artificial Intelligence dan Kebijakan Inovatif Untuk Kota Pintar Kesehatan dan Lingkungan*, (Jakarta: PT. Bina Cendikia Academy, Jilid 3, 2024).

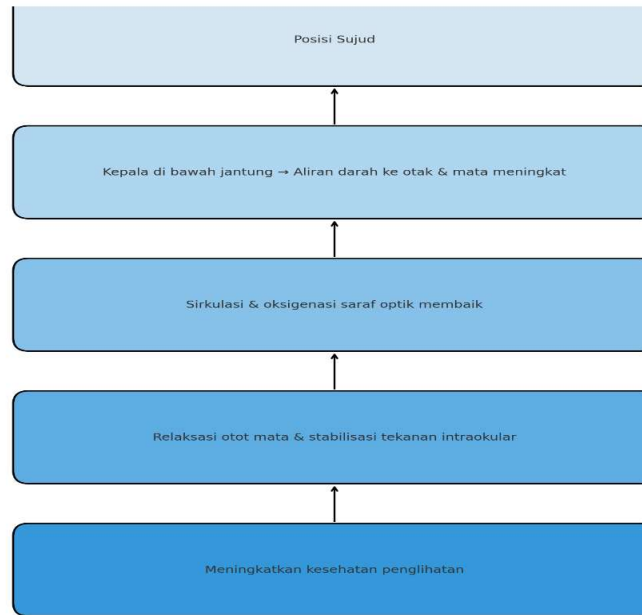
dengan manfaat fisiologis yang muncul dari gerakan sujud. Sujud yang dilakukan dengan benar dan konsisten terbukti dapat meningkatkan aliran darah ke otak dan mata, sehingga membantu memulihkan penglihatan yang lelah atau menurun akibat aktivitas sehari-hari.

Penelitian Al-Dabbagh (2019) menunjukkan bahwa postur tubuh saat sujud mampu meningkatkan sirkulasi darah ke otak dan mata, yang berdampak langsung pada relaksasi otot mata dan pemulihan ketegangan visual. Hal ini sejalan dengan pendapat para ulama dan pakar kesehatan Islam seperti Ibn al-Jauziyah (1999) yang menafsirkan bahwa sujud memiliki manfaat fisiologis penting karena mendukung kerja organ-organ sensorik, termasuk mata. Al-Ghazali (2005) bahkan menekankan bahwa gerakan sujud yang dilakukan secara rutin dapat mengurangi tekanan intraokular yang menjadi penyebab gangguan penglihatan seperti glaukoma.

Dengan demikian, makna perintah “menyembuhkan pandangan” dalam hadis ini dapat dipahami secara lebih luas: tidak hanya sebagai anjuran untuk menjaga kekhusyukan dengan menahan pandangan, tetapi juga sebagai isyarat terhadap manfaat kesehatan mata yang dapat diperoleh dari gerakan sujud itu sendiri. Sujud menjadi satu gerakan ibadah yang menyatukan dimensi spiritual, mental, dan fisik secara holistik, serta menunjukkan kesempurnaan ajaran Islam dalam menjaga keseimbangan hidup manusia.

Tabel 1. Ringkasan Makna Hadis dan Manfaat Sujud bagi Kesehatan Mata

Perspektif	Penjelasan Utama	Manfaat yang Ditekankan
Hadis & Ulama Klasik	Menundukkan dan memfokuskan pandangan saat sujud untuk menjaga kekhusyukan (Imam al-Khattabi, Imam an-Nawawi)	Fokus ibadah, menjaga hati dari kelalaian, meningkatkan kualitas shalat
Ulama Modern	Menekankan kesadaran batin dan adab pandangan sebagai bentuk kerendahan hati (Quraish Shihab, Dr. Zaghoul El-Najjar)	Menguatkan konsentrasi spiritual, mencegah distraksi visual
Medis & Ilmiah	Posisi kepala lebih rendah dari jantung melancarkan aliran darah ke otak dan mata, menjaga tekanan intraokular	Mengurangi risiko glaukoma, merelaksasi otot mata, meningkatkan oksigenasi saraf optik



Gambar 1. Mekanisme Manfaat Sujud bagi Mata

KESIMPULAN

Penelitian ini mengungkapkan bahwa hadis riwayat Abu Daud No. 875 yang memerintahkan “menyembuhkan pandangan” saat sujud memiliki makna ganda yang saling melengkapi, yaitu dimensi spiritual dan dimensi fisiologis. Secara khusus, adab menundukkan pandangan dalam sujud memiliki keterkaitan langsung dengan mekanisme medis yang dapat menjaga kesehatan mata melalui peningkatan aliran darah, oksigenasi saraf optik, dan relaksasi otot mata, sehingga ajaran Rasulullah SAW tidak hanya memperbaiki kualitas ibadah, tetapi juga memberikan manfaat kesehatan yang sejalan dengan prinsip kedokteran modern. Kontribusi penelitian ini mencakup dua ranah utama, yakni studi keislaman yang memperkaya tafsir hadis dengan menyoroti aspek kesehatan fisik, khususnya kesehatan mata, serta ilmu kesehatan yang menawarkan perspektif terapi non-invasif berbasis aktivitas ibadah untuk mendukung kesehatan mata dan membuka peluang integrasi antara kajian agama dan ilmu medis. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan berupa penggunaan data kepustakaan tanpa dukungan pengukuran empiris atau uji klinis terkait efek sujud terhadap parameter kesehatan mata, serta temuan medis yang sebagian besar bersumber dari penelitian umum tentang shalat dan posisi tubuh yang belum sepenuhnya spesifik pada gerakan sujud. Oleh karena itu, penelitian lanjutan

dengan metode eksperimental dan pengukuran langsung diperlukan untuk memverifikasi dan memperkuat temuan ini, sehingga sujud dapat dipahami sebagai ibadah yang mengintegrasikan manfaat spiritual dan fisik secara holistik sekaligus menjadi ruang dialog ilmiah antara teks keagamaan dan temuan medis modern.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Amirul Faizin, F., Arif Firdausi N.R., & Edy Wirastho. (2024a). Makna Khusyu' Dalam Al-Qur'an: Studi Kajian Tematik Dalam Perspektif Tafsir Al-Azhar. *Al Furqan: Jurnal Ilmu Al Quran Dan Tafsir*, 7(1), 37–55. <https://doi.org/10.58518/alfurqon.v7i1.2524>
- Abdurrahman. (2024). Metode Penelitian Kepustakaan dalam Pendidikan Islam. <https://doi.org/10.38073/adabuna>
- Annatagia, L., Trimulyaningsih, N., & Sari, P. (2017). Psychophysiological Aspects of Shalat: A Chronobiology Measurement. *Jurnal Psikologi Islam*, 4(2).
- Aqidatur Rofiqoh. (2020). Shalat Dan Kesehatan Jasmani. *Jurnal Spiritualita*. 70.
- Azizah, N. (2022). Anggota Sujud Dalam Perspektif Al-Qur'an Dan Hadis (Kajian Empat Mazhab Fikih). *The Indonesian Journal of Islamic Law and Civil Law*, 3(2).
- JILID, K., Pusparini, D., Abraham, J., Puspito Sari, D. A., Nugroho, E. L., & Putra, M. Y. (2025). Bunga rampai Future Jakarta: Artificial intelligence dan kebijakan inovatif untuk kota pintar. <https://publisher.bacadulu.net/>
- Mengaplikasikan Sistemik Kesehatan dalam Perspektif Islam, M. (n.d.). Teologi kesehatan Islam.
- Dar, N., Zhalka, F., Atta, D. A., Burgansky-Eliash, Z., & Belkin, A. (2024). The Effects of Traditional Muslim Prayer Positions On Intraocular Pressure In Subjects With and Without Glaucoma. *European Journal of Ophthalmology*, 34(1), 181–185. <https://doi.org/10.1177/11206721231178112>
- Istiqomah Rahmawati, Moh. Ariz Iqramullah, & Zulkarnain. (2021). Mempersiapkan Generasi Khalifah (Tinjauan Terhadap Kekhalifahan Adam as Dalam Surat Al Baqoroh Ayat 30-37). *Jurnal Pendidikan Islam*, 3(1), 1–11. <https://doi.org/10.51468/jpi.v3i1.56>
- Hasanah, U., & Aisyah, M. (2023). Manfaat pelaksanaan salat bagi kesehatan manusia. *Aisyah Journal of Intellectual Research in Islamic Studies*, 1(2).

- Janah, W., Nikmah, S., Bariyah, Z., Maulidin, S., Nawawi, M. L., & Jazuli, S. (2024). Strategi orang tua dalam menanamkan kesadaran ibadah sholat pada anak usia dini: Studi kasus di Kampung Srikaton Kecamatan Anak Tuha. *Edukids*, 4(2).
- Khaer, M., & Santi, M. (n.d.). Menyingkap fenomena alam semesta bertasbih dan bersujud (Studi korelasi antara ayat-ayat kauniyah dengan ayat-ayat qauliyah). *Jurnal Al-Qur'an dan Tafsir*, 2(2).
- Maulidia Shalehah, A., Nabillah, A., Salsabila, G., Fajar, M., Rahmawati, M., Andhika Zhilfani, R., & Wahidah, S. (2023). Pengaruh sholat pada sistem peredaran darah manusia. *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 1(2), 100. <https://maryamsejahtera.com/index.php/Religion/index>
- Mukhlisin, M., & Pd (2023). Gerakan shalat dalam tinjauan refleksologi. *Jurnal Inspirasi*, 16(1).
- Nasikhah, U. (n.d.). *Manfaat shalat terhadap kesehatan manusia*. <https://e-journal.stai-iu.ac.id/index.php/edunomi>
- Nur Fadlillah, S., Nur Kamilah, A., Fiki Hidayati, L., & Abdurrahman Wahid, U. K. (2024). Perspektif Hadits Tentang Gerakan Shalat Dan Dampaknya Pada Kesehatan. *Jurnal Penelitian dan Pendidikan Agama Islam* (Vol. 2, Issue 1).
- Pahlevi Dalimunthe, R., Ahyani, I., & Sunan Gunung Djati Bandung, U. (n.d.). Sujud perspektif hadis dan implikasinya dengan kesehatan. *Humantech: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*.
- Saleh alabdulwahab, S., John Kachanathu, S., & OluSeye, K. (n.d.). *Physical Activity Associated with Prayer Regimes Improves Standing Dynamic Balance of Healthy People*.
- Satra, K. A., Pratiwi, S., Rahmadilla, K., Ramadhan, J., Pernanda, R., & History, A. (2025). Shalat Dalam Kehidupan Sehari-hari Menurut Ustadz Abdul Somad. *Journal of Islamic Studies*, 3(1), 78–90. <http://jurnal.dokicti.org/index.php/taqrib/index>
- Siregar, I., Khomaid Akbar, A., Ridhotullah, M., & Nafis, R. (n.d.). *Makna Dan Kentamaan Sholat Dalam Hadis*.
- Sulaiman Fadia. Burhan Amelia Hamdayani. Handayani. Rahmatullah Widia. Widia. (2024). Islam, Makanan Dan Kesehatan. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 13(1).
- Supangat. (2017). Shalat Kusyu Tinjauan Psikologi Kepribadian. *Jurnal Unuba* 3.1. 74-94.
- Syauqia, A., Lestari, S. D., & Iqmaliyah, S. (2023). Hubungan Gerakan Tahiyat Akhir dengan Kesehatan Tubuh Manusia. *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 1(6). <https://maryamsejahtera.com/index.php/Religion/index>
- Undari Sulung, M. M. (2024). Memahami Sumber Data Penelitian: Primer, Sekunder, dan Tersier. *Jurnal Edu Research*, 112-113.

Dampak Sujud Terhadap Kesehatan Mata dalam Perspektif Hadis dan Medis

Uswatun Hasanah Fakultas Ilmu Syariah, S., & Aisyah binti Abu Bakar Li al-Dakwah, M. (2023). Manfaat Pelaksanaan Salat Bagi Kesehatan Manusia. *Journal of Intellectual Research in Islamic Studies* (Vol. 1, Issue 2).

Wardatul Janah, S., Salimatun Nikmah, S., Bariyah, Z., Maulidin, S., Latif Nawawi, M., & Jazuli Stit Bustanul Ulum Lampung Tengah, S. (2024). Strategi Orang Tua Dalam Menanamkan Kesadaran Ibadah Sholat Pada Anak Usia Dini: Studi Kasus Di Kampung Srikaton Kecamatan Anak Tuha. 4(2). <https://jurnalp4i.com/index.php/edukids>