

Buku Tuntunan Ibadah Praktis

Menuju Lansia Sehat dan Mandiri



Diterbitkan sebagai Upaya meningkatkan kesehatan lansia
Dalam pengabdian kepada masyarakat, kerjasama antara Stikes PKU Muhammadiyah
Surakarta dengan Kementerian Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi (Kemenristek Dikti)
Tahun 2016



Buku Tuntunan Ibadah Praktis

Menuju Lansia Sehat dan Mandiri



Diterbitkan sebagai Upaya meningkatkan kesehatan lansia
Dalam pengabdian kepada masyarakat, kerjasama antara Stikes PKU Muhammadiyah
Surakarta dengan Kementerian Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi (Kemenristek Dikti)
Tahun 2016

BUKU TUNTUNAN IBADAH PRAKTIS MENUJU LANSIA SEHAT DAN MANDIRI

Cetakan I, September 2016
vi + 46 Hal., 16 x 21 cm

ISBN: 978-602-6871-26-8

TIM PENYUSUN

Ida Untari, SKM., M.Kes

Wijayanti, SST., M.Kes

Dewi Pratiwi KusumaWardani, S.Gz., M.Gizi

CV JASMINE

Gumpang Agung III, No. C.5, RT 12/III,

Gumpang, Kartasura, Sukoharjo

Telp/Fax. (0271) 7894363, 7881989, HP. 08156713836

email: jasminesolooke@gmail.com

© Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruhnya dalam bentuk apapun, termasuk fotokopi, microfilm, e-book, dan cetak, tanpa izin penerbit.

“ Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka (jawablah), bahwasanya Aku adalah dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepada-Ku, maka hendaklah mereka itu memenuhi (segala perintah-Ku) dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran. ”
(QS. Al-Baqarah: 186)

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillahirobbil’aalamin, tim penyusun mengucapkan rasa syukur ke hadirat Allah SWT yang selalu melimpahkan Rahmad dan HidayahNya sehingga mampu menyelesaikan buku yang berjudul Buku Tuntunan Ibadah Praktis Menuju Lansia Sehat Dan Mandiri.

Populasi lansia diprediksi pada tahun 2025 akan mengalami peningkatan. Pada saat ini penduduk lanjut usia di Indonesia telah mengalami peningkatan dari sebelumnya yaitu sekitar 24 juta dan tahun 2020 diperkirakan akan meningkat sekitar 30-40 juta jiwa (Komnas lansia, 2010). Permasalahan akan muncul seiring bertambahnya umur manusia. Pemberian pelayanan kesehatan pada lansia dapat dilakukan dengan berbagai macam cara. Salah satunya dengan mengikutsertakan dalam kegiatan Posyandu Lansia, pemberian buku pegangan bagi kader. Selain dari memberikan kegiatan untuk menunjang kesehatan bagi lansia juga tidak kalah penting. Salah satu kegiatan perawatan kesehatan bagi lansia adalah perawatan dengan pendekatan spiritualitas juga satu hal keharusan bagi masyarakat pemerhati keberadaan lansia maupun keluarga yang mempunyai lansia tinggal bersamanya. Keluarga perlu mempunyai buku tununan praktis dalam membantu lansia beribadah. Dalam rangka membantu perawatan untuk lansia menuju lansia sehat dan mandiri secara fisik dan rohani, untuk itu diperlukan sebuah praktis berupa buku tuntunan ibadah yang mudah dipahami, mudah dimengerti baik untuk kader, masyarakat maupun keluarga. Dan pada kesempatan ini, tim pengabdian kepada masyarakat berupaya menyusun sebuah buku dengan melibatkan staff pengajar Al-Islam dan Kemuhammadiyah Stikes PKU Muhammadiyah Surakarta serta didukung sepenuhnya dari Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi (Kemenristek DIKTI) dalam hibah pengabdian kepada

masyarakat dalam skim lbM (Ipteks bagi Masyarakat) tahun anggaran 2016 dan akhirnya selesai sudah buku tuntunan ibadah praktis tersebut dapat selesai dan diterbitkan.

Kepada para kader, buku ini akan sangat membantu dalam perawatan bidang spiritualitas bagi lansia khususnya yang beragama Islam. Kepada keluarga dengan lansia yang berada di rumah, buku ini juga akan memberikan pemahaman tentang cara beribadah yang mestinya menjadi bagian dalam perawatan pada lansia sehingga keluarga Indonesia dapat menjadi promotor untuk meningkatkan kesehatan lansia tidak hanya dari fisik tapi juga ruhani. Kepada para pengajar bidang kesehatan usia lanjut, buku ini juga dapat menjadi sumber bacaan dalam proses pembelajaran, menjadi bahan atau materi dalam kegiatan pelatihan – pelatihan kader kesehatan lansia.

Akhir kata, semoga buku sederhana ini dapat bermanfaat dalam pemberian perawatan lansia bidang spiritualitas, sehingga dapat membantu program pemerintah dalam mewujudkan Indonesia sehat, menuju lansia sehat dan mandiri.

Surakarta, September 2016
Ketua Tim Penyusun

Ida Untari, SKM., M.Kes.
NIDN. 0629037604

TIM PENYUSUN

Buku Tuntunan Ibadah Praktis ini merupakan buku yang disusun untuk membantu para kader kesehatan lansia maupun keluarga yang mempunyai lansia didalamnya untuk meningkatkan kesehatan lansia terutama dalam bidang moralitas bangsa melalui kegiatan spiritualitas. Buku ini tersusun dengan berkonsultasi secara substansi kepada Tim Pengajar Al- Islam Kemuhammadiyah Stikes PKU Muhammadiyah Surakarta.

Tim penyusun adalah pakar pengajar Al- Islam Kemuhammadiyah, pakar bidang kesehatan masyarakat, bidang keperawatan, bidang ilmu gizi dan bidang kebidanan komunitas, dibawah pengawasan lembaga penelitian dan pengabdian masyarakat Stikes PKU Muhammadiyah Surakarta.

PENDAHULUAN

Salah satu upaya untuk meningkatkan kesehatan lansia di masyarakat adalah melalui usaha meningkatkan kualitas penyelenggaraan posyandu lansia. Beberapa kegiatan yang dilaksanakan di posyandu adalah penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan, pemeriksaan tekanan darah, konseling sederhana, pemberian makanan tambahan (PMT), pemeriksaan darah sederhana, senam sehat bagi lansia, pembinaan mental spiritual dan masih ada beberapa kegiatan yang lainnya.

Agar dapat membantu para kader maupun keluarga yang mempunyai lansia bersamanya, maka disusunlah buku tuntunan ibadah praktis ini yang dapat menjadi pedoman dalam meningkatkan kesehatan lansia bidang spiriiitual khususnya yang beragama Islam. Buku ini disusun dalam rangka kegiatan pengabdian kepada masyarakat kerjasama antara Stikes PKU Muhammadiyah Surakarta dengan Kementerian Riset

Teknologi dan Pendidikan Tinggi tahun anggaran 2016 dan secara substansi buku ini dikonsultasikan tim pengajar Al-Islam dan kemuhammadiyah Stikes PKU Muhammadiyah Surakarta.

Buku ini berisi do'a-do'a harian dan tuntunan sholat.

Saran perbaikan dari pemakai dan pemerhati buku ini, sangat kami harapkan. Terimakasih.

TIM PENYUSUN
Ida Untari, SKM., M.Kes
Wijayanti, SST., M.Kes
Dewi Pratiwi KusumaWardani, S.Gz., M.Gizi
dan Tim Al-Islam dan Kemuhammadiyah Stikes PKU Muhammadiyah Surakarta

DAFTAR ISI


	Halaman
KATA PENGANTAR	iv
TIM PENYUNTING	vi
PENDAHULUAN	vii
DAFTAR ISI	ix
BAB 1. DO'A – DO'A HARIAN	1
1. DOA KETIKA MENGENAKAN PAKAIAN	3
2. DOA KETIKA AKAN MASUK WC.....	3
3. DOA KETIKA KELUAR DARI WC.....	4
4. DO'A KETIKA KELUAR DARI RUMAH.....	4
5. DOA SAAT BESUK ORANG SAKIT.....	5
6. DOA SAAT MENERIMA MUSIBAH.....	5
7. DOA SAAT MENDENGAR HALILINTAR.....	6
8. DOA USAI BERBUKA.....	6
9. DOA SAAT AKAN MAKAN	7
10. DOA UNTUK ORANG YANG BERBUAT BAIK KEPADAMU	7
11. DOA SETELAH MAKAN	8
12. DOA MUSAFIR KEPADA MEREKA YANG DITINGGALKAN	8

13.	DOA SESEORANG KEPADA YANG BEPERGIAN	9
14.	DOA SEBELUM BEPERGIAN	9
15.	DOA SAAT PULANG DARI BEPERGIAN.....	10
16.	DOA SAAT MEMPEROLEH KESENANGAN	11
17.	DO'A SAAT MENERIMA KESUSAHAN	11
18.	DO'A SETELAH WUDLU.....	12
19.	DOA SETELAH SELESAI SHALAT	12
20.	DOA AKAN TIDUR	13
21.	DOA SETELAH TIDUR.....	13
22.	DOA KETIKA MARAH	14
23.	DOA DALAM MAJLIS	14
24.	DOA PENUTUP MAJLIS.....	15
25.	DOA SAAT MASUK MASJID.....	15
26.	DOA SAAT KELUAR DARI MASJID.....	16
27.	DOA KETIKA NAIK KENDARAAN	16
BAB 2.	TUNTUNAN IBADAH SHOLAT.....	17
A.	TATA CARA SHOLAT PADA ORANG YANG MAMPU DAN SEHAT.....	18
B.	TATA CARA SHOLAT PADA ORANG YANG TIDAK MAMPU, CACAT DAN SAKIT	39
	DAFTAR PUSTAKA.....	46



BAB 1. DO'A – DO'A HARIAN

- **DOA KETIKA MENGENAKAN PAKAIAN**
 - **DOA KETIKA AKAN MASUK WC**
 - **DOA KETIKA KELUAR DARI WC**
- **DO'A KETIKA KELUAR DARI RUMAH**
 - **DOA SAAT BESUK ORANG SAKIT**
 - **DOA SAAT MENERIMA MUSIBAH**
- **DOA SAAT MENDENGAR HALILINTAR**
 - **DOA USAI BERBUKA**
 - **DOA SAAT AKAN MAKAN**
- **DOA UNTUK ORANG YANG BERBUAT BAIK KEPADAMU**
 - **DOA SETELAH MAKAN**
- **DOA MUSAFIR KEPADA MEREKA YANG DITINGGALKAN**
 - **DOA SESEORANG KEPADA YANG BEPERGIAN**

- 
- DOA SEBELUM BEPERGIAN
 - DOA SAAT PULANG DARI BEPERGIAN
 - DOA SAAT MEMPEROLEH KESENANGAN
 - DO'A SAAT MENERIMA KESUSAHAN
 - DO'A SETELAH WUDLU
 - DOA SETELAH SELESAI SHALAT
 - DOA AKAN TIDUR
 - DOA SETELAH TIDUR
 - DOA KETIKA MARAH
 - DOA DALAM MAJLIS
 - DOA PENUTUP MAJLIS
 - DOA SAAT MASUK MASJID
 - DOA SAAT KELUAR DARI MASJID
 - DOA KETIKA NAIK KENDARAAN

1. Doa ketika mengenakan pakaian

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي كَسَانِي هَذَا وَرَزَقَنِيهِ مِنْ غَيْرِ حَوْلٍ مِنِّي
وَلَا قُوَّةٍ

Artinya: *“Segala puji bagi Allah yang member pakaian ini kepadaku sebagai rizki dariNya tanpa daya dan kekuatan dariku “*
(HR. Abu Dawud dan Tirmidzi).

2. Doa ketika akan masuk WC

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْحُبْثِ وَالْحَبَائِثِ

Artinya: *“Ya Allah sesungguhnya aku berlindung kepadaMu dari godaan syetan baik pria maupun wanita.”*
(HR. Bukhori)

3. Doa ketika keluar dari WC

غُفِرَانَكَ

Artinya: *"Aku mohon ampunan dariMu"*
(HR. Tirmidzi)

4. Bacaan ketika keluar dari rumah

بِسْمِ اللَّهِ تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ

Artinya: *"Dengan nama Allah aku bertawakal kepadaNya, dan tiada daya dan upaya kecuali karena pertolongan Allah"*
(HR. Abu Dawud)

5. Doa saat besuk orang sakit

لَا بَأْسَ طَهُورٌ إِنْ شَاءَ اللَّهُ

Artinya: "Tidak mengapa, semoga sakitmu ini membuat dosamu bersih, insyaa Allah"

(HR. Bukhori)

6. Doa saat menerima musibah

اللَّهُمَّ أَجِرْنِي فِي مُصِيبَتِي وَأَخْلِفْ لِي خَيْرًا مِنْهَا

Artinya: "Ya Allah berilah pahala kepadaku dan gantilah untukku dengan yang lebih baik dari pada musibah ini"

(HR. Muslim)

7. Doa saat mendengar halilintar

سُبْحَانَ الَّذِي يُسَبِّحُ الرَّعْدُ بِحَمْدِهِ وَالْمَلَائِكَةُ مِنْ خِيفَتِهِ

Artinya: *“Maha suci Allah yang halilintar bertasbih dengan memujinya, begitu pula para malaikat, karena takut kepadanya”*

(HR. Imam Malik)

8. Doa usai berbuka

ذَهَبَ الظَّمَأُ وَأَبْتَلَتِ العُرُوقُ وَثَبَتَ الأَجْرُ إِنْ شَاءَ اللهُ

Artinya: *“Telah hilang rasa haus dan urat-urat telah basah dan pahala akan tetap diberikan, insyaa Allah”*

(HR. Dawud)

9. Doa saat akan makan

بِسْمِ اللَّهِ أَوَّلَهُ وَآخِرَهُ

Artinya: *“Aku makan dengan menyebut nama Allah, baik pada awal maupun akhir”*

10. Doa untuk orang yang berbuat baik kepadamu

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا وَسَقَانَا وَجَعَلَنَا مُسْلِمِينَ

Artinya: *“Segala puji bagi Allah yang telah member makan dan minum kepada kami dan telah menjadikan kami sebagai orang muslim”*
(HR. Abu Dawud)

11. Doa setelah makan

جَزَاكَ اللهُ خَيْرًا

Artinya: *“Semoga Allah membalasmu yang lebih baik*

12. Doa musafir kepada mereka yang ditinggalkan

أَسْتَوْدِعُكُمْ اللهُ الَّذِي لَا تُضَيِّعُ وَدَابِعُهُ

Artinya: *“Aku menitipkan kamu kepada Allah yang tidak akan hilang titipannya”*

(HR. Ahmad)

13. Doa seseorang kepada yang bepergian

زَوَّدَكَ اللَّهُ التَّقْوَى، وَغَفَرَ ذَنْبَكَ وَيَسَّرَكَ الْخَيْرَ حَيْثُ مَا كُنْتَ

Artinya: *“Semoga Allah member bekal takwa kepadamu, mengampuni dosanmu dan memudahkan kebaikan utukmu dimanapun anda berada”*
(HR. Tirmidzi)

14. Doa sebelum bepergian

اللَّهُمَّ هَوِّنْ عَلَيْنَا سَفَرَنَا هَذَا وَاطْوِعْنَا يُعِدَّهُ اللَّهُمَّ أَنْتَ
الصَّاحِبُ فِي السَّفَرِ وَالْخَلِيفَةُ فِي الْأَهْلِ

Artinya: *“Ya Allah mudahkanlah perjalanan kami ini, dan dekatkanlah jaraknya yang jauh. Ya Allah engkaulah teman dalam bepergian dan yang mengurus keluargaku di rumah”*
(HR. al-Hakim)

15. Doa saat pulang dari bepergian

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ
وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، أَيُّونَ تَائِبُونَ عَابِدُونَ لِرَبِّنَا
حَامِدُونَ صَدَقَ اللَّهُ وَعَدَّهُ وَنَصَرَ عَبْدَهُ وَهَزَمَ الْأَحْزَابَ
وَحْدَهُ.

Artinya: *“Tiada Tuhan yang berhak disembah selain Allah, yang Maha Esa, tiada sekutu bagiNya, bagiNya kerajaan dan pujian. Dialah yang Maha Kuasa atas segala sesuatu, kami pulang dengan bertaubat, beribadah, dan menujuMu. Engkaulah Tuhan kami yang telah menepati janji, membela hambaNya, dan mengalahkan musuh-musuh dengan sendirian”*

(HR. Bukhori)

16. Doa saat memperoleh kesenangan

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي بِنِعْمَتِهِ تَتِمُّ الصَّالِحَاتُ

Artinya: *“Segala puji bagi Allah yang dengan nikmatNya segala amal salih akan menjadi sempurna”*
(HR. Hakim)

17. Bacaan saat menerima kesusahan

الْحَمْدُ لِلَّهِ عَلَى كُلِّ حَالٍ

Artinya: *“Segala puji bagi Allah atas segala keadaan”*
(HR. al-Hakim)

18. Bacaan setelah wudlu

أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ
مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ

Artinya: *“Aku bersaksi bahwa tiada Tuhan selain Allah yang Maha Esa dan tiada sekutu bagiNya dan aku bersaksi bahwa Muhammad adalah hamba dan utusanNya”*
(HR. Muslim)

19. Doa setelah selesai shalat

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ عِلْمًا نَافِعًا وَرِزْقًا طَيِّبًا وَعَمَلًا مَتَقَبَّلًا

Artinya: *“Ya Allah, sungguh aku memohon kepadaMu ilmu yang bermanfaat, rizki yang baik dan amal yang diterima”*
(HR. Ibnu Majah)

20. Doa akan tidur

اللَّهُمَّ قِنِي عَذَابَكَ يَوْمَ تَبْعَثُ عِبَادَكَ

Artinya: *“Ya Allah jagalah aku dari siksa Mu pada hari engkau membangunkan hamba-hamba Mu (dibaca 3x)”*
(HR. Abu Dawud)

21. Doa setelah tidur

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ

Artinya: *“Segala puji bagi Allah yang membangunkan kami setelah ditidurkan dan kepadaNya lah kami dikembalikan”*
(HR. Bukhori)

22. Doa ketika marah

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

Artinya: *“Aku berlindung kepada Allah dari syetan yang terkutuk”*
(HR. Bukhori)

23. Doa dalam majlis

رَبِّ اغْفِرْ لِي وَتُبْ عَلَيَّ إِنَّكَ أَنْتَ التَّوَّابُ الْغُفُورُ

Artinya: *“Ya Tuhanku ampunilah aku dan terimalah taubatku, sesungguhnya Engkau Dzat penerima taubat dan Maha Pengampun”*
(HR. Tirmidzi)

24. Doa penutup majlis

سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَبِحَمْدِكَ أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ
أَسْتَغْفِرُكَ وَأَتُوبُ إِلَيْكَ

Artinya: *“Maha Suci Allah engkau ya Allah, aku memujimu. Aku bersaksi bahwa tiada Tuhan kecuali Engkau. Aku minta ampun dan bertaubat kepadaMu”*

(HR. Tirmidzi)

25. Doa saat masuk masjid

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ اللَّهُمَّ افْتَحْ لِي أَبْوَابَ رَحْمَتِكَ

Artinya: *“Ya Allah limpahkanlah shalawat dan salam kepada Nabi Muhammad, ya Allah bukakanlah untukku pintu-pintu rahmatMu”*

(HR. Abu Dawud)

26. Doa saat keluar dari masjid

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ لِلَّهِمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ مِنْ فَضْلِكَ

Artinya: *“Ya Allah limpahkanlah shalawat dan salam kepada Nabi Muhammad, Ya Allah sesungguhnya aku memohon karuniamu”*
(HR. Muslim)

27. Doa ketika naik kendaraan

سُبْحَانَ الَّذِي سَخَّرَ لَنَا هَذَا وَمَا كُنَّا لَهُ مُقْرِنِينَ وَإِنَّا إِلَىٰ رَبِّبَا لَمُنْقَلِبُونَ

Artinya: *“Maha Suci Allah yang telah memudahkan semua ini untuk kami padahal sebelumnya kami tidak mampu menguasainya, kami akan kembali kepada Tuhan kami”*
(QS. Al-Zuhruf: 13-14)



BAB 2. TUNTUNAN IBADAH SHOLAT WAJIB

- A. TATA CARA SHOLAT PADA ORANG YANG MAMPU DAN SEHAT**
- B. TATA CARA SHOLAT PADA ORANG YANG TIDAK MAMPU, CACAT DAN SAKIT**

A. TATA CARA SHOLAT ORANG YANG MAMPU DAN SEHAT

Tata cara pengerjaan sholat dapat disebut dengan rukun sholat , yaitu :

1. Berdiri tegak. Jika tidak mampu boleh berbaring atau duduk.
2. Niat
3. Takbirotul Ihramdan membaca do'a iftitah
4. Membaca Al-fatihah
5. Membaca salah satu surah dalam Al-Qur'an
6. Rukuk dengan tumakninah
7. I'tidal dengan tumakninah
8. Sujud dua kali dengan tumakninah
9. Duduk antara dua sujud dengan tumakninah
10. Duduk tasyahus awal dan akhir
11. Membaca tahiyat akhir
12. Membaca sholawat
13. Membaca do'a sebelum salam
14. Memberi salam
15. Tertib

Berikut penjelasannya dengan bacaan yang harus dibaca:

1. Berdiri tegak, menghadapkan diri dan wajah ke arah kiblat dan berniat ikhlas karena Allah
2. Bertakbir dengan menyeru: “Allohu Akbar” sekaligus mengangkat kedua tangan selurus bahumu, mensejajarkan ibu jari pada daun telinga
3. Meletakkan tangan kanan pada punggung tangan kiri di atas dada, seperti gambar berikut:



Gambar 1.
Cara takbirotul
Ikhrom

4. Kemudian membaca doa' Iftitah :

اللَّهُمَّ بَاعِدْ بَيْنِي وَبَيْنَ خَطَايَايَ كَمَا بَاعَدْتَ بَيْنَ الْمَشْرِقِ
وَالْمَغْرِبِ اللَّهُمَّ نَقِّنِي مِنَ الْخَطَايَا كَمَا يُنْقَى الثَّوْبُ
الْأَبْيَضُ مِنَ الدَّنَسِ اللَّهُمَّ اغْسِلْ خَطَايَايَ بِالْمَاءِ وَالثَّلْجِ
وَالْبَرَدِ

Artinya: "Ya Allah, jauhkanlah antara aku dan kesalahanku sebagaimana Engkau menjauhkan antara timur dan barat. Ya Allah, sucikanlah kesalahanku sebagaimana pakaian yang putih disucikan dari kotoran. Ya Allah, cucilah kesalahanku dengan air, salju dan es yang dingin"

(BUKHARI - 702)

5. Membaca surat al-Fatihah

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ (١) الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ (٢)
الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ (٣) مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ (٤) إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ
نَسْتَعِينُ (٥) اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ (٦) صِرَاطَ الَّذِينَ
أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ (٧)

1. Dengan menyebut nama Allah yang Maha Pemurah lagi Maha Penyayang
2. Segala puji bagi Allah, Tuhan semesta alam
3. Maha Pemurah lagi Maha Penyayang.
4. Yang menguasai di hari Pembalasan

5. *Hanya Engkau yang kami sembah, dan Hanya kepada Engkau yang kami meminta pertolongan*
6. *Tunjukilah kami jalan yang lurus,*
7. *(yaitu) jalan orang-orang yang Telah Engkau beri nikmat kepada mereka; bukan (jalan) mereka yang dimurkai dan bukan (pula jalan) mereka yang sesat.*

6. Membaca salah satu surat dalam Al-Qur'an. (Misal ; membaca surat Al-Ikhlash)

قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ (١) اللَّهُ الصَّمَدُ (٢) لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ (٣)
 وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ (٤)

Artinya: "Katakanlah (Muhammad), Dia-lah Allah, Yang Maha Esa. Allah tempat meminta segala sesuatu. (Allah) tidak beranak dan tidak pula diperanakkan. Dan tidak ada sesuatu yang setara dengan Dia."

7. Ruku'

Ruku' dilakukan dengan membungkukkan badan dengan punggung lurus sejajar dengan masing-masing tangan memegang lutut pada masing-masing kaki serta wajah menghadap tempat bersujud, seperti gambar berikut ini:



Gambar 2. Tata cara berruku'

Jika posisi rukuk sudah sempurna, kemudian membaca:

سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ رَبَّنَا وَبِحَمْدِكَ اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي

Artinya: "Maha suci Engkau wahai Tuhan kami, segala pujian bagi-Mu. Ya Allah, ampunilah aku"

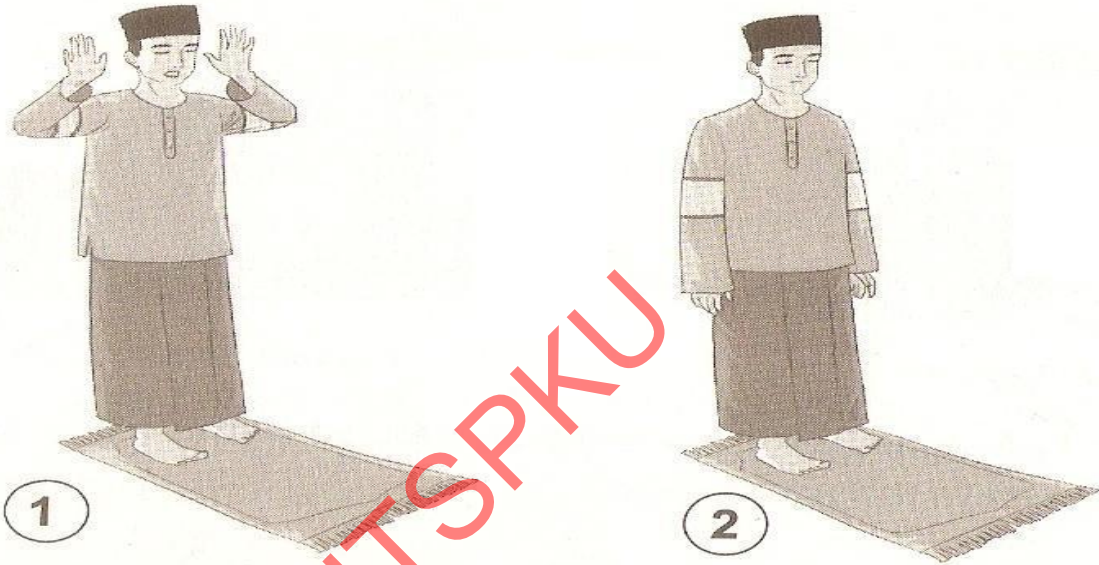
(BUKHARI - 752)

8. I'tidal

I'tidal dilalukan dengan cara bangkit dari ruku' kemudian berdiri tegak seraya mengangkat kedua tangan seperti gerakan bertakbir diawal sholat. Pada saat i'tidal seraya membaca *sami'Allahu liman hamidah*.

سَمِعَ اللَّهُ لِمَنْ حَمِدَهُ

Artinya: "Semoga Allah mendengar pujian orang yang memuji-Nya"
(BUKHARI - 757).



Gambar 3. Tata cara i'tidal

Ketika I'tidal (Berdiri tegak setelah bangkit dari Ruku') telah sempurna, mengucapkan do'a:

رَبَّنَا وَلَكَ الْحَمْدُ حَمْدًا كَثِيرًا طَيِّبًا مُبَارَكًا فِيهِ

Wahai Tuhan kami, bagi-Mu segala pujian, aku memuji-Mu dengan pujian yang banyak, yang baik dan penuh berkah. (BUKHARI - 757).

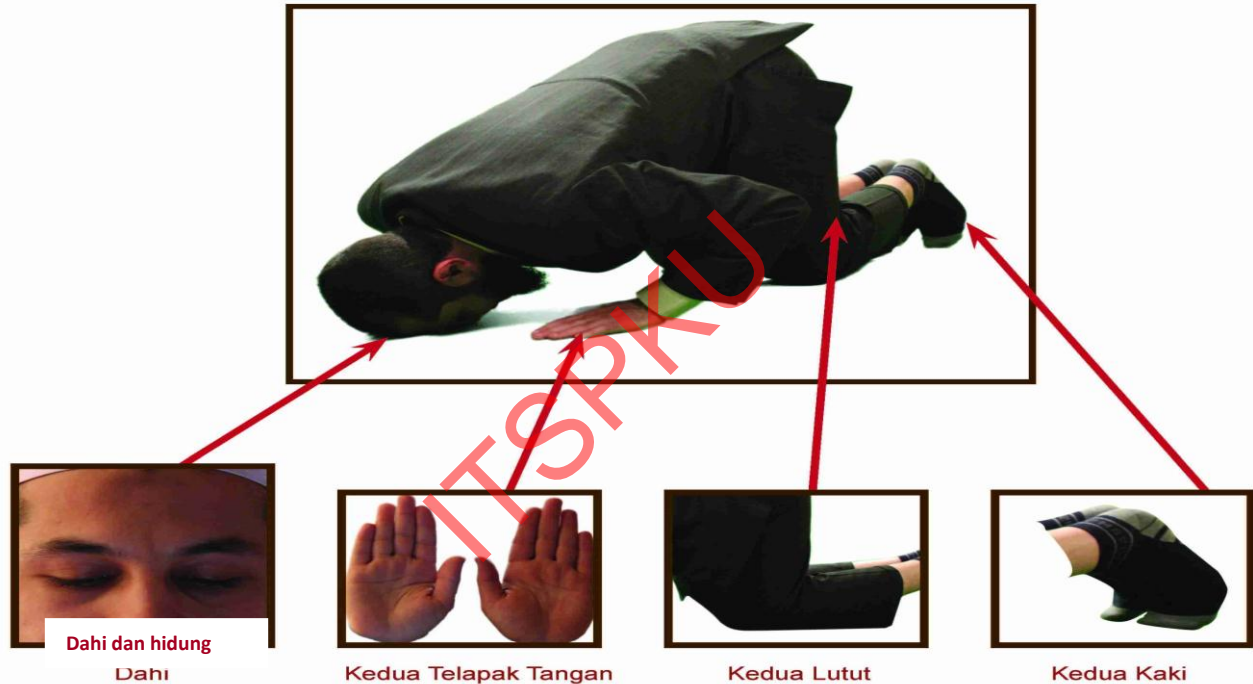
9. Sujud

Sujud dilakukan dengan cara menurunkan badan dengan melipatkan badan dan terdapat 8 titik dari tubuh menempel di bumi meliputi: dahi, hidung mencium bumi, kedua telapak tangan, kedua lutut kaki dan kedua seluruh jari-jari kaki dilipat menghadap ke kiblat seraya membaca takbir (Allahu Akbar), berikut gambarnya:



Gambar 4. Posisi sujud

Beberapa titik tubuh yang harus menyentuh bumi adalah sebagai berikut :



Gambar 5. Titik tubuh yang harus menyentuh bumi pada posisi sujud

Ketika posisi sujud sudah sempurna lalu mengucapkan :

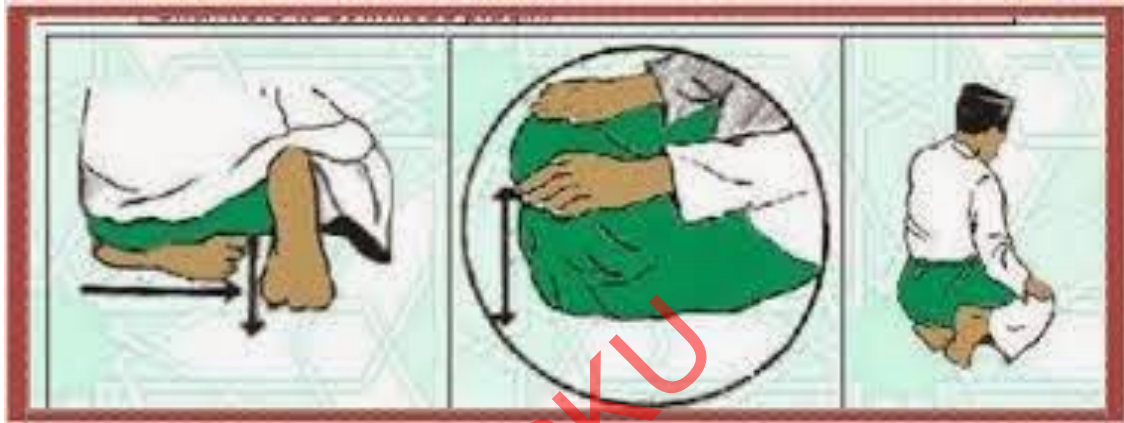
سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ رَبَّنَا وَبِحَمْدِكَ اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي

Artinya: "Maha suci Engkau wahai Tuhan kami, segala puji bagi-Mu, ya Allah ampunilah aku"

(BUKHARI - 775)

10. Duduk di antara dua sujud

Cara melakukan duduk diantara dua sujud adalah sisi dalam kaki kiri menjadi penopang pantat sehingga kelihatan tepak kaki kiri dan kaki kanan tegak hingga jari-jari kaki menghadap kiblat serta jari telunjuk lurus seperti gambar berikut:



Gambar 6. Posisi kaki saat duduk diantara dua sujud

Setelah sempurna duduk diantara sujud, membaca:

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي وَارْحَمْنِي وَأَجْبِرْنِي وَاهْدِنِي وَارْزُقْنِي

Artinya: "Ya Allah ampunilah aku, kasihanilah aku, cukupkanlah aku, berilah aku hidayah dan berilah aku rizqi"
(TIRMIDZI - 262)

11. Duduk pada Tasyahud

Cara melakukan duduk tasyahud adalah seperti pada duduk diantara dua salam tetapi sisi dalam kaki kiri berada didalam sehingga pantat mennempel dibumi, adapaun kaki kanan masih sama berdiri sehingga jari-jari terlipat menghadap kiblat, Jari telunjuk lurus. seperti gambar berikut:



Gambar 7. Posisi duduk pada tasyahud akhir

Setelah duduk sempurna, maka membaca do'a:

التَّحِيَّاتُ لِلَّهِ وَالصَّلَوَاتُ وَالطَّيِّبَاتُ السَّلَامُ عَلَيْكَ أَيُّهَا النَّبِيُّ
وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ السَّلَامُ عَلَيْنَا وَعَلَى عِبَادِ اللَّهِ
الصَّالِحِينَ أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ
وَرَسُولُهُ

Artinya: "Segala penghormatan hanya milik Allah, juga segala pengagungan dan kebaikan. Semoga kesejahteraan terlimpahkan kepada engkau wahai Nabi dan juga rahmat dan berkah-Nya. Dan juga semoga kesejahteraan terlimpahkan kepada kami dan kepada hamba-hamba Allah yang shalih) Aku bersaksi tidak ada tuhan yang berhak disembah selain Allah, dan aku bersaksi bahwa Muhammad adalah hamba dan utusan-Nya."

(BUKHARI - 788)

Dilanjutkan membaca do'a sholawat kepada Nabi Muhammad SAW ;

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا صَلَّيْتَ
عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَآلِ إِبْرَاهِيمَ وَبَارِكْ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ
مُحَمَّدٍ كَمَا بَارَكْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَآلِ إِبْرَاهِيمَ إِنَّكَ
حَمِيدٌ مَجِيدٌ

Atau

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا صَلَّيْتَ
عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ اللَّهُمَّ

بَارِكْ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا بَارَكْتَ عَلَى
إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ

Artiya: “Ya Allah berilah shalawat kepada Muhammad dan kepada keluarga Muhammad sebagaimana Engkau telah memberi shalawat kepada Ibrahiim dan kepada keluarga Ibrahim, sesungguhnya Engkau Maha Terpuji dan Maha Mulia. Ya Allah berilah barakah kepada Muhammad dan keluarga Muhammad *sebagaimana Engkau telah memberi barakah kepada Ibrahim dan kepada keluarga Ibrahim, sesungguhnya Engkau Maha Terpuji dan Maha Mulia*”
(BUKHARI - 3119).

12. Do'a sesudah Tasyahud awal

اللَّهُمَّ إِنِّي ظَلَمْتُ نَفْسِي ظُلْمًا كَثِيرًا وَلَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا
أَنْتَ فَاعْفِرْ لِي مَغْفِرَةً مِنْ عِنْدِكَ وَارْحَمْنِي إِنَّكَ أَنْتَ
الْغَفُورُ الرَّحِيمُ

Artinya: "Ya Allah, sungguh aku telah menzalimi diriku sendiri dengan kezhaliman yang banyak, sedangkan tidak ada yang dapat mengampuni dosa-dosa kecuali Engkau. Maka itu ampunilah aku dengan suatu pengampunan dari sisi-Mu, dan rahmatilah aku. Sesungguhnya Engkau Maha Pengampun lagi Maha Penyayang."
(BUKHARI - 790).

13. Do'a sesudah tasyahud akhir

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ جَهَنَّمَ وَمِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ
وَمِنْ فِتْنَةِ الْمَحْيَا وَالْمَمَاتِ وَمِنْ شَرِّ فِتْنَةِ الْمَسِيحِ الدَّجَالِ

Artinya: "Ya Allah, saya berlindung kepada-Mu dari siksa jahannam dan siksa kubur, dan fitnah kehidupan dan kematian, serta keburukan fitnah Masihid Dajjal."

(MUSLIM - 924)

14. Melakukan Salam

Cara melakukan salam dengan menolehkan kepala ke kanan lanjut menoleh ke kiri sehingga kedua pipi kelihatan dari belakang, seperti gambar berikut ini:



Gambar 8. Posisi salam

Pada saat menoleh ke kanan dan ke kiri masing-masing diiringi dengan membaca:

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

Artinya: "Berbahagialah kamu sekalian dengan rahmat dan barokah Allah SWT"

ITSPKU

B. TATA CARA SHOLAT PADA ORANG YANG TIDAK MAMPU, CACAT DAN SAKIT

Pada awalnya seseorang yang mampu berdiri wajib melakukan sholat dengan berdiri, tetapi ada sebagian orang yang tidak mampu berdiri baik karena cacat, sakit atau yang lain. Pada prinsipnya, agama itu mudah dan tidak menyulitkan bagi orang. Sesuai dengan firman Allah SWT, “Sesungguhnya Allah tidak akan membebani seseorang kecuali kemampuannya.” (QS. Al Baqarah : 286). Oleh karena itu syari’ memberikan rukhsah (keringanan) pada mereka yang tidak mampu berdiri terutama pada sholat. Yang dimaksud tidak mampu adalah kesulitan (masyaqah) yang sampai menghilangkan khusyuk atau konsentrasi yang dialami musholli orang yang sholat dalam melakukan rukun-rukun sholat.

Orang sakit yang tidak mampu berdiri, maka solat boleh dilakukan sambil duduk, jika duduk tidak mampu maka sholat boleh dilakukan dengan berbaring, jika berbaring juga tidak mampu maka solat dengan terlentang (mlumah). Sholat tidak bisa gugur selama akal masih ada. Untuk itu akan dijelaskan sebagai berikut:

CARA SHOLAT DENGAN DUDUK

Sholat yang dikerjakan sambil duduk, boleh dilakukan dengan berbagai bentuk duduk, namun iftiros (duduk seperti melakukan tahiyat awal) itu lebih utama. Untuk ruku' dan sujudnya dilakukan sesuai dengan semestinya jika mampu, namun jika tidak mampu maka ruku'nya dilakukan dengan membungkukkan kepala sekira kening sejajar dengan tempat didepan kedua lututnya atau sejajar dengan tempat sujudnya. Bila hal ini tidak mampu maka rukuk dan sujudnya dilakukan dengan membungkukkan kepala semampunya, hanya saja untuk sujud dibungkukkan agak lebih ke bawah. Berikut gambarnya:

ITSP/13



Gambar 9. Posisi sholat pada orang yang tidak mampu berdiri dengan menggantikan cara berduduk



Gambar 10. Posisi rukuk pada orang yang tidak mampu sholat berdiri dengan menggantikan cara ber duduk di kursi roda

SHOLAT DENGAN TIDUR MIRING

Bila tidak mampu duduk, sholat boleh dilakukan dengan tidur miring, wajah berikut tubuh bagian depan menghadap kiblat. Lebih utama posisi tubuh miring kekanan (tidur dengan lambung kanan) sedangkan ruku' dan sujudnya dilakukan dengan semampunya artinya jika ia mampu menggerakkan kepala maka ruku' dan sujudnya dengan cara tersebut, namun jika ia tidak mampu maka cukup dilakukan dengan isyarat kepala dengan cara menggerakkan kening ke arah bumi, hanya saja untuk isyarat sujud agak lebih ke bawah daripada isyarat ruku'. Berikut gambarnya:



Gambar 11. Posisi sholat dengan berbaring miring

SHOLAT DENGAN TIDUR TERLENTANG

Jika tidak mampu tidur miring maka solat boleh dilakukan dengan tidur terlentang (mlumah), kepala ditopang dengan sejenis bantal agar bisa menghadap kiblat. Untuk ruku' dan sujudnya dilakukan sesuai kemampuannya, artinya, jika ia mampu menggerakkan kepala maka ruku' dan sujudnya dengan cara tersebut, namun jika ia tidak mampu maka cukup dilakukan dengan isyarat kepala, hanya saja untuk isyarat sujud harus lebih kebawah daripada isyarat ruku'nya. Bila isyarat dengan kepala juga tidak mampu maka dilakukan dengan isyarat mata, jika masih tidak mampu maka semua rukun dan kesunahan solat di aktifkan dalam hati. Berikut gambarnya:

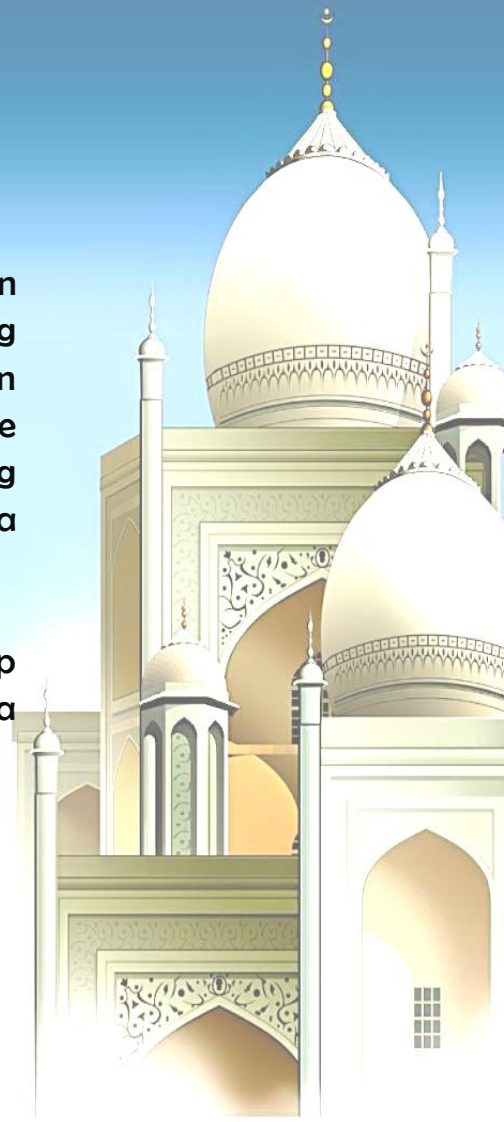


Gambar 12. Posisi sholat dengan tidur telentang

SHOLAT DENGAN GERAKAN TUBUH

Pada kasus tertentu, jika seseorang tidak dapat melakukan sholat dengan posisi duduk, berbaring miring atau berbaring terlentang, maka Allah SWT masih memberikan keringanan pada manusia dengan posisi apapun, dapat dengan kode gerakan mata terbuka dan tertutup dan mulut yang bergerak sebagai tanda sedang membaca bacaan dan do'a dalam sholat.

Demikian keringanan Allah bagi manusia dengan prinsip jangan pernah meninggalkan sholat selama akal manusia masih sehat atau dapat digunakan.



DAFTAR PUSTAKA:

Anis Sumaji, Muhammad. 2009. *125 Masalah Shalat*. Surakarta: Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.

Az Zuhaili, Wahbah. 2010. *Fiqih Islam Wa Adillatuhu*. Jakarta: Gema Insani.

Buku Roudhotu Tholibin 340 / gururul bahiyyah 1 hal: 49

Buku Roudhotu Tholibin 342

Fiqih Kesehatan. 2012. *SHALAT : Tata Cara Sholat Orang Yang Tak Mampu Berdiri, Fiqih Shalat*

Qur'an Surah Al bajuri juz 1 hal 146