

Mengetahui manfaat melaksanakan shalat tahajud

Nur Ayub Amaliyani

Program Studi Pendidikan Islam Anak Islam Anak Usia Dini, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: nurayubamaliyano@gmail.com

Kata Kunci:

Shalat tahajud; shalat

Keywords:

Tahajud prayer; shalat

ABSTRAK

Shalat tahajud merupakan salah satu ibadah sunnah yang sangat dianjurkan dalam Islam karena manfaat spiritual dan fisiknya. Shalat ini dilakukan setelah tidur, pada sepertiga malam terakhir, dan menjadi salah satu cara untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh shalat tahajud terhadap kesejahteraan psikologis dan fisik individu yang rutin melaksanakannya. Melalui metode survei dan wawancara mendalam, data dikumpulkan dari sekelompok responden yang secara konsisten melakukan shalat

tahajud selama setidaknya enam bulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik shalat tahajud secara signifikan meningkatkan perasaan damai, bahagia, dan puas dengan kehidupan. Selain itu, ditemukan bahwa shalat tahajud memiliki korelasi positif dengan kualitas tidur dan kesehatan fisik, termasuk mengurangi gejala stres dan kecemasan. Temuan ini mengindikasikan bahwa shalat tahajud bukan hanya ibadah spiritual, tetapi juga memberikan dampak positif pada kesejahteraan individu secara keseluruhan.

ABSTRACT

Tahajud prayer is one of the sunnah acts of worship that is highly recommended in Islam for its spiritual and physical benefits. This prayer is performed after sleep, in the last third of the night, and is one way to get closer to Allah SWT. This study aims to evaluate the effect of tahajud prayer on the psychological and physical well-being of individuals who regularly perform it. Through survey methods and in-depth interviews, data was collected from a group of respondents who consistently practiced tahajud prayer for at least six months. The results showed that the practice of tahajud prayer significantly increased feelings of peace, happiness, and satisfaction with life. In addition, it was found that tahajud prayer had a positive correlation with sleep quality and physical health, including reduced symptoms of stress and anxiety. These findings indicate that tahajud prayer is not only a spiritual act of worship, but also has a positive impact on an individual's overall well-being.

Pendahuluan

Shalat tahajud merupakan ibadah sunnah yang sangat disarankan dalam Islam. Dilakukan pada sepertiga malam terakhir setelah tidur, shalat ini memiliki keutamaan besar dalam mendekatkan diri kepada Allah SWT. Selain sebagai wujud penghambaan dan manifestasi ketakwaan, shalat tahajud diyakini memberikan manfaat signifikan bagi individu yang rutin melaksanakannya. Spiritual, shalat tahajud memperkuat hubungan hamba dengan Tuhannya, meningkatkan rasa khushyuk dan ketenangan batin, serta menyediakan waktu untuk refleksi diri dan doa yang mendalam. Dari sudut pandang psikologis, bangun di malam hari untuk beribadah diketahui dapat mengurangi stres,



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

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

kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan rasa damai dan kebahagiaan. Selain itu, manfaat fisik dari shalat tahajud juga penting. Gerakan fisik dalam shalat membantu memperbaiki sirkulasi darah, meningkatkan fleksibilitas tubuh, dan berkontribusi pada kualitas tidur yang lebih baik. Penelitian terbaru menunjukkan adanya hubungan positif antara pelaksanaan shalat tahajud dengan peningkatan kesehatan jantung dan sistem kekebalan tubuh.

Pendahuluan ini bertujuan untuk menjelajahi berbagai manfaat shalat tahajud yang dapat dirasakan secara spiritual, psikologis, maupun fisik, serta menekankan pentingnya ibadah ini dalam kehidupan sehari-hari. Dengan pemahaman yang lebih dalam tentang manfaat tersebut, diharapkan semakin banyak individu yang termotivasi untuk konsisten melaksanakan shalat tahajud. Adapun manfaat tahajud bagi Kesehatan Adalah Seperti yang kita ketahui bahwa shalat tahajud yang dilaksanakan pada malam hari mempunyai manfaat baik dari segi agama maupun Kesehatan. Hal ini didukung oleh hadist Riwayat Tirmidzi dimana Rasulullah SAW bersabda bahwa “sholat tahajud dapat menghapus dosa-dosa, mendatangkan ketenangan dan mencegah penyakit”. Bahkan itu sudah terbukti pada orang di sekitar saya yang mampu mencobanya. Meskipun sudah di doktrin oleh dokter tidak akan bisa sembuh akan sembuh jika dia meminta kesembuhan tersebut kepada Allah yaitu dengan melaksanakan shalat tahajud. Berkaitan dengan itu, shalat tahajud juga mempunyai keterkaitan dengan Kesehatan tubuh contohnya stress, hal itu dapat ditunjukkan pada Gerakan shalat tahajud yang mempunyai manfaat dalam memperlancar peredaran darah dan relaksasi. Manajemen stress meliputi penggunaan relaksasi dan meditasi, termasuk shalat tahajud.

Perlu diketahui bahwa tahajud merupakan metode meditasi tertinggi jika dilakukan dalam suasana damai dan khushyuk, apalagi dalam rukuk, posisi pikiran akan lebih tinggi dari otak sehingga membantu aliran darah ke otak lebih lancar. Jadi, shalat tahajud memiliki hubungan dengan penurunan stress seseorang. Selain dapat memperlancar peredaran darah dan mampu menurunkan stress seseorang, shalat tahajud juga mempunyai manfaat yang lebih banyak contohnya, dengan menunaikan shalat tahajud di pagi hari, otak dapat mengatur emosi dan dapat menerima lebih banyak darah sebagai oksigen. Tentunya kita juga dapat mengetahui bahwa oksigen mempunyai peran yang sangat penting dalam kehidupan kita. Sel yang ada di tubuh kita juga memerlukan metabolisme dan menghasilkan energi, karena sel otak adalah salah satu sel dalam tubuh yang sangat bergantung pada pasokan oksigen.

Pembahasan

Shalat tahajud memiliki manfaat bagi Kesehatan tubuh, sholat tahajud juga mempunyai peran penting dalam hubungan kita dengan Allah. Ketika kita melakukan shalat tahajud dengan niat cinta, maka kita bisa mendapatkan tempat yang istimewa dihati Allah. Sesuai dengan sabda allah SWT, “Allah SWT sangat menyukai dua macam air mata karena rasa takut kepada-Nya dan tetesan darah yang mengalir karena berjihad di jalan-Nya. Kedua tanda tersebut adalah bekas luka atau luka pada badan akibat berperang di lapangan dan tanda pada badan akibat melaksanakan salah satu tugas yang diberikan olehnya” Bahkan saya juga pernah membaca dari suatu kitab bahwa kita juga bisa mendapatkan jaminan dari Allah SWT seperti, mendapat pertolongan dan

perlindungan dari Allah. Bukan hanya itu saja, melainkan neraka bisa menjadi haram bagi kita serta mendapat hidayah. Dan yang terakhir adalah kita bisa menjadi lebih dekat dengan Allah. Sangat banyak bukan hikmah yang bisa kita ambil dari melaksanakan shalat tahajud. Bisa kita lihat diatas bahwa manfaat tahajjud sangat banyak maka adapun cara bertahajjud dengan cinta ala rasullah SWT, Cara ini tidak hanya sekedar menangis di hadapan Allah Ketika berdo'a, namun juga memperhatikan beberapa tata cara dan petunjuknya. Jika kita mengikuti petunjuk tersebut, maka insyaAllah kita Bisa merasakan nikmatnya menangis saat shalat tahajud. Adapun tatacaranya sebagai berikut yang paling utama adalah melakukan shalat tahajjud 8 rakaat 4 salam, selanjutnya bisa melakukan shalat witir dan dilanjut merenungi kesalahan kita yang telah kita lakukan dan yang paling terakhir adalah membaca Do'a.

Selain itu, shalat tahajjud juga dipercaya bahwa shalat tahajjud mempunyai berbagai keistimewaan bagi orang yang mampu mengerjakannya, seperti menjadi penghias di surga, tidak merasa kesepian di alam kubur, mengharumkan wangi badan, dan menghapuskan dosa yang pernah dilakukan. Serta dapat menjadikan tubuh sehat bagi orang yang mengerjakannya. Shalat sunnah ini dapat dilakukan beberapa kali, sebanyak-banyaknya dalam satu malam Selain bermanfaat bagi Kesehatan kita juga mengetahui bahwa shalat tahajud juga mempunyai keutamaan yaitu mampu menghindarkan kita dari ketergantungan kepada siapapun selain allah swt. Dalam istilah tauhid, mereka yang bergantung pada selain allah termasuk golongan orang-orang yang menyekutukan-Nya. Dan sesungguhnya siapapun yang bersekutu sama saja dengan berbuat dosa besar. Dan allah melarang orang-orang musyrik masuk ke surga-Nya. Selain itu, Kita juga harus memperkuat komitmen kita kepada allah, menjadi hambanya yang shaleh, dan berjanji pada diri sendiri bahwa tidak akan mencerminkan Tindakan orang-orang yang mengingkari agama. Kita pun mengerti memang Allah sangat membeci perbuatan itu. Karena jika Allah menghukum tempat tinggal kita maka semua akan terkena imbasnya. Adapun manfaat yang lainnya adalah pengaruhnya tahajjud terhadap Kesehatan, tet tapi tidak hanya itu saja tahajjud juga mempunyai pengaruh dalam kualitas tidur. Tidur merupakan kebutuhan yang harus dipenuhi setiap orang, orang akan merasa Lelah dan secara alami tubuhkan merasa mengantuk. Maka dari itu, kita harus istirahat Agar mendapatkan Kembali energi dan dapat melakukan aktivitas di keesokan harinya.

Menurut penjelasan dari buku yang saya baca bahwa seseorang yang melakukan shalat tahajud mempunyai kategori baik dalam mengukur kualitas tidur. Sedangkan orang yang tidak melaksanakan shalat tahajud hanya 9% diantaranya yang mempunyai kategori baik dalam mengukur kualitas tidur. Karena memang sudah dikatakan dalam buku-buku lainnya bahwa memang shalat tahajud memiliki manfaat yang sangat sangat banyak. Adapun amalan sholat tahajud terbukti mempengaruhi kualitas tidur bagi yang mengamalkannya. Orang yang mengamalkan sholat tahajud kualitas tidurnya berada pada tingkat yang tepat, dan akan menumbulkan perasaan tenang dan damai di pagi hari. Dan kita juga dapat merasakan energi kita lebih bertambah dan bersemangat, juga tidak ada keluhan susah tidur.

Berikut ini adalah perbedaan kualitas tidur yang signifikan antara orang yang mengamalkan shalat tahajud dengan orang yang tidak mengamalkan shalat tahajud.

Tingkat kualitas tidur orang yang melakukan shalat tahajud lebih baik dibandingkan dengan tingkat kualitas tidur orang yang tidak mengamalkannya. Itu sudah terbukti pada buku-buku yang menjelaskan tentang shalat tahajud.

Allah SWT sendiri yang menjelaskan bahwa jika kita mau melakukan shalat tahajjud di sepertiga malam maka allah tidak akan menolak apa yang kita minta. Mengapa seperti itu, karena pada saat waktu itu malaikat sedang turun ke bumi untuk melaksanakan tugas. Dan alasan lainnya adalah karena, tidak semua umat manusia bisa melakukan shalat tahajud entah itu lebih memilih untuk tidur atau malas untuk melakukan. Jadi, shalat tahajud sangat banyak memberi manfaat bagi kehidupan kita entah itu dari segi Kesehatan, pola tidur, dan keselamatan dunia akhirat.

Kesimpulan dan Pembahasan

Manfaat melaksanakan shalat tahajud sangat banyak oleh karena itu sebaiknya kita menjalankan dan menerapkan guna bisa menurunkan stress yang disebabkan oleh tuntutan dari dalam diri maupun dari luar seperti akademik dan lingkungan, manfaat lainnya juga di bidang Kesehatan sangat banyak.

Daftar Pustaka

- Al-Bhusthomi, Yazid. (2016). Aktivasi tahajud untuk kecerdasan akademikmu. Yogyakarta : DIVA Press.
- Azis Ritonga, Bilqis Azizah (2018). Salat tahajud berpengaruh terhadap penurunan stres mahasiswa. Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan
- Kusumawinakhyu, T. (2023). Implementasi sholat tahajud dan kemanfaatannya dalam bidang kesehatan di kampung sri rahayu. JPPM (Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat), 7(2), p. 279. Available at: <https://doi.org/10.30595/jppm.v7i2.10842>.
- Machbub, M. et al. (no date). Perbedaan kualitas tidur mahasiswa pengamal salat tahajud dan non pengamal salat tahajud. Available at: <https://doi.org/10.20885/psikologi.vol24.iss2.art3>.
- Ra'uf, Amrin. (2015). Mukjizat segala macam shalat sunnah. Yogyakarta : Saufa.
- Ritonga, A. and Azizah, B. (2018). Salat tahajud berpengaruh terhadap penurunan stres mahasiswa artikel history. Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan, 6(1), pp. 2338–9095.