

MEREFRESH DAN MENGINSTAL ULANG OTAK DENGAN SHOLAT

¹Rina Dian Rahmawati, ²Diki Cahya Ramadhan

^{1,2}Universitas KH. A Wahab Hasbullah

¹rahmawatinadian@gmail.com

²Dikicahyo201299@gmail.com

ABSTRACT

The discussion in this article is about the benefits of prayer that can be used as a way to refresh and reinstall the brain. Prayer is the most effective way to refresh and install the brain compared to other methods. Because, prayer has a very close relationship with the brain including the Relationship of Soul Peace with the Brain Nerves, Brain Concentration vs Noise, Implications of Prayer that Makes the Brain Work Positive, Implications of Prayer That Makes Someone Socializing. Through this article the reader can find and realize that the prayers performed by Muslims around the world, have secrets that are very useful to the human brain. For example, the secrets of prostration to the potential of the brain, bowing ' , takhbiratul ihram, the waking movements of prostrations, and reading in prayer, which as a whole can refresh and install the brain.

Keywords : refresh, instal, brain, pray

ABSTRAK

Pembahasan pada artikel ini adalah tentang manfaat sholat yang dapat digunakan sebagai cara untuk merefresh dan menginstal ulang otak. Shalat merupakan cara yang paling ampuh untuk me-*refresh* dan menginstal otak dibandingkan dengan cara-cara yang lain. Sebab, shalat memiliki hubungan yang sangat erat dengan otak diantaranya adalah Hubungan Ketenangan Jiwa dengan Saraf Otak, Konsentrasi Otak Versus Kekhusyukan, Implikasi Shalat yang Membuat Otak Bekerja Positif, Implikasi Shalat Yang Membuat Seseorang Bersosialisasi.

Melalui artikel ini para pembaca bisa menemukan dan menyadari bahwa ibadah shalat yang dilaksanakan oleh umat Islam di seluruh dunia, memiliki rahasia-rahasia yang sangat berguna terhadap otak manusia. Misalnya, rahasia sujud terhadap potensi otak, ruku' , takhbiratul ihram, gerakan bangun dari sujud, dan bacaan dalam shalat, yang secara keseluruhan dapat me-*refresh* dan menginstal otak.

Kata Kunci : refresh, instal, otak, sholat

PENDAHULUAN

Sesungguhnya, Shalat memiliki hubungan yang sangat erat dengan otak manusia. Shalat sebagai salah satu rukun islam yang mampu membangkitkan kinerja otak, mendorong otak yang lemah menjadi kuat, serta dapat menyegarkan otak kelelahan. Inilah yang barangkali tidak diketahui oleh banyak orang, termasuk sebagian kaum muslim.

Artikel ini mengetengahkan pembahasan tentang cara *me-refresh* dan menginstal otak dengan shalat. Membaca buku ini para pembaca akan memahami bahwa shalat yang selama ini dikenal sebagai ibadah wajib yang bernilai transendental, ternyata juga memiliki implikasi yang luar biasa dalam menyegarkan otak manusia. Shalat bukan hanya berfungsi sebagai mediasi hubungan vertikal antara seorang hamba dengan Allah SWT. Melainkan juga sebagai metode *me-refresh* otak.

Melalui artikel ini para pembaca bisa menemukan dan menyadari bahwa ibadah shalat yang dilaksanakan oleh umat Islam di seluruh dunia, memiliki

rahasia-rahasia yang sangat berguna terhadap otak manusia. Misalnya, rahasia sujud terhadap potensi otak, ruku', takhbiratul ihram, gerakan bangun dari sujud, dan bacaan dalam shalat, yang secara keseluruhan dapat *me-refresh* dan menginstal otak.

Hampir secara keseluruhan, shalat dapat *me-refresh* dan menginstal otak. Semuanya itu dibahas secara lengkap dan disajikan secara sistematis dengan bahasa yang sangat sederhana dan mudah dipahami oleh seluruh lapisan pembaca, mulai dari anak-anak, dewasa, para akademisi, pebisnis, hingga para santri di pesantren, bahkan oleh masyarakat awam sekalipun.

Pembahasan

A. Hubungan Sholat Dengan Otak Manusia

Menurut pendapat penulis, Shlata merupakan cara yang paling ampuh untuk *me-refresh* dan menginstal otak dibandingkan dengan cara-cara yang lain. Sebab, shalat memiliki

hubungan yang sangat erat dengan otak, bahkan otak memiliki “ketergantungan” pada Shalat.

a) Hubungan Ketenangan Jiwa Dengan Syaraf Otak

Hubungan yang pertama antara shalat dengan otak adalah dalam tataran ketenangan jiwa. Sebagaimana yang dijelaskan dalam Al-Qur’ an, shalat dapat menenangkan jiwa (Hati). Mengenai ini, Allah SWT. Berfirman sebagai berikut:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (28)

“(Yaitu), orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya mengingat Allah lah hati menjadi tenteram. (QS. ar-Ra’ d [13]:28).

Ayat tersebut menjelaskan bahwa orang yang beriman dan senantiasa berdzikir kepada Allah SWT. Bisa mendapatkan ketenangan jiwa. Hal ini yang harus diingat, shalat merupakan bagian dzikir kepada-Nya. Orang

yang rajin menunaikan shalat, berarti ia rajin berdzikir (mengingat Allah SWT). Adapun ciri-ciri orang yang beriman adalah yang rutin mengerjakan shalat sebagai perintah-Nya. Dengan demikian, orang yang rajin shalat, dapat dipastikan bahwa hati dan jiwanya selalu tenang dan tenteram.

b) Konsentrasi Otak Versusu Kekusyukan

Hubungan berikutnya yang membuat orang bisa me-*refresh* dan menginstal ulang otaknya dengan shalat ialah adanya kekhusyukan shalat. Orang yang mampu melaksanakan shalat –baik shalat wajib maupun shalat Sunnah– dengan penuh kekhusyukan, akan mampu menyegarkan otaknya dengan maksimal. Orang yang mampu melaksanakan shalat dengan khusyuk tanpa ia sadari dapat mendorong jiwanya menenggelamkan diri pada kepasrahan kepada Allah SWT. Sehingga otaknya bisa bekerja dengan tenang. Dengan kata lain, orang yang mampu menunaikan shalat dengan penuh kekhusyukan bisa

mendapatkan dampak positif, yaitu munculnya konsentrasi dan relaksasi hati dan otak (fikiran). Hal itu disebabkan orang yang dengan mencapai kekhusyukan dalam shalatnya dapat memasrahkan raga dan jiwanya hanya kepada sang pencipta.

Hal ini sebenarnya telah nampak secara nyata. Banyak orang yang rajin menunaikan dan menjaga kekhusyukan shalatnya, terhindar dari kepikunan, kecuali usianya yang memang sudah tua. Artinya, meskipun usianya tua renta, namun karena ia rajin menunaikan shalat, maka ia tidak tampak sebagai orang pikun, bahkan otaknya masi bisa bekerja, mengingat, dan memberikan analisis terhadap berbagai macam persoalan.

c) Implikasi Sholat Yang Membuat Otak Bekerja Positif

Hubungan berikutnya yang membuat orang bisa me-*refresh* dan menginstal otaknya dengan shalat ialah, Shalat yang membuat para mushallin (orang yang melaksanakan shalat) berbuat

hal-hal positif dan meninggalkan segala sesuatu yang sama sekali tidak bermanfaat baginya. Selain itu shalat dapat memberikan efek positif terhadap hidup, bahkan efek positif ini juga bisa dirasakan oleh orang lain.¹

Orang yang berbicara, berfikir, dan bercerita tentang hal-hal positif, berdampak luar biasa terhadap kinerja otak. Orang yang berbuat hal-hal positif, baik dari segi pembicaraan, sikap dan tingkah laku, serta pergaulan terhadap masyarakat, biasanya membawa efek bagus pada kerja otak yang dipicu oleh proses berfikir yang baik.

“Di antara kebaikan Islam seseorang adalah meninggalkan hal yang tidak bermanfaat bagi dirinya (HR. Tirmidzi).

Hadits tersebut menegaskan bahwa Islam mendorong umatnya selalu melakukan hal-hal yang bermanfaat

¹ Sabil el-Ma'rufie, *Energi Shalat* (Bandung: Mizania, *EDUSCOPE, Januari, 2020, Vol. 05 No. 02*

2009), hlm. 10.
p-ISSN : 2460-4844 e-ISSN : 2502 - 3985

dan meninggalkan yang tidak ada manfaatnya, meskipun hal itu tidak mendatangkan dosa.

d) Implikasi sholat yang Membuat Seseorang Bersosialisasi Sebagaimana yang telah diketahui oleh banyak kalangan muslim, Shalat dapat mendorong seseorang berbuat kebajikan, baik terhadap dirinya sendiri maupun orang lain. Lebih dari itu, shalat juga dapat mencegah segala perbuatan keji dan mungkar. Hal itu telah ditegaskan dalam sebuah ayat al-Qur' an, sebagaimana firman Allah SWT. Berikut:

وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ

“...Dan, dirikanlah Shalat, sesungguhnya, Shalat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar...” (QS. al- ‘Ankabut [29] :45).

Menurut salah seorang pakar kesehatan otak dan ahli saraf otak, Dr. Gayatri Devi, bersosialisasi dengan masyarakat sekitar yang

diarahkan dari ibadah shalat dapat merangsang bagian otak lain yang mengarah pada kesehatan kognitif secara lebih baik dan menyeluruh. Menurutnya, bersosialisasi dengan masyarakat bisa menjaga otak dengan baik dan melatih otak agar seluruh bagian di dalamnya dapat berfungsi (Aktif) dengan sempurna.²

B. Macam-Macam Sholat Yang Dapat Me-Refresh dan Menginstal Otak

A. Sholat Fardu

Shalat pertama yang mampu me-Refresh dan menginstal otak manusia adalah shalat fardu. Shalat fardu ialah shalat dengan setatus hukum fardu (wajib), yakni wajib dilaksanakan oleh seluruh umat Islam.

Menurut hukumnya, shalat fardu terdiri atas dua golongan, sebagaimana berikut:

1. Fardu ‘Ain

Fardu ‘Ain ialah shalat yang diwajibkan kepada setiap muslim tanpa terkecuali. Adapun shalat yang

² Syauqi Abdillah Zein, *Refresh dan Instal Ulang Otak EDUSCOPE, Januari, 2020, Vol. 05 No. 02*

Dengan Shalat (Jakarta: Sabil, 2015), hlm. 21-22
p-ISSN :2460-4844 e-ISSN : 2502 - 3985

tergolong ke dalam fardu 'ain adalah:

- a) Shalat Dzuhur
- b) Shalat Ashar
- c) Shalat Magrib
- d) Shalat Isya'
- e) Shalat Subuh
- f) Shalat jum' at Bagi Laki-Laki Muslim

2. Fardu Kifayah

Fardu kifayah adalah shalat yang diwajibkan kepada seluruh muslim, namun gugur dan menjadi sunnah apabila telah dilaksanakan oleh sebagian umat muslim yang lain, salah satu yang termasuk kedalam kategori ini adalah shalat jenazah. Adapun jenis shalat fardu yang bisa me-*refresh* dan menginstal otak ialah shalat yang masuk kategori shalat fardu 'ain, sedangkan jenis shalat yang masuk kategori fardu kifayah tidak dapat me-*refresh* dan menginstal otak manusia. Ada beberapa alasan ilmiah sehingga shalat fardu mampu me-*refresh* dan

menginstal otak manusia. Berikut penjelasannya:

a) Shalat Dzuhur & Ashar

Shalat zuhur dilaksanakan mulai matahari *zawal*, yaitu ketika matahari telah melewati tengah-tengah langit, sedangkan shalat ashar, waktu pelaksanaannya dimulai ketika panjang bayangannya sesuatu sama dengannya sampai matahari menguning atau memerah.

Nah, waktu pelaksanaan shalat tersebut tentu merupakan salah satu puncak dalam beraktivitas yang kita lakukan selama berjam-jam lamanya sejak pagi hari. Tentunya pada waktu ini, otak membutuhkan waktu untuk istirahat berfikir, tenagapun demikian. Yaitu dengan melaksanakan shalat dan yang mana disetiap gerakan shalat dapat meregangkan saraf-saraf dan otot yang tegang atau kaku karna kelelahan.

b) Shalat Magrib & Isya

Shalat maghrib, waktu pelaksanaannya sejak terbenamnya matahari hingga hilangnya *syafaq*, yaitu cahaya kemerahan. Sedangkan shalat isya', waktu pelaksanaannya mulai hilangnya *safaq* hingga tengah malam.

Menjelang senja, biasanya terlihat warna alam berubah menjadi merah. Hal ini terjadi karena waktu maghrib tiba terjadi spectrum warna alam selaras dengan frekuensi jin dan iblis. Pada waktu ini, jin dan iblis amat bertenaga karena memiliki resonansi bersamaan dengan warna alam. Oleh karena itu, jika sedang dalam perjalanan hendaklah berhenti untuk mengerjakan shalat maghrib. Karena pada waktu maghrib, banyak interpretasi atau tumpang tindihnya dua atau lebih gelombang yang berfrekuensi sama sehingga penglihatan terkadang kurang tajam oleh adanya fatamorgana.

Sementara itu, ketika datangnya waktu shalat isya', suasana alam berubah menjadi warna nila dan selanjutnya menjadi gelap. Waktu isya' menyimpan rahasia ketentraman dan kedamaian yang frekuensinya sesuai dengan sistem kontrol otak.

Selain beberapa fakta tersebut, Shalat maghrib dan isya' memang memiliki manfaat yang sangat besar untuk mengistirahatkan otak, terutama bagi mereka yang melakukan aktivitas seharian.

c) Shalat Subuh

Shalat subuh, waktu pelaksanaannya mulai terbitnya fajar kedua, yakni munculnya cahaya putih yang membentang di ufuk timur, yang sesudah itu tidak ada gelap lagi. Waktu datangnya shalat subuh merupakan saat yang tepat untuk proses terapisistem pernafasan dan paru-paru, karena pada pagi hari udara masi bersih.

Ditemukan bahwa pada dini hari sekitar pukul 3.00-5.00, terjadi

proses detoksin (pembuangan zat racun) di bagian paru-paru. Selain itu shalat subuh memiliki banyak keutamaan diantaranya ialah sebagai berikut:

- Allah SWT. Membanggakan di hadapan para malaikat bagi orang yang meninggalkan pembaringanya, lalu bangun untuk melaksanakan shalat.
- Allah SWT. Memberi cahaya pada hari kegelapan kepada siapapun yang keluar untuk melaksanakan shalat subuh.
- Dua rakaat subuh lebih baik dari dunia dan seisinya, sebagaimana yang telah disabdakan oleh Rasulullah SAW.
- Sesudah melaksanakan shalat subuh, seseorang akan masuk dalam perlindungan dan pemeliharaan Allah SWT.

Dari uraian tersebut, sangat nyata bahwa shalat lima waktu memiliki peranan yang sangat besar dalam me-*refresh* dan menginstal ulang otak. Selain beberapa manfaat yang telah

disebutkan, terbukti, tanpa disengaja dan disadari, shalat fardu mendorong umat muslim untuk melakukan cara-cara praktis dalam me-*refresh* dan menginstal otak.

B. Shalat Sunnah

Selain shalat fardhu, shalat sunnah juga memiliki beberapa keutamaan dan mampu me-*refresh* dan menginstall otak. Adapun shalat sunnah tersebut sebagai berikut:

1. Shalat Tahajjud

Awalnya, shalat tahajjud merupakan shalat yang diwajibkan kepada umat muslim sebelum diturunkannya perintah mengerjakan shalat lima waktu. Setelah diturunkannya perintah shalat lima waktu, maka hukum shalat tahajjud pun menjadi sunnah.

Para ulama' sepakat bahwa shalat tahajjud merupakan ibadah sunnah *muakkadah* atau sangat dianjurkan.

Bahkan Rasulullah SAW. Bersabda:

“Allah menyayangi seorang laki-laki yang bangun untuk mengerjakan shalat malam, lalu membangunkan istrinya.

Jika istrinya tidak mau bangun, ia memercikan air kewajah istrinya. Selain itu, Allah juga menyayangi seorang perempuan yang bangun untuk menunaikan shalat malam, kemudian membangunkan suaminya. Apabila suaminya menolak, ia memercikan air kewajah suaminya. (HR. Abu Dawud). Dalam al-Qur' an, Allah SWT. Juga menegaskan:

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْهُ نَافِلَةً لَّكَ عَسَىٰ أَن يَبْعَثَكَ
رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا. (79)

“Dan, pada sebagian malam hari, bersembahyang Tahajjudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu. Mudah-mudahan Tuhan-mu mengangkat kamu ke tempat yang terpuji.” (QS. al-Israa’ [17]: 79).

Dari hadist dan ayat al-Qur' an tersebut, sangat jelas bahwa shalat tahajjud sangat dianjurkan dan memiliki makna yang sangat penting bagi umat muslim. Sebagian besar

Ulama sepakat bahwa waktu paling *Ijabah* (dikabulkanya doa) terletak pada sepertiga malam yang terakhir. Adapun pelaksanaan Shalat tahajjud ialah:

- a.) Sepertiga pertama: jam 19.00–22.00 (utama)
- b.) Sepertiga kedua: jam 22.00–01.00 (lebih utama), dan
- c.) Sepertiga ketiga: jam 01.00–masuknya waktu subuh (waktu yang paling utama)³

Terdapat banyak keutamaan yang akan diperoleh orang-orang yang melaksanakan shalat tahajjud. Diantaranya:

- a.) Dipelihara oleh Allah SWT. Dari segala macam bencana
- b.) Tiket masuk syurga dan amal yang menolong di Akhirat
- c.) Pembersih penyakit hati dan jasmani
- d.) Sarana meraih kemulyaan dan memperoleh rahmat Allah.
- e.) Terkabulnya do' a

³ Mohammad Salleh. *Terapi Shalat Tahajjud*. (Jakarta: EDUSCOPE, Januari, 2020, Vol. 05 No. 02

Hikmah, 2006), hlm. 132.
p-ISSN :2460-4844 e-ISSN : 2502 – 3985

f.) Penghapus dosa dan kesalahan

2. Sholat Dhuha

Shalat dhuha merupakan salah satu shalat sunnah yang sangat dianjurkan. Shalat dhuha dikerjakan pada waktu dhuha (pagi hari), antara pukul 07.00–11.00 waktu setempat. Berdasarkan contoh yang dilakukan oleh Rasulullah SAW.

Dalam sebuah hadits, Rasulullah SAW. Bersabda:

“Shalat Dhuha ialah shalatnya orang yang kembali kepada Allah (awwabin) setelah orang-orang mulai lupa dan sibuk bekerja, yaitu pada waktu anak-anak unta bangun karena mulai panas tempat berbaringnya.” (HR. Muslim).

Dalam beberapa riwayat, disebutkan mengenai beberapa kemuliaan dan keutamaan mengerjakan shalat dhuha.

Diantaranya:

- a.) Dimudahkan Rizki
- b.) Dijanjikan Istana di Surga
- c.) Mendapat Ampunan Dosa
- d.) Sebagai Wujud rasa Syukur

e.) Terhindar dari siksa neraka

f.) Pahala shalat dhuha setara dengan ibadah haji Haji dan Umrah

g.) Memperoleh Ghanimah (keuntungan) yang besar

C. *Me-refresh* dan Menginstal Otak dengan Gerakan-Gerakan Shalat

A. Gerakan Takbiratul Ikram

Ketika melakukan takbiratul ikram, tubuh berdiri tegak, mengangkat kedua tangan sejajar telinga, lalu melipatnya didepan dada bagian bawah. Gerakan ini mampu melancarkan aliran darah, getah bening (limfe), dan kekuatan otot lengan. Ketika kedua tangan didekapkan didepan perut atau dada bagian bawah yang dapat mencegah berbagai macam gangguan persendian, maka secara otomatis kepala bisa terhindar dari berbagai macam gangguan. Gangguan-gangguan yang dimaksud adalah:

1. Sakit kepala karena tegang,
2. Sakit kepala migran
3. Sakit kepala dengan berbagai ragam gejala

4. Sakit kepala pascatrauma
5. Sakit kepala alergi, dan
6. Sakit kepala sinus⁴

B. Gerakan Ruku'

Saat melakukan ruku' posisi tubuh membungku' yang ditandai dengan tulang belakang yang lurus sehingga bila diletakkan segelas air di atas punggung tidak tumpah. Gerakan ini mampu menjaga kesempurnaan posisi dan fungsi tulang belakang sebagai penyanggah tubuh dan pusat syaraf. Sedangkan posisi jantung sejajar dengan otak, sehingga aliran darah maksimal pada tubuh bagian tengah. Sementara itu tangan yang bertunpuan pada lutut juga berfungsi relaksasi bagi otot-otot bahu hingga kebawah.

C. Gerakan I' tidal

Gerakan berdiri pada i' tidal juga dapat bermanfaat melancarkan aliran darah, grtah bening (limfa), dan kekuatan otot lengan. sedangkan posisi jantung dibawah otak

memungkinkan darah mengalir lancar keseluruh tubuh dan penurunan resiko terjadinya patah tulang yang sering terjadi.

D. Gerakan Sujud

Ketika melakukan sujud, tubuh menungging dengan meletakkan kedua tangan, lutut, ujung kaki, dan dahi pada lantai. Saat melakukan kegiatan ini, aliran getah bening dipompah ke bagian leher dan ketiak. Lalu, posisi jantung di atas otak menyebabkan darah kaya akan oksigen bisa mengalir maksimal ke otak.

E. Gerakan Bangun Dari Sujud

Bagian penting selanjutnya yang dapat me-*Refresh* dan menginstal otak adalah gerakan bangun dari sujud yang dilakukan berulang-ulang. Umat muslim melakukan gerakan ini setiap shalat. Gerakan bangun dari sujud tersebut sangat mempengaruhi *mood*, vitalitas, konsentrasi, dan prasaan positif para *mushallin* yang rutin

⁴ Fadilah Tayyib, *Fadilah-fadilah Ajaib Shalat Rawatib EDUSCOPE, Januari, 2020, Vol. 05 No. 02*

(Yogyakarta: DIVA Press, 2012), hlm. 115.
p-ISSN :2460-4844 e-ISSN : 2502 - 3985

melaksanakan shalat dengan penuh kekhusyukan.

F. Gerakan Salam

Ketika melakukan salam, tubuh memutar kepala ke kanan dan ke kiri secara maksimal. Gerakan ini berfungsi untuk relaksasi otot sekitar leher dan kepala menyempurnakan aliran darah di kepala. Gerakan ini juga dapat mencegah dari rasa sakit kepala dan menjaga kekencangan kulit wajah.

Penutup

A. Kesimpulan

Setelah uraian pada bab-bab yang mencakup pada penjelasan di atas. Maka penulis dapat merumuskan kesimpulan dari berbagai pendapat baik itu dari Al-Qur' an, hadits dan para ulama' , dan juga para ahli kedokteran. Sebagai berikut:

1. Menurut pendapat penulis, Shlata merupakan cara yang paling ampuh untuk me-*refresh* dan menginstal otak dibandingkan dengan cara-
EDUSCOPE, Januari, 2020, Vol. 05 No. 02

cara yang lain. Sebab, shalat memiliki hubungan yang sangat erat dengan otak, bahkan otak memiliki "ketergantungan" pada Shalat.

2. Shalat pertama yang mampu me-*Refresh* dan menginstal otak manusia adalah shalat fardu. Menurut hukumnya, shalat fardu terdiri atas dua golongan, sebagaimana berikut:
 - a. Fardu 'Ain dan
 - b. Fardu Kifayah.

Selain shalat fardhu, shalat sunnah juga memiliki beberapa keutamaan dan mampu me-*refresh* dan menginstall otak.

3. Gerakan-Gerakan shalat yang dapat me-*refresh* dan menginstal otak sebagai berikut:
 - a. Gerakan Takbiratul Ikham
 - b. Gerakan Ruku'
 - c. Gerakan I' tidal
 - d. Gerakan Sujud
 - e. Gerakan Bangun Dari Sujud
 - f. Gerakan Salam

B. Pesan dan Saran

Sebagai kata penutup, penulis memberikan pesan serta saran-saran bagi pembaca: Kita sebagai seorang muslim hendaknya senantiasa mentaati perintah dan larangan Allah, maka dirikanlah Shalat sebagai salah satu untuk penenang jiwa dan ketentraman. Karna di dalam gerakan-gerakan terdapat beberapa rahasi-rahasia yang masih blom kita ketahui yang dapat me-refresh dan menginstal ulang otak manusia.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah Zein, Syauqi. 2015. *Refresh dan Instal Ulang Otakmu dengan Shalat*. Yogyakarta: Sabil
- El-Ma' Rufie, Sabil. 2009. *Energi Shalat*. Bandung: Mizania.
- Salleh, Mohammad. 2006. *Terapi Shalat Tahajjud*. Jakarta: Hikmah.
- Tayyib, Fadhillah. 2012. *Fadhillah-Fadhillah Ajaib Shalat Rawatib*. Yogyakarta: DIVA Press.