

طَوَافُ  
الْعِبَادَةِ

# NIKMATNYA IBADAH

Tinjauan psikologis dan medis  
ibadah sehari-hari

H. Ahmad Zacky El-Syafa

 **Genta Group**  
production  
Penerbit Buku Berkualitas

! Sanksi Pelanggaran Pasal 113 Undang-undang nomor 28 tahun 2014 tentang Hak Cipta.

- (1) Setiap orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
- (2) Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000 (lima ratus juta rupiah).
- (3) Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000 (satu miliar rupiah).
- (4) Setiap orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang melakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000 (empat miliar rupiah).

*Jika Anda menemukan kesalahan cetak, cacat produk, atau kesalahan lain dalam buku ini, silakan kontak kami atau kembalikan kepada kami untuk diganti.*

H. Ahmad Zacky  
El-Syafa



Ngopi Pa<sup>ste</sup>.  
NGOBROLIN PERKARA IMAN PASTI TENANG

حلاوة  
العبادة

# NIKMATNYA IBADAH

Tinjauan psikologis dan medis  
ibadah sehari-hari



QR  
ACTIVE  
NIKMAT IBADAH



- ★ Panduan doa dan dzikir
- ★ Hafalan juz 'amma
- ★ Personality test
- ★ Kalkulator zakat

# NIKMATNYA IBADAH

Penulis:  
**H. Ahmad Zacky El-Syafa**

Editor:  
**Kafi**

Proofreader:  
**Umar**

Desainer:  
**Sense**

Tata letak:  
**Broery  
Arif**

Programmer:  
**Angga Suangga**

Penerbit:  
**Genta Group Production**  
Anggota IKAPI: No. 164/JTI/2015  
Griya Mapan Sentosa EJ-31  
Waru - Sidoarjo 61256  
Telp./Fax. (031) 8677 220  
redaksi.ggp@gmail.com  
www.genta-group.com

Cetakan:  
**Pertama, Februari 2018**

Katalog Dalam Terbitan  
H. Ahmad Zacky El-Syafa  
Nikmatnya Ibadah;  
El-Syafa; H. Ahmad Zacky  
H. Ahmad Zacky El-Syafa  
Cet. I. - Surabaya  
Genta Group Production, 2018  
xiv + 338 hlm.; ilus.; 150 mm × 230 mm  
ISBN 978-602-5585-12-8

I. Agama Islam

I. Judul

# Prakata



الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ سَيِّدِنَا  
وَمَوْلَانَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ

**A**lhamdulillah, segala puji bagi Allah ﷻ, Tuhan seru sekalian alam. Tuhan yang mengatur, memelihara, memiliki, menguasai seluruh apa yang dimuka bumi ini, tidak terkecuali semut hitam yang berjalan di atas batu hitam yang berjalan di malam kelam. Semuanya adalah hak Allah ﷻ manusia hanya di tugaskan untuk mengaturnya sesuai dengan apa yang di syariatkan oleh-Nya.

Shalawat dan salam semoga tetap terlimpahkan kepada junjungan kita, Nabi Muhammad ﷺ yang telah mengarahkan, membimbing umatnya dari jalan yang penuh dengan ketidaktahuan, kebodohan, dan kejahiliahan menuju jalan yang penuh dengan pencerahan. Berkat Rasulallah ﷺ semua jalan menjadi cerah, baik jalan keburukan, maupun jalan kebajikan. Dengan cerahnya jalan keburukan, kita menjadi tahu bahwa jalan itu adalah yang buruk, dan oleh karena itu, kita bisa berhati-hati supaya tidak terjerembab ke dalam jalan buruk tersebut. Sedangkan dengan cerahnya jalan kebajikan, maka kita akan dapat berlomba-lomba untuk memperbanyak amal kebajikan, *fastabiqul khairat*, sehingga pada gilirannya kita tercatat sebagai *khaira ummah* (umat yang paling baik).

Tulisan yang terangkum dalam buku ini merupakan perwujudan dari *fastabiqul khairat* tadi. Sebab, *alhamdulillah*, saya sadar bahwa saya adalah salah satu dari sekian hamba Allah yang telah dikaruniai setetes ilmu pengetahuan. Maka alangkah congkaknya saya, alangkah arogannya saya, jika saya tidak mau mempergunakan setetes ilmu tadi dalam arena *fastabiqul khairat*.

Oleh karena itu, dengan didasari niat yang tulus serta keinginan yang begitu mendalam untuk menyebarkan ilmu pengetahuan, khususnya ilmu pengetahuan agama, maka kini hadir dihadapan para pembaca yang budiman buku karya saya yang berjudul “*Nikmatnya Ibadah*”, yang merupakan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan yang selama ini bergelayut dalam benak saya mengenai banyak hal yang berkaitan dengan



ibadah. Misalnya, mengapa kita mesti wudhu ketika hendak shalat, lalu kenapa kita mesti tayamum ketika air tidak ada, kenapa pula kita harus melakukan gerakan-gerakan dalam shalat, mengapa pula ada waktu-waktu shalat, mengapa kita diperintahkan untuk membaca al-Qur'an, mengapa pula kita mesti berzikir dan berdoa dan masih banyak lagi. Semuanya saya kupas berdasarkan analisis psikologis dan juga medis.

Tentu saja pembahasan dalam buku ini jauh dari sempurna, sebab di samping saya sadar bahwa saya hanyalah manusia bodoh yang tidak mengeti apa-apa tanpa hidayah dari Allah ﷻ, tidak semua pertanyaan terjawab dalam buku ini. Karena itu, saya berdoa kepada Allah ﷻ seraya memohon petunjuk dan taufik-Nya agar karya saya yang sederhana ini dapat memberikan manfaat kepada masyarakat, sehingga dari hasil kemanfaatan itu dapat saya petik kelak di hadapan-Nya sebagai pahala yang dapat mengantarkan saya menuju *Jannah al-Na'im*.

Saya sadar, bahwa saya adalah manusia biasa yang banyak salah dan alpa. Kata pepatah Arab, *"al-Insan mahal al-khatha' wa al-nisyan"* manusia adalah tempatnya salah dan lupa. Dan mungkin, karena sifat lupa dan alpa yang melekat pada diri saya itulah yang menyebabkan karya yang kini berada ditangan pembaca menjadi kurang sempurna. Karena itu, saya mengharap kritik konstruktif, saran-saran, masukan, atau apapun namanya. Sebab tanpa itu, saya yakin buku ini tidak akan menjelma menjadi sempurna. Sekali lagi, saya benar-benar mengharap kritik dan saran dari pembaca yang budiman.

Tidak lupa, saya ucapkan terima kasih yang tidak terhingga kepada penerbit yang telah sudi menerbitkan karya saya sekaligus mengedarkannya ditengah-tengah masyarakat. Sungguh saya tak bisa membalasnya dengan apapun. Saya hanya bisa mengucapkan *"Jazakumullah ahsanal jaza"*, semoga Allah Tuhan Yang Maha Penyayang membalasnya dengan balasan yang berlipat ganda. *Wa maa taufiqii illaa lillaahi, 'alaihi tawakkaltu wa ilaihi uniibu*

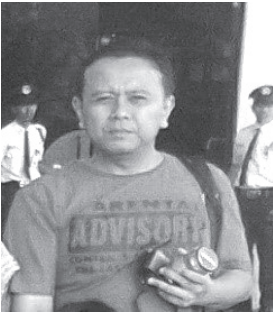
Simorejo-Bojonegoro, Tengah Malam

H. Ahmad Zacky El-Syafa

# Pengantar Buku

Oleh: M. Ali Yusuf, M. Si.

(Ketua Lembaga Penanggulangan Bencana &  
Perubahan Iklim Nahdlatul Ulama Jakarta)



**D**ulu, saya pernah mengalami kegelisahan yang amat sangat. Kegelisahan yang menghimpit-himpit sukma. Saya tidak tahu kenapa. Tapi yang jelas, kegelisahan itu tak dapat saya lukiskan dengan kata-kata. Namun, seiring dengan berjalannya waktu, kegelisahan itu berangsur-angsur sirna setelah saya rutin menjalankan shalat lima waktu dengan rutin dan istiqamah. Saya percaya betul, bahwa shalat

(di samping ia adalah media komunikasi antara hamba dengan Tuhan) adalah terapi yang ampuh agar bisa keluar dari aneka problem, termasuk kegelisahan yang pernah saya alami. Di kemudian hari, muncul istilah “Shalat Bahagia” yang dibawa oleh guru besar UIN Surabaya, Prof. Dr. M. Ali Aziz, M.Ag. Dan saya sangat sepakat dengan istilah ini, sebab ternyata shalat memang dapat memunculkan kebahagiaan dalam hati. Bahagia yang tidak berujung, sebagaimana yang saya rasakan sampai sekarang.

Inilah salah satu manfaat yang dapat dirasakan oleh siapapun. Manfaat dari apa yang disebut dengan ibadah. Ya, ibadah yang bernama shalat. Belum ibadah-ibadah yang lain. Memang, pertanyaan-pertanyaan seputar ibadah ini seringkali bergelanyut dalam benak saya. Mengapa Allah ﷻ meminta kita untuk bersuci? Mengapa Allah ﷻ memerintahkan kita untuk bersiwak, untuk wudhu, untuk tayamum? Mengapa pula harus ada shalat, ada gerakan-gerakan shalat, bahkan mengapa pula harus ada waktu-waktu shalat? Mengapa Allah ﷻ juga meminta kita untuk membaca al-Qur’an, berdoa dan berzikir juga mengapa Allah ﷻ melarang kita untuk memakan makanan-makanan yang haram seperti daging babi, minum narkoba, dan yang sejenisnya?

Pertanyaan-pertanyaan ini memang seringkali muncul dalam benak saya, hingga kemudan saya di sodori oleh Mas Zacky naskah “Nikmatnya Ibadah” yang kini berada di tangan para pembaca. Dan *masyaAllah*,

saya menemukan jawaban-jawaban yang luar dalam buku ini. Mas Zacky mengupasnya dengan bahasa sederhana, lugas, mudah dipahami, dan ulasanya ditinjau dalam perspektif psikologi, ilmu pengetahuan, juga ilmu kesehatan. Saya sendiri mendapatkan banyak manfaat ketika membaca naskah ini, untuk kemudian memberikan pengantar untuk buku karya saudara saya ini.

Pada awal-awal bab, saya menemukan penjelasan ilmiah tentang mengapa wudhu menggunakan air. *Wuih*, luar biasa *banget*. Selanjutnya, mas Zacky banyak bercerita tentang shalat. Mengapa mesti ada waktu-waktu shalat. Nah, di sinilah tampaknya Mas Zacky ingin mengungkap aspek psikologis tentang rahasia dibalik waktu-waktu shalat. Sungguh saya belum pernah membaca ulasan yang hampir mirip dengan kitab *falsafah al-tasyri'*, karya al-Jurjani yang terkenal itu.

Tidak lupa pula, Mas Zacky juga mengungkap sisi psikologis dan medis tentang shalat itu sendiri. Wah, ternyata shalat di samping ia adalah komunikasi seorang hamba dengan sang Khaliq, namun juga memiliki manfaat medis yang luar biasa. Ia adalah seumpama olahraga yang memang dipersiapkan oleh Allah ﷻ agar hamba-Nya menjadi hamba yang sehat, hamba yang selalu siap menjalankan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya. Dalam bab shalat ini, Mas Zacky mengupas sisi-sisi medis tentang shalat khusyuk.

Tidak cukup itu, Mas Zacky juga mengungkap rahasia mengapa Allah ﷻ melarang seorang suami untuk melakukan hubungan seksual ketika istri haid, sebagaimana yang tersurat dalam QS. Al-Baqarah: 222. Dan jawabannya sangatlah dahsyat. Ada banyak penyakit yang akan menjangkiti kedua belah pihak ketika larangan ini diterjang. Dan masih banyak lagi hal-hal yang dijelaskan oleh Mas Zacky dalam buku ini.

Walhasil, selamat kepada Mas Zacky dengan terbitnya buku “Nikmatnya Ibadah” ini. Sungguh buku yang sangat langka. Buku yang enak dibaca, banyak ilmu-ilmu baru yang tampil dalam buku. Sebagai sahabat, saya hanya bisa berdoa semoga buku yang Mas Zacky tulis ini mampu memberikan kontribusi besar dalam khazanah keilmuan Islam di Indonesia. Sekali lagi selamat Mas Zacky...!

Jakarta, 07 Agustus 2017

# Daftar Isi

<b>KATA PENGANTAR</b>	v
<b>PENGANTAR BUKU</b>	
Oleh : M. Ali Yusuf, M.Si	vii
<b>BAB 1 : UNTUK APA BERWUDHU?</b>	
(Tinjauan Medis dan Psikologis)	1
A. Keajaiban Air (Tinjauan Kesehatan Tentang Air)	4
B. Perspektif Medis Berwudhu	11
1. Perspektif Medis Membasuh Telapak Tangan	11
2. Perspektif Psikologis dan Medis Berkumur ( <i>al-Madhmadhah</i> )	13
3. Mengisap Air ke dalam Hidung ( <i>al-Istinsyaq</i> ), Perspektif Medis dan Psikologis	20
4. Membasuh Muka, Perspektif Medis dan Psikologis	22
5. Perspektif Medis dan Psikologis Membasuh Tangan Hingga Siku	26
6. Manfaat Mengusap Sebagian Kepala, Tinjauan Medis dan Psikologis	27
7. Tinjauan Medis dan Psikologis Membasuh Kaki	29
8. Kajian Psikologis dan Medis Mengusap Telinga	31
<b>BAB 2 : UNTUK APA BERSIWAK?</b>	
(Mengungkap Rahasia Medis Perintah Bersiwak)	35
A. Keutamaan Siwak	36
B. Kandungan-Kandungan yang terdapat dalam Siwak	39
<b>BAB 3 : UNTUK APA MANDI JINABAT?</b>	
(Perspektif Medis dan Psikologis Tentang Mandi Jinabat)	41
A. Tentang Mandi Jinabat	42
B. Hikmah Mandi Jinabat	44
C. Sekali Lagi Tentang Keajaiban Air	45
D. Manfaat Mandi Jinabat di Pagi Hari	47

<b>BAB 4 : UNTUK APA TAYAMMUM?</b>	49
A. Sejarah Tayamum	50
B. Psikologi Debu, dari Tanah kembali ke Tanah	52
1. <i>Man Anta</i> (Siapa dirimu?)	52
2. <i>Ila Aina Anta</i> (Mau Kemana dirimu?)	54
C. Tayamum Dalam Perspektif Medis	70
<b>BAB 5 : UNTUK APA WAKTU-WAKTU SHALAT?</b>	
(Mengungkap Misteri di Balik Waktu-Waktu Shalat)	71
A. Waktu-waktu shalat, Refleksi Peristiwa Nabi Terdahulu	74
B. Zuhur, Perspektif Medis dan Psikologis	76
C. Shalat Ashar dan Subuh, Perspektif Medis dan Psikologis	81
D. Shalat Maghrib dan Isyak, Perspektif Medis dan Psikologis	87
<b>BAB 6 : UNTUK APA SHALAT KHUSYUK?</b>	
(Kajian Medis dan Psikologis)	97
A. Shalat itu Kebutuhan Bukan Gugur Kewajiban	106
B. Makna Shalat Khusyuk	112
C. Menakar Makna Shalat Khusyuk	113
D. 10 Jurus Agar Shalat Kita Menjadi Khusyuk	116
E. Perspektif Medis dan Psikologis Shalat Khusyuk	124
F. Terapi Shalat Khusyuk	126
<b>BAB 7 : UNTUK APA GERAKAN-GERAKAN SHALAT?</b>	
(Memahami Aspek-aspek Medis dan Psikologis dalam Gerakan Shalat)	131
A. Makna Kesehatan dalam Shalat	132
B. Belajar Menjadi Pribadi yang Ikhlas, Perspektif Psikologis Mengangkat Tangan	135
C. Rukuk dan Sujud, Potret Manusia yang Tidak Sombong	152
D. Menggali Makna Psikologis Tasyahud	160
E. Salam, Potret Manusia Penyebar Kedamaian	162
<b>BAB 8 : UNTUK APA BERPUASA?</b>	
(Kajian Medis dan Psikologis)	165
A. Sejarah Puasa	166
B. Puasa dan Takwa	169



C. Perspektif Psikologis Puasa Ramadhan	176
1. Puasa dan <i>Tajdid Al-'Alaqah Ma'a Allah</i> (Memperbaharui Hubungan Dengan Allah ﷻ)	176
2. Puasa dan <i>Tajdid al-'Alaqah Ma'a al-Qur'an</i> (Memperbaharui Hubungan dengan Al-Qur'an)	178
3. Puasa dan <i>Tajdid al-'Alaqah Ma'a al-Nafs</i> (Memperbaharui Hubungan dengan Nafsu)	179
4. Puasa dan <i>Tahsin al-'Alaqah Ma'a al-Insan</i> (Memperbaiki Hubungan dengan Manusia)	189
5. Puasa Memupuk Rasa <i>Sense Of Social</i>	193
6. <i>Lailat al-Qadar</i> dan Rasa Sosial	195
7. <i>Lailat al-Qadar</i> , dari Asal Kembali ke Asal	197
8. <i>Lailat al-Qadar</i> , Menumbuhkan Rasa Sosial	198
9. Mari Memperbanyak Memohon Ampunan Allah ﷻ dengan Memperbanyak Membaca Istighfar	199
D. Perspektif Medis Ibadah Puasa Ramadhan	200
<b>BAB 9 : UNTUK APA BERHAJI?</b>	
(Mengungkap Rahasia Medis dan Psikologis Ibadah Haji)	209
A. Haji dan Pahala Surga	210
B. Berkah Haji Mabruur	212
C. Aspek-aspek Psikologis Haji	213
1. Perspektif Psikologis Tawaf	213
2. Perspektif Psikologi Berpakaian Ihram	215
3. Sa'i, Perjalanan antara <i>Khauf</i> (Rasa Takut) dan <i>Raja'</i> (Harapan)	218
4. Psikologis Wukuf	221
5. Mabit di Muzdalifah, Persiapan Melawan Setan	224
6. Psikologi Melontar Jumrah, Melempar Musuh Abadi	226
7. Sisi Psikologi Shalat <i>Arba'in</i>	233
D. Pahala Surga Haji Mabruur	234
E. Aspek-Aspek Kesehatan Dalam Beribadah Haji	235
1. Aspek Kesehatan Pada Tawaf dan Sa'i	235
2. Aspek Kesehatan Pada Wukuf di Arafah	236
3. Perspektif Medis Tahallul	238

**BAB 10 : UNTUK APA BERDOA DAN BERZIKIR?**

(Rahasia Psikologis dan Medis Perintah Berdoa dan Berzikir)	241
A. Perspektif Psikologis Berdoa dan Berzikir	243
B. Psikologi Kebahagiaan dalam Berdoa	244
C. Waktu-waktu yang Mustajabah Untuk Berdoa	246
D. Agar Doa Kita Dikabulkan Oleh Allah ﷻ	246
E. Perspektif Medis Berdoa dan Berzikir	249
1. Berdoa dan Berzikir Membantu Penyembuhan Penyakit	249
2. Menyembuhkan Penyakit Jantung dan Stroke	250
3. Berdoa dan Berzikir Membuat Orang Optimis Melihat Masa Depan	250

**BAB 11 : UNTUK APA MENIKAH?**

(Perspektif Medis dan Psikologis Menikah)	253
A. Menikah Itu Ibadah	255
1. Menikah adalah Solusi	255
2. Menikahlah Tanpa Pacaran!	256
B. Mengapa Kita Mesti Menikah?	257
C. Lima Prinsip dalam Pernikahan	261

**Bab 12 : MENGAPA BERHUBUNGAN INTIM DENGAN ISTRI SAAT HAID DILARANG?**

(Tinjauan Medis)	267
A. Penjelasan Seputar Qs. al Baqarah: 222	269
B. Rahasia Pelarangan Menggauli Istri Saat Haid	270
C. Renungan	275

**Bab 13 : MENGAPA JILATAN ANJING DICUCI DENGAN DEBU**

(Analisis Psikologis dan Medis)	277
A. Psikologi Anjing	278
B. Mengapa Dibasuh Memakai Debu?	280

**Bab 14 : UNTUK APA MEMBACA AL-QUR'AN?**

(Perspektif Medis dan Psikologis)	283
A. Al-Qur'an dan Tantangan Zaman	284
B. Segi-segi mukjizat Ilmiah dalam al-Qur'an (Sebuah Upaya Memahami Kebenaran al-Qur'an)	290

C. Membaca al-Qur'an dan Pengaruhnya Terhadap Janin	298
D. Membaca al-Qur'an dan Dampaknya dalam Kesehatan Mental	302
<b>BAB 15 : MENGAPA MINUM KHAMAR HARAM?</b>	205
A. Pengertian Khamar	306
B. Pendapat Para Ulama di Seputar Berobat dengan Khamar	308
C. Rahasia Pelarangan Meminum Khamar	309
D. Pengaruh Khamar Terhadap Kesehatan Jantung	310
E. Pengaruh Khamar Terhadap Sistem Saraf	310
<b>BAB 16 : MENGAPA MAKAN BANGKAI DAN BABI DIHARAMKAN?</b>	313
A. Polemik di Sekitar Masalah Bangkai	314
B. Bangkai yang Diharamkan	318
C. Yang Haram Bisa Menjadi Halal	323
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	326
<b>TENTANG PENULIS</b>	331

# Ngopi Pa.ste.

NGOBROLIN PERKARA IMAN PASTI TENANG



## • HOW TO USE THIS BOOK •

### → EFFECTIVELY ←



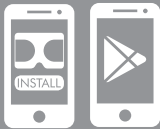
### HOW TO USE QR ACTIVE ?

Fungsinya untuk memindai QR CODE di halaman isi buku. QR CODE info penting lain yang tidak dimuat di dalam buku ini.

Unduh sekali, gunakan kapan dan dimana saja tanpa khawatir kehabisan kuota paket data.

### CARA INSTAL QRACTIVE

1.



Siapkan terlebih dahulu aplikasi QR Scanner (direkomendasikan aplikasi Google Goggles).  
Atau buka Google Playstore.

2.



Scan QR Code yang berjudul Qractive NIKMAT IBADAH dengan menggunakan aplikasi QR Scanner atau search di google playstore dengan nama QRACTIVE NIKMAT IBADAH.

3.



Klik tombol Pasang (install), untuk mengunduh dan menginstall.

### CARA PENGGUNAAN QRACTIVE

1.



Jalankan aplikasi.  
Pilih tombol "SCAN ME".

2.



Arahkan kamera smartphone/tab pada QR Code yang diinginkan.

3.



Pilih tombol "Back" pada smartphone/tab untuk kembali ke halaman sebelumnya.

4.



Ulangi cara yang sama untuk memindai QR Code yang lain.

"Dua macam  
kenikmatan yang  
kebanyakan manusia  
dapat tertipu oleh keduanya,  
yaitu kesehatan dan  
waktu luang".

-HR. Bukhari-