

BAB II

TAHAJJUD DAN PENDIDIKAN KESEHATAN MENTAL

A. Tahajjud

1. Pengertian Tahajjud

Tahajjud berasal dari kata *hajada* yang artinya tidur pada malam hari. *Hajada* juga bisa diartikan mengerjakan salat pada malam hari. *Mutahajjid* adalah orang yang mengerjakan salat pada malam hari.¹ Dalam Kamus *al-Munawwir*, kata tahajjud berasal dari kata هجد – هجودا – وتهجد (tidur di waktu malam) dan هجد وتهجد (bangun).²

Tahajjud juga dapat diartikan bangun dari tidur. Salat tahajjud artinya salat sunnah yang dikerjakan pada waktu malam hari dan dilaksanakan setelah tidur terlebih dahulu walaupun hanya sebentar.³ Syafi'i berkata: “ salat malam dan salat witir baik sebelum atau sesudah tidur dinamai tahajjud.”⁴

Sejarah mencatat bahwa ibadah mahdah yang pertama diperintahkan oleh Allah swt. kepada Nabi Muhammad saw. sebelum diperintahkan ibadah yang lain adalah salat tahajjud. Dalam sebuah hadis diriwayatkan bahwa Rasulullah saw. tidak pernah meninggalkan salat tahajjud sampai beliau wafat.

Rasulullah saw. bersabda:

عن أبي هريرة رضى الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم افضل الصلاة بعد الفريضة صلاة الليل (رواه المسلم: ١٥)⁵

¹ Muhammad Zamzami, *Salat Mutiara Ibadah*, hlm. 81

² Ahmad Warson Munawwir, *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia*, (Surabaya: Pustaka Prograssif, 1997), hlm. 1488.

³ Mohammad Sholeh, *Tahajjud Manfaat Praktis Ditinjau dari Ilmu Kedokteran*, hlm. 117.

⁴ Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqi, *Pedoman Salat*, (Semarang: Pustaka Rizki, 1997), hlm. 58.

⁵ Al-Jazâirî, Abu Bakar Jabir, *Minhâj al-Muslim: Kitab 'Âqâid wa Âdâb wa Ahlâq*, (Kairo: Maktabah Dar al-Turas, 2004), hlm. 15.

“Dari Abu Hurairah ra., mengatakan: bersabda Rasulullah saw. Salat sunnah yang utama selain salat fardhu ialah salat malam”. (HR. Muslim).

عن عمرو بن عبسة انه سمع النبي صلى الله عليه وسلم يقول اقرب ما يكون الرب من العبد في جوف الليل الا خر فان استطعت ان تكون ممن يذكر الله في تلك الساعة فكن (رواه الترمذى: ١٣)⁶

“Dari Amri bin Abasah ra., sesungguhnya dia mendengar Nabi saw. Waktu yang terdekat bagi hamba dengan Tuhan-nya adalah tengah malam yang paling akhir. Apabila kamu mampu menjadi golongan orang-orang yang mengingat Allah pada saat itu, maka jadilah”. (HR.Tirmidzi).

2. Hukum Tahajjud

Hukum salat Tahajjud adalah sunnah muakkadah (sunnah yang sangat ditekankan). Salat sunnah ini telah didasarkan dalil dari al-Qur’an, Sunnah Rasulullah shallallaahu ‘alaihi wa sallam, dan ijma’ kaum Muslimin.⁷

Salat tahajjud syari’atkan kepada nabi Muhammad saw. setelah turunnya firman Allah dalam QS. Al-Muzammil: 1-4 yang berbunyi:

﴿يَا أَيُّهَا الْمُدَّثِّرُ
 قُمْ فَأَنذِرْ
 وَاللَّيْلِ إِذَا يَغْشَىٰ
 وَالنَّجْمِ إِذَا هَجَىٰ
 فَتَوَلَّىٰ
 وَأَنذِرْ
 وَأَقْرَأْ
 وَلَقَدْ عَلَّمْنَا
 بِاللَّيْلِ إِذَا يَغْشَىٰ
 وَالنَّجْمِ إِذَا هَجَىٰ
 فَتَوَلَّىٰ
 وَأَنذِرْ
 وَأَقْرَأْ
 وَلَقَدْ عَلَّمْنَا

“Hai orang yang berselimut (Muhammad). Bangunlah (untuk sembahyang) di malam hari, kecuali sedikit (daripadanya). Yaitu seperduanya atau kurangilah dari seperdua itu sedikit. Atau lebih dari seperdua itu. dan bacalah Al Quran itu dengan perlahan-lahan”.(Q.S. al-Muzammil/73: 1-4)⁸


⁶ At-Tirmizi, Abu Isa Muhammad ibn Isa bin Surah, *Sunan at-Tirmizi*, (Kairo: Dâr al-Kutub al-Misriyyah, 1978),hlm. 13.

⁷ Sa’id bin Ali, *Tuntunan Salat Sunnah*,(Bandung: Irsyad Baitus Salam, 2005), hlm. 211.


⁸ Departemen Agama RI, *Al-Qur’an dan Terjemahannya*, hlm. 574.

Dari ayat di atas menunjukkan anjuran tentang salat malam. Memang ini amanat yang berat dan membutuhkan tekad yang kuat serta totalitas yang tinggi. Maka bayangkanlah bekal yang diberikan Allah selama menetai jalan itu adalah dengan tahajjud. Sungguh luar biasa amal manusia itu.

Pada awalnya hukum dari salat tahajjud adalah wajib. Hal ini berdasarkan dengan firman Allah dalam QS. Al-Muzammil ayat 2 yang berbunyi:

 . ﴿بُذِّقُوا﴾
 “Bangunlah (untuk sembahyang) di malam hari, kecuali sedikit (daripadanya)”. (Q.S. al-Muzammil/73: 2)⁹

Mengapa demikian? Jawabannya adalah terdapat pada ayat ke lima surat al-Muzammil:

 ﴿يُنزِّلُ عَلَيْكَ مِنَ السَّمَاءِ لُحُوفَ إِفْرِيقٍ﴾
 “Sesungguhnya Kami akan menurunkan kepadamu Perkataan yang berat”. (Q.S. al-Muzammil/73: 5)¹⁰

Dari kedua ayat di atas menunjukkan kewajiban tentang salat malam. Memang ini amanat yang berat dan membutuhkan tekad yang kuat serta totalitas yang tinggi.¹¹ Maka bayangkanlah bekal yang diberikan Allah selama menetai jalan itu adalah dengan tahajjud. Sungguh luar biasa amal manusia itu.

Akan tetapi seiring bertambahnya umat dengan keanekaragaman sifat, maka Allah memberikan perubahan menjadi sunnah muakkad. Jika ingin mengetahui jawabannya kita bisa mengingat peristiwa Isra’ Mi’raj yang pada mulanya berisi syari’at salat wajib 50 waktu.¹² Karena

⁹ Departemen Agama RI, *Al-Qur’an dan Terjemahannya*, Bandung: Diponegoro, 2009, hlm 574.

¹⁰ Departemen Agama RI, *Al-Qur’an dan Terjemahannya*, Bandung: Diponegoro, 2009, hlm 574.

¹¹ M. Quraisy Shihab, *Tafsir al-Mishbah: Pesan Kesan dan Keserasian al-Qur’an*. hlm. 403.

¹² Egha Zainur Ramadhani, *Super Health Gaya Hidup Sehat Rasulullah*, hlm. 46.

mengingat manusia banyak yang lalai, kemudian Allah memberi kemurahan yang kemudian menjadikannya 5 waktu saja.

Sebagian orang yang melihat orang muslim harus bangun, jika masih diwajibkan sampai sekarang, bayangan dan prasangka muncul penilaian “katanya syariat Islam mudah, tetapi istirahat saja susah”.

Tahajjud itu disunnahkan dengan sunnahnya para ulama’, dan dimakruhkan bagi orang yang sudah membiasakan meninggalkannya tanpa alasan yang mendesak (darurat).¹³ Karena agungnya salat malam itu, maka sangat dianjurkan memperbanyak doa dan istigfar, karena waktu malam merupakan waktu yang paling baik untuk berdo’a dan memohon ampunan kepada Allah.

3. Waktu Tahajjud

Beberapa informasi yang terhimpun dari berbagai sumber mengemukakan bahwa waktu salat sunnah tahajjud adalah sejak dari selesainya salat Isya’ sampai dengan subuh. Meskipun waktunya terbentang demikian luas, secara rinci waktu tersebut terbagi menjadi tiga bagian, yaitu:

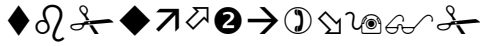
- a. Sepertiga malam pertama, kira-kira pukul 19.00 sampai 22.00. ini merupakan waktu utama.
- b. Sepertiga malam kedua, kira-kira pukul 22.00 sampai 01.00. ini merupakan waktu yang lebih utama.
- c. Sepertiga malam ketiga, kira-kira pukul 01.00 sampai dengan masuknya waktu subuh. Ini merupakan waktu yang paling utama, sebab pada saat-saat inilah rahmat Allah diturunkan. Bahkan waktu mustajab bagi do’a-do’a yang dimohonkan kepada Allah.¹⁴

Dalam al-Qur’an Allah berfirman dalam Q.S. al-Muzammil ayat 3-4 yang berbunyi:



¹³ Abu Bakar bin Syatho Ad-dimyati, *Hasiyah I’anatuttholibin*, hlm. 308.

¹⁴ M. Zamzami, *Salat Mutiara Ibadah*, hlm. 82.



“(Yaitu) seperduanya atau kurangilah dari seperdua itu sedikit. Atau lebih dari seperdua itu. dan bacalah Al Quran itu dengan perlahan-lahan. (Q.S. al-Muzammil/73: 3-4)”¹⁵

Maksud dari ayat di atas adalah Allah swt. menyerahkan kepada nabi untuk memilih waktu tahajjud yang tepat sesuai dengan kelonggaran yang ada pada diri nabi. Namun sebaik-baik waktu untuk menjalankan salat tahajjud adalah sepertiga malam yang terakhir.

4. Bilangan Rakaat Salat Tahajjud dan Witir

Jumlah rakaat salat tahajjud tidak ada ketentuan dan batasan yang pasti. Seseorang dipandang sudah melaksanakan salat tahajjud, meskipun hanya melaksanakan satu rakaat salat witir saja. Sesuai dengan sabda Rasulullah:

أخبرني عمرو ان عبد الرحمن بن القاسم حدثه عن ابيه عن عبد الله بن عمر قال: قال النبي ص.م. "صلاة الليل مثنى مثنى, فإذا أردت أن تنصرف فاركع ركعة توتر لك ما صليت" (روه البخاري: 218)¹⁶

“Umar memberi kabar kepadaku bahwa Adurrahman bin Qosim itu menceritakan kepada Umar dari Abdillah bin Umar, beliau berkata: Nabi bersabda: slat malam itu dua rakaat dua rakaat, maka ketika kamu ingin selesai salat malam maka salatlah satu rakaat sebagai penutup salatmu”.

Akan tetapi yang paling utama mengerjakan salat tahajjud adalah 11 rakaat, yaitu 8 rakaat salat tahajjud dan salat witir 3 rakaat, karena hal ini yang sering dilaksanakan nabi Muhammad saw.¹⁷

Witir artinya ganjil. Salat witir adalah salat sunnah yang dikerjakan pada malam hari setelah salat isya’ dan bilangan rakaatnya ganjil, paling

¹⁵ Departemen Agama RI, *Al-Qur’an dan Terjemahannya*, hlm. 574.

¹⁶ Abi Abdillah Muhammad bin Ismail al-Bukhari, *Sahih Bukhari*, (Beirut: Darul Fikri, tth), hlm. 218.

¹⁷ Sa’id bin Ali, *Tuntunan Shalat Sunnah*, hlm. 234.

banyak 11 rakaat. Dalam bulan Ramadhan witr dikerjakan setelah salat tarawih.¹⁸

Bilangan rakaat salat witr adalah 1,3,5,7,9,11 dan dilakukan dengan dua rakaat-dua rakaat, kemudian diakhiri dengan satu rakaat- satu salam. Boleh juga melakukannya dengan tiga rakaat-satu salam.

Salat witr juga disebut penutup salat malam, karena nabi memerintahkan barang siapa yang melaksanakan salat malam hendaknya ditutup dengan salat witr.¹⁹

5. Adab salat tahajjud

- a. Berniat akan melakukan salat tahajjud ketika akan tidur.
- b. Membersihkan bekas tidur dari wajah (berwudhu).
- c. Membuka salat tahajjud dengan salat iftitah.
- d. Hendaknya membangunkan anggota keluarganya untuk salat tahajjud bersama.
- e. Jika mengantuk lebih baik salatnya dihentikan.
- f. Jangan memaksakan diri dan hendaknya salat tahajjud dilaksanakan sesuai dengan kesanggupan.²⁰

6. Keutamaan Tahajjud

Salat tahajjud memiliki keutamaan yang besar sekali, diantaranya sebagai berikut:

- a. Salat tahajjud merupakan salat yang paling utama setelah salat fardhu.
- b. Salat tahajjud merupakan faktor dominan untuk mengantarkan seseorang masuk surga.
- c. Orang yang senantiasa mengerjakan salat tahajjud berhak mendapatkan rahmat Allah dan surga-Nya.
- d. Orang yang senantiasa mengerjakan salat tahajjud mendapat pujian dari Allah dan digolongkan-Nya termasuk para hamba-Nya yang berbakti.

¹⁸ M. Zamzami, *Salat Mutiara Ibadah*, hlm. 73.

¹⁹ Sa'id bin Ali, *Tuntunan Shalat Sunnah*, hlm. 156.

²⁰ Mohammad Sholeh, *Tahajjud Manfaat Praktis Ditinjau Dari Ilmu Kedokteran*, hlm.

- e. Orang yang senantiasa mengerjakan salat tahajjud dipersaksikan Allah sebagai hamba yang sempurna imannya.
- f. Orang yang senantiasa mengerjakan salat tahajjud diberi sifat tersendiri oleh Allah dan dibedakan-Nya selain mereka.
- g. Salat tahajjud juga dapat memberikan kesehatan yang seimbang, baik fisik maupun psikis.
- h. Melakukan salat tahajjud dengan gerakan yang benar akan menjadikan relaksasi dalam tubuh baik.
- i. Apabila tahajjud dilakukan dengan khusuk akan memberikan ketenangan jiwa dan menghilangkan stres.
- j. Salat tahajjud menjadi sebab dihapusnya dosa dan penghalang dari berbuat dosa.
- k. Salat tahajjud merupakan kemuliaan bagi orang mukmin.
- l. Orang yang gemar salat tahajjud boleh diiri orang lain.²¹

B. Pendidikan Kesehatan Mental

1. Pengertian kesehatan mental

Kalau diperhatikan orang-orang dalam kehidupannya sehari-hari, akan bermacam-macam yang terlihat. Ada orang yang kelihatannya selalu bahagia dan gembira, walau apapun keadaan yang dihadapinya. Dia disenangi orang, tidak ada yang membenci atau tidak menyukainya, dan pekerjaannya pun selalu berjalan dengan lancar.

Gejala-gejala yang menggelisahkan masyarakat itulah, yang mendorong para ahli ilmu jiwa untuk berusaha menyelidiki apa yang menyebabkan tingkah laku orang berbeda, kendatipun kondisinya sama. Juga apa sebabnya ada orang yang tidak mampu mendapatkan ketenangan dan kebahagiaan dalam hidup ini. Usaha ini menumbuhkan satu cabang ilmu jiwa, yaitu kesehatan mental (*hygiene mental*).

²¹ Sa'id bin Ali, *Tuntunan Shalat Sunnah*, hlm. 218-221.

Secara etimologi kesehatan mental berasal dari bahasa latin yang terdiri dari kata *hygiene* dan *mentis*. *Hygiene* berarti ilmu kesehatan, sedangkan *mentis* berarti jiwa, nyawa, ruh, semangat.²²

Pengetian terminologis tentang kesehatan mental selalu mengalami perkembangan. Pada awalnya pengertian orang tentang kesehatan mental bersifat terbatas dan sempit, seperti halnya terbatas pada terhindarnya seseorang dari gangguan dan penyakit jiwa. Dalam pengertian ini, kesehatan mental berarti hanya diperuntukkan bagi orang yang mengalami gangguan dan penyakit jiwa saja. Padahal kesehatan mental diperlukan bagi setiap orang yang merindukan ketentraman dan kebahagiaan hidup.

Menurut *World Health Organization* (WHO) disebutkan: sehat adalah suatu keadaan yang berupa kesejahteraan fisik, sosial, mental secara penuh dan bukan semata-mata berupa absensinya penyakit atau keadaan lemah tertentu.²³ Dalam definisi ini memberikan gambaran yang luas tentang keadaan sehat yang mencakup berbagai aspek sehingga diharapkan dapat mewujudkan kesejahteraan hidup.

Para pakar kedokteran mendefinisikan kesehatan mental, diantaranya oleh Vaillant bahwa kesehatan mental “*is as the presence of succesful adjustment or the absence of psycopatology*”, artinya: “*adanya pertahanan atau terbebas dari sakit jiwa,*” dan Kazdin mendefinisikan dengan “*as a state.....an absence of disfunction in psychological, emotional, behavioral and social spheres,*²⁴ artinya: “*sebuah keadaan yang terbebas dari gangguan psikologis, emosional, kelakuan dan lingkup sosial*”.

Sedangkan menurut Zakiah Darajad yang merangkum dari berbagai definisi para ahli sebagai berikut: kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan dan penyakit jiwa, dapat menyesuaikan diri, dapat memanfaatkan segala potensi dan bakat

²² Kartini Kartono, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, (Bandung: Bandar Maju, 1989), hlm. 3.

²³ Siti Sundari, *Kesehatan Mental dalam Kehidupan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2005, hlm. 1.

²⁴ Moeljono Notosoedirjo, *Kesehatan Mental : Konsep dan Penerapan*, hlm. 24.

yang ada semaksimal mungkin dan membawa kebahagiaan bersama serta mencapai keharmonisan jiwa dalam hidup.²⁵

2. Hubungan kesehatan mental dengan pendidikan

Dari penelitian yang dilakukan oleh ahli kejiwaan terhadap penderita penyakit jiwa dan terhadap orang-orang yang tidak dapat merasakan kebahagiaan dalam hidup, terbukti bahwa sebab-sebab yang terbesar terletak pada pendidikan yang diterimanya, terutama pendidikan waktu kecil.²⁶

Dapat dikatakan bahwa pendidikan itulah yang banyak menentukan masa depan seseorang, apakah dia akan bahagia atau menderita, apakah dia akan menjadi orang baik, atautkah menjadi orang jahat. Dan pendidikan juga yang akan menentukan apakah anak nantinya akan menjadi orang yang cinta tanah air atautkah menjadi pengkhianat bangsa dan negara. Demikian juga terhadap ketekunan dalam beribadah sangat ditentukan oleh pendidikan yang dilaluinya sejak kecil.

Karena itu, hubungan antara pendidikan dan kesehatan mental sangat erat. Yang dimaksud pendidikan dalam hal ini, ialah yang diterima si anak di rumah tangga, sekolah dan lingkungan masyarakat.²⁷ Dapat diketahui betapa besar sekali pengaruh pendidikan itu atas kelakuan anak-anak, ada yang jadi nakal, keras kepala dan sebagainya. Dalam hal ini akan terlihat pula begitu pentingnya pendidikan agama dalam pembinaan kepribadian anak.

Keluarga merupakan tempat pertama anak mendapatkan pendidikan. Orang tua pada umumnya memberikan pelayanan kepada putri dan putranya sesuai dengan kebutuhan mereka. Ada kalanya orang tua sangat memanjakan, ada pula yang bertindak keras. Namun demikian, bagi keluarga yang mengerti tentang kesehatan mental akan mendidik putra putrinya sesuai dengan perkembangan kemampuan dan kesenangan serta kepuasan mereka.

²⁵ Zakiah Darajad, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1979), hlm. 14.

²⁶ Zakiah Darajad, *Kesehatan Mental*, hlm. 64.

²⁷ Siti Sundari, *Kesehatan Mental dalam Kehidupan*, hlm. 7.

Sekolah merupakan masyarakat yang lebih besar dari keluarga. Sekolah bukan hanya sekedar memberikan pelajaran, tetapi juga berusaha memberikan pendidikan sesuai dengan perkembangan, berusaha agar anak didik mengembangkan potensinya secara luas dan senang serta mempunyai pribadi yang integral.²⁸

Memang telah diakui bahwa pendidikan sekolah merupakan kelanjutan pendidikan di dalam keluarga, tetapi kalau pendidikan mau mengerti secara mendalam mengenai masalah anak didik, mempunyai kecakapan dan teknik dalam melayani anak didik, mempunyai pandangan yang luas, melaksanakan prinsip-prinsip yang sesuai dengan ilmu kesehatan mental.

C. Hubungan antara Tahajjud dan pendidikan kesehatan mental

1. Salat dalam perspektif Kesehatan

a. Salat sebagai terapi

Salat adalah kewajiban peribadatan yang paling penting dalam sistem keagamaan Islam. Dengan salat manusia dapat melakukan hubungan secara langsung dengan Allah, karena ini merupakan hubungan vertikal antara manusia dengan Allah (*habl mi allah*). al-Qur'an banyak memuat perintah agar kita menegakkan salat, yakni menjalankannya dengan penuh kesungguhan, dan menggambarkan bahwa kebahagiaan bagi kaum yang beriman adalah pertama-tama karena salatnya dilakukan dengan penuh kekhusukan.

Salat adalah tugas wajib sehingga pelaksanaannya akan membebaskan seorang muslim dari kewajibannya kepada Tuhan. Tetapi jika ingin memelihara dan mengembangkan lebih jauh diri dan jiwa, kita harus melakukannya sesuai dengan yang di ajarkan oleh Rasulullah saw. Beliau sangat menekankan pelaksanaan yang benar pada tiap-tiap gerakan salat.

²⁸ Siti Sundari, *Kesehatan Mental dalam Kehidupan*, hlm. 7.

Sangat mungkin terdapat hubungan erat antara gerakan salat dan rahmat Tuhan. Gerakan fisik salat tampak memiliki manfaat serta fungsi penting dalam menghidupkan dan menyalakan kembali energi potensial yang melekat pada setiap manusia. Salat terdiri atas empat gerakan utama yaitu: *qiyam, rukuk, sujud, dan qa'adah*.²⁹

Jika merunut pada kondisi tubuh, banyak faktor sehat dan sakit yang terkait dengan salat. Azwar Bahar menyatakan salat adalah deteksi dini gratis.³⁰ Dari pernyataan beliau tentunya hal ini sangat menguntungkan bagi kaum muslim karena dengan melakukan gerakan salat dengan benar sesuai ajaran Islam kita dapat mengetahui kondisi tubuh kita.

Terkait dengan penyakit tulang yang sedang gencar dilawan: *osteoporosis*. Salat dapat menguatkan tulang, sementara *osteoporosis* dapat melemahkan tulang terutama tulang belakang yang merupakan pilar tubuh yang terbungkus oleh daging.³¹ Karena dengan pilar inilah yang membuat manusia bukan hanya bisa berdiri, tetapi dapat berjalan dengan tegak hingga mampu menunaikan salat.

b. Rahasia gerakan salat

Salat adalah merupakan salah satu ibadah yang menuntut gerak fisik Muhammad Ahmad Najib menyatakan bahwa gerakan-gerakan salat yang dilakukan secara teratur dan terus menerus, akan membuat persendian lentur, tidak kaku, tulang menjadi kokoh, tulang punggung tidak bengkok, juga dapat melancarkan peredaran darah yang dapat mencegah kekakuan dan penyumbatan pembuluh darah.³²

Konsentrasi otot-otot dalam gerakan salat merupakan proses relaksasi. Dengan gerakan-gerakan fisik yang ada dalam salat akan

²⁹ Afzalur Rahman dan Murtadha Muthahari, *Energi Salat*, Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta, 2007, hlm. 15.

³⁰ Egha Zainur Ramadhani, *SuperHealth Gaya Hidup Sehat Rasulullah*, Yogyakarta: Pro-U Media, 2010, Cet. III, hlm. 120.

³¹ Egha Zainur Ramadhani, *SuperHealth Gaya Hidup Sehat Rasulullah*, hlm. 120.

³² Mohammad Sholeh, *Bertobat sambil Berobat*, (Jakarta: Hikmah, 2008), Cet. I, hlm. 265.

menghasilkan bio-energi yang dapat menstabilkan jiwa dan badan serta menghilangkan kecemasan. Dengan keteraturan gerakan salat tersebut tentunya akan membentuk pribadi yang sehat, baik fisik maupun psikis.

Setiap rakaat dalam salat terdiri dari beberapa gerakan yang diulang-ulang. Gerakan-gerakan tersebut adalah: berdiri, rukuk, bangun dari rukuk, turun menuju sujud, sujud, bangun dari sujud (duduk) kemudian sujud kedua, serta setiap gerakan-gerakan ini harus dilakukan secara tenang (*thuma'ninah*).³³

Ketenangan dalam gerakan-gerakan salat tersebut telah memberikan “hak waktu” kepada setiap gerakan salat guna memperoleh manfaat kesehatan baik fisik ataupun mental yang diperlukan kesehatan tubuh dan memeliharanya dari berbagai macam penyakit.

1) Berdiri

Setelah *Takbiratul Ikhrām* (takbir di awal salat), berdiri merupakan gerakan pertama dalam salat. Dalam posisi ini seorang muslim berdiri tegak tidak kaku. Antara kaki(tulang kering) merenggang selebar jarak antara dua bahu tubuh. Tangan kanan memegang tangan kiri(sesuai pendapat sebagian besar madzhab fiqh).³⁴

Posisi yang demikian ini akan membuat punggung lurus sehingga akan memperbaiki postur. Jantung bekerja secara normal. Begitu juga paru-paru, pinggang, tulang punggung lurus, dan seluruh organ tubuh dalam keadaan normal serta pandangan mata dipertajam dengan memfokuskan pada lantai atau tempat sujud. Mengarahkan pandangan ke lantai atau tanah ketika berdiri tegak, mengandung nilai *filsafat kehidupan*.³⁵

Hal ini menunjukkan bahwa ketika seseorang sedang jaya atau berada di puncak prestasi yang tinggi, mereka tidak boleh

³³ Hilmi Al Khuli, *Menyingkap Rahasia Gerakan-gerakan Salat*, hlm. 97.

³⁴ Hilmi Al Khuli, *Menyingkap Rahasia Gerakan-gerakan Salat*, hlm. 98.

³⁵ Imam Musbikin, *Rahasia Salat Bagi Penyembuhan Fisik dan Psikis*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2007), Cet. VI, hlm. 142.

sombong dengan cara membangga-banggakan kejayaannya yang melimpah ataupun kedudukan dan jabatan tinggi yang sekarang sedang mereka sandang.

2) **Rukuk**

Rukuk adalah membengkokkan tulang belakang, dan meluruskannya pada posisi tersebut, merenggangkan antara tulang dan otot punggung. Meletakkan tangan pada lutut seraya meluruskan tulang belakang dan menahannya juga memperlancar aliran darah dan aliran getah bening.³⁶ Karena itu, makanan bagi tulang belakang beserta ligamen dan otot pendukungnya terjamin, sebagaimana halnya dengan pemberantasan berbagai penyakit oleh kelenjar getah bening yang dimiliki oleh setiap tulang belakang.

Dengan melakukan rukuk, kata H.A. Saboe, maka tulang punggung akan tetap dalam kondisi yang baik karena persendian diantara badan-badan ruas tulang belakang tetapi tinggal lembut dan lentur akan mempermudah atau menghindari kesulitan persalinan bagi ibu yang hamil.³⁷ Lebih jauh, Aliyah BP. Hasan dalam bukunya, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*, mengatakan bahwa rukuk merupakan salah satu metode untuk menguatkan otot pada persendian kaki yang dapat meringankan tegangan pada lutut.³⁸

3) **I'tidal**

I'tidal adalah masa istirahat dengan meluruskan punggung dan menegakkan kepala sampai ruas tulang belakang mapan ke tempatnya.³⁹ Gerakan ini dilakukan dengan cara mengangkat kepala dengan khidmat dan tenang, hingga kembali ke posisi berdiri. Sementara kedua lengan dengan santai dan tenang berada di kedua sisi tubuh.

³⁶ Egha Zainur Ramadhani, *Super Health Gaya Hidup Sehat Rasulullah*, hlm. 124.

³⁷ Imam Musbikin, *Rahasia Salat Bagi Penyembuhan Fisik dan Psikis*, hlm. 146.

³⁸ Egha Zainur Ramadhani, *Super Health Gaya Hidup Sehat Rasulullah*, hlm. 125.

³⁹ Hilmi Al Khuli, *Menyingkap Rahasia Gerakan-gerakan Salat*, hlm. 99.

Melalui kesempurnaan I'tidal yang kita lakukan, insya Allah akan membawa pengaruh positif bagi kesehatan. Hal ini dikarenakan posisi *i'tidal* yang sempurna dalam salat akan mengakibatkan darah segar bergerak naik ke batang tubuh pada postur sebelumnya kembali ke keadaan semula. Begitu juga pada saat itu tubuh akan santai kembali dan melepaskan ketegangan.

4) Sujud

M. Nasirudin Albani mengatakan sujud adalah peregangan maksimal otot punggung dan bahu serta melakukannya dengan menekan wajah dan kedua tangan ke tanah sehingga setiap ruas tulang kembali ke tempatnya.⁴⁰

Sujud juga merupakan pijatan usus yang sudah dimulai sejak rukuk. Dilakukan dengan meluruskan tulang belakang dan meregang otot hingga rongga perut mengecil. Otot yang bertambah kuat akan mencegah berbagai penyakit seperti *hernia*.

Sujud merupakan gerakan yang manfaatnya meliputi banyak perangkat tubuh. Membengkokkan kedua lutut mencegah terjadinya kejang(kaku) pada kedua lutut. Membengkokkan badan ke depan dan meletakkan dahi pada tanah merupakan gerakan yang paling bermanfaat dalam proses pemijatan terhadap perut dan perangkat pencernaan, sehingga membantu proses pencernaan.⁴¹

5) Duduk diantara dua sujud

Duduk adalah peregangan tulang belakang beserta ligamen dan ototnya dengan empat gaya memutar (rotasi). Tumit kanan ditekuk dan bobot kaki serta bagian tubuh bertumpu pada tumit kaki tersebut. Sikap seperti ini, insya Allah akan membantu

⁴⁰ Imam Musbikin, *Rahasia Salat Bagi Penyembuhan Fisik dan Psikis*, hlm. 149.

⁴¹ Hilmi Al Khuli, *Menyingkap Rahasia Gerakan-gerakan Salat*, hlm. 106.

menghilangkan efek racun pada hati dan merangsang gerakan *peristaltik* usus besar.⁴²

2. Manfaat medis salat tahajjud

Melaksanakan salat tahajjud dengan ikhlas, khushuk dan penuh pengharapan akan ridha Allah, maka hal tersebut akan membiasakan hati kita selalu dekat dengan Allah. Akibatnya, secara tidak disadari berkembanglah kecintaan kita kepada Allah dan menjadikan interaksi antara hamba dengan Tuhannya (*habl min Allah*).

Salat tahajjud memiliki dampak psikologis dalam jiwa seseorang dan orang yang istiqomah melaksanakannya akan merasakan ketenangan dan ketentraman serta dapat memberikan manfaat untuk menjaga kekebalan tubuh kita baik secara fisik maupun psikis.

Berkaitan dengan sistem kekebalan tubuh, dalam penelitiannya Mohammad Sholeh tentang sistem *immunologi* menjelaskan bahwa lingkungan kita tidak bisa lepas dari lingkungan organik dan anorganik. Jadi *Immunologi* adalah ilmu yang mengkaji mekanisme dalam tubuh untuk menjaga keseimbangan tubuh agar tetap sehat.⁴³

a. Pendekatan Psikoneuroimunologi

Pada awal perkembangannya, psikoneuroimunologi dipahami sebagai *field of study*. Pemahaman ini didasarkan atas keterlibatan tiga bidang kajian yaitu: psikologi, neurologi dan imunologi.⁴⁴

Notosoedirjo menyatakan bahwa psikoneuroimunologi adalah ilmu yang mempelajari interaksi antara sistem imunitas dan perilaku mengenai sistem syaraf. Sedangkan, imunitas adalah berupa suatu jaringan alat tubuh yang melindungi badan dari infeksi bakteri, virus dan benda asing.⁴⁵

Psikoneuroimunologi berkembang menjadi sains dengan paradigma yang jelas, yaitu model berpikir yang terfokus pada

⁴² Imam Musbikin, *Rahasia Salat Bagi Penyembuhan Fisik dan Psikis*, hlm. 151.

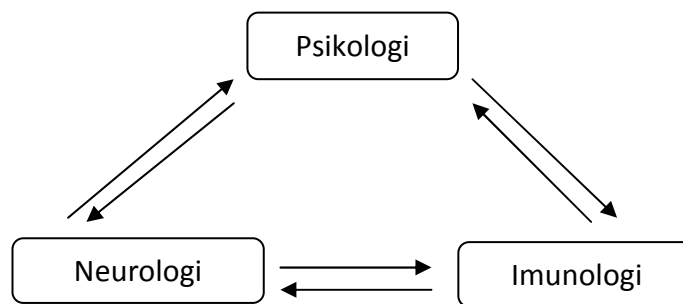
⁴³ Mohammad Sholeh, *Tahajjud Manfaat Praktis Ditinjau Dari Ilmu Kedokteran*, hlm. xvii.

⁴⁴ Mohammad Sholeh, *Terapi Salat Taajjud*, hlm. 6.

⁴⁵ Mohammad Sholeh, *Terapi Salat Taajjud*, hlm. 7

pencermatan modulasi sistem imun yang stress. Sejalan dengan perkembangnya penelitian ilmu dasar yang sedemikian pesat, mulai dari sel, molekul sampai gen yang stres, temuan-temuan penelitian-penelitian ini muncul pemikiran-pemikiran baru yang pada akhirnya mengembangkan psikoneuroimunologi sebagai sains yang mandiri pada berbagai tingkat kajian bidang ilmu.

Perkembangan terakhir, model berpikir psikoneuroimunologi digunakan untuk penelitian di bidang kedokteran dan diterima sebagai pendekatan yang relatif lebih holistik dan lebih detail dalam mengungkap mekanisme, baik fisiobiologik maupun patoneologik ketahanan tubuh. Secara visual, konsep psikoneuroimunologi dapat disajikan dalam gambar berikut:



Salat tahajjud yang dijalankan dengan penuh kesungguhan, khusuk, tepat, ikhlas dan kontinu, dapat menumbuhkan persepsi dan motivasi positif dan mengefektifkan *coping mechanism*.⁴⁶ Dengan respon yang positif dapat menghindarkan reaksi stres dan menumbuhkan sikap optimis dalam menghadapi berbagai problema.

Dalam sikap optimis, orang akan terjaga dan tetap dalam kondisi tenang. Berbagai kondisi emosional, baik positif maupun negatif dapat menyebabkan jiwa cemas, susah dan stres. Hal ini dapat mengganggu keseimbangan sistem kerja dari hormon *kortisol*.

⁴⁶ Mohammad Sholeh, *Tahajjud Manfaat Praktis Ditinjau Dari Ilmu Kedokteran*, hlm. 190.

Jika seseorang dapat menghayati makna kata-kata dalam salat, dimungkinkan dapat mengendalikan berbagai kondisi yang dihadapi seseorang. Artinya tahajjud dapat mengaktifkan efek *coping*. *Coping* didefinisikan sebagai upaya kognitif, maupun perubahan sikap mengatasi dan mengendalikan kondisi yang dimiliki sebagai stresor.

b. Hubungan *kortisol* dan tahajjud

Apakah *kortisol* itu? Sebuah diskusi pelik pernah terjadi ketika membahas hormon ini. Pasalnya, beberapa ahli terikat komersialisasi produk pelangsing mencapnya sebagai “hormon jahat” hanya karena salah satu efeknya yang bisa mengakibatkan kegemukan.⁴⁷ Selaku muslim, kita jangan pernah berpikir seperti ini. Untuk kepentingan apapun juga. Tidak mungkin sang khaliq menciptakan sesuatu dengan kesia-siaan, terlebih lagi banyak literatur yang menunjukkan berbagai bukti manfaat *kortisol*.

Hormon ini dikenal sebagai hormon stres. Kadang dengan nama ini lebih menguatkan alasan untuk menyalah tafsirkan *kortisol* sebagai “hormon jahat”. Padahal, fungsi utamanya justru untuk menangkal dan mempersiapkan tubuh terhadap stress.

Kortisol dihasilkan oleh kelenjar di ginjal di kontrol dari otak jika stres atau hal yang membuat tubuh memerlukan pelepasan hormon ini terjadi. Fungsinya bermacam-macam, tapi yang utama adalah berkaitan dengan pengaturan pembakaran zat-zat gizi serta penggunaannya yang lazim disebut metabolisme.

Berbicara tentang metabolisme, tidak lepas dari komponen utama, yakni zat gula atau karbohidrat yang terdapat pada nasi serta makanan pokok, kemudian lemak atau lipid pada daging, serta protein. Dari ketiga zat ini, *kortisol* lebih berperan dalam metabolisme karbohidrat yakni mempercepat pelepasan glukosa(komponen karbohidrat) ke darah untuk menjamin tersedianya energi untuk menghadapi beban dari luar.

⁴⁷ Egha Zainur Ramadhani, *Super Health Gaya Hidup Sehat Rasulullah*, hlm. 47

Fungsi terakhir inilah yang mempengaruhi bahasan pokok yang diketengahkan Mohammad Sholeh. Protein merupakan pembentukan sel-sel pertahanan tubuh, ketika fokusnya diarahkan untuk mengubah protein menjadi zat gula maka akan ada penekanan terhadap perubahan protein ke zat fungsional lainnya.⁴⁸

Dalam mekanisme *kortisol* nanti akan membentuk suatu irama yang dikenal dengan “irama sirkadian” yaitu naik turunnya sekresi *kortisol* dalam tubuh. Terkait dengan irama sirkadian tersebut dapat kita pahami bahwa *kortisol* sangat dibutuhkan tubuh untuk melawan stress.

Pada irama sirkadian, kadar tertinggi hormon *kortisol* terjadi pada malam hari sampai siang hari. Irama sirkadian dipengaruhi oleh perubahan pola tidur, aktivitas fisik dan psikologis serta berbagai penyakit yang diderita oleh manusia.⁴⁹

Mungkin inilah hikmah persiapan fisik tiap individu yang secara sosial akan menghadapi tekanan dalam menghadapi berbagai masalah yang terjadi dalam kesehariannya. Dengan irama ini Allah swt. mempersiapkan diri dalam menghadapi berbagai masalah yang ada.

Kelebihan *kortisol* juga menyebabkan nafsu makan meningkat. Kekurangan *kortisol* juga akan mengurangi nafsu makan, meningkatnya sensitivitas pengecap, , pendengaran, penciuman dan menyebabkan depresi.⁵⁰

Kortisol dikenal sebagai hormon stres karena fungsinya yang bermacam-macam. Tetapi fungsi utamanya adalah berkaitan dengan metabolisme, yaitu pengaturan pembakaran zat-zat gizi serta penggunaannya.⁵¹ Tidak ada atau tidak tepatnya kadar *kortisol* dalam tubuh menyebabkan seseorang rentan terhadap penyakit dan sangat lemah dari tekanan internal dan eksternal.

c. Hubungan tahajjud dan pendidikan kesehatan mental

⁴⁸ Egha Zainur Ramadhani, *Super Health Gaya Hidup Sehat Rasulullah*, hlm. 49.

⁴⁹ Mohammad Sholeh, *Terapi Salat Taajjud*, hlm. 25.

⁵⁰ Mohammad Sholeh, *Tahajjud Manfaat Praktis Ditinjau Dari Ilmu Kedokteran*, hlm. 36.

⁵¹ Mohammad Sholeh, *Terapi Salat Taajjud*, hlm. 28.

Salat adalah pokok kedua yang disebutkan dalam Al-Qur'an setelah iman kepada yang gaib. Bisa dikatakan, pokok yang pertama berhubungan dengan sistem pemikiran dan keyakinan seorang muslim, sementara pokok kedua salat berkaitan dengan pengembangan kepribadian.⁵²

Jadi salat memiliki fungsi dan kedudukan yang sangat penting. Salat adalah salah satu rukun Islam. Setiap agama pasti mempunyai metode tertentu untuk mendidik para pengikutnya. Dan Islam memilih salat sebagai metodenya untuk mendidik kepribadian seorang muslim.

Menjalankan salat harus dilandasi dengan niat yang ikhlas. Dengan niat yang ikhlas ini, insya Allah salat bisa lebih mudah untuk mencapai kesempurnaannya. Dengan hal yang demikian ini, salat tidak lagi dirasakan sebagai beban yang memberatkan, melainkan perasaan senang karena bisa melakukannya dengan ikhlas dan khusu'.

Tahajjud merupakan salah satu ibadah sunnah yang sangat dianjurkan bagi setiap muslim. Karena keutamaan dan keistimewaan tahajjud telah banyak dimuat dalam berbagai hadis, juga beberapa ayat al-Qur'an yang menyebutkan mengenainya, serta pujian-pujian yang ditujukan kepada mereka ahli tahajjud.

Apabila seseorang berhasil satu kali melaksanakan salat tahajjud, ulangilah pada waktu yang lain, agar dapat merasakan dan meneliti sendiri manfaat kejiwaan apa yang telah Anda peroleh dengan salat tahajjud itu. Boleh jadi untuk memulai salat tahajjud itu sangat berat, karena harus dilakukan pada waktu tidur yang sedang nyenyak. Apabila Anda mampu melaksanakannya beberapa kali, akan timbul kebiasaan dan mungkin akan menjadi kebutuhan yang tidak ingin meninggalkannya.

Mohammad Sholeh mengatakan bahwa sejarah mencatat, ibadah mahdah yang pertama diperintahkan oleh Allah, adalah salat tahajjud. Allah swt. juga menyuruh orang yang berselimut, bangun di

⁵² Hilmi Al Khuli, *Menyingkap Rahasia Gerakan-gerakan Salat*, hlm. 154.

malam hari menjalankan salat tahajjud.⁵³ Karena di samping mempunyai makna sebagai ibadah tambahan, salat tahajjud dapat menghapus dosa, mendatangkan ketenangan, dan menghindarkan dari penyakit.

Sebuah penelitian membuktikan bahwa ketenangan dapat meningkatkan ketahanan tubuh *imunologik*, mengurangi resiko terkena penyakit jantung, meningkatkan usia harapan. Sedangkan stres menyebabkan rentan terhadap infeksi, dapat mempercepat perkembangan sel kanker, dan meningkatkan metastasis.⁵⁴

Hidup manusia tidak akan pernah sunyi dari persoalan, baik persoalan sehari-hari, yang tidak berat, namun jika tidak segera diatasi, ia akan menumpuk dan menyatu dengan persoalan lain, yang kemudian menjadi beban yang tidak ter pikul. Dari berbagai masalah tersebut tentunya akan membuat kesehatan kita terganggu baik fisik maupun psikisnya.

Dalam menghadapi suatu rencana besar, salat Tahajjud untuk memohon kemantapan hati kepada Allah diperlukan, agar tidak ada penyesalan di kemudian hari. Walaupun rencana tersebut sudah jelas-jelas rencana yang diridhai Allah, telah dipertimbangkan berbagai masalah, dan telah diadakan studi kelayakan sekedarnya, serta telah diperhitungkan pula berbagai kemungkinan. hambatan dan rintangan dalam pelaksanaannya.⁵⁵

Di dalam bukunya Mohammad Sholeh yang berjudul "Terapi Salat Tahajjud", telah diketahui bahwa salat tahajjud (*qiyamullail*) yang dilakukan dengan ikhlas lagi khusyu dan *istiqomah*, akan menumbuhkan ketenangan dan ketentraman jiwa serta batin seseorang, sehingga membuat si pengamal salat tahajjud sehat fisik maupun mentalnya.

⁵³ Mohammad Sholeh, *Tahajjud Manfaat Praktis Ditinjau dari Ilmu Kedokteran*, hlm. 1.

⁵⁴ Mohammad Sholeh, *Terapi Salat Taajjud*, hlm. 49.

⁵⁵ Zakiah Darajad, *Kesehatan Mental*, hlm. 46.

Melalui salat yang ikhlas lagi khusyuk, hati seseorang akan bisa dekat dengan Tuhan. Jika hati manusia mendekati Tuhan, yang mencipta penyakit dan obatnya, yang memerintah dunia sesuai dengan kehendaknya. Maka baginya akan tersedia obat-obatan bagi penyakitnya.⁵⁶ Hal demikian tidak bisa dialami oleh orang yang tidak beriman dan buta hatinya. Telah terbukti bahwa jika ruh manusia menjadi kuat, maka menguat pula jiwa dan tubuhnya. Ketiganya akan saling bekerjasama untuk mengusir dan mengatasi penyakit.

Antara *qiyamullail* dengan pendidikan kesehatan mental satu sama lain saling berhubungan, karena *qiyamullail* sangat bermanfaat terutama dalam membentuk dan membina diri sendiri mempunyai mental yang sehat. Ciri orang yang bermental sehat adalah selalu mengikuti aturan-aturan yang ada di masyarakat dan terhindar dari penyakit hati seperti sombong, iri hati, hasud dan berbangga diri serta selalu bersikap yang jujur, optimis, dan tidak putus asa.⁵⁷

Sedangkan nilai-nilai pendidikan mental yang terkandung di dalam *qiyamullail* di antaranya yaitu: kesehatan fisik dan mental, ketenangan dan ketentraman jiwa, terhindar dari penyakit hati, dan akan senantiasa mengikuti aturan agama dan masyarakat. Dengan keadaan ini tentunya akan memberikan pendidikan yang sangat penting bagi kita untuk selalu mengerjakan tahajjud karena mempunyai nilai-nilai yang positif bagi kesehatan mental.

⁵⁶ Mohammad Sholeh, *Tahajjud Manfaat Praktis Ditinjau Dari Ilmu Kedokteran*, hlm. 61.

⁵⁷ Mohammad Sholeh, *Bertobat sambil Berobat*, hlm. 120.

