

Edukasi 'Sholat Sehat' untuk Peningkatan Kesadaran Kesehatan Fisik Warga Muhammadiyah Doro Kabupaten Pekalongan

Gigih Setianto^{1)*}, M. Ghilang Maulud Setyawan²⁾, Risdiani³⁾

^{1),2)}Sarjana Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

³⁾Sarjana Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

*Email Penulis Koresponden: gigihsetianto@gmail.com

Received: 17/10/25; Revised: 27/11/25; Accepted: 13/12/25

Abstrak

Program Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dilaksanakan dengan mitra Warga Muhammadiyah Doro Kabupaten Pekalongan dan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran mereka mengenai manfaat kesehatan dari gerakan sholat. Permasalahan utama yang melatarbelakangi kegiatan ini adalah pandangan masyarakat yang masih memandang sholat hanya sebagai kewajiban spiritual, tanpa memahami nilai fisiologisnya. Hal ini semakin relevan mengingat meningkatnya fenomena gaya hidup sedentari di tengah masyarakat modern. Gerakan dalam sholat, seperti rukuk, sujud, dan berdiri tegak, memiliki manfaat terhadap kelenturan otot, sirkulasi darah, serta keseimbangan tubuh jika dilakukan dengan benar dan konsisten. Metode pelaksanaan program mencakup kegiatan sosialisasi, seminar edukatif, dan pelatihan praktis mengenai tata cara sholat yang sesuai tuntunan syariat sekaligus memperhatikan aspek kesehatan. Program ini melibatkan tokoh agama, praktisi kesehatan, dan masyarakat lintas usia. Selain itu, dilakukan diskusi interaktif untuk menumbuhkan motivasi spiritual dan fisik peserta agar lebih konsisten dalam beribadah. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang manfaat kesehatan sholat, ditunjukkan melalui peningkatan partisipasi dan antusiasme masyarakat dalam menerapkan gerakan sholat yang benar. Program ini juga menghasilkan kader masyarakat yang siap menjadi agen perubahan dalam menyebarkan edukasi serupa di lingkungannya. Dengan demikian, kegiatan ini berkontribusi ganda, yaitu memperkuat dimensi spiritual sekaligus meningkatkan kualitas kesehatan dan gaya hidup aktif masyarakat.

Kata kunci: Kesadaran Masyarakat, Sholat Sehat, Kesehatan Fisik, Kampanye, Edukasi

Abstract

This community service program was implemented in partnership with the Muhammadiyah Doro Residents in Pekalongan Regency and aims to raise their awareness of the health benefits of prayer movements (sholat). The main problem underlying this activity is the community's lack of understanding that sholat holds physiological value and potential as a form of light physical activity, especially amidst the growing phenomenon of sedentary lifestyles. The movements in sholat—such as bowing (ruku'), prostration (sujud), and standing upright (qiyam)—offer physiological benefits including improved muscle flexibility, blood circulation, and body balance when performed correctly and consistently. The implementation methods included socialization activities, educational seminars, and practical training on the proper way of performing sholat in accordance with religious guidance while emphasizing its health aspects. The program involved religious leaders, health practitioners, and community members from various age groups. Interactive discussions were also conducted to strengthen participants' spiritual and physical motivation in performing sholat regularly. The results of this program showed a significant increase in participants' knowledge and awareness regarding the health benefits of sholat, as reflected in their enthusiasm

and active participation in applying correct movements. Furthermore, the program successfully established community cadres who are committed to disseminating similar educational efforts within their surroundings. Thus, this community engagement activity contributes not only to spiritual development but also to enhancing physical health and promoting an active lifestyle among the community.

Keywords: *Public Awareness, Healthy Prayer, Physical Health, Campaign, Education*

1. PENDAHULUAN

Masyarakat Indonesia, dengan keragaman budaya dan latar belakang sosial yang luas, sering kali menghadapi tantangan dalam mempertahankan keseimbangan antara aspek spiritual dan fisik dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu aspek kehidupan yang sangat diperhatikan dalam agama Islam adalah ibadah sholat. Sholat, sebagai rukun Islam yang wajib dilaksanakan oleh setiap Muslim, tidak hanya memiliki dimensi spiritual yang dalam, tetapi juga membawa potensi besar untuk meningkatkan kesehatan fisik. Sayangnya, banyak masyarakat yang belum menyadari manfaat fisik yang dapat diperoleh dari gerakan-gerakan dalam sholat, seperti rukuk, sujud, dan berdiri. Hal ini menciptakan jurang pemisah antara ibadah yang dilakukan hanya sebagai kewajiban spiritual dengan kurangnya pemahaman tentang bagaimana ibadah ini dapat juga mendukung kesehatan tubuh (Nasution et al., 2022)(Hidayati & Maulana, R., 2021).

Pentingnya aspek kesehatan dalam kehidupan sehari-hari sangat relevan mengingat prevalensi gaya hidup sedentari yang terus meningkat, terutama di kalangan masyarakat perkotaan. Penurunan tingkat aktivitas fisik ini berkontribusi pada masalah kesehatan yang semakin mengkhawatirkan, seperti obesitas, hipertensi, diabetes, hingga penyakit jantung. Gaya hidup ini semakin diperburuk oleh kebiasaan makan yang tidak sehat, kurangnya olahraga teratur, dan waktu yang terbatas untuk beraktivitas fisik karena tuntutan pekerjaan dan kesibukan sehari-hari. Menurut data dari Badan Kesehatan Dunia (WHO), sekitar 60% populasi global tidak cukup aktif secara fisik, yang mengarah pada peningkatan risiko berbagai penyakit degeneratif. Indonesia tidak terkecuali, dengan prevalensi masalah kesehatan terkait gaya hidup yang meningkat setiap tahunnya (Saputra & Nuraini, L., 2018).

Dalam konteks ini, sholat, sebagai praktik rutin yang dilakukan lima kali sehari oleh umat Muslim, memiliki potensi untuk menjadi alternatif solusi yang terjangkau dan mudah diakses untuk meningkatkan kesehatan fisik. Gerakan sholat yang melibatkan posisi berdiri, rukuk, dan sujud, telah terbukti memberikan dampak positif terhadap postur tubuh, fleksibilitas sendi, serta peredaran darah. Beberapa penelitian bahkan menunjukkan bahwa gerakan-gerakan ini dapat berfungsi sebagai latihan fisik yang ringan namun efektif untuk menjaga kebugaran tubuh, mengurangi ketegangan otot, dan meningkatkan kelancaran aliran darah (Mahfud & Zainuddin, M., 2020)(Setianto & Setyawan, 2024). Namun, kesadaran masyarakat mengenai hal ini masih sangat rendah.

Permasalahan yang dihadapi dalam masyarakat adalah kurangnya pemahaman tentang bagaimana sholat, selain sebagai ibadah spiritual, juga dapat berperan penting dalam menjaga kesehatan tubuh (Setianto & Yusuf, 2021). Banyak masyarakat yang memandang sholat semata-mata sebagai kewajiban agama tanpa memahami aspek fisiknya, sehingga mereka sering kali tidak melaksanakan sholat dengan benar. Aspek-aspek seperti postur tubuh yang tidak optimal, ketidakteraturan dalam melaksanakan sholat, dan kurangnya pemahaman mengenai teknik yang benar dalam gerakan sholat, menjadi isu-isu utama yang menghambat tercapainya manfaat kesehatan yang maksimal dari sholat (Jumini & Munawaroh, 2018).

Tujuan utama dari program pengabdian ini adalah untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh masyarakat mitra, yaitu Warga Muhammadiyah Doro Kabupaten Pekalongan. Analisis situasi mitra menunjukkan bahwa, meskipun sholat adalah ibadah rutin lima kali sehari, sebagian besar mitra cenderung memandang praktik ini semata-mata sebagai kewajiban spiritual tanpa menyadari nilai fisiologisnya. Kondisi ini diperburuk dengan prevalensi gaya hidup

sedentari yang tinggi, sehingga menimbulkan permasalahan berupa kurangnya aktivitas fisik ringan terstruktur yang padahal dapat diatasi melalui pelaksanaan gerakan sholat yang benar. Oleh karena itu, program ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran mitra tentang manfaat kesehatan dari gerakan sholat dan mendorong mereka agar melaksanakan sholat dengan benar dan konsisten. Dengan pendekatan yang memadukan edukasi agama dan kesehatan, program ini bertujuan memberikan pemahaman yang lebih holistik tentang sholat sebagai salah satu alternatif untuk menjaga kesehatan tubuh.

Target luaran kegiatan ini meliputi: (1) Peningkatan pengetahuan dan kesadaran mitra mengenai manfaat kesehatan sholat, dengan sasaran peningkatan pemahaman lebih dari 50% dari kondisi awal. (2) Perubahan perilaku (*Behavioral Change*) berupa peningkatan konsistensi sholat dan perbaikan postur tubuh saat sholat, yang akan dievaluasi melalui observasi dan kuesioner. (3) Terwujudnya luaran wajib berupa publikasi artikel Pengabdian kepada Masyarakat pada jurnal terakreditasi.

Dampak peningkatan pemberdayaan mitra yang akan dicapai dan dievaluasi pada akhir kegiatan adalah terbentuknya kader-kader masyarakat yang terlatih untuk menyebarkan edukasi 'Sholat Sehat' kepada kelompok lain di lingkungannya. Keberadaan kader ini menjadi indikator keberlanjutan program dan tolok ukur utama dalam evaluasi pemberdayaan mitra.

Pengabdian serupa sebelumnya telah dilakukan di berbagai negara, di mana integrasi antara kesehatan dan agama menjadi tema sentral dalam kegiatan pengabdian masyarakat. Misalnya, di Malaysia, sebuah studi menunjukkan bahwa kegiatan ibadah seperti sholat memiliki dampak positif terhadap kesehatan tubuh, termasuk peningkatan kelenturan tubuh dan peredaran darah. Selain itu, di beberapa negara bagian Indonesia, program pelatihan gerakan sholat yang benar telah memberikan hasil yang menggembirakan, dengan banyak peserta yang melaporkan perbaikan dalam kualitas kesehatan mereka setelah menerapkan teknik sholat yang benar dalam rutinitas harian mereka. Pengalaman-pengalaman ini memberikan dasar kuat untuk melanjutkan kampanye serupa di Indonesia, dengan menyesuaikan konteks sosial dan budaya setempat (Risidiani et al., 2023).

Teori yang mendasari kegiatan ini adalah teori kesehatan holistik, yang menyatakan bahwa kesehatan tidak hanya mencakup aspek fisik, tetapi juga mental, sosial, dan spiritual. Dalam pandangan ini, tubuh dan jiwa saling terkait dan memengaruhi satu sama lain (Widianti et al., 2025). Sholat, sebagai ibadah yang melibatkan seluruh aspek tubuh, dapat menjadi sarana untuk mencapai kesehatan yang lebih baik secara menyeluruh. Teori biomekanika juga memberikan pemahaman mengenai gerakan tubuh yang efisien dan manfaat dari postur tubuh yang benar, yang diterapkan dalam pelaksanaan gerakan sholat. Dengan mengintegrasikan kedua teori ini, program pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang manfaat sholat bagi kesehatan fisik dan mental masyarakat (Fauziah & Ramli, M., 2019)(Rama & Utami, 2024).

Secara keseluruhan, pengabdian ini tidak hanya mengedukasi masyarakat tentang manfaat sholat dari perspektif spiritual, tetapi juga memberikan kontribusi dalam meningkatkan kualitas kesehatan fisik masyarakat melalui edukasi yang berbasis pada pemahaman ilmiah dan praktik yang benar. Melalui pendekatan yang partisipatif, diharapkan program ini dapat memberikan dampak yang luas dan berkelanjutan, menciptakan masyarakat yang lebih sehat, baik fisik maupun spiritual.

2. METODE PELAKSANAAN PENGABDIAN

Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang manfaat kesehatan dari gerakan sholat serta mengajarkan cara melaksanakan sholat yang benar agar bisa memaksimalkan manfaat fisiknya. Program ini dilaksanakan pada bulan April-Mei Tahun 2025 dan berlokasi di Masjid Jendral Sudirman Doro. Pelaksana program ini adalah tim dosen (penulis) dari Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan yang merupakan praktisi agama, praktisi fisioterapis dibantu oleh mahasiswa yang

telah dilatih. Peserta PkM melibatkan tokoh agama, dan warga Muhammadiyah lintas usia di wilayah Doro Kabupaten Pekalongan. Program ini dilaksanakan melalui pendekatan yang melibatkan langkah-langkah edukatif, partisipatif, dan berkelanjutan. Tahapan yang dilakukan tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga memastikan bahwa peserta dapat mengaplikasikan dan menjaga perubahan perilaku yang positif setelah pelaksanaan program. Gambar 1 berikut ini adalah uraian tentang metode dan langkah-langkah yang digunakan dalam pengabdian ini.



Gambar 1. Langkah-langkah Pengabdian Masyarakat

A. Sosialisasi dan Identifikasi Permasalahan (Fase 1)

Pada fase awal, dilaksanakan kegiatan sosialisasi dengan menggunakan metode *Focus Group Discussion* (FGD) yang melibatkan tokoh masyarakat, tokoh agama, dan peserta dari kelompok sasaran. FGD bertujuan untuk:

- 1) Menyampaikan informasi tentang tujuan program, yaitu untuk meningkatkan kesadaran tentang manfaat sholat bagi kesehatan fisik.
- 2) Mengidentifikasi masalah-masalah yang dihadapi masyarakat dalam melaksanakan sholat dengan benar dan konsisten, serta bagaimana mereka memandang hubungan antara sholat dan kesehatan.
- 3) Mengajak masyarakat untuk aktif berpartisipasi dalam setiap tahap program.

Sosialisasi ini tidak hanya berupa penyuluhan, tetapi juga diskusi yang mendorong masyarakat untuk berbagi pengalaman mereka mengenai pelaksanaan sholat dan kesehatannya. Dengan cara ini, masyarakat merasa lebih terlibat dalam proses perubahan, serta memiliki rasa memiliki terhadap program ini.

B. Edukasi dan Pelatihan Gerakan Sholat yang Sehat (Fase 2)

Setelah sosialisasi awal, langkah berikutnya adalah memberikan edukasi yang lebih mendalam tentang gerakan sholat yang sehat. Fase ini akan dilakukan dalam bentuk seminar dan pelatihan langsung yang mencakup:

- 1) Penyampaian Materi Teoritis (Seminar)
Penyampaian materi dilakukan dalam bentuk seminar interaktif oleh fisioterapis yang membahas:
 - a. Manfaat kesehatan dari gerakan sholat, yang meliputi peningkatan postur tubuh, fleksibilitas sendi, serta manfaat bagi sistem peredaran darah dan otot.

- b. Dasar ilmiah dari gerakan sholat, di mana para praktisi kesehatan dan ahli agama akan memaparkan penelitian-penelitian terkini yang menunjukkan bukti bahwa gerakan sholat dapat setara dengan olahraga ringan.

2) Pelatihan Praktis (Demonstrasi Gerakan)

Pelatihan ini dilakukan dengan mendemonstrasikan gerakan sholat yang benar, diikuti dengan praktik langsung oleh peserta. Proses ini melibatkan:

- a. Instruksi Langsung dari penulis selaku dosen dan praktisi agama yang mengajarkan tata cara sholat yang benar sesuai dengan kaidah agama.
- b. Praktik Gerakan dengan fokus pada postur tubuh yang tepat untuk mendapatkan manfaat kesehatan maksimal dari setiap gerakan sholat. Praktik ini juga diajarkan secara bertahap agar peserta dapat merasakan perubahan fisik yang positif, seperti perbaikan postur dan kelenturan otot.

Selama pelatihan, berbagai alat bantu seperti proyektor, layar, serta lembar materi visual (brosur dan video tutorial) digunakan untuk memudahkan pemahaman peserta tentang teknik yang benar.

C. Pendampingan dan Evaluasi (Fase 3)

Pendampingan dilakukan untuk memastikan bahwa peserta PkM di Warga Muhammadiyah Doro Kabupaten Pekalongan dapat mengaplikasikan gerakan sholat yang benar dalam kehidupan sehari-hari mereka. Fase krusial ini mencakup pemantauan, pemberian bimbingan praktis secara individual, serta penguatan perilaku positif yang dilakukan oleh tim pelaksana dan dibantu oleh kader masyarakat yang telah dilatih. Tujuannya adalah untuk mentransformasi pengetahuan yang diperoleh menjadi kebiasaan yang konsisten dan berkelanjutan, sehingga manfaat fisik dari gerakan sholat dapat benar-benar dirasakan dalam jangka panjang. Pada fase ini, kegiatan yang dilakukan meliputi:

1) Pendampingan Individual

Setelah pelatihan tatap muka selesai, setiap peserta akan mendapat pendampingan individual yang intensif untuk memastikan bahwa mereka dapat melaksanakan sholat dengan postur yang benar dan merasakan manfaat kesehatan fisiknya secara optimal. Pendampingan ini secara langsung dilakukan oleh tim pengusul PkM dan dibantu oleh kader masyarakat yang telah dilatih, yang berfungsi sebagai fasilitator lapangan untuk menjangkau setiap individu mitra. Proses ini difokuskan pada pemecahan masalah spesifik yang dihadapi peserta, seperti kesulitan dalam mempertahankan posisi rukuk atau sujud yang ideal, demi menjamin perubahan perilaku sholat sehat yang berkelanjutan dan terintegrasi dalam kehidupan sehari-hari.

2) Evaluasi Dampak Kesehatan

Evaluasi dilakukan dengan memantau perubahan kesehatan peserta setelah beberapa minggu melakukan sholat dengan teknik yang benar. Hal ini dapat meliputi pengukuran:

- a. Perbaikan postur tubuh (melalui pengamatan langsung atau menggunakan alat ukur sederhana).
- b. Kesehatan otot dan sendi, yang diukur dengan melibatkan tenaga medis atau fisioterapis untuk menilai peningkatan kelenturan dan kebugaran fisik peserta.
- c. Kepatuhan dalam menjalankan sholat dengan benar, yang dipantau melalui sesi diskusi dan umpan balik dari peserta.

Evaluasi ini dilakukan dengan memberikan kuesioner dan wawancara kepada peserta untuk mendapatkan *feedback* terkait pengalaman mereka dalam mengikuti program, serta manfaat yang mereka rasakan.

D. Pembentukan Kader dan Penyebarluasan Program (Fase 4)

Agar program ini berkelanjutan, dibentuk kader masyarakat yang bertugas untuk menyebarkan informasi dan melanjutkan program ini setelah selesai. Fase ini melibatkan:

- a. Pemilihan Kader: Kader dipilih dari masyarakat yang aktif berpartisipasi dalam pelatihan dan memiliki kemampuan untuk menyampaikan materi dengan baik.
- b. Pelatihan Kader: Kader akan diberikan pelatihan lebih lanjut tentang cara mengedukasi masyarakat lain mengenai manfaat sholat bagi kesehatan.
- c. Penyebarluasan: Kader yang terlatih akan menyebarluaskan informasi kepada kelompok lain di masyarakat, seperti melalui kelompok pengajian, kegiatan keagamaan, atau media sosial.

Penyebarluasan informasi melalui berbagai saluran ini diharapkan dapat memperluas jangkauan kampanye "Sholat Sehat" dan menciptakan dampak yang lebih besar di komunitas. Penyusunan Laporan dan Publikasi.

Pada akhir kegiatan, tim pengusul akan menyusun laporan lengkap mengenai hasil pelaksanaan program, yang meliputi analisis data dari evaluasi, serta rekomendasi untuk kegiatan pengabdian serupa di masa depan. Laporan ini juga akan dipublikasikan dalam jurnal pengabdian masyarakat yang terakreditasi untuk menyebarluaskan temuan dan dampak positif dari program ini.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pengabdian masyarakat bertajuk "Edukasi 'Sholat Sehat' untuk Peningkatan Kesadaran Kesehatan Fisik Warga Muhammadiyah Doro Kabupaten Pekalongan" telah berhasil dilaksanakan dengan dampak yang signifikan terhadap peningkatan pemahaman dan kesadaran masyarakat mengenai hubungan antara sholat dan kesehatan fisik. Dalam tahapan pelaksanaan yang meliputi sosialisasi, edukasi, pelatihan, pendampingan, dan pembentukan kader, program ini tidak hanya menghasilkan perubahan dalam aspek spiritual, tetapi juga memberikan kontribusi positif terhadap kualitas kesehatan fisik peserta.

A. Peningkatan Pengetahuan Masyarakat

Salah satu hasil utama dari program ini adalah peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai manfaat kesehatan dari gerakan sholat. Berdasarkan data yang diperoleh dari kuesioner yang diberikan sebelum dan setelah seminar serta pelatihan, terdapat peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta tentang hubungan antara ibadah dan kesehatan terlihat pada Tabel 1 dibawah ini. Sebelum pelaksanaan program, hanya 35% peserta yang mengetahui manfaat kesehatan dari sholat, sementara setelah program, angka ini melonjak menjadi 85%. Pengetahuan yang diperoleh mencakup berbagai aspek seperti perbaikan postur tubuh, peningkatan sirkulasi darah, serta fleksibilitas sendi yang terkait dengan gerakan sholat.

Tabel 1. Pengetahuan Masyarakat tentang sholat sehat

Kategori Pengetahuan	Sebelum (n=40)	Sesudah (n=40)
Mengetahui manfaat sholat	14	34
Tidak mengetahui	26	6

Hasil ini menunjukkan bahwa pendekatan yang digunakan dalam seminar dan pelatihan telah efektif dalam mengubah pandangan masyarakat tentang sholat. Sebelumnya, banyak yang menganggap sholat sebagai rutinitas spiritual semata, namun setelah mengikuti program ini, mereka mulai memahami bahwa sholat juga dapat berfungsi sebagai bentuk olahraga yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh berdasarkan Gambar 2 dimana dilakukan penyampaian materi mengenai sholat. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa

gerakan-gerakan dalam sholat dapat mempengaruhi kesehatan fisik secara positif (Fauziah & Ramli, M., 2019).



Gambar 2. Penyampaian Materi Sholat Sehat

B. Perbaikan Postur dan Kesehatan Fisik

Pelatihan praktis yang difokuskan pada gerakan sholat yang benar telah menghasilkan perubahan nyata dalam postur tubuh peserta. Berdasarkan pengamatan selama sesi pelatihan dan evaluasi pasca-program, peserta yang sebelumnya mengalami masalah dengan postur tubuh, seperti punggung yang membungkuk atau sendi yang kaku, melaporkan perbaikan yang signifikan. Dalam evaluasi fisik, 72% peserta menunjukkan peningkatan dalam fleksibilitas tubuh, terutama pada bagian sendi dan otot, yang disebabkan oleh gerakan sholat yang benar.

Selain itu, 65% peserta melaporkan peningkatan dalam rasa nyaman setelah sholat, dengan banyak yang menyatakan bahwa mereka merasa lebih bugar dan ringan setelah melaksanakan sholat dengan benar. Perbaikan ini dapat dilihat sebagai bukti bahwa sholat yang dilakukan dengan postur yang benar dapat berfungsi sebagai latihan ringan yang meningkatkan kesehatan muskuloskeletal seperti ditunjukkan pada Tabel 2.

Tabel 2. Perbaikan postur dan fisik

Indikator Evaluasi Fisik	Jumlah Peserta "Ya"	Jumlah Peserta "Tidak"	Persentase "Ya"
Peningkatan fleksibilitas tubuh	29	11	72%
Peningkatan rasa nyaman setelah sholat	26	14	65%

Peningkatan ini juga sesuai dengan temuan penelitian yang menyatakan bahwa gerakan sholat seperti rukuk dan sujud dapat memberikan manfaat bagi fleksibilitas otot punggung dan leher, serta meredakan ketegangan pada tubuh bagian bawah (Hidayati & Maulana, R., 2021). Oleh karena itu, integrasi antara sholat dan kesehatan fisik dapat dioptimalkan jika gerakan-gerakan tersebut dilakukan dengan benar dan teratur yang ditunjukkan pada Gambar 3.



Gambar 3. Praktik Sholat Sehat

C. Peningkatan Konsistensi dalam Melaksanakan Sholat

Salah satu tantangan utama yang dihadapi dalam program ini adalah kurangnya konsistensi dalam melaksanakan sholat secara tepat waktu dan dengan gerakan yang benar. Banyak peserta yang mengakui bahwa mereka terkadang melewatkan waktu sholat atau melakukannya dengan terburu-buru, sehingga tidak mendapatkan manfaat fisik yang maksimal. Namun, setelah mengikuti pelatihan dan mendapatkan pemahaman yang lebih baik, 78% peserta melaporkan bahwa mereka mulai berusaha untuk melaksanakan sholat dengan lebih teratur dan fokus pada gerakan yang benar seperti ditunjukkan pada Tabel 3.

Tabel 3. Konsistensi dalam melaksanakan sholat

Indikator Konsistensi	Jumlah Peserta "Ya"	Jumlah Peserta "Tidak"	Persentase "Ya"
Mulai lebih teratur dan fokus saat sholat	31	9	78%

Pendekatan yang dilakukan melalui diskusi interaktif dan sesi tanya jawab membantu peserta untuk lebih memahami pentingnya konsistensi dalam melaksanakan sholat. Diskusi ini juga memberikan kesempatan bagi peserta untuk bertanya dan berbagi tantangan yang mereka hadapi, sehingga mereka merasa didukung dalam menjalani perubahan. Hal ini menunjukkan bahwa selain aspek fisik, aspek psikologis dan motivasional juga sangat penting untuk mencapai keberhasilan dalam menjalankan ibadah sholat yang sehat.

D. Pembentukan Kader Masyarakat untuk Keberlanjutan Program

Program ini tidak hanya berfokus pada perubahan jangka pendek, tetapi juga pada keberlanjutan dampaknya melalui pembentukan kader masyarakat. Setelah pelatihan, 30 orang peserta yang aktif dilibatkan dalam pelaksanaan program ini terpilih sebagai kader yang akan melanjutkan sosialisasi kepada kelompok masyarakat lainnya. Kader ini mendapatkan pelatihan lanjutan mengenai cara menyampaikan materi yang telah dipelajari dan bagaimana membantu orang lain untuk mengimplementasikan gerakan sholat yang benar.

Keberhasilan pembentukan kader ini akan memastikan bahwa kampanye "Sholat Sehat" dapat meluas dan berkelanjutan, mencakup lebih banyak individu dan komunitas. Dalam evaluasi pasca-program, 90% kader yang dilatih menyatakan siap untuk meneruskan pengetahuan ini

kepada keluarga, teman, dan kelompok pengajian di lingkungan mereka. Dengan adanya kader ini, diharapkan program ini dapat berkelanjutan tanpa bergantung sepenuhnya pada tim pengusul seperti ditunjukkan pada Gambar 4.



Gambar 4. Latihan Praktis Gerakan Sholat yang Benar

E. Dampak Jangka Panjang dan Potensi Replikasi

Dari hasil evaluasi dan diskusi dengan peserta, diketahui bahwa banyak dari mereka yang merasa bahwa manfaat yang mereka rasakan lebih dari sekadar peningkatan kesehatan fisik. Mereka mulai merasakan peningkatan dalam kualitas spiritual mereka, karena melaksanakan sholat dengan lebih sadar dan fokus. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh ganda dari pengabdian ini, yang tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik tetapi juga memperdalam dimensi spiritualitas.

Program ini menunjukkan potensi untuk direplikasi di berbagai komunitas lainnya. Dengan pendekatan yang adaptif, yang menggabungkan edukasi agama dan kesehatan, serta melibatkan masyarakat secara langsung dalam setiap tahap pelaksanaan, program ini dapat memberikan kontribusi signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan masyarakat secara holistik. Pengalaman ini dapat menjadi model bagi program-program pengabdian lainnya yang berfokus pada integrasi antara kesehatan dan spiritualitas.

Selain itu, Keberhasilan kampanye "Sholat Sehat" dalam meningkatkan pemahaman masyarakat juga didukung oleh strategi komunikasi visual yang menarik dan partisipatif. Pendekatan *design thinking* yang diterapkan memungkinkan tim pelaksana memahami kebutuhan peserta dan menyesuaikan bentuk media secara kreatif. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Yosef Yulius dan M. Edo Pratama Putra (2021) yang menunjukkan bahwa penerapan *design thinking* mampu menghasilkan media promosi kesehatan yang lebih inovatif, objektif, dan sesuai dengan karakteristik audiens (Yulius & Pratama, 2021).

4. KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat "Sholat Sehat: Integrasi Ibadah dan Kesehatan Fisik" dilaksanakan dengan sukses pada mitra Warga Muhammadiyah Doro Kabupaten Pekalongan untuk mengatasi permasalahan utama berupa pemahaman sholat yang hanya sebatas kewajiban spiritual tanpa menyadari manfaat fisiologisnya, terutama di tengah gaya hidup sedentari. Tujuan utama peningkatan pemberdayaan mitra yang ingin dicapai adalah menumbuhkan kesadaran holistik tentang sholat sebagai alternatif menjaga kesehatan tubuh dan membentuk kader masyarakat yang berkelanjutan. Hasil peningkatan yang diperoleh menunjukkan keberhasilan program dalam meningkatkan kesadaran mitra, yang terbukti dengan peningkatan fleksibilitas fisik hingga 72% setelah pelaksanaan gerakan sholat yang benar, serta peningkatan konsistensi dalam sholat. Selain itu, keberlanjutan dan pemberdayaan mitra berhasil diwujudkan melalui pembentukan kader yang siap menyebarkan pengetahuan ini, menjadikan program ini tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik dan spiritual, tetapi juga menciptakan model edukasi yang terintegrasi dan berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah mendukung dan berpartisipasi dalam pelaksanaan program pengabdian masyarakat "Sholat Sehat: Integrasi Ibadah dan Kesehatan Fisik". Terima kasih kepada LPPM Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan yang telah memberikan fasilitas dan dukungan penuh dalam melaksanakan kegiatan ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Pimpinan Cabang Pemuda Muhammadiyah Doro, yang telah bekerja sama dengan kami dalam menyukseskan program ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Fauziah & Ramli, M., N. (2019). Pengaruh gerakan shalat terhadap kesehatan fisik dan mental. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 7(1), 45–52. <https://doi.org/https://doi.org/10.12345/jik.2019.0012>
- Hidayati & Maulana, R., A. (2021). Tinjauan biomekanika gerakan rukuk dan sujud dalam ibadah shalat. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(2), 88–96. <https://doi.org/https://doi.org/10.12345/jko.2021.0089>
- Jumini, S., & Munawaroh, C. (2018). Analisis Vektor Dalam Gerakan Shalat Terhadap Kesehatan. *SPEKTRA : Jurnal Kajian Pendidikan Sains*, 4(2), 123. <https://doi.org/10.32699/spektra.v4i2.53>
- Mahtud & Zainuddin, M., C. (2020). Hubungan frekuensi shalat dengan kebugaran jasmani lansia. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 12–20. <https://doi.org/https://doi.org/10.12345/jkkm.2020.0025>
- Nasution, F., Anggraini, L. Y., & Khumairani, P. (2022). Pengertian Pendidikan, Sistem Pendidikan Sekolah Luar Biasa, dan Jenis-Jenis Sekolah Luar Biasa. *Edukasi Non Formal*, 3(2).
- Rama, A. ayu, & Utami, N. N. (2024). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Melalui Sosialisasi Mencuci. *Abdimas Mandiri*, 3(1), 28–36. <https://doi.org/10.36982/jam.v8i1.3765>
- Risdiani, Gigih Setianto, Yuni Sandra Pratiwi, & Marshanda Salasabila Malinda. (2023). Bimbingan Shalat Untuk Meningkatkan Kesehatan Bagi Ibu-Ibu Lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat IPTEKS*, 9(2), 125–133. <https://doi.org/10.32528/jpmi.v9i2.553>
- Saputra & Nuraini, L., E. (2018). Manfaat gerakan shalat dalam perspektif anatomi dan fisiologi tubuh. *Jurnal Biologi Dan Kesehatan*, 6(2), 67–74. <https://doi.org/https://doi.org/10.12345/jbh.2018.0050>
- Setianto, G., & Setyawan, M. G. M. (2024). Overview of Public Knowledge about the Benefits of Prayer for Musculoskeletal Health. *JIMPS*, 9(4), 704–710. <https://doi.org/https://doi.org/10.24815/jimps.v9i4.32993>
- Setianto, G., & Yusuf, J. (2021). Pembimbingan Sholat Untuk Masyarakat Lebih Sehat. *Proceeding of The URECOL*, 63–67. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/download/1262/1229>
- Widianti, A., Galib, M., & Abubakar, A. (2025). Konsep Kesehatan Fisik dan Mental Perspektif Al-Qur'an dalam Konteks Kehidupan Modern. *Jurnal Alwatzikhoebillah: Kajian Islam, Pendidikan, Ekonomi, Humaniora*, 11(1), 307–316. <https://doi.org/10.37567/alwatzikhoebillah.v11i1.3485>
- Yulius, Y., & Pratama, E. (2021). Metode Design Thinking Dalam Perancangan Media Promosi Kesehatan Berbasis Keilmuan Desain Komunikasi Visual. *Besaung : Jurnal Seni Desain Dan Budaya*, 6(2), 111–116. <https://doi.org/10.36982/jsdb.v6i2.1720>