BAB II. SHALAT *TAHAJUD* DAN OPINI MASYARAKAT

II.1 Landasan Teori

II.1.1 Definisi Shalat *Tahajud*

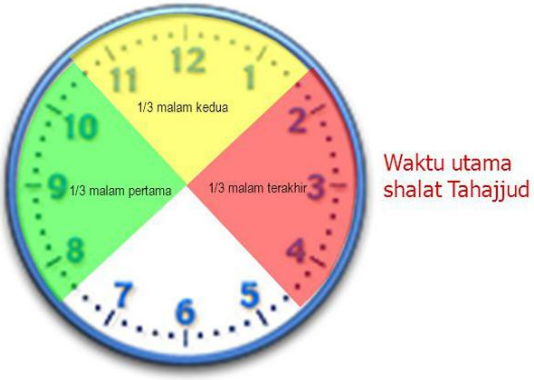
Shalat *tahajud* adalah Shalat *sunnah* yang memilki kedudukan paling tinggi dan memiliki sangat banyak keutamaan didalamnya. Tahajjud memiliki arti bangun dari tidur, sedangkan dalam terminologi Al – Qur'an , tahajjud adalah salah satu ibadah tambahan yang dilaksanakan pada malam hari, baik di awal malam, tengah malam, atau di dua pertiga malam yang dikerjakan setelah tidur terlebih dahulu walaupun hanya tidur sebentar. Hukum Shalat *tahajud* adalah sunnah Mu'akkad, yang sangat dianjurkan untuk dilaksanakan oleh setiap umat muslim, seperti firman Allah SWT :" Dan pada sebagian malam hari, bersembah yang tahajud lah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu, Mudah mudahan Tuhan-mu mengangkat kamu ke tempat yang terpuji " (QS. Al-Isra, 79).

" Sesungguhnya bangun di waktu malam, dia lebih berat dan bacaan di waktu itu lebih berkesan. Sesungguhnya bagimu di siang hari kesibukan yang panjang". (QS. Al-Muzammil, 6-7). Dari ayat tersebut umat muslim di anjurkan untuk sengaja bangun pada malam hari. Sengaja bangun pada malam hari hanya mampu dilakukan dengan niat yang kuat dan didorong oleh motivasi yang kuat, sehingga aktivitas tersebut akan dilakukan dengan rasa ikhlas dan bersungguh - sungguh.

Rasulullah SAW bersabda: "Hendaklah kalian sholat malam, karena sholat malam adalah kebiasaan yang dikerjakan orang-orang sholeh sebelum kalian, ia adalah ibadah yang mendekatkan diri kepada Rabb kalian, penghapus berbagai kesalahan dan pencegah perbuatan dosa" (HR. Tirmidzi).

II.1.2 Waktu Pelaksanaan Shalat *Tahajud*

Waktu pelaksanaan Shalat *tahajud* adalah sepertiga malam, sebelum masuk waktu fajar. Di interpretasikan menurut waktu di negara Indonesia, dua pertiga malam berada pada pukul 02:00 WIB hingga sebelum memasuki waktu Subuh. Pada saat dua pertiga malam, Shalat *tahajud* sebaik baik nya dikerjakan dengan jumlah rakaat yang ganjil dan diakhiri dengan Shalat witir.



Gambar II.1 Waktu Utama Shalat *tahajud*
Sumber : https://media.ihram.asia/2017/03/15/penasaran-awal-malam-dan-sepertiga-malam-itu-jam-berapa-sih/
(Diakses pada 23/03/2017 pukul 18.30 WIB)

II.1.3 Etika Melaksanakan Shalat *tahajud*

Dalam melaksanakan Shalat *tahajud*, ada beberapa etika yang harus diperhatikan dengan seksama. Etika itu adalah sebagai berikut :

- Bangun pada dua pertiga malam lalu berwudhu dan berniat untuk Shalat *tahajud.*
- Membuka Shalat *tahajud* dengan iftitah.
- Melaksanakan rukun Shalat
- Jika saat pelaksanaan Shalat *tahajud* mengantuk, sebaik nya Shalat *tahajud* di hentikan terlebih dahulu hingga rasa kantuk yang ada menghilang.
- Jangan memaksakan diri dan disarankan untuk melaksanakan Shalat *tahajud* sesuai kemampuan diri.

II.1.4 Tata Cara Melaksanakan Shalat *tahajud*

Shalat *tahajud* dikerjakan atau dilaksanakan secara berjamaah *(munfarid)*. Berikut tata cara mengerjakan Shalat *tahajud.*

- Membaca doa niat Shalat *tahajud* di dalam hati bersamaan dengan *Takbiratul Ihram*
- Membaca doa *Iftitah*

- Membaca surat doa *Al-Fatihah*
- Membaca surat yang terdapat dalam *Al-Qur'an*.
- *Ruku* sambil membaca tasbih tiga kali
- *I'tidal* sambil membaca bacaannya
- Sujud pertama dan membaca *tasbih* tiga kali
- Duduk diantara dua sujud dan membaca bacaannya
- Sujud yang kedua dan membaca *tasbih* tiga kali.
- Setelah di *rakaat* pertama, kerjakan dua *rakaat* kedua sebagaimana cara yang diatas, kemudian *Tasyahhud* akhir setelah selesai maka membaca salam dua kali dan *rakaat-rakaat* selanjutnya sama yang dilakukan seperti contoh diatas.

II.1.5 Gerakan Shalat *tahajud* dan Manfaat Bagi Tubuh

Dalam tinjauan medis, gerakan Shalat sangatlah mempengaruhi kesehatan tubuh. Beberapa manfaat gerakan Shalat tersebut dapat
dijabarkan sebagai berikut :

- *Takbiratul Ihram*

Gerakan dengan posisi berdiri tegak, kemudian disusul dengan mengangkat kedua tangan sejajar dengan telinga, kemudian melipatnya di dada bagian bawah. Gerakan ini bermanfaat untuk melancarkan peredaran darah, menjaga kesehatan kelenjar getah bening dan mempertahankan kekuatan otot lengan. Saat posisi mengangkat kedua tangan, otot pada bahu akan melebar sehingga peredaran oksigen di dalam darah menjadi lancar. Posisi ini meningkatkan kelancaran aliran darah dari pembuluh balik yang terdapat di lengan untuk dialirkan ke bagian otak pengatur keseimbangan tubuh, memperlancar kelenturan syaraf mata dan telinga, sehingga keseimbangan tubuh tetap terjaga. Kemudian diikuti dengan gerakan kedua tangan yang didekapkan di depan dada bagian bawah, yang akan menghindarkan berbagai gangguan pada daerah persendian, khusus nya pada sendi tubuh bagian atas.



Gambar II.2 Gerakan Takbiratul Ikhram
Sumber : http://sajadalife.com/index.php/sholat/184-cara-urutan-bacaan-dan-gerakan-sholat
(Diakses pada 26/03/2017 pukul 16.30 WIB)

- *Rukuk*

Gerakan membungkukan badan secara lurus dengan perlahan. Saat melakukan gerakan rukuk yang sempurna, posisi tulang belakang lurus dan posisi kepala sejajar dengan tulang belakang. Gerakan ini memiliki manfaat untuk menjaga kesempurnaan posisi dan fungsi dari tulang belakang yang berperan sebagai penyangga tubuh dan pusat syaraf tubuh manusia. Posisi jantung yang sejajar dengan otak akan memaksimalkan peredaran darah pada tubuh bagian tengah. Tangan yang bertumpu pada lutut akan merelaksasikan dan memperkuat otot- otot bahu hingga otot bawah. Posisi *rukuk* mampu mencegah gangguan pada kelenjar *prostat* dan bermanfaat menjaga kesehatan organ *vital*. Posisi saat tangan bertumpu pada lutut juga mampu merawat kelenturan tuas sistem keringat yang terdapat di punggung, pinggang, dan pada bagian betis belakang. Demikian pula kelenturan dari tulang leher, tengkuk dan saluran syaraf memori dapat terjaga dengan mengangkat kepala secara perlahan.



Gambar II.3 Gerakan Ruku
Sumber : http://sajadalife.com/index.php/sholat/184-cara-urutan-bacaan-dan-gerakan-sholat
(Diakses pada 26/03/2017 pukul 16.30 WIB)

- *Iktidal*

Gerakan bangun dari rukuk secara perlahan sambil mengangkat kedua tengan sampai telinga, yang kemudian di turunkan kembali sehinga tubuh berada pasa posisi tegak lurus. Gerakan ini bermanfaat untuk menjaga kesehatan organ pencernaan. Organ – organ pencernaan di dalam perut mengalami pemijatan dan pelemasan yang membuat pencernaan menjadi lebih lancar. Gerakan mengangkat tangan saat *iktidal* akan membuat aliran darah dari kepala turun ke bawah, sehingga pada bagian pangkal otak yang mengatur keseimbangan tubuh mengalami penurunan tekanan aliran darah, hal ini mampu menjaga kelenturan dari syaraf keseimbangan tubuh.



Gambar II.4 Gerakan Iktidal
Sumber : http://sajadalife.com/index.php/sholat/184-cara-urutan-bacaan-dan-gerakan-sholat
(Diakses pada 26/03/2017 pukul 16.30 WIB)

- *Sujud*

Gerakan menungging secara perlahan dengan meletakan kedua tangan, lutut ujung kaki, dan dahi pada lantai atau *sajadah*. Gerakan ini akan memperlancar aliran darah dari kelenjar getah bening didalam tubuh yang kemudian akan di pompa ke bagian leher. Saat sujud, posisis jantung berada di atas otak, sehingga oksigen di dalam darah dapat dialirkan secara maksimal menuju otak. Hal ini mampu mempengaruhi daya pikir dari seseorang. *Sujud* adalah sebuah latihan meningkatkan kekuatan untuk otot otot tertentu, termasuk otot dada. Saat *sujud,* beban tubuh bagian atas akan ditumpukan pada lengan hingga telapak tangan. Saat inilah kontraksi terjadi pada otot dada. Dan saat pinggul terangkat melampaui dada, otot- otot perut berkontraksi penuh, hal ini akan melatih organ sekitar perut.



Gambar II.5 Gerakan Sujud
Sumber : http://sajadalife.com/index.php/sholat/184-cara-urutan-bacaan-dan-gerakan-sholat
(Diakses pada 26/03/2017 pukul 16.30 WIB)

- Duduk *Iftirasy*

Duduk dengan menjadikan telapak kaki kiri sebagai alas untuk duduk dan menekankan ujung- ujung jari pada telapak kaki kanan ke lantai. Duduk ini dilakukan pada saat *tahiyat* awal. Posisi ini membuat tubuh bertumpu pada pangkal paha yang terhubung dengan syaraf *nervus ischiadius.* Duduk ini menghindarkan nyeri pada pangkal paha yang seringkali menimbulkan rasa sakit hingga membuat kaki tidak sanggup untuk berjalan.



Gambar II.6 Gerakan Duduk Iftirasy
Sumber : http://sajadalife.com/index.php/sholat/184-cara-urutan-bacaan-dan-gerakan-sholat
(Diakses pada 26/03/2017 pukul 16.30 WIB)

- Duduk *tawarruk*

Posisis kaki kanan sama dengan duduk iftirasy, bedanya kaki kiri dimasukan ke bawah telapak kaki kanan. Manfaat duduk tawarruk ini hampir sama dengan duduk iftirasy.



Gambar II.7 Gerakan Duduk Tawarruk
Sumber : http://sajadalife.com/index.php/sholat/184-cara-urutan-bacaan-dan-gerakan-sholat
(Diakses pada 26/03/2017 pukul 16.30 WIB)

- Salam

Gerakan memutar kepala ke kanan dan ke kiri secara maksimal. Gerakan ini bermanfaat untuk merelaksasikan otot sekitar leher dan kepala, serta melancarkan aliran darah. Hal ini mampu mencegah sakit kepala dan menjaga kekencangan kulit wajah



Gambar II.8 Gerakan Salam
Sumber : http://sajadalife.com/index.php/sholat/184-cara-urutan-bacaan-dan-gerakan-sholat
(Diakses pada 26/03/2017 pukul 16.30 WIB)

- Tertib

Melakukan gerakan Shalat sesuai urutan, dan dilakukan dengan penuh kesungguhan.

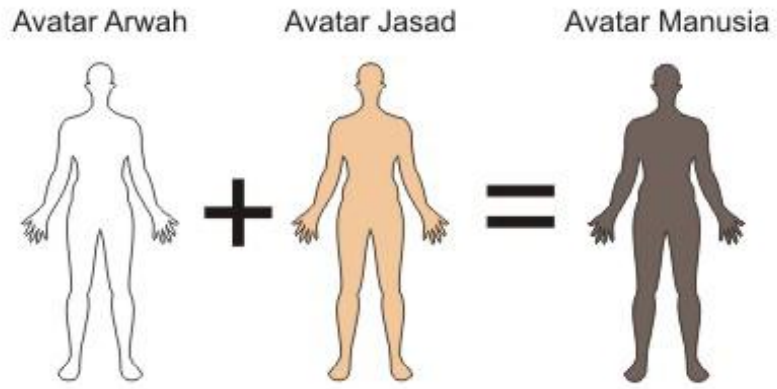
II.1.6 Hikmah Shalat *Tahajud*

Hikmah dari menjalankan Shalat *sunnah* tahajjud adalah antara lain :

- Orang yang menjalankan Shalat *tahajud* akan mendapat kan berbagai nikmat dari Allah SWT
- Shalat *tahajud* memperkuat dan mempertebal keimanan
- Shalat *tahajud* memperlancar segala urusan
- Shalat *tahajud* membuat tubuh menjadi sehat

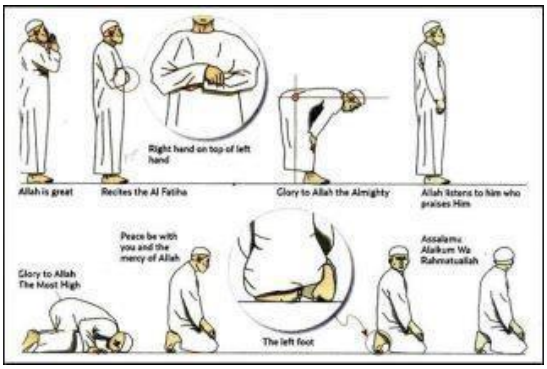
II.2 Hubungan Shalat *Tahajud* bagi Kesehatan Jasmani dan Rohani

Shalat *tahajud* memiliki dampak positif bagi kesehatan jasmani dan rohani, hal ini berkaitan dengan unsur dasar manusia, yaitu jasad dan ruh. Menurut al-Ghazali, seorang pemikir Islam, bahwa jiwa yang bersih akan membawa dampak yang positif bagi perbuatan-perbuatan anggota badan, karena jiwa dan badan itu dipandang memiliki hubungan saling menerima kesan, seperti yang pernah diungkapkan dalam kitabnya bahwa jiwa itu apabila telah menjadi sempurna dan telah bersih, maka perbuatan-perbuatan anggota badan akan menjadi baik. Begitu juga badan, jika kesan-kesan yang telah ditimbulkan itu baik, maka akan tumbuhlah dalam jiwa, tingkah laku yang baik dan akhlak yang diridhai oleh Allah.



Gambar II.9 Unsur Manusia
Sumber : http://bangbois.blogspot.co.id/2012/09/memahami-hakikat-sejatinya-kita_8.html
(Diakses pada 23/03/2017 pukul 21.30 WIB)

Disisi lain Shalat *tahajud* mampu meningkatkan imunitas tubuh, hal ini berkaitan dengan waktu pelaksanaan Shalat *tahajud* sendiri. "Pada dua pertiga malam merupakan waktu puncak tertinggu energi dan udara yang sangat bersih. Sehingga peredaran darah meningkat lancar karena oksigen yang murni, dan diiringi oleh terbuang nya energi negatif dan digantikan oleh energi positif yang melimpah" (Saifuddin Aman, 2012, 85).



Gambar II.10 Gerakan Shalat
Sumber : https://2.bp.blogspot.com/-9-/543626_397842640260930_100001055917857_1229446_713619492_n.jpg
(Diakses pada 25/03/2017 pukul 08.30 WIB)

Menurut Ilmuwan Muslim asal Mesir, Fadhlalla Haeri, pada saat seseorang menggelar sajadah untuk menunaikan Shalat *tahajud,* ia berada dalam kondisi layaknya orang melakukan meditasi dan relaksasi atas *kelenjar pineal*. Ini akan menspiritualkan intelektual sesorang disertai dengan kemampuan personal untuk selalu mendekatkan diri kepada Allah serta menjalin hubungan yang harmonis dengan sesamanya.Tak hanya itu, pada saat matahari terbenam, kelenjar pineal mulai bekerja dan memproduksi *hormon melatonin* dalam jumlah besar dan mencapai puncaknya pada pukul 02.00 hingga 03.00 dini hari. Hormon inilah yang kemudian menghasilkan turunan *asam amino* trytophan dalam jumlah besar pula. *Hormon melatonin* akan membentuk sistem kekebalan dalam tubuh dan membatasi gerak pemicu tumor seperti *estrogen*. Haeri mengungkapkan bahwa pada masa kanak-kanak *melatonin* yang ada di dalam tubuh berjumlah 120 picogram. Namun jumlah tersebut akan semakin menurun pada usia 20 - 30 tahun. Selain secara alamiah, pengurangan jumlah melatonin di dalam tubuh juga diakibatkan adanya pengaruh eksternal, seperti: tidur larut, *medan elektromagnetik*, dan polutan kimia misalnya pestisida, yang pada akhirnya menyebabkan penyakit tekanan darah tinggi dan sakit kepala. Pada titik tertentu bahkan menyebabkan turunnya sistem kekebalan tubuh.

II.2.1 Faktor – Faktor Yang Mempermudah Pelaksanaan Shalat *tahajud*

- Menjauhi Perbuatan Dosa Dan Maksiat

Yaitu, tidak melakukan perbuatan dosa di siang hari dan di malam hari, karena hal itu bisa membuat hati keras dan menghalangi seseorang dari curahan rahmat.

- Tidak Membebankan Fisik Di Siang Hari

Misalnya dengan memberikan pekerjaan yang sangat berat dan membebaninya dengan pekerjaan yang membuat fisik dan otot lemah di siang hari. Hal ini akan membuat rasa kantuk di malam hari.

II.3 Analisis Dan Opini Masyarakat

Sebagai pelengkap data, wawancara dilakukan pada tanggal 3 Januari 2017 dengan Ust. Djejen Zaenudin selaku ulama di Kota Bandung wilayah Babakan Ciparay selaku narasumber. Data yang didapat dari wawancara tersebut aadalah sebagai berikut :

Shalat *tahajud* adalah Shalat *sunnah* yang di syariatkan oleh Rasul dan pelaksanaan nya pada dua pertiga malam dengan jumlah rakaat 11, dua kali 4 rakaat dan 3 rakaat Shalat witir. Dengan menjalankan Shalat *tahajud* hati menjadi tentram dan lebih mampu mengatur emosi serta merasa sangat dekat dengan Allah SWT. Shalat *tahajud* memiliki korelasi yang kuat dengan kesehatan, karena untuk menjalankan Shalat *tahajud*, diharuskan bangun di dua pertiga malam yang memiliki kandungan udara yang sangat segar dan melimpah nya energi positif, sehingga meningkatkan ke khusyu an Shalat yang akan membuat rasa nyaman, dan tentram, hal ini mampu mengobati penyakit malas, mudah marah, stress, dan kecemasan berlebih yang merupakan penyakit dari ruh. Selain itu, dengan menjalankan Shalat, tubuh bergerak dengan irama yang konsisten yang membuat otot otot yang semula tegang karena dipaksa bekerja, menjadi santai. Shalat *tahajud* banyak sekali manfaat nya, hanya sangat disayangkan , masih banyak masyarakat yang tidak mengetahui manfaat Shalat *tahajud*, hal ini dipengaruhi oleh faktor murni ketidak tahuan, faktor kesadaran, dan faktor lingkungan. Dilihat dari data diatas, dapat disimpulkan bahwa selain dari gerakan Shalat, hal yang mempengaruhi kesehatan lainnya adalah korelasi antara waktu pelaksanaan Shalat

tahajud sendiri, selain itu faktor ketidak tahuan masyarakat akan manfaat Shalat *tahajud* merupakan salah satu faktor yang membuat kurang nya kesadaran masyarakat terhadap Shalat *tahajud*.

Setelah dilakukan wawancara ke 50 orang remaja muslim di Kota Bandung mengenai Shalat *tahajud*, semua narasumber telah mengetahui definisi Shalat *tahajud*, namun sebagian besar jarang bahkan tidak pernah melaksanakan Shalat *tahajud* dengan alasan sulit bangun, kelelahan dengan aktivitasnya.

II.4 Resume

Dari analisis data diatas, dapat diasumsikan bahwa :

- Shalat *tahajud* masih sering ditinggalkan dengan alasan malas dan lelah karena aktivitas, padahal Shalat *tahajud* merupakan obat dari segala penyakit dan penyeimbang emosi
- Orang yang rutin melaksanakan Shalat *tahajud* akan senantiasa seimbang antara jasmani dan rohani.

II.5 Solusi Perancangan

Solusi perancangan untuk permasalahan ini adalah dengan merancang media informasi mengenai manfaat Shalat *tahajud* bagi kesehatan jasmani dan rohani yang akan di tempatkan di beberapa lokasi strategis di Kota Bandung. Kalimat yang bersifat persuasif akan digunakan dalam proses merubah pola pikir masyarakat, khusus nya remaja muslim di Kota Bandung agar mampu menganggap bahwa Shalat *tahajud* merupakan suatu kebutuhan.