

Integrasi Ibadah dan Kesehatan: Edukasi Manfaat Wudhu dan Sholat melalui Buku Saku pada Ibu-ibu Majelis Ta'lim

Elvi Yenti¹, Mardhotillah², Zona Octarya^{3*}

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Kimia, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, Riau Indonesia
email: zona.octarya@uin-suska.ac.id

Abstract

The community generally still perceives the movements in wudu and prayer merely as ritual worship activities, so many people are not yet aware that these practices also have important health benefits. In fact, the movements in wudu and prayer not only carry religious value but also provide significant health benefits and influence biochemical reactions in the body. This community service activity aimed to provide understanding to the women of the Asy-Syakur Mosque Majelis Ta'lim, Lembah Sari, Rumbai Timur, Pekanbaru, regarding the health benefits of wudu and prayer movements through pocket book-based training. The methods used in this program included lectures, interactive discussions, and hands-on practice of wudu and prayer according to the Sunnah, based on the references Sifat Shalat Nabi and Mukjizat Gerakan Shalat. Evaluation was carried out using pretests and posttests. The results showed an increase in participants' understanding of the health benefits of wudu and prayer; after the program, more than 90% of participants understood the correct procedure of wudu and the prayer movements in accordance with the Sunnah. This community service activity had a positive impact on increasing religious awareness while simultaneously promoting physical and spiritual health.

Keywords: Biochemical Reactions, Pocket Book, Sholat, Wudhu.

Abstrak

Masyarakat pada umumnya masih memandang gerakan wudhu dan sholat hanya sebagai aktivitas ritual ibadah semata, sehingga belum banyak yang menyadari bahwa kedua aktivitas tersebut juga memiliki nilai kesehatan yang penting. Padahal, gerakan wudhu dan sholat tidak hanya bernilai ibadah, namun juga memiliki manfaat kesehatan yang signifikan serta memengaruhi reaksi biokimia dalam tubuh. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada Ibu-Ibu Majelis Ta'lim Masjid Asy-Syakur, Lembah Sari Rumbai Timur, Pekanbaru, mengenai manfaat gerakan sholat dan wudhu terhadap kesehatan melalui pelatihan berbasis buku saku. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah ceramah, diskusi interaktif, dan praktik langsung wudhu dan sholat sesuai sunnah berdasarkan referensi Sifat Sholat Nabi dan Mukjizat Gerakan Shalat. Evaluasi dilakukan dengan pretest dan posttest. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap manfaat wudhu dan sholat terhadap kesehatan; setelah kegiatan, lebih dari 90% peserta sudah memahami tata cara wudhu dan gerakan sholat yang sesuai dengan sunnah. Pengabdian ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran beribadah sekaligus menjaga kesehatan jasmani dan rohani.

Kata kunci: Sholat, Wudhu, Reaksi Biokimia, Buku Saku

PENDAHULUAN

Sholat dan wudhu merupakan ibadah pokok dalam Islam yang memiliki dimensi spiritual dan fisik. Kajian ilmiah modern telah mengungkap bahwa gerakan sholat seperti rukuk, sujud, dan duduk di antara dua sujud dapat memberikan manfaat kesehatan

jasmani seperti memperlancar sirkulasi darah, melatih kelenturan otot, serta menstimulasi kerja saraf. Sementara itu, wudhu berperan dalam menjaga kebersihan tubuh dan mengaktivasi titik-titik akupresur tertentu yang berdampak pada reaksi biokimia tubuh, seperti pelepasan hormon endorfin dan

penurunan kadar kortisol (hormon stres) [1], [2]. Selain memberikan manfaat bagi kesehatan diri sendiri, wudhu juga akan berdampak terhadap pengelolaan hidup bersih dan membentuk masyarakat yang sehat dan berbudaya [3].

Shalat adalah amalan yang pertama akan dihisab pada hari kiamat. Apabila baik shalatnya, maka dianggaplah baik keseluruhan amalannya. Tentulah orang tersebut masuk surga. Inilah anugrah terindah yang bisa didapat oleh siapa saja yang mengerti, memahami dan mau berusaha menggapainya. Jika shalat hanya dijadikan sebagai kewajiban semata, maka keindahan itu tidak akan dirasakan dan kita akan semakin jauh dari surga. Wudhu dan sholat tidak hanya sebatas ibadah, namun ketika ibadah tersebut dikerjakan sesuai tuntunannya maka dapat memberikan efek pengobatan bagi fisik dan psikis kita [4]. Shalat juga mengajarkan kepada kita untuk selalu hidup sehat [5]. Tubuh manusia memiliki suatu sistem yang begitu sempurna, apabila ada satu bagian yang mengalami kelainan, bagian yang lain akan merasakan akibatnya. Itu semua karena adanya jutaan saraf yang menyebar di tiap-tiap bagian tubuh kita. Bagian yang terbanyak adalah otot-otot jaringan penggerak, yang menggerakkan setiap persendian dan organ internal kita tanpa kita sadari, yang semuanya terkontrol oleh pusat sistem saraf otak. Gerakan sholat yang dilakukan berulang-ulang akan memberikan kesehatan pada sistem peredaran darah, menjaga keseimbangan energi tubuh dan menjaga sistem otot dan persendian [6].

Kunci shalat adalah bersuci, apabila seorang muslim telah berwudhu dengan baik, maka satu pintu diterimanya shalat telah terbuka. Tidak semata-mata Allah memerintahkan jikalau bukan berakibat maslahat untuk manusia bila dikerjakan. Demikian sebaliknya, tidaklah semata-mata Allah melarang sesuatu jikalau bukan berakibat kemaslahatan bila ditinggalkan. Berdasarkan kajian dari berbagai penelitian sebelumnya, wudhu dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan,

menciptakan rasa tenang, serta memengaruhi tekanan darah. Manfaat tersebut bisa dirasakan jika wudhu dilakukan dengan benar, karena gerakannya dapat merangsang titik-titik saraf tertentu pada tubuh. Dengan demikian, wudhu berperan sebagai terapi yang menyehatkan secara fisik dan mental [6]. Masyarakat masih banyak menganggap fungsi wudhu dan shalat hanya untuk beribadah kepada Allah saja, dan hanya untuk menunaikan kewajiban sebagai orang yang beragama Islam. Selain itu sering kita lihat di masyarakat dalam melaksanakan wudhu dan sholat terburu-buru, hal ini bisa disebabkan karena masyarakat belum tahu dan paham tentang sifat wudhu dan sholat Nabi. Sedangkan Rasulullah bersabda :“Shalatlah kalian seperti kalian melihat bagaimana aku shalat.” (hadis riwayat Bukhari, Muslim dan Ahmad). Secara tekstual hadis ini sangat jelas, seakan-akan ada larangan sebalik dari ucapan Nabi tersebut: “Jangan shalat seperti orang lain shalat [7]. Hal di atas menjadi latar belakang pentingnya dilakukan kegiatan pelatihan wudhu dan sholat sesuai Sunnah yang memberikan manfaat bagi kesehatan dan reaksi biokimia tubuh.

Majelis Ta’lim sebagai komunitas keagamaan berperan strategis dalam penyebaran pengetahuan spiritual dan kesehatan. Oleh karena itu, program pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk meningkatkan pemahaman akan manfaat gerakan sholat dan wudhu, serta menumbuhkan kesadaran gerakan wudhu dan sholat yang benar terhadap kesehatan melalui pembagian buku saku edukatif dan pelatihan langsung. Buku saku berperan penting dalam meningkatkan pemahaman peserta, memperjelas materi yang disampaikan, serta mendukung keterlibatan aktif peserta selama kegiatan berlangsung. Kegiatan pengabdian sebelumnya menunjukkan respon mitra sasaran terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian menunjukkan hasil yang positif, khususnya terhadap penggunaan buku saku sebagai media edukasi [8].

METODE PENGABDIAN

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai Manfaat Wudhu dan Sholat bagi Kesehatan serta reaksi biokimia tubuh melalui pembagian buku saku kepada Ibu-Ibu Majelis Ta'lim Masjid Asy-Syakuur Lembah Sari Rumbai Timur, dilaksanakan pada tanggal 4 Januari 2025. Pengabdian ini menggunakan pendekatan Participatory Action Research (PAR) yang menekankan pada keterlibatan aktif masyarakat dalam setiap tahapan kegiatan. PAR digunakan karena bersifat partisipatif, kolaboratif, dan transformatif, sehingga sangat relevan untuk pemberdayaan masyarakat berbasis potensi lokal. Dalam praktiknya, PAR mengikuti siklus KUPAR, yaitu: *to Know, to Understand, to Plan, to Action, dan to Reflection* [9].

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui beberapa tahapan:

1. Mengetahui

Tahap awal dimulai dengan upaya mengenali kondisi sosial masyarakat secara subjektif melalui pendekatan langsung kepada warga sasaran. Observasi lapangan untuk mengidentifikasi potensi masyarakat terutama ibu-ibu Majelis Ta'lim dalam keseharian, terutama dalam melakukan ibadah wudhu dan sholat.

2. Memahami

Pada tahap ini tim pengabdian sudah dapat memetakan masalah dan memahami kebutuhan dan harapan masyarakat, yaitu ibu-ibu Majelis Ta'lim yang masih belum menyadari bahwa dibalik gerakan wudhu dan sholat yang dilakukan setiap hari memberikan dampak terhadap kesehatan dan reaksi-reaksi biokimia tubuh sehingga dapat menentukan dasar pelaksanaan kegiatan pengabdian. Selain itu belum semua ibu-ibu Majelis Ta'lim melakukan sholat dan wudhu sesuai yang dicontohkan Nabi.

3. Perencanaan

Pada tahap perencanaan diawali dengan dilakukan pemenuhan

kebutuhan administrasi kegiatan Pengabdian Masyarakat. Selanjutnya penyusunan materi pelatihan dari referensi utama: *Sifat Sholat Nabi dan Mukjizat Gerakan Shalat*. Setelah itu, dilanjutkan dengan pembuatan buku saku berisi tata cara wudhu dan sholat serta ringkasan manfaat wudhu dan sholat bagi kesehatan jasmani dan reaksi biokimia tubuh.

4. Pelaksanaan

Pelaksanaan pelatihan dilakukan pada Ibu-Ibu Majelis Ta'lim Masjid Asy-Syakuur Lembah Sari Rumbai Timur dengan tiga metode. Pertama, ceramah yaitu penyampaian teori manfaat gerakan sholat dan wudhu secara ilmiah dan spiritual. Narasumber meliputi kompetensi teoritis dan praktis: penguasaan materi dan praktek, sistematika penyajian, dan bantuan buku saku, daya simpati dan sikap terhadap peserta dan pemberian motivasi kepada peserta. Kedua yaitu diskusi (Tanya Jawab) yaitu interaksi untuk menjawab pertanyaan peserta dan menggali pengalaman. Ketiga adalah praktik, yaitu latihan langsung wudhu dan sholat sesuai sunnah.

5. Evaluasi

Evaluasi dilakukan melalui pretest dan posttest untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta sebelum dan sesudah kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pretest menunjukkan sebagian besar peserta belum memahami manfaat ilmiah dari wudhu dan gerakan sholat. Setelah pelatihan, posttest menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman. Dari hasil evaluasi, sebelum pemaparan materi oleh narasumber 70% peserta belum mengetahui manfaat wudhu dan shalat bagi kesehatan dan setelah kegiatan, dari hasil posttest 90% peserta sudah mengetahui manfaat wudhu dan shalat bagi kesehatan dan setelah kegiatan. Dari sisi reaksi biokimia, informasi yang diberikan mengenai pengaruh wudhu

terhadap aktivasi sistem saraf parasimpatis (relaksasi), dan sujud terhadap peningkatan aliran darah ke otak [10], memberikan pemahaman baru bagi peserta akan keagungan ibadah dalam Islam dari sisi medis.

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, narasumber menyampaikan materi dengan metode ceramah berbantuan media infokus menjelaskan tentang tata cara wudhu dan gerakan sholat serta manfaatnya bagi tubuh kepada Ibu-Ibu Majelis Ta'lim Masjid Asy-Syakuur Lembah Sari Rumbai Timur (Gambar 1). Masing-masing peserta diberikan Buku Saku yang berisi tata cara wudhu dan sholat sesuai contoh Rasulullah dan dipadukan dengan manfaatnya bagi kesehatan dan reaksi biokimia tubuh oleh tim pengabdian. Buku ini bisa dijadikan sebagai bahan tambahan bacaan yang disertai dengan hikmah-hikmah wudhu dan sholat bagi kesehatan.



Gambar 1. Ceramah oleh Narasumber dan diikuti serta disimak oleh peserta pelatihan dengan baik.

Dalam buku saku disampaikan hikmah dari berwudhu, diantaranya hasil penelitian menunjukkan adanya jutaan mikroba yang menempel di tubuh sepanjang siang selama beraktivitas dan bekerja. Dengan kata lain, tindakan wudhu adalah upaya kesehatan preventif, mencegah terjadinya penyakit lebih baik dari pada mengobati. Penelitian sudah menunjukkan bahwa wudhu dapat secara signifikan mengurangi jumlah bakteri di rongga hidung. Setelah wudhu, jumlah bakteri berkurang dari 66,2% menjadi 29,4%. Jenis

bakteri yang paling banyak ditemukan adalah *Staphylococcus aureus* dan *Staphylococcus epidermidis*. Berwudhu lima kali sehari dengan benar sangat penting untuk menjaga kebersihan dan mencegah infeksi bakteri, terutama di area hidung [11]. Penelitian ini mendukung praktik wudhu dalam Islam sebagai bagian dari kebersihan pribadi yang bermanfaat secara ilmiah.

Metode diskusi pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk saling memberi masukan terhadap materi yang dibahas (Gambar 2). Pada saat diskusi, narasumber mempersilahkan peserta untuk bertanya ataupun memberi masukan mengenai kegiatan ini. Setelah diskusi narasumberpun memberikan pertanyaan kepada Ibu-Ibu Majelis Ta'lim Masjid Asy-Syakuur Lembah Sari Rumbai Timur mengenai kegiatan ini, dan bagi ibu-ibu yang berhasil menjawab pertanyaan dengan baik mendapatkan hadiah dari pengabdian Tim Dosen Prodi Pendidikan Kimia.



Gambar 2. Diskusi berlangsung melalui tanya jawab antara peserta dan narasumber.

Metode praktek dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk mengetahui secara langsung tata cara berwudhu dan gerakan-gerakan sholat yang sebenarnya sehingga peserta dapat mengambil manfaat dari gerakan tersebut bagi kesehatan. Praktek ibadah dilakukan untuk memberikan contoh bagaimana tata cara wudhu dan gerakan shalat sesuai dengan Sunnah Rasulullah. Kegiatan pengabdian ini dinilai sangat bermanfaat. Hal ini terlihat dari hasil diskusi antara narasumber, tim pengabdian dan peserta, dimana peserta banyak menanyakan tentang gerakan wudhu dan

sholat serta faedahnya bagi kesehatan. Selain itu, ada sebagian ibu-ibu mengalami kerancuan dalam gerakan sholatnya sehingga melalui kegiatan ini bisa diperbaiki. Temuan dalam pengabdian ini mendukung hasil penelitian sebelumnya yang menekankan efektivitas metode edukasi berbasis praktik langsung dan media pendukung. Pada pengabdian pemanfaatan TOGA sebagai minuman immunostimulan, penggunaan pendekatan edukatif terbukti meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap kesehatan [12]. Demikian pula, edukasi kesehatan melalui demonstrasi senam kaki diabetes menunjukkan peningkatan pemahaman peserta setelah intervensi [13]. Hal ini menguatkan bahwa penggunaan buku saku dan praktik langsung dalam kegiatan ini merupakan strategi yang tepat untuk meningkatkan pemahaman mitra sasaran.

Sholat dengan gerakan yang teratur dan bacaan sholat yang tepat memberikan dampak pada kesehatan dan reaksi biokimia tubuh kita. Pada kegiatan pelatihan juga disampaikan bahwa shalat terbukti memengaruhi hormon stres dan gen yang terkait stres. Setelah shalat, kadar kortisol dan alfa-amilase berubah menuju tingkat normal, dan ekspresi gen BDNF menurun secara signifikan. Gen BDNF adalah gen yang membantu menjaga kesehatan otak dan mengatasi stres. Penurunan ekspresi gen ini menunjukkan bahwa tubuh menjadi lebih rileks setelah shalat. Temuan ini menunjukkan shalat bisa membantu menenangkan tubuh secara alami, meski masih perlu penelitian lebih lanjut [14]. Ketika tubuh dibungkukkan dalam gerakan rukuk (Gambar 3), sekat paru membuka sehingga aliran darah mengalir secara sempurna. Sementara dalam posisi sujud, darah mengalir lancar menuju bilik pertama paru-paru yang membutuhkan asupan darah. Dalam keadaan rukuk dan sujud tersebut darah mengalir kesemua bagian paru-paru, kemudian melalui proses respirasi oksigen masuk menggantikan karbondioksida. Proses ini semakin dipermudah dengan posisi dua tangan di sisi dada yang

memudahkan proses pengosongan dan pemasukan udara luar sehingga mendapat masukan oksigen lebih banyak. Para ahli kanker menyebutkan bahwa agen kanker dapat mencapai paru-paru diakibatkan oleh kurangnya oksigen yang memasuki paru-paru. Selain itu, penelitian lain tentang manfaat gerakan sholat sudah menemukan bahwa melaksanakan sholat setelah makan selama 4 minggu memberikan manfaat kesehatan pada orang dewasa serta meningkatkan jumlah sel-sel kekebalan tubuh seperti granulosit, monosit, dan limfosit.



Gambar 3. Praktek gerakan sholat, salah satunya adalah rukuk

Hasil ini menunjukkan bahwa sholat dapat berfungsi sebagai aktivitas fisik ringan yang bermanfaat bagi kesehatan metabolik dan sistem imun, terutama pada kelompok usia lanjut yang sulit melakukan olahraga terstruktur [15]. Penelitian lain menunjukkan bahwa selain sholat wajib, salat sunnah dhuha, terutama jika dilakukan sebanyak 8 rakaat setiap hari selama 6 minggu, dapat membantu menurunkan kadar racun dalam tubuh dan meningkatkan zat pelindung tubuh pada lansia wanita. Artinya, salat dhuha bisa membantu menjaga keseimbangan tubuh dari kerusakan akibat stres oksidatif dan berpotensi mencegah penyakit yang sering muncul di usia tua [16]. Dari beberapa penelitian tentang manfaat sholat bagi reaksi

biokimia tubuh di atas yang dituangkan dalam buku saku (Gambar 4) dapat menjadi pengetahuan dan motivasi ibu-ibu peserta pengabdian agar melakukan gerakan sholat dengan benar.



Gambar 4. Buku saku “Gerakan Wudhu dan Sholat serta Manfaatnya bagi Kesehatan dan Reaksi Biokimia Tubuh.

Metode evaluasi dilakukan untuk mengukur pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan. Pada tahap evaluasi, peserta diberikan angket berupa pretest di awal kegiatan dan posttest di akhir kegiatan. Hasil pretest dan posttest disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil evaluasi sifat wudhu dan sholat Nabi dan manfaat bagi kesehatan

No	Kemampuan pemahaman peserta	Pretest	Posttest
1	Sifat wudhu dan sholat Nabi	35%	94%
2	Penggunaan buku saku	76%	98%
3	Manfaat wudhu bagi kesehatan	52,5%	91%
4	Manfaat sholat bagi kesehatan	43,3	90%
5	Integrasi ibadah dan kesehatan tubuh	47%	90,45

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebelum pemaparan materi oleh narasumber,

sebagian peserta belum memahami sifat wudhu dan sholat Nabi, namun setelah penyampaian materi 94 % peserta dapat memahaminya. Peserta dapat menggunakan buku saku dengan baik, hal ini terlihat dari 98% peserta dapat menggunakan buku dengan baik. Pemahaman peserta terhadap manfaat wudhu dan sholat bagi kesehatan meningkat menjadi 91% dan 90% setelah penyampaian materi. Hasil kegiatan pengabdian ini berhasil dapat meningkatkan pemahaman peserta terhadap adanya integrasi ibadah dengan kesehatan tubuh.

Pemateri dan tim pengabdian memberikan masukan dan solusi untuk ibu-ibu yang ragu dalam gerakan wudhu dan sholat untuk membaca buku panduan, dimana dalam buku tersebut disertai hadits yang shohih tentang gerakan wudhu dan sholat yang dicontohkan Rasulullah. Selain itu, untuk gerakan rukuk yang benar bisa dipraktekkan di depan cermin atau dengan bantuan keluarga di rumah. Kegiatan ini diharapkan dapat memperbaiki gerakan wudhu dan sholat yang dimulai dari ibu-ibu yang diharapkan bisa mempraktekannya serta mengajarkan kepada anak-anaknya. Disamping itu peserta juga mengetahui manfaat dari gerakan wudhu dan sholat bagi kesehatan, sehingga lebih bersemangat untuk beribadah dengan gerakan yang benar.

SIMPULAN

Pengabdian masyarakat melalui pembagian buku saku dan pelatihan langsung berhasil meningkatkan pemahaman dan kesadaran Ibu-Ibu Majelis Ta’lim terhadap manfaat gerakan sholat dan wudhu bagi kesehatan dan reaksi biokimia tubuh. Kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan spiritual yang dikombinasikan dengan pendekatan ilmiah dapat memperkuat praktik keagamaan sekaligus menjaga kualitas kesehatan umat. Metode Ceramah yang diikuti dengan praktek tata cara wudhu dan gerakan sholat, serta didukung dengan kegiatan diskusi yang dibantu dengan penggunaan buku saku, efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman

ibu-ibu Majelis Taqlim mengenai manfaat wudhu dan gerakan sholat bagi kesehatan. Berdasarkan hasil evaluasi, sebelum pemaparan materi oleh narasumber 52,5% peserta belum mengetahui manfaat wudhu dan shalat bagi kesehatan. Setelah kegiatan diperoleh hasil posttest 91% peserta sudah mengetahui manfaat wudhu dan sholat bagi kesehatan. Demikian juga setelah kegiatan 94% peserta sudah memahami tata cara wudhu dan gerakan sholat yang sesuai dengan Sunnah .

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kepada Ketua RT dan ibu-ibu Majeli Ta'lim Masjid Asy-Syakuur Lembah Sari Rumbai Timur, Kelurahan Lembah Sari, Rumbai Timur Pekanbaru Riau.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Tualeka MWN. Manfaat Air Wudhu dalam Perspektif Islam dan Kesehatan. *Mas Mansyur* 2022;1(1):46–60.
- [2] Afif M, Khasanah U. Urgensi Wudhu dan Relevansinya Bagi Kesehatan (Kajian Ma'anil Hadis) dalam Perspektif Imam Musbikin. *Riwayah J Stud Hadis* 2019;3(2):215. doi:10.21043/riwayah.v3i2.3746.
- [3] Eti, Adawiah R, Adawiah ER, Madani I, Sukabumi N, ... Yurna Y. Implementasi Thaharah Dalam Mengelola Hidup Bersih Dan Berbudaya Ima Muslimatul Amanah. *J Pendidik Berkarakter* 2023;1(4):123–141.
- [4] Wardo W. Ibadah Dan Kesehatan Dalam Perspektif Islam Dan Sains. *Rausyan Fikr J Pemikir Dan Pencerahan* 2019;15(2):105–121. doi:10.31000/rf.v15i2.1809.
- [5] Hasanah SU, Syariah FI. Manfaat Pelaksanaan Salat bagi Kesehatan Manusia. *Aisyah J Intellect Islam Stud* 2023;1(2):73–82.
- [6] Fauziah M, Hasanah I. The Effect of Wudhu on Reducing Anxiety Level. *Indones J Islam Public Heal* 2022;ISSN 2797-:1–7.
- [7] Maya R. Konsep Al-Ittiba' dalam Perspektif Al-Qur'an dan Hadis. *Al-Tadabur J Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 2017;1(1):10–37.
- [8] Riyanto RB, Hidayah I, Yani MT, Wirawan O, Wijaya A. Pemberdayaan Kesadaran Hak dan Perlindungan PMI di Korea Selatan Berbantuan Buku Saku Berbasis Ilustrasi dan Infografis Diikuti Amazing Together Activity. *J Pengabdian Un* 2025;9(2):315–321.
- [9] Rahmat A, Mirnawati M. Model Participation Action Research dalam Pemberdayaan Masyarakat. *J Ilmu Pendidik Nonform* 2020;06(01):62–71.
- [10] Chamsi-Pasha M, Chamsi-Pasha H. A review of the literature on the health benefits of salat (Islamic prayer). *Med J Malaysia* 2021;76(1):93–97.
- [11] Sabra SMM. Ablution (Wudu) health benefits (HBs) through comparison nasal – cavity (NC) bacterial – content (BC) with gold – standard (GS) at high – altitude (HA) area , Taif , KSA. *J Appl Biotechnol Bioeng* 2018;5(6):334–336. doi:10.15406/jabb.2018.05.00160.
- [12] Chantika PI, Utami H, Nasution H. Pemberdayaan Dan Pemanfaatan “ Toga ” Sebagai Produk Minuman Immunostimulan Di Kelurahan Tangkerang Timur Pekanbaru. *J Pengabdian Untuk Mu NegeRI* 2021;5(2):131–134.
- [13] Kusumaningrum TS, Yarnita Y, Norlita W, Widiyanto J, Gasril P, Riau UM. Edukasi Kesehatan Demonstrasi Senam Kaki Diabetes Pada Penderita Diabetes Di Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru. *J Pengabdian Untuk Mu NegeRI* 2022;6(1):209–212.
- [14] Sobhani V, Manshadi EM, Aghajani J, Hatief B. Islamic praying changes stress-related hormones and genes. *J Med Life* 2022;15(4):483–488. doi:10.25122/jml-2021-0167.
- [15] Alam I, Ullah R, Jan A, Sehar B, Ali A, Zeb F. Improvement in cardio-metabolic health and immune signatures in old individuals using daily chores (Salat) as

an intervention : A randomized crossover study in a little-studied population. *Front Public Heal* 2022.

- [16] Boy E, Lelo A. Salat dhuha effect on oxidative stress in elderly women : A randomized controlled trial. *Saudi J Biol Sci* 2023;30(4):103603. doi:10.1016/j.sjbs.2023.103603.