

bersama **KHAIRUNNISA SULAIMAN**

nisa.sulaiman@utusan.com.my



Foto **AMIN FARIJ HASAN**



KAJIAN saintifik menunjukkan ibadah solat tarawih yang dilakukan sekurang-kurangnya lapan rakaat dan tiga rakaat witr mampu mengurangkan berat badan sehingga 10 kilogram bagi sesetengah individu.

Penyelidikan yang dijalankan oleh sekumpulan penyelidik dari Jabatan Kejuruteraan Bioperubatan, Fakulti Kejuruteraan, Universiti Malaya (UM), mendapati solat tarawih dan puasa dapat meningkatkan kadar pembakaran lemak sekali gus merendahkan lemak dan paras glukosa dalam darah.

Kajian yang diketuai oleh **Pengarah Pusat Penyelidikan Informatik Perubatan dan Sistem Mikro-Elektro-Mekanikal (MIMEMS), UM, Profesor Ir. Fatimah Ibrahim** itu juga menunjukkan solat sunat tambahan dan diet seimbang boleh dijadikan kaedah untuk seseorang individu

Ujian

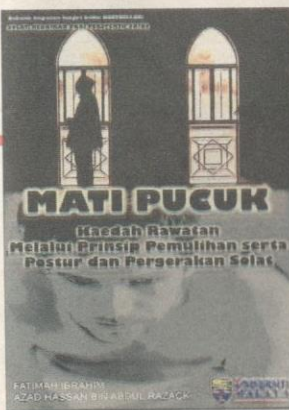
PROF. Ir. Fatimah melakukan ujian kesihatan ke atas subjek sebelum dan selepas disuruh menunaikan solat sunat dua rakaat bagi melihat tahap kesihatan subjek.

terha



KEADAAN hujung kaki semasa duduk tahiyat dapat menyumbang kepada mengurangkan kolesterol dalam badan.





ANTARA buku yang dihasilkan oleh Prof. Ir. Fatimah dengan kerjasama pakar perubatan.

n sains

Mingguan Malay 5/8/12 MS 10/19.

dap solat

menguruskan badan serta mengawal komposisi badan.

Penyelidikan yang dijalankan juga mendapati ibadat solat menghasilkan keadaan tenang kepada otak manusia.

"Bagaimanapun segalanya hanya boleh dicapai dengan menunaikan solat secara sempurna dan tertib," katanya semasa ditemui di Klinik Solat, Makmal Kejuruteraan Klinikal UM, Kuala Lumpur.

Beliau menambah solat lima waktu amat baik dalam mengekalkan tahap kestabilan mental serta emosi seseorang.

Kewajipan bersolat lima kali sehari semalam ke atas umat Islam bermula sejak Rasulullah SAW diangkat ke langit semasa peristiwa Israk dan Mikraj pada malam 27 Rejab.

Umat Islam perlu mencapai solat yang sempurna bagi



Solat lima waktu amat baik dalam mengekalkan tahap kestabilan mental serta emosi seseorang.



**PROF. IR. FATIMAH
IBRAHIM**

mendapatkan faedah bukan saja di akhirat tetapi juga di dunia.

"Faedah di akhirat dari segi pahala manakala dunia pula dari sudut kesihatan yang baik," katanya.

Kajian

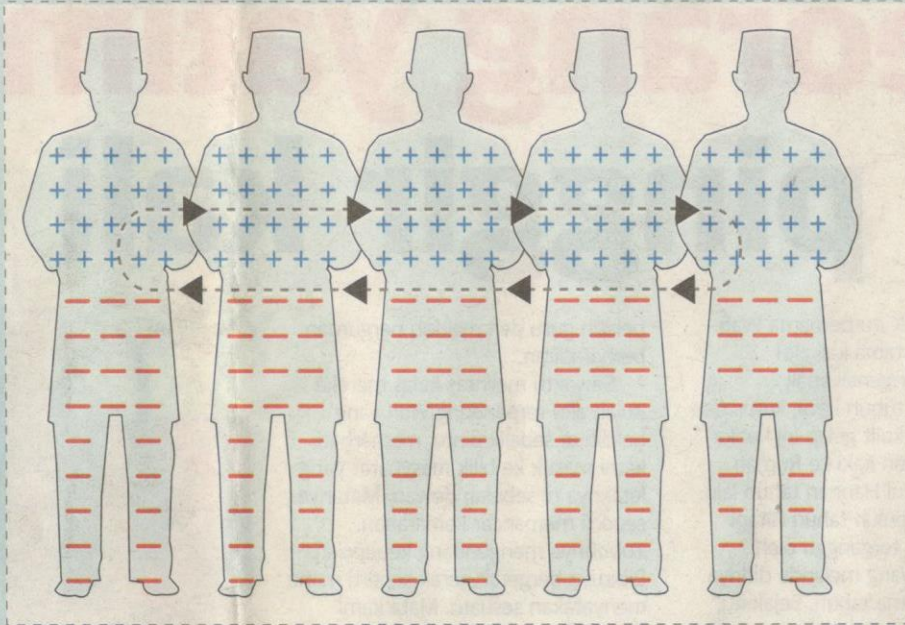
Justeru beliau menjalankan kajian bagaimana mencapai solat sempurna seperti yang diajar oleh Rasulullah SAW.

Menurutnya, kajian menunjukkan solat yang dilakukan dengan pergerakan dan posture Rasulullah SAW dibuktikan secara saintifik amat baik untuk kesihatan.

Tetapi pergerakan yang tidak betul atau tidak sempurna akan memberikan kesan terhadap kesihatan.

Kajian yang dilakukan bermula 2005 melalui kaji selidik dan uji kaji mendapati

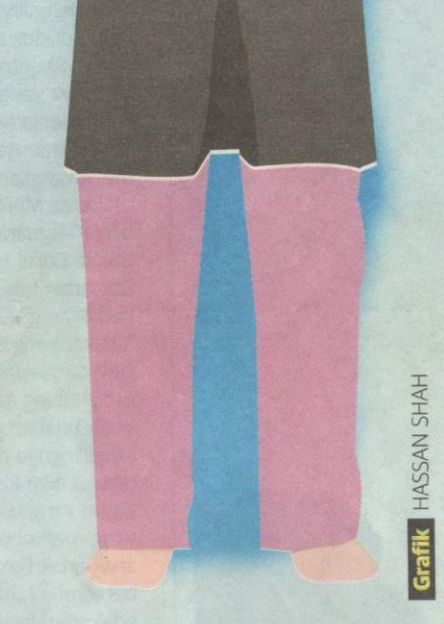
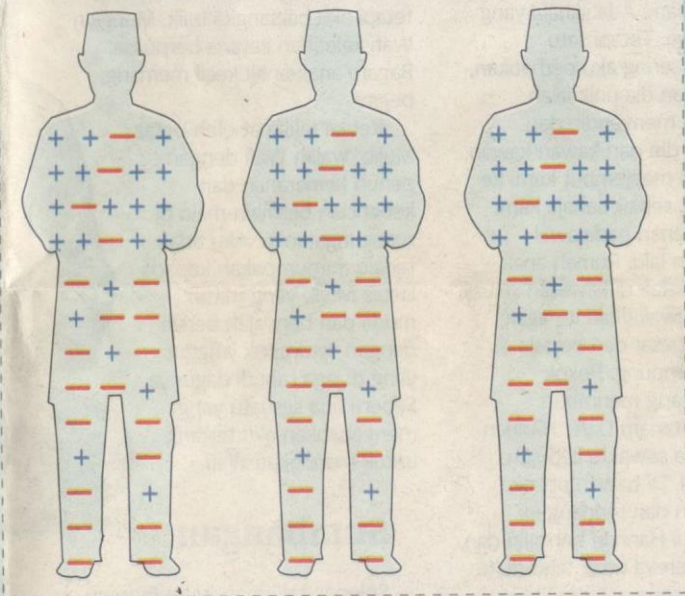
➔ Caj positif dan negatif dalam badan manusia



Rapat | Caj berpindah antara satu sama lain boleh mencapai keseimbangan.

Jarak

Caj tidak dapat berpindah kerana tiada pergeseran.



Grafik HASSAN SHAH

SOLAT jemaah dapat mengimbangkan caj di kalangan jemaah dengan bersentuhan bahu antara satu sama lain.

mereka yang mengikuti lima tabiat lazim Rasulullah iaitu tetap bersolat, faham bacaan, solat jemaah atau sendirian, rukuk 90 darjah dan kedudukan kaki yang betul semasa sujud dan duduk tahiyat mempunyai kesihatan yang baik.

Prof. Fatimah berkata, untuk mendapat hasil tepat, subjek kajian menjalani ujian kesihatan menyeluruh sebelum dan selepas menunaikan solat sunat dua rakaat.

"Hasil kajian itu menunjukkan subjek yang menepati lima perkara tadi bukan saja lebih sihat bahkan lebih tenang selepas menunaikan solat," katanya.

Menyentuh mengenai solat tarawih berjemaah sepanjang Ramadan, Prof. Fatimah berkata, sebelum ini kajian yang dijalankan mendapati sentuhan antara bahu jemaah ketika solat mampu mengimbangkan cas elektrik positif dan negatif yang terdapat dalam tubuh manusia menjadikan tubuh lebih segar dan bertenaga.

"Tubuh manusia terdiri daripada dua cas elektrik iaitu cas positif dan negatif. Setiap aktiviti harian kita tidak kira bekerja, beribadat atau berehat banyak menggunakan tenaga yang menyebabkan berlakunya

pertukaran cas positif dan negatif yang mengakibatkan berlaku ketidakseimbangan cas tersebut di dalam tubuh.

"Ini menyebabkan tubuh berasa letih dan tidak bermaya. Oleh itu, cas ini perlu diseimbangkan semula untuk memulihkan tubuh badan kita iaitu dengan cara menunaikan solat berjemaah yang merangsang proses pertukaran cas elektrik dalam tubuh," katanya.

Dari sudut fizikal, pergerakan solat seperti berdiri tegak, rukuk, sujud dan duduk melibatkan pergerakan seluruh otot tubuh badan.

Otot-otot

Ia melibatkan pergerakan otot-otot secara isotonik dan isometrik yang akan meningkatkan fungsi dan kekuatan otot.

Kajian menunjukkan, solat lima kali sehari semalam juga dapat mengurangkan lemak dalam badan.

Apabila gumpalan lemak dalam badan berkurangan, tisu otot baru meningkat, memenuhi ruang, melambatkan proses penuaan dan kekenduran tisu.

Justeru ia dapat mengelakkan penyakit jantung, stres, kolesterol dan kegemukan.

Sehingga kini Prof. Fatimah telah menghasilkan empat buah buku berkaitan solat iaitu *Solat: Kebaikan dari Perspektif Sains* (Edisi Melayu), *Salat: Benefits from Science Perspective* (Edisi Inggeris), *Pencegahan Sakit Jantung dari Perspektif Holistik*, *Sakit Pinggang Kaedah Rawatan melalui Prinsip Pemulihan serta Postur dan Pergerakan Solat*, *Senaman Regangan dan Pergerakan Solat*.

Semua buku berkenaan dihasilkan dengan kerjasama pakar perubatan berkaitan bidang masing-masing.

Prof. Fatimah bakal menghasilkan tiga buah buku lagi iaitu *Kesan Postur dan Pergerakan Solat Kesihatan Badan*, *Solat sebagai Terapi Minda dan Mati Pucuk Kaedah Rawatan Melalui Prinsip pemulihan serta postur dan pergerakan solat*.

Pembaca yang berminat boleh mendapatkan maklumat berkaitan sains solat di Perkhidmatan Sains Solat anjuran Makmal Kejuruteraan Klinikal, Jabatan Kejuruteraan, UM dengan kerjasama Pusat Perubatan Universiti Malaya (PPUM) dengan mendail 03-79676878, 79676818 atau faks: 03-79676878/4579 atau e-mel: sainssolat.um@gmail.com atau layari laman web: <http://sainssolat.com>.