

Analisis keistimewaan shalat subuh perspektif al-qur'an dan kesehatan

Muhammad Farhan Athallah¹

¹ Pendidikan Agama Islam, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

e-mail: muhfarhanat69@gmail.com

Kata Kunci:

Sholat, Waktu, Subuh,
Kesehatan, Keutamaan.

Keywords:

Prayer, Time, Fajr, Health,
Priorities.

ABSTRAK

Dalam ajaran islam sholat merupakan kewajiban yang sangat penting yang harus dilakukan sesuai waktu yang ditentukan. Sholat subuh adalah salah satu diantara sholat muktubah yang diwajibkan. Dalam waktu subuh atau fajr menyimpan banyak sesuatu yang istimewa, dan spesial. Dalam al-qur'an dan hadits banyak dijelaskan bahwa seorang muslim yang menegakkan waktu subuhnya akan mendapatkan banyak manfaat baik secara jiwa dan fisik, duniawi dan ukhrawi.

ABSTRACT

In Islamic teachings, prayer is a very important obligation that must be carried out according to the specified time. The morning prayer is one of the obligatory muktubah prayers. The time of dawn or fajr holds many special and special things. In the Qur'an and hadith it is explained a lot that a Muslim who observes his dawn time will get many benefits both mentally and physically, worldly and spiritually.

PENDAHULUAN

Dalam ajaran islam sholat subuh merupakan kewajiban yang harus ditegakkan. Banyak ahli yang mengatakan bahwa sholat subuh tidak sekedar sebagai kewajiban semata, namun keberadaannya banyak memberikan kemanfaatan kepada pelakunya. Sholat yang dilaksanakan pada waktu fajar ini dianggap memiliki nilai spiritual dan memberikan dampak kesehatan yang tinggi. Menurut ajaran Islam, sholat subuh adalah salah satu dari lima sholat wajib yang memiliki keutamaan besar. Al-Quran dan hadits banyak menjelaskan manfaat dari menjaga sholat secara konsisten, salah satunya adalah sholat subuh baik untuk kesehatan jiwa maupun fisik.

Metode yang digunakan oleh penulis dalam penelitian ini adalah metode perbandingan dengan proses membandingkan berbagai jurnal, artikel, serta buku yang ada agar pembahasan yang disajikan sesuai dengan tema yang tercantum (Mustahiqurrahman, 2020). Sholat subuh disebut sebagai saat yang membawa ketenangan dan dijanjikan dengan ganjaran surga bagi yang menjaga ibadah pada waktu ini. Rasulullah SAW menegaskan bahwa sholat subuh dan isya' adalah ibadah yang sangat berat bagi orang munafik, tetapi memiliki pahala besar bagi yang melaksanakannya.



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](#) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Selain dari segi keagamaan, shalat subuh juga diyakini membawa dampak positif bagi kesehatan mental dan fisik. Dalam kajian medis, beberapa penelitian menunjukkan bahwa doa dan ibadah dapat berperan sebagai psikoterapi, memberikan ketenangan pikiran, meningkatkan kesehatan jiwa, serta mengatur sistem emosional. Beberapa ahli menyatakan bahwa aktivitas fisik dan spiritual yang dilakukan saat shalat dapat memengaruhi keseimbangan otot dan mengurangi kecemasan. Hal ini menunjukkan bahwa waktu fajar dalam Islam bukan hanya waktu untuk memenuhi kewajiban spiritual, tetapi juga menawarkan manfaat yang mendalam bagi kesehatan tubuh dan pikiran, mencerminkan keharmonisan antara ajaran agama dan kehidupan manusia secara keseluruhan.

Dapat diketahui bahwa shalat subuh memiliki peran penting dalam membentuk karakter pribadi seorang Muslim, meningkatkan self-control, serta membangun hubungan baik dengan orang lain. Oleh sebab itu, waktu fajar bukan sekadar rutinitas, tetapi juga kesempatan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT, memperoleh ketenangan, dan menjaga kesehatan yang menyeluruh.

PEMBAHASAN

Analisis Ayat Terkait Shalat

Surah Hud ayat 56:

﴿ إِنَّمَا تَوَكَّلُونَ عَلَى اللَّهِ رَبِّنِي وَرَبِّكُمْ مَا مِنْ ذَبَابٍ إِلَّا هُوَ أَخْذُ بِنَاصِيَتِهِ إِنَّ رَبَّنِي عَلَى صِرَاطِ مُسْتَقِيمٍ ﴾ ٥٦

56. Sesungguhnya aku bertawakal kepada Allah Tuhanku dan Tuhanmu. Tidak satu pun makhluk yang bergerak (di atas bumi) melainkan Dialah yang memegang ubun-ubunnya (menguasainya). Sesungguhnya Tuhanmu di jalan yang lurus (adil).

Dalam kitab tafsir al-azhar buya hamka menafsirkan QS. Hud: 56 bahwa ayat diatas adalah puncak tauhid sejati. Aku bertawakal kepada rabbku dan rabb kalian. Tidak ada satupun yang melata di muka bumi ini yang merangkak atau menjalar, pendeknya segala yang bernyawa, “Melainkan Dialah yang memegang ubun-ubunnya”.

Kata nashiyah dalam ayat tersebut bermakna ubun-ubun. Dapat diketahui bahwa ubun-ubun itulah yang dikuasai dan dipegang oleh Allah sehingga tidak satu pun yang melata di atas bumi yang bisa keluar dari segala apa yang telah ditentukan oleh Allah. Menurut Putri Enda Sundari dan Yusrizal Efendi pada QS. Hud ayat 56 menjelaskan bahwa shalat adalah informasi yang masuk ke dalam sel otak sebanyak lima kali dalam sehari. Kemudian informasi tersebut berguna untuk memperbaiki gangguan yang terjadi pada program yang ada dalam otak. Jadi, ubun-ubun merupakan bagian otak yang terpenting, karena otak bekerja saat seseorang memusatkan konsentrasi kepada sesuatu atau berusaha menyelesaikan suatu persoalan. Oleh sebab itu, ayat ini memberi peringatan kepada seseorang untuk menjaga shalat lima waktu sehari semalam.

Surah Ar-Ra'd Ayat 22

﴿ وَالَّذِينَ صَبَرُوا ابْتِغَاءَ وَجْهِ رَبِّهِمْ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَنفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً وَيَنْدَرُ عَوْنَ بِالْحَسَنَةِ السَّيِّئَةِ أُولَئِكَ لَهُمْ عُقُوبَ الدَّارِ ﴾ ٢٢

22. Orang-orang yang bersabar demi mencari keridaan Tuhan mereka, mendirikan salat, menginfakkan sebagian rezeki yang Kami berikan kepada mereka secara sembunyi-sembunyi atau terang-terangan, dan membalas keburukan dengan kebaikan, orang-orang itulah yang mendapatkan tempat kesudahan (yang baik).

Hamka dalam kitabnya Tafsir Al-Azhar menjelaskan QS. Ar-Ra`d ayat 22 bahwa tegasnya agar seorang muslim menegakkan shalat jima waktu yang telah ditetapkan. Shalat zuhur yang dimulai ketika matahari tergelincir dari pertengahan siang. dan matahari itu setelah tergelincir di tengah hari dari pertengahan siang akan terus condong ke barat sampai dia terbenam. Oleh sebab itu, dalam kata tergelincir matahari termasuklah Zuhur dan Ashar, sampai kegelapan gulita malam. Artinya, apabila matahari telah terbenam ke ufuk barat, artinya mulailah hari malam, dan di permulaan malam itu datanglah waktu Magrib. Bertambah matahari terbenam ke balik bumi hilanglah syafaq yang merah. Yaitu, garis merah di ujung langit sebelah barat sejak matahari terbenam, dan garis merah itu pun hilang bila matahari bertambah terbenam tersorok ke balik belahan bumi, maka masuklah Isya.

Dalam kitab tafsir al-azhar juga dijelaskan QS. Ar-Ra`d ayat 22 tersebut bahwa Imam Malik di dalam kita al-Muwattha' mengatakan apabila Syafaq merah itu tidak ada lagi, maka telah berakhir waktu maghrib dan masuklah ke waktu Isya. Lalu, disebutkanlah sebagaimana yang ada dalam al-qur'an yaitu istilah Quran fajri yang artinya ialah al-Quran di waktu fajar, dan tafsirnya ialah shalat Subuh.

Kalimat-kalimat salat subuh dalam Al-Qur'an dapat diartikan sebagai makna bahwa salat tersebut sedang dibacakan. Seperti yang diungkapkan Putri Enda Sundari dan Yusrizal Efendi dalam QS. Ar-Ra`d ayat 22, kesabaran diperlukan jika seseorang ingin mengharap nikmat Allah. Bersabarlah ketika taat dan ketika menahan diri dari perilaku tidak etis. Contohnya saja menafkahkan rezeki yang telah Allah sediakan dan berdoa dengan sabar.(Sundari & Efendi, 2021).

Surah Al- Isra' Ayat 78

﴿ أَقِمِ الصَّلَاةَ لِذُلْكِ الشَّمْسِ إِلَى عَسْقِ الْأَيَلِ وَقُرْآنَ الْفَجْرِ إِنَّ قُرْآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا ٧٨ ﴾

78. Dirikanlah salat sejak matahari tergelincir sampai gelapnya malam dan laksanakan pula salat subuh. Sesungguhnya salat Subuh itu disaksikan oleh malaikat.

Surah al-Isra juga dikenal dengan Surah Bani Israel, yang terhubung dengan cerita di ayat 2-8 dan ayat-ayat di dekat akhir surah, khususnya ayat 101-104, di mana Allah berbicara tentang Bani Israel, yang, setelah tumbuh menjadi bangsa yang kuat, menjadi bangsa yang terhina akibat penyimpangannya terhadap ajaran Allah SWT.

Kaitan surah antara sejarah Israel dan Bani Israel berfungsi sebagai peringatan bahwa, seperti Bani Israel, komunitas Muslim akan terpecah jika umat Islam juga mengabaikan keyakinan agama mereka. Berdasarkan perkembangan terkini, banyak orang—khususnya umat Islam—yang sibuk dengan pekerjaannya demi mendapatkan kepuasan materi. Akibatnya, mereka terkadang mengabaikan kewajiban sehari-hari, termasuk kewajiban kepada Tuhan, khususnya shalat lima waktu. Selain itu, shalat subuh juga diwajibkan, yang merupakan alasan utama mengapa kebanyakan orang

mengabaikannya karena mereka menganggapnya remeh. Dalam al-qur'an sudah ditegaskan bahwa tujuan Allah menciptakan jin dan manusia tidak lain untuk beribadah. Allah Swt mewajibkan untuk melaksanakan shalat kepada hambanya, yang telah diwahyukan kepada Nabi Muhammad Saw ketika peristiwa Isra Mi'raj untuk menyampaikan kepada ummatnya.

Dari point tersebut Putri Enda Sundari dan Yusrizal Efendi menyatakan bahwa permasalahan mengenai perintah ibadah yang masih kerap terjadi adalah melalaikan ibadah shalat subuh, padahal shalat subuh adalah ibadah yang istimewa karena disaksikan para malaikat(Agung Syahbana Zaelani, 2014).

Ketenangan di Waktu Subuh (Fajr), Janji Surga, dan dijauhkan dari Neraka

Dalam Al-qur'an surah al-fajr Allah SWT. Memanggil kepada jiwa-jiwa yang tenang,

﴿ يَا إِنَّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَةُ ﴾ ٢٧

27. Wahai jiwa yang tenang.

Menurut ayat tersebut, orang yang beraktivitas di waktu subuh (fajr) akan merasakan ketenangan berupa pikiran-pikiran yang membangun, sehingga pelakunya dapat melakukan tindakan yang lebih produktif. Pelaku harus berusaha menjaga waktu subuh dengan cara bangun subuh, menunaikan shalat subuh berjamaah, membaca Al-Qur'an, berdzikir, dan tidak tidur setelahnya. Pasalnya, orang yang sering mengalami kecemasan, kegelisahan, stres, serta hidup tanpa rasa dan kenikmatan sebaiknya mencari terapi agar bisa menjalani hidup lebih produktif, menemukan ketenangan pikiran, merasakan lebih banyak kebahagiaan, dan menjalani gaya hidup lebih teratur.(Andariati, 2020)

Diantara keutamaan orang yang melaksanakan shalat subuh adalah akan dimasukkan kedalam surga sebagaimana dalam sebuah hadits Rasulullah SAW bersabda(Zain, n.d.):

مَنْ صَلَّى الْبَرْدَيْنِ دَخَلَ الْجَنَّةَ

Artinya: Barang siapa yang melaksanakan shalat bardain yaitu shalat subuh dan shalat ashar maka dia akan masuk ke dalam surga. (HR.Bukhari dan Muslim)

Sholat subuh menurut Ibnu Baththol Rahimullah akan membantu seseorang menarik perhatian Allah pada hari kiamat. Nabi bersabda bahwa para malaikat siang dan malam berkumpul pada dua waktu ini, sehingga dua peristiwa yang tercantum dalam hadis di atas menjadi sangat penting (Shihab, 2001).

وَتَجْتَمَعُ مَلَائِكَةُ اللَّيْلِ وَمَلَائِكَةُ النَّهَارِ فِي صَلَاتِ الْفَجْرِ

Artinya: Dan para malaikat malam dan malaikat siang berkumpul pada salat fajar (subuh)." (HR.Bukhari dan Muslim)

Dalam hadits yang lain baginda Rasulullah SAW. Bersabda:

مَنْ صَلَّى الْعَشَاءَ فِي جَمَاعَةٍ، فَكَأْنَمَا قَامَ نَصْفُ اللَّيْلِ، وَمَنْ صَلَّى الصَّبَحَ فِي جَمَاعَةٍ، فَكَأْنَمَا صَلَّى اللَّيْلَ كُلَّهُ

Artinya: Barangsiapa yang melakukan shalat Isya berjamaah, maka seolah-olah dia melakukan shalat setengah malam. Barangsiapa yang melakukan shalat Shubuh berjamaah, maka dia sama seperti melakukan shalat malam sepanjang waktu malam seluruhnya.

Seorang muslim yang melakasankan shalat subuh berjama'ah akan dihindarkan dari siksa api neraka sebagaimana hadits baginda Rasulullah SAW.

لَنْ يَلِجَ الظَّارِ أَحَدٌ صَلَّى قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ غُرُوبِهَا

Arinya: *Tidaklah akan masuk neraka orang yang melaksanakan salat sebelum terbitnya matahari (yaitu salat subuh) dan sebelum tenggelamnya matahari (yaitu shalat ashar).*" (HR.Muslim)

Dari hadits-hadits diatas menunjukkan pentingnya menegakkan waktu fajr dengan cara melakukan shalat subuh berjama'ah, dan menjaga shalat maktubah yang lima.

Manfaat Sholat Shubuh Untuk Kesehatan Fisik, Mental, dan Pikiran

Tingkat kesadaran spiritual seseorang dapat ditingkatkan dengan upaya untuk selalu berdoa. Sholat subuh merupakan salah satu waktu salat Maktubah lima waktu yang sering diabaikan. Oleh karena itu, meninggalkan shalat berdampak buruk bagi pelakunya. Pada hakikatnya doa yang dipanjatkan adalah doa. Doa dapat digunakan dalam pengobatan sebagai psikoterapi untuk membantu kesembuhan pasien. Doa telah terbukti menjadi alat psikoterapi untuk penyembuhan pasien oleh seorang dokter Perancis dengan pelatihan ekstensif bernama Alexis Carrel.

Pendapat serupa pernah disuarakan oleh William Jayme, yang mengklaim bahwa doa-doa umat Islam membantu orang memperoleh hal-hal unik yang tidak dapat mereka peroleh jika tidak, seperti kenyamanan dalam pencarian intelektual. Menurut pakar penyakit saraf Amerika Edwind Frederick Pourtz, banyak infeksi membutuhkan waktu lama untuk sembuh. Namun, selain semua keajaiban medis yang telah diciptakan, masih banyak keajaiban luar biasa lainnya yang dapat digunakan untuk mengobati berbagai penyakit. Misalnya, doa dapat digunakan untuk mengobati kondisi yang mengakibatkan ketimpangan, kelumpuhan, atau kebutaan yang tidak dapat diatasi dengan pengobatan, pembedahan, atau psikiatri..(Sumbulah, 2013)

Ketika seseorang berdoa secara tidak langsung, mereka melakukan tindakan sederhana yang membantu mengendurkan otot-ototnya, seperti menggosok tubuh atau mengontraksikan otot-ototnya, yang mempengaruhi seberapa baik otot-ototnya bekerja. Terdapat bukti dari sejumlah penelitian Walker (1981) yang menunjukkan relaksasi otot membantu mengurangi kecemasan, insomnia, hiperaktif anak, dan kebiasaan merokok. Bukti ilmiah ini menunjukkan betapa pentingnya seseorang untuk terus berdoa agar mendapatkan keselamatan dan kesenangan baik di dunia maupun di akhirat. Shalat yang dilakukan juga berfungsi untuk kesehatan jiwa atau mental. Sholat yang benar-benar ditegakkan bisa menjadi self control yang membantunya mengendalikan emosi, dan membantunya memiliki kontrol diri yang baik. Sehingga, secara tidak langsung shalat yang dilakukan membentuk karakter yang baik, mampu

mengendalikan emosi, mendukung dalam menciptakan hubungan sosial yang baik dengan orang-orang disekitar(Amelia et al., 2023).

KESIMPULAN

Shalat subuh tidak hanya menjadi kewajiban dalam Islam, tetapi juga menawarkan berbagai keutamaan baik secara spiritual maupun fisik. Dengan menjalankan shalat subuh tepat waktu, seorang Muslim dapat meraih ketenangan jiwa, perlindungan dari stres, dan peningkatan kesehatan mental dan fisik. Waktu fajar menjadi momen istimewa yang dijanjikan Allah dengan banyak kebaikan, termasuk kedamaian batin dan janji surga bagi mereka yang menjaganya.

Dari segi kesehatan, gerakan shalat membantu mengatur ketegangan otot, mengurangi kecemasan, dan membangun kontrol diri yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa ibadah dalam Islam, khususnya shalat subuh, selaras dengan kebutuhan manusia untuk kesehatan yang menyeluruh. Selain itu, pelaksanaan shalat subuh juga memperkuat spiritualitas dan karakter, meningkatkan rasa sabar, disiplin, serta hubungan baik dengan Allah SWT. Kesimpulannya, waktu fajar memiliki nilai luar biasa dalam ajaran Islam yang membawa manfaat di dunia dan akhirat bagi umat Muslim yang menjaganya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung Syahbana Zaelani. (2014). KEISTIMEWAAN SHALAT SUBUH DALAM AL-QUR’AN (Studi Asbabun Nuzul Surat Al-Isra Ayat 78).
- Amelia, A., Luna, A. M., & Hasanah, N. (2023). Manfaat Shalat Subuh Terhadap Kesehatan: Analisis Kesejahteraan Fisik Dan Mental Dalam Perspektif Agama Islam. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 1(6), 1038–1046.
- Andariati, L. (2020). Hadis dan Sejarah Perkembangannya. *Diroyah : Jurnal Studi Ilmu Hadis*, 4(2). <https://doi.org/10.15575/diroyah.v4i2.4680>
- Mustahiqurrahman. (2020). KEISTIMEWAAN WAKTU FAJAR (Kajian Munoesabah Pada Scrab Al-Fajr Dalam Tafsir Al-Munūr Karya Wahbah Az-Zuhaili). In Universitas Islam Negeri Mataram. Universitas Islam Negeri Mataram.
- Shihab, A. (2001). Islam Sufistik. Mizan.
- Sumbulah, U. (2013). KONVERSI DAN KERUKUNAN UMAT BERAGAMA:
- Sundari, P. E., & Efendi, Y. (2021). Shalat dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Buya Hamka. *Istinarah: Riset Keagamaan, Sosial Dan Budaya*, 3(1), 22. <https://doi.org/10.31958/istinarah.v3i1.3339>
- Zain, L. (n.d.). Sejarah Hadis Pada Masa Permulaan dan Penghimpunannya. <http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=2967194&val=26451&title=Shalat%20dan%20Kesehatan%20Mental%20dalam%20Perspektif%20Buya%20Hamka>