

# Revitalisasi Shalat Tahajjud dalam Perspektif Medis Kontemporer

<sup>1\*</sup> Yumna Selma Sakanti, <sup>2</sup> Shahira Nazwa Wahyu Marvianirka, <sup>3</sup> Chamilatus Salsabila, <sup>4</sup> Muhammad Amiruddin, <sup>5</sup> Firdania Zahrotul Amalia

<sup>1\*,2,4,5</sup> Prodi Farmasi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

<sup>3</sup> Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

e-mail: \* selmayumnas\_ak@gmail.com, 230703110088@student.uin-malang.ac.id, 240204110012@student.uin-malang.ac.id, hmamiruddin@uin-malang.ac.id, 230703110175@student.uin-malang.ac.id

## Kata Kunci:

Shalat Tahajjud, Kesehatan Mental, Kesehatan Fisik, Revitalisasi Ibadah, Medis Kontemporer

## Keywords:

Tahajjud Prayer, Mental Health, Physical Health, Worship Revitalization, Contemporary Medicine

## ABSTRAK

Shalat tahajjud merupakan ibadah sunnah yang memiliki nilai spiritual tinggi dalam ajaran Islam serta memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental dan fisik. Namun, dalam kehidupan kontemporer yang sarat dengan kesibukan, pola tidur tidak teratur, dan paparan teknologi sebelum tidur, praktik ibadah ini kian terabaikan. Permasalahan ini menjadi penting mengingat berbagai studi menunjukkan bahwa tahajjud dapat meningkatkan kualitas tidur, menurunkan tingkat stres, memperkuat sistem imun, serta meningkatkan kualitas hidup secara holistik. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji kembali urgensi tahajjud dari perspektif Al-Qur'an,

hadis, dan kedokteran modern, serta mengidentifikasi tantangan utama yang menghambat pelaksanaannya secara rutin. Kajian dilakukan melalui telaah literatur terhadap sumber-sumber keislaman dan referensi medis kontemporer. Hasil kajian menunjukkan bahwa meskipun manfaat tahajjud sangat luas, implementasinya masih rendah akibat minimnya edukasi, motivasi spiritual, serta kebiasaan tidur yang buruk. Oleh karena itu, diperlukan upaya revitalisasi tahajjud melalui strategi edukatif, pembiasaan pola tidur sehat, dan integrasi pendekatan spiritual dengan ilmu kedokteran modern untuk mendukung kesehatan individu maupun masyarakat secara menyeluruh.

## ABSTRACT

**Background:** Tahajjud prayer is a Sunnah worship that has high spiritual value in Islamic teachings and provides positive effects on mental and physical health. However, in contemporary life, which is full of busyness, irregular sleep patterns, and exposure to technology before sleep, the practice of this worship is increasingly neglected. This issue becomes important considering various studies show that tahajjud can improve sleep quality, reduce stress levels, strengthen the immune system, and enhance the quality of life holistically. This research aims to re-examine the urgency of tahajjud from the perspective of the Qur'an, hadith, and modern medicine, as well as to identify the main challenges that hinder its regular practice. The study was conducted through a literature review of Islamic sources and contemporary medical references. The results of the study show that although the benefits of tahajjud are very broad, its implementation is still low due to a lack of education, spiritual motivation, and poor sleep habits. Therefore, efforts are needed to revitalize tahajjud through educational strategies, the habituation of healthy sleep patterns, and the integration of spiritual approaches with modern medical science to support the health of individuals and society as a whole.



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.

## Pendahuluan

### Latar Belakang

Shalat merupakan salah satu ibadah yang dilaksanakan oleh umat muslim setiap harinya. Selain itu, shalat merupakan perintah Allah Swt yang langsung diturunkan kepada Nabi Muhammad saw tanpa adanya perantara. Dalam Islam shalat memiliki kedudukan tertinggi karena ia menjadi pondasi berdiri tegaknya agama. Umat muslim yang meninggalkan shalat berarti sama halnya dengan merobohkan pondasi agamanya. Shalat yang dilakukan oleh umat muslim tidak terjadi begitu saja (Pradansa, 2024).

Sholat merupakan elemen fundamental yang membentuk hubungan spiritual dengan Allah Swt. Seorang muslim taat, saban hari menunaikan shalat lima waktu. Juga shalat sering kali dipandang sebagai ibadah yang membangun koneksi vertikal langsung dengan Tuhan sekalian alam. Menghayati bahasa shalat, bacaan shalat menjadi wajib dan urgen dipelajari guna merefresh rasa kehambaan dan rasa bertuhan sehingga tetap semangat hidup dan mati *lillahi ta'ala* sampai akhir hayat (Amiruddin M. , 2024). Yang menghayati Sholat akan berjiwa optimis dan menghargai waktu dan kehidupan dunia nan sementara, sehingga tidak terjebak zalim diri sendiri atau orang lain dalam menghadapi masalah (Hamsahas, 2024). Selain memberikan manfaat spiritual secara personal, pelaksanaan shalat juga berkontribusi terhadap kesehatan rohani seseorang, yang pada akhirnya memengaruhi kualitas hubungan sosial dengan lingkungan sekitar (Fauziah. Nita, 2024) (Asrofik, Sutaman, & Amiruddin, Urgensi Kajian Bulughul-Maram dan Ratib Al-Haddad dalam Masyarakat Religius: Desa Pager Purwosari Pasuruan, 2025).

Terkait sholat juga, sumber hukum Islam tertinggi bukan memilihkan dan menganjurkan agar sholat dilakukan saja, namun agar mendirikan shalat, berarti target perintah hukum Islam adalah mendirikan, juga dapat diartikan mendirikan sholat memiliki pengaruh yang lebih tinggi dari sekedar melakukan kewajiban. Mendirikan shalat itu menjaga kualitas nilai-nilai yang lahir dari menghayati shalat dan artikulasi bacaan shalat mulai dari *Takbiratul Ihram* sampai *Salam* (Amiruddin M. , 2014)

Sebagai tiang agama Islam, ibadah Shalat wajib atau fardhu itu hanya lima waktu sehari semalam. Dalam pembahasan ini, kendati tahajjud merupakan bentuk ibadah shalat sunnah, namun dalam menelusuri kajian hadits lebih lanjut, di 1/3 malam terakhir Allah Swt turun ke langit bumi dan bagi-bagi ampunan, menerima taubat, bagi yang meminta-minta ampun, dan Allah Swt. malah masih menawar-nawarkan lagi kepada siapa lagi yang masih mau bertaubat, minta ampun (maksud Hadits Riwayat Imam Muslim No. 758). Hasil didikan sholat wajib yang menyuburkan rasa kehambaan dan rasa bertuhan kepada Allah SWT, tentulah akan merasa malu gak menemui Allah di akhir malam, Allah Swt bawa hadiah, pemberian taubat dan pembagian ampunan, ditanyanya, ditawar-tawar dan dicari-cari. Malu sama Rahman dan Rahimnya Allah Swt.

Di dalam obrolan sholat, munajat dan doa tahajjud, terdapat pengakuan, janji, tekad, target, dan nilai spiritual tinggi yang memperkuat tekad dan semangat hidup Bersama Allah Swt. Meskipun Shalat tahajjud adalah shalat sunnah muakad, namun

rahasia dan fadilahnya jarang terungkap. Shalat tahajjud dilakukan di keheningan malam yang sunyi dan mengandung sejumlah hikmah yang tak terhingga.

Keutamaan shalat tahajjud dianjurkan dalam keterangan al Qur'an pada Surat al – Israa ayat 79 Allah SWT. berfirman :

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ عَلَيَّ أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا  
مَّحْمُودًا

“Dan pada sebahagian malam hari bersembahyang tahajjudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu; Mudah-mudahan Tuhan-Mu mengangkat kamu ke tempat yang terpuji” (QS. Al Isra 17 : 79)

Ibadah ini dilakukan pada sepertiga malam terakhir dan disebut secara eksplisit dalam Al-Qur'an sebagai ibadah yang memberikan kedudukan istimewa bagi hamba yang melaksanakannya (Al-Faruqi, 2011). Secara linguistik, kata “tahajjud” berasal dari akar kata Arab “hajada,” yang bermakna ‘bangun dari tidur’. Dalam konteks terminologi Islam, tahajjud merujuk pada shalat yang dilaksanakan pada sepertiga malam terakhir, sebagai manifestasi kesungguhan seorang hamba dalam mendekatkan diri kepada Allah Swt. (Khotimah, Hasan, & Tarlam, 2024).

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi di bidang medis saat ini telah mengalami kemajuan yang sangat signifikan, memberikan kontribusi besar dalam upaya pemenuhan kebutuhan manusia akan kesehatan. Kesehatan selalu diupayakan dalam persepsi seorang muslim, untuk membantu fisik dan mental dapat tetap maksimal beribadah kepada Allah Swt. Di beberapa kajian medis modern, tahajjud dikaitkan dengan berbagai manfaat kesehatan, termasuk peningkatan kualitas tidur, kestabilan emosi, serta peningkatan daya tahan tubuh (Azizah, Pengaruh Shalat Tahajjud terhadap Kesehatan Mental dan Fisik: Sebuah Kajian Medis, 2020).

Namun, meskipun shalat tahajjud memiliki berbagai manfaat dari segi spiritual, medis, dan sosial, praktik ibadah ini semakin terpinggirkan dalam kehidupan masyarakat kontemporer. Kesibukan dunia modern, pola hidup yang tidak teratur, serta gangguan teknologi seperti penggunaan gawai sebelum tidur menjadi hambatan utama dalam menekuni shalat tahajjud secara rutin (Azizah, Pengaruh Shalat Tahajjud terhadap Kesehatan Mental dan Fisik: Sebuah Kajian Medis, 2020). Banyak individu mengalami kesulitan untuk bangun di sepertiga malam terakhir karena kebiasaan tidur yang kurang sehat dan jadwal kerja yang padat (Mustofa, 2019). Selain itu, kurangnya edukasi mengenai manfaat tahajjud dan lemahnya motivasi spiritual membuat ibadah ini belum menjadi kebiasaan yang melekat dalam kehidupan umat Muslim saat ini.

Oleh karena itu, diperlukan solusi terapan yang dapat membantu masyarakat dalam menjaga rutinitas tahajjud, seperti pengelolaan waktu tidur yang baik, penyediaan edukasi yang relevan mengenai manfaat medis dan spiritual tahajjud, serta penguatan motivasi melalui pendekatan komunitas dan teknologi. Dengan demikian, revitalisasi tahajjud menjadi penting untuk menjembatani nilai-nilai spiritual Islam

dengan pendekatan medis kontemporer, dalam rangka membentuk masyarakat yang sehat secara fisik, mental, dan spiritual.

## Pembahasan

### Definisi Tahajjud dalam Perspektif AlQur'an

Al-Qur'an diturunkan sebagai mukjizat yang mempunyai dua fungsi yaitu informative dan performative. Terdapat penjelasan terkait segala hal sesuai dengan fungsi dan keistimewaannya yang mencakup kehidupan dunia dan akhirat sesuai dengan perannya yakni pedoman hidup manusia.

Surah As-Sajdah (32): Ayat 16–17 yang berbunyi :



تَتَجَافَى جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا ۖ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ



فَلَا تَعْلَمُ نَفْسٌ مَّا أُخْفِيَ لَهُم مِّن قُرَّةِ أَعْيُنٍ ۚ جَزَاءُ بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

Artinya "Lambung mereka jauh dari tempat tidurnya, mereka berdoa kepada Tuhan mereka dengan rasa takut dan harap, dan mereka menginfakkan sebagian dari rezeki yang Kami berikan kepada mereka. Maka tak seorang pun mengetahui apa yang disembunyikan untuk mereka berupa nikmat yang menyenangkan pandangan mata, sebagai balasan atas apa yang telah mereka kerjakan." Surah ini memiliki makna tentang ganjaran yang didapat orang saleh yang rela meninggalkan tidur demi shalat tahajjud (Farahani, 2021).

Adapula ayat yang menekankan pentingnya tahajjud berada dalam Surah Al-Isra ayat 79 yang berbunyi, “Dan pada sebagian malam, bertahajjudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu; mudah-mudahan Tuhanmu mengangkatmu ke tempat yang terpuji” (Al-Faruqi, 2011). Dalam ayat ini, tahajjud dianggap sebagai salah satu amalan yang dapat meningkatkan derajat seseorang di sisi Allah. Beberapa mufasir menafsirkan Hadis-hadis Nabi Muhammad saw juga banyak menyinggung tentang pentingnya shalat tahajjud. Dalam salah satu hadis riwayat Muslim, Rasulullah bersabda, “Laksanakanlah shalat malam, karena itu adalah kebiasaan orang-orang saleh sebelum kamu. Ia juga sebagai sarana mendekatkan diri kepada Allah, menghapus dosa, mencegah perbuatan dosa, serta mengusir penyakit dari tubuh” (Ibn Majah, 2013). Hadis ini menunjukkan bahwa tahajjud bukan hanya memiliki nilai ibadah, tetapi juga memberikan dampak yang luas terhadap aspek moral dan kesehatan seseorang (Rahman, 2021).

### Definisi Tahajjud dalam Perspektif Medis

Dalam dunia medis kontemporer, shalat tahajjud dikaji dari berbagai aspek, terutama dalam hubungannya dengan kesehatan mental dan fisik. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa tahajjud dapat menurunkan kadar hormon kortisol yang

berhubungan dengan stres, meningkatkan hormon endorfin yang dipicu dari rasa syukur yang tinggi artinya air dalam kehidupan, selain itu hormon endorfin ini juga tercipta karena hatinya tenang, senang, tentram, serta memperbaiki kualitas tidur seseorang (Muthi'ah, et al., 2025).

Selain itu, aktivitas bangun malam untuk melaksanakan tahajjud dapat melatih disiplin biologis tubuh sehingga meningkatkan daya tahan tubuh serta menurunkan risiko berbagai penyakit kronis seperti diabetes dan hipertensi (Mustofa, 2019). Gerakan dan Tindakan-tindakan tersebut yang melibatkan anggota tubuh, pembacaan kata demi kata, dan mendengar yang melibatkan indera itu adalah ibadah secara fisik. Tindakan-tindakan secara fisik ini terdiri dari banyak bagian dan diulang-ulang beberapa kali dalam tiap-tiap shalat tahajjud. Dalam sebuah hadis Rasulullah saw: *“Lakukanlah shalat malam, karena itu adalah kebiasaan orang-orang saleh sebelum kalian, mendekatkan diri kepada Allah, mencegah dari dosa, menghapus kesalahan, dan mencegah penyakit dari tubuh.”* Lewat hadis riwayat Tirmidzi ini, Rasulullah saw memberikan peluang untuk mempelajari lebih dalam mengenai hubungan shalat tahajjud dengan kesehatan. Dengan kata lain, Rasulullah saw mempersilahkan manusia untuk mengetahui lebih dalam tentang korelasi antara ibadah dengan ilmu medis ataupun logika (Chodijah, 2017).

### Definisi Tahajjud dalam Perspektif Hadis

Hadis-hadis Nabi Muhammad saw juga banyak menyinggung tentang pentingnya shalat tahajjud. Dalam salah satu hadis riwayat Muslim, Rasulullah SAW bersabda:

عليكم بقيام الليل، فإنه دأب الصالحين قبلكم، وإن قيام الليل قربة إلى الله، ومنهاة عن الإثم، وتكفير للسيئات، ومطرادة للداء عن الجسد

“Laksanakanlah shalat malam, karena itu adalah kebiasaan orang-orang saleh sebelum kamu. Ia juga sebagai sarana mendekatkan diri kepada Allah, menghapus dosa, mencegah perbuatan dosa, serta mengusir penyakit dari tubuh” (HR Imam At-Tirmidzi No. 3549).

### Revitalisasi Pelaksanaan Shalat Tahajjud

Dari Abu Hurairah r.a berkata, Nabi Muhammad saw bersabda: Puasa paling utama setelah puasa bulan Ramadhan adalah puasa bulan Muharam, dan shalat yang paling utama setelah shalat fardhu adalah shalat pada waktu malam (HR. Imam Musli, No. 1163; HARI. Imam Abu Daud No. 2429; HR. Imam An-Nasa-i, No. 1612). Jadi shalat tahajjud adalah ibadah shalat sunah yang paling utama setelah shalat fardhu dibandingkan dengan shalat sunah yang lainnya. Tata cara shalat tahajjud terdiri dari berdiri, membaca surat-surat Al-Qur'an, membungkuk (rukuk), bersujud, berlutut (bersimpuh) dan mengulang doa-doa tertentu yang dapat didengar (Chodijah, 2017).

Shalat Tahajjud ini merupakan salah satu amalan yang dapat dilakukan dalam rangka penghapusan dosa. Konsep penghapusan dosa ini dapat disebut sebagai taubat dimana kata taubat ketika disandarkan kepada hamba, artinya bahwa hamba itu kembali

kepada Allah Swt. dalam ketaatan setelah melakukan kesalahan. Sedangkan jika disandarkan kepada Allah Swt., artinya bahwa Allah Swt. menerima taubat, memaafkan, dan mengampuni dosa hambanya. Allah Swt. mempunyai sifat al-Tawwâb, yang berarti maha pengampun; Dia memberi ampunan kepada hamba-hamba-Nya. Kata *tâba* ketika digunakan dalam kalimat *tâballah* ‘*alaihi* mempunyai arti "Allah mengampuni seseorang dan menyelamatkan mereka dari perbuatan jahat." Namun, ketika kata *tawwâb* digunakan sebagai keterangan yang dinisbahkan kepada manusia, yang berarti bahwa ia banyak kembali kepada Allah Swt (Azizah, Konsep taubat dalam al-Qur'an: Studi Komparatif Tafsir Al-Asās Fī al-Tafsīr dan Tafsir al-Azhar, 2023). Selain sebagai bentuk pengampunan dosa, pengamalan shalat tahajjud juga dilakukan sebagai bentuk untuk mendapatkan syafaat bagi orang-orang beriman seperti golongan *Maqāman Maḥmūdān* yang merupakan salah satu derajat bagi kaum muslimin yang disebutkan didalam Al-Qur'an. *Maqamam Mahmudan* merupakan kedudukan, eksistensi, prestasi yang terpuji di sisi Allah Swt. Surah Al-Isra ayat 79 menerangkan “Dan pada sebagian malam, lakukanlah salat tahajjud (sebagai suatu ibadah) tambahan bagimu: mudah-mudahan Tuhanmu mengangkatmu ke tempat yang terpuji.” Ayat ini memberikan gambaran bagaimana jalan menuju pada tingkatan derajat *Maqāman Maḥmūdān*. Sebagian ulama menafsirkan bahwa derajat ini adalah tempatnya Rasulullah Muhammad *Shallahu ‘alaihi wassalam*. Ayat ini juga menjelaskan melaksanakan shalat tahajjud dengan tekun dan konsisten juga akan membuat kita makin dekat dengan Tuhan, yang kelak akan menjadi syafaat atau pertolongan kepada umat manusia melalui sholat tahajjud. Imam al-Thibrisi rhm (w. 548H) dalam kitabnya *Majma’ al-Bayan fi Tafsir al-Qur’an* berpendapat bahwa *Maqāman Maḥmūdān* mengacu pada maqam syafa'at, yaitu tempat di mana Nabi Muhammad saw memberikan syafa'at kepada umat manusia (Dhama, 2024).

### **Manfaat Tahajjud bagi Kesehatan Psikologis dan Fisik**

Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis (Hakim, et al., 2021). Banyak penelitian menunjukkan bahwa shalat tahajjud memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental. Praktik ibadah ini dapat membantu seseorang mencapai keadaan relaksasi yang mendalam, yang pada gilirannya dapat mengurangi tingkat stres dan kecemasan (Rahman, 2021).

Selain kesehatan mental, tahajjud juga memiliki manfaat yang signifikan bagi ketahanan fisik. Shalat tahajjud 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 tahajjud 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 tahajjud. Berkaitan dengan itu, shalat tahajjud juga mempunyai keterkaitan dengan Kesehatan tubuh contohnya stress, hal itu dapat ditunjukkan pada Gerakan shalat tahajjud yang mempunyai manfaat dalam memperlancar peredaran darah dan relaksasi (Yani, 2024).

Manajemen stress meliputi penggunaan relaksasi dan meditasi, termasuk shalat tahajjud. Perlu diketahui bahwa tahajjud 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 tahajjud memiliki hubungan dengan penurunan stress seseorang. Selain dapat memperlancar peredaran darah dan mampu menurunkan stress seseorang, shalat tahajjud juga mempunyai manfaat yang lebih banyak contohnya, dengan menunaikan shalat tahajjud di pagi hari, otak dapat mengatur emosi dan dapat menerima lebih banyak darah sebagai oksigen. Selain dapat memperlancar peredaran darah dan mampu menurunkan stress seseorang, shalat tahajjud juga mempunyai manfaat yang lebih banyak contohnya, dengan menunaikan shalat tahajjud 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 (Yani, 2024).

#### **Urgensi Rutinitas Tahajjud terhadap Kualitas Hidup dan Kesejahteraan Masyarakat**

Selain manfaat individu, tahajjud juga berkontribusi pada kesejahteraan sosial secara luas. Orang yang terbiasa melaksanakan shalat tahajjud cenderung memiliki kontrol emosi yang lebih baik, yang dapat meningkatkan kualitas interaksi sosial mereka (Nasution, 2018). Sebuah penelitian oleh Rahman (2021) menunjukkan bahwa individu yang menjalankan tahajjud secara rutin lebih mampu mengelola emosi negatif dan memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang tidak melaksanakannya.

Dari sudut pandang sosial, rutinitas tahajjud juga dapat membentuk masyarakat yang lebih harmonis. Kebiasaan bangun di sepertiga malam terakhir melatih disiplin dan pengendalian diri, yang dapat berkontribusi pada peningkatan etos kerja serta kehidupan yang lebih produktif (Azizah, Pengaruh Shalat Tahajjud terhadap Kesehatan Mental dan Fisik: Sebuah Kajian Medis, 2020). Beberapa komunitas yang menggalakkan shalat tahajjud secara berjamaah juga melaporkan adanya peningkatan solidaritas sosial serta hubungan yang lebih baik di antara anggotanya (Mustofa, 2019).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Azizah, Pengaruh Shalat Tahajjud terhadap Kesehatan Mental dan Fisik: Sebuah Kajian Medis, 2020), ditemukan bahwa orang yang rutin melakukan tahajjud memiliki tingkat ketenangan jiwa yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang tidak melaksanakannya. Hal ini disebabkan oleh mekanisme pernapasan yang terjadi saat shalat, yang serupa dengan teknik mindfulness dalam psikologi modern.

Selain kesehatan mental, tahajjud juga memiliki manfaat yang signifikan bagi ketahanan fisik. Saat seseorang bangun malam dan melakukan gerakan shalat, tubuhnya mengalami peningkatan sirkulasi darah yang dapat membantu detoksifikasi serta memperbaiki sistem metabolisme (Mustofa, 2019). Dalam jangka panjang, kebiasaan ini dapat meningkatkan kualitas tidur, memperkuat sistem imun, serta membantu mengurangi risiko penyakit kronis seperti obesitas dan penyakit jantung (Nasution, 2018). Tahajjud secara berjamaah juga melaporkan adanya peningkatan solidaritas sosial serta hubungan yang lebih baik di antara anggotanya (Mustofa, 2019).



### Tantangan dalam Menekuni Shalat Tahajjud Secara Rutin

Meskipun memiliki berbagai manfaat, praktik shalat tahajjud menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan modern. Salah satu kendala utama adalah gaya hidup yang tidak teratur, di mana banyak orang tidur larut malam karena kesibukan kerja atau penggunaan gawai sebelum tidur. (Azizah, 2020). Pola hidup seperti ini menyebabkan sulitnya seseorang untuk bangun di sepertiga malam terakhir, sehingga tahajjud menjadi sulit untuk dilaksanakan secara konsisten (Mustofa, 2019).

Selain itu, faktor lingkungan juga berperan dalam mempengaruhi kebiasaan tahajjud. Dalam masyarakat perkotaan yang sibuk, tingkat kebisingan dan gangguan dari luar sering kali menjadi hambatan bagi seseorang untuk tidur lebih awal dan bangun untuk melaksanakan shalat malam (Rahman, 2021). Kurangnya edukasi mengenai manfaat tahajjud juga menjadi salah satu alasan mengapa banyak orang belum menjadikannya sebagai bagian dari rutinitas ibadah mereka (Nasution, 2018).

### Solusi dalam Mengatasi Tantangan dalam Menekuni Shalat Tahajjud

Untuk mengatasi tantangan dalam menekuni shalat tahajjud, diperlukan beberapa strategi yang dapat membantu masyarakat dalam membangun kebiasaan ini. Salah satu solusi yang dapat diterapkan adalah dengan mengatur pola tidur yang sehat. Penelitian menunjukkan bahwa tidur lebih awal dan menghindari paparan layar sebelum tidur dapat meningkatkan kualitas tidur, sehingga lebih mudah untuk bangun di sepertiga malam terakhir (Azizah, Pengaruh Shalat Tahajjud terhadap Kesehatan Mental dan Fisik: Sebuah Kajian Medis, 2020). Selain itu, membangun niat yang kuat serta memahami manfaat tahajjud dari segi spiritual dan kesehatan dapat menjadi motivasi tambahan untuk menjalankannya secara rutin (Rahman, 2021).

Dukungan sosial juga dapat menjadi faktor penting dalam menumbuhkan kebiasaan tahajjud. Dalam beberapa komunitas Islam, tahajjud sering kali dilakukan secara berjamaah untuk saling mengingatkan dan memotivasi satu sama lain (Mustofa, 2019). Selain itu, penggunaan alarm atau aplikasi pengingat juga dapat membantu seseorang dalam membangun kebiasaan bangun malam untuk shalat (Nasution, 2018). Dengan adanya pemahaman yang lebih dalam mengenai manfaat tahajjud serta strategi yang tepat untuk mengatasi tantangan dalam menjalankannya, diharapkan lebih banyak individu yang dapat mengintegrasikan ibadah ini dalam kehidupan sehari-hari mereka (Rahman, 2021).

No	Poin Penting Revitalisasi Tahajjud	Solusi (Keterlibatan Pihak, Tindakan, Sumber Edukasi)
1	Pembiasaan dan Rutinitas Tahajjud	-Keterlibatan : Sekolah, pesantren, keluarga -Tindakan: Program pembiasaan, jadwal tahajjud Bersama, pemberian alarm -Sumber : Metode pembiasaan di sekolah, tata tertib, pemberian waktu tidur siang (qoilulah) <a href="https://doi.org/10.35316/maddah.v4i1.1736">https://doi.org/10.35316/maddah.v4i1.1736</a>



2	Motivasi dan Teladan dari Lingkungan Sekolah	-Keterlibatan: Pembimbing, ustadz/ustadzah, orang tua -Tindakan: Menjadi teladan, berbagi pengalaman spiritual, motivasi personal Sumber : Peran pembimbing di pesantren, sharing pengalaman manfaat tahajjud <a href="https://repositori.uma.ac.id/bitstream/123456789/12612/1/Lahmuddin%20Lubis%20-%20Keutamaan%20Shalat%20Tahajjud%20Menurut%20Ajaran%20Islam.pdf">https://repositori.uma.ac.id/bitstream/123456789/12612/1/Lahmuddin%20Lubis%20-%20Keutamaan%20Shalat%20Tahajjud%20Menurut%20Ajaran%20Islam.pdf</a>
3	Penyediaan Fasilitas Pendukung	-Keterlibatan: Sekolah, pesantren, keluarga -Tindakan: Menyediakan alarm, lingkungan kondusif, makanan sahur Sumber : Program sekolah, metode pembiasaan tahajjud <a href="https://doi.org/10.30868/ppai.v1i2B.419">https://doi.org/10.30868/ppai.v1i2B.419</a>
4	Peningkatan Niat dan Kesungguhan Pribadi	-Keterlibatan: Individu, mentor spiritual -Tindakan: Muhasabah, niat sebelum tidur, doa khusus Sumber : Pendekatan Psikologi Dalam Shalat Tahajjud <a href="http://dx.doi.org/10.30829/taz.v1i2.3907">http://dx.doi.org/10.30829/taz.v1i2.3907</a>
5	Edukasi tentang manfaat spiritual, psikologis, dan Kesehatan	-Keterlibatan: Lembaga pendidikan, komunitas dakwah, psikolog -Tindakan: Seminar, pelatihan, media sosial dakwah, konseling Sumber : Efektivitas Salat Tahajud untuk Menurunkan Kecemasan, Sholat Tahajud terhadap Tingkat Kecemasan. Penyelesaian <a href="https://doi.org/10.26858/jtm.v1i4.33253">https://doi.org/10.26858/jtm.v1i4.33253</a>

Mengembalikan dan membangkitkan adat orang soleh (*da`b solihin*) seperti tahajjud, perlu kerja sama merekonstruksi suasana itu. Dengan bersama-sama insya Allah akan jadi kembalinya generasi salafus soleh edisi akhir zaman.

## Kesimpulan dan Saran

Shalat tahajjud adalah salah satu ibadah sunnah yang memiliki kedudukan istimewa dalam Islam. Berdasarkan kajian dari perspektif Al-Qur'an dan Hadits, tahajjud bukan sekadar amalan *nafileh* atau tambahan, bahkan ia rahasia, ciri dan kunci kesolehan sehingga *salafussholeh* menjadi Istimewa dan tetap prestisius dari dulu sampai selamanya sesuai patokan dari akhir Surah Al-Isra ayat 79 bahwa tahajjud dapat mengangkat derajat seseorang ke tempat yang terpuji, prestisius di langit dan bumi.

Indikasi berpagi-pagi, kebiasaan senantiasa menjaga *thaharah* atau kebersihan, dengan semangat atau power dari tahajjud telah pernah membawa dampak positif yang luas bagi individu dan masyarakatnya di era salafussoleh tempo dulu (Asrofik, Rahmawati, Rozak, & Amiruddin, 2024). Hadis-hadis Nabi saw juga menegaskan bagaimana tahajjud adalah amalan biasa orang-orang saleh dalam lebih mendekatkan

diri kepada Allah, menghapus dosa, serta meningkatkan kualitas hidup spiritual dan moral.

Dari perspektif medis, tahajjud memberikan manfaat signifikan terhadap kesehatan mental dan fisik. Nilai manfaat bagi individu perorangan, tahajjud dapat membantu mengurangi stres, menstabilkan emosi, serta meningkatkan kualitas tidur. Selain itu, tahajjud juga berperan dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan membantu mengurangi risiko penyakit kronis seperti hipertensi dan diabetes. Muslim yang rutin melakukan tahajjud memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi serta kemampuan lebih baik dalam mengelola tekanan hidup.

Tidak hanya memberikan manfaat individu, tahajjud juga berdampak positif pada interaksi sosial yang lebih harmonis, karena muslim yang terbiasa melaksanakan tahajjud cenderung memiliki kontrol emosi yang lebih baik. Lebih dari itu, di level komunitas yang menerapkan tahajjud secara kolektif, muncul peningkatan solidaritas dan kebersamaan, sehingga membangun lingkungan sosial yang lebih positif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Faruqi, I. (2011). *Esensi Ibadah dalam Islam*. Jakarta: Pustaka Firdaus.
- Amiruddin, M. (2014). *Akselerasi bahasa Arab Maba Perguruan Tinggi Agama Islam dengan pendekatan bacaan shalat: studi eksperimen di kampus STAIN Tulungagung*. Tulungagung, Jawa Timur, Indonesia: STAIN Tulungagung Press.
- Amiruddin, M. (2024). Reflecting on the Achievement of Arabic Language Competency `Ibadi and al-Qur-ani in Indonesian Islamic Religious. Amiruddin, M. (2024). *Reflecting on the Achievement of Arabic Language Competency `Ibadi and al-Qur-ani inProceeding of International Conference on Islamic Education and Science Development*. 2, pp. 126-138. Mataram: Universitas Islam Negeri Mataram.
- Asrofik, A., Rahmawati, I., Rozak, A. K., & Amiruddin, M. (2024). Kebudayaan Kesehatan Islam Tinjauan Sejarah dan Relevansinya dalam Kesehatan Masyarakat Kontemporer. *Ameena Journal*, 3(2), 280–297. doi:<https://doi.org/10.63732/aij.v2i3.107>
- Asrofik, A., Sutaman, S., & Amiruddin, M. (2025). Urgensi Kajian Bulughul-Maram dan Ratib Al-Haddad dalam Masyarakat Religius: Desa Pager Purwosari Pasuruan. *East Journal of Innovative Community Services*, 3(02), 56–75. doi:<https://doi.org/10.58812/ejincs.v3i02.314>
- Azizah, N. (2020). Pengaruh Shalat Tahajjud terhadap Kesehatan Mental dan Fisik: Sebuah Kajian Medis. *Jurnal Kedokteran Islam*, 12(1), 45-60.
- Azizah, N. (2023). Konsep taubat dalam al-Qur`an: Studi Komparatif Tafsir Al-Asās Fī al-Tafsīr dan Tafsir al-Azhar. *Mashahif: Journal of Qur'an and Hadits Studies*, 3(1). Retrieved from <https://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mashahif/article/view/7064>
- Chodijah, S. (2017). Konsep Shalat Tahajud melalui Pendekatan Psikoterapi Hubungannya dengan Psikologi Kesehatan (Penelitian di Klinik Terapi Tahajud Surabaya). *Prosiding Seminar Nasional & Internasional*. 1, pp. 417-444. Semarang:

- Universitas Muhammadiyah Semarang. Retrieved from <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/view/2323/2299>
- Dhama, M. (2024). Maqāman Maḥmūdān Perspective Ibn 'Aḡibah in Tafsīr al-Baḥr al-madīd fī tafsīr al-Qur'ān al-Majīd. *MISYKAT: Jurnal Ilmu-ilmu Al-Quran Hadits Syari'ah dan Tarbiyah*, 9(1), 69-80.
- Farahani, A. R. (2021). Interpretasi Dan Implementasi QS Al-Muzammil Ayat 6-7 Pada Pola Tidur Santri. *Mashahif: Journal of Qur'an and Hadits Studies*, 1(2). Retrieved from <https://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mashahif/article/view/1352/799>
- Fauziah. Nita, d. (2024). Karakteristik dan Nilai-Nilai Moral dalam Qashashul Qur'an : Perspektif Etika Islam. *AL-KAINAH: Journal of Islamic Studies*, 3(1), 177-187.
- Hakim, A., Yen Yen Ari, I., Mutiah, R., Ma'arif, B., Jati Dharma Dewi, T., Fauziyah, B., . . . Malik Guhir, A. (2021). *Ensiklopedia ilmu farmasi: mengenal dunia pendidikan kefarmasian mulai dari ilmu dasar hingga terapan* (1 ed.). Malang, Jawa Timur, Indonesia: UIN Maliki Press. Retrieved from <http://repository.uin-malang.ac.id/9839/>
- Hamsahas, M. Y. (2024). Pentingnya sholat berjamaah dan makna sholat dalam kehidupan. *Maliki Interdisciplinary Journal*, 2(7), 322-330. Retrieved from <https://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/article/view/8108>
- Khotimah, N., Hasan, M. Z., & Tarlam, A. (2024). MENYELAMI MAKNA DAN KEUTAMAAN SHALAT TAHAJUD DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN. *KAMALIYAH: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2(2), 195-205.
- Mustofa, A. (2019). Efek Tahajjud terhadap Sistem Imun: Tinjauan Ilmiah 7(2). *Jurnal Kesehatan Islam*, 7(2), 112-125.
- Nasution, H. (2018). *Dimensi Spiritual dalam Kesehatan Mental*. Jakarta: Pustaka Ilmu.
- Pradansa, S. Y. (2024). Pentingnya menjalankan sholat 5 waktu secara berjama'ah daripada munfarid. *Maliki Interdisciplinary Journal*, 2(3), 1-5. Retrieved from <https://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/article/view/5372>
- Rahman, M. (2021). *Ritual dan Kesehatan: Studi Empiris tentang Shalat Tahajjud*. Bandung: Pustaka Medika.
- Yani, N. A. (2024). Mengetahui manfaat melaksanakan shalat tahajud. *Maliki Interdisciplinary Journal*, 2(7), 86-89. Retrieved from <https://urj.uinmalang.ac.id/index.php/mij/issue/view/182>