

## TERAPI SHALAT TAHAJUD DALAM PENYEMBUHAN BERBAGAI PENYAKIT

Pebby Juliyan Saputra<sup>1</sup>, M. Amin Sihabuddin<sup>2</sup>, Neni Noviza<sup>3</sup>

Universitas Muhammadiyah, Pontianak

[pebbyjuliyanoy@gmail.com](mailto:pebbyjuliyanoy@gmail.com)

Naskah Masuk: 27/02/2023 direvisi: 19/06/2023 diterima: 19/06/2023 dipublikasi: 20/06/2023

### ABSTRAK

Penelitian ini tentang Terapi Shalat Tahajud dalam Penyembuhan Berbagai Penyakit (Studi Analisis Buku Terapi Shalat Tahajud Karya Prof. Dr.Moh. Sholeh). Dengan tujuan penelitian untuk mengetahui terapi shalat tahajud dalam penyembuhan berbagai penyakit jasmani-rohani dan untuk mengetahui Penyakit-penyakit apa saja yang dapat disembuhkan melalui terapi tahajud, Untuk mengetahui tahapan penelitian terapi shalat tahajud. Peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian *library research* atau kepustakaan. Sumber data dalam penelitian ini adalah analisis selengkap dan seakurat mungkin mengenai konsep kecemasan yang diperoleh dari sumber buku karya Prof. Dr. Moh. Sholeh. Hasil penelitian bahwa *pertama*, shalat tahajud akan memenuhi dua strategi di atas karena esensi hikmah yang dapat diperoleh dari shalat sendiri adalah hidup realistis, selalu optimis dalam kesiapan menghadapi berbagai problema hidup yang dihadapi sehingga orang tetap bersikap konstruktif. Dalam sikap optimis, orang akan terjaga dan tetap dalam kondisi homeostasis. Homeostasis terjadi karena adanya mekanisme umpan balik yang membatasi reaksi berlebihan dan mempertahankan kondisi normal. *Kedua*, menyebutkan penyakit secara medis dan ilmiah yang dapat disembuhkan melalui terapi shalat tahajud seperti gangguan stres, *somatoform* dan gangguan buatan, *disosiatif*, gangguan identitas gender dan gangguan seksual, cemas, gangguan afektif (*mood*), skizofrenia dan gangguan psikotik Lainnya, serta gangguan kepribadian. *Ketiga*, tahap 1) terapi anatom sistem kekebalan tubuh Immunologik, 2) psikoneurionologi shalat tahajud dan 3) terapi proses penurunan kortisol para pengamal shalat tahajud.

**Kata Kunci:** Terapi, Shalat Tahajud, Penyembuhan Penyakit

### ABSTRACT

*This research is about Midnight Prayer Therapy in Healing Various Diseases (Study of Book Analysis of Midnight Prayer Therapy by Prof. Dr.Moh. Sholeh). With the aim of research to find out the therapy of midnight prayer in healing various physical-spiritual diseases and to find out what diseases can be cured through midnight therapy, to find out the stages of research on midnight prayer therapy. Researchers used a qualitative approach to the type of library research or literature. The data source in this study is an analysis as complete and accurate as possible regarding the concept of anxiety obtained from a book by Prof. Dr. Moh. Sholeh. The results of the study are that first, the midnight prayer will fulfill the two strategies above because the essence of the wisdom that can be obtained from prayer itself is to live realistically, always be optimistic in readiness to face various life problems faced so that people remain constructive. In an optimistic attitude, people will be awake and remain in a state of homeostasis. Homeostasis occurs due to feedback mechanisms that limit overreactions and maintain normal conditions. Second, mention medically and scientifically diseases that can be cured through the therapy of midnight prayers such as stress disorders, somatoform and artificial disorders, dissociative disorders, gender identity disorders and sexual disorders, anxiety, affective (mood) disorders, schizophrenia and other psychotic disorders, as well as personality disorders. Third, stage 1)*

*immunologic immune system anatomy therapy, 2) psychoneurionology of midnight prayers and 3) therapy for the process of reducing cortisol for practitioners of midnight prayers.*

**Keywords:** *Therapy, Midnight Prayer, Healing Diseases*

## PENDAHULUAN

Ibadah shalat dapat diartikan sebagai suatu media berdialog dengan Allah SWT, untuk membangun manusia menjadi taqwa, berdzikir, membangun manusia menjadi orang yang mampu mencegah *fahsya'* dan kemungkaran dan untuk memohon pertolongan-Nya. Shalat menurut pandangan Islam merupakan bentuk komunikasi manusia dengan Khaliknya (Gymnastiar, 2005). Komunikasi diartikan sebagai upaya untuk bertawajjuh (menghadap) sungguh-sungguh dan ikhlas kepada Allah SWT. Disamping itu, shalat dimaksudkan juga untuk meneguhkan keesaan Allah SWT, tunduk dan patuh terhadap perintah perintah dan menjauhi segala larangan-Nya (Ardianingsih, 2005).

Ketika manusia merasakan dalam hidupnya bahwa segala sesuatu di alam ini adalah lemah dan bahwasannya Allah SWT yang berkuasa atas segala sesuatu, setiap kali itu pula manusia harus mendekatkan dirinya kepada keimanan yang benar diantaranya dengan menetapkan perintah Allah SWT shalat disepertiga malam (bertahajut). Memohon pertolongan kepada Allah SWT, dengan segala urusan merupakan cara yang paling tepat untuk menggapai kehidupan yang sejahtera, karena dengan begitu manusia akan selalu ingat bahwa Allah SWT dengan segala kekuatan, kekuasaan dan keagungan selalu bersamanya, melalui shalat manusia akan merasakan ketentraman, sebab tiada yang kuat kecuali kekuatan kehendak Allah SWT.

Shalat juga merupakan bentuk terapi religius untuk mencegah munculnya penyakit yang timbul pada diri manusia baik dari jasmani maupun rohani berdasarkan konsep Islam adalah dengan mengintensifkan dan meningkatkan kualitas ibadah (shalat), doa permohonan ampun kepada Allah akan mengembalikan ketenangan dan ketentraman jiwa bagi orang yang bisa melakukannya. Semakin dekat seseorang kepada Allah dan semakin mampu menghadapi kekecewaan dan kesukaran-kesukaran hidup. Demikian pula sebaliknya, semakin jauh seseorang dari agama, maka akan semakin susah pula baginya mencari ketentraman bathin.

Menurut Nasution di antara Ibadat Islam, shalatlah yang membawa manusia terdekat kepada Tuhan. Didalamnya terdapat dialog antara manusia dengan Tuhan dan dialog berlaku antara dua pihak yang saling berhadapan (Al-Khuli, 2013). Dalam suatu hadits riwayat Muslim, dari Abu Hurairah ra, mengatakan: Rasulullah SAW bersabda, salah satu shalat sunnah yang utama selain shalat fardhu ialah shalat malam (Tahajud), karena shalat malam merupakan salah satu doa mustajab yang dipanjatkan seorang hamba kepada sang khalik yaitu mereka yang bisa bangun malam dan berdoa di malam hari lalu melaksanakan ibadah shalat, karena malam hari adalah saat yang paling tepat untuk seseorang berdoa dan bermunajat melaksanakan shalat di malam hari dengan shalat yang sangat dianjurkan yaitu shalat tahajud. Shalat tahajud dilakukan dikeheningan malam yang sunyi dan mengandung sejumlah hikmah yang tak terhingga.

Penerapan terapi penyembuhan dengan shalat tahajut ada baiknya setiap umat muslim ketahui terlebih dahulu beberapa istilah yang berhubungan atau yang menghubungkan antara terapi kesehatan dengan shalat tahajut. Shalat ini menjadi sangat penting, agar kita tidak sampai salah persepsi tentang terapi kesehatan, terutama tentang

shalat tahajut itu sendiri. Salah persepsi, maksudnya kita harus membedakan antara tujuan hakiki disyari'atkan shalat tahajut dengan berbagai manfaat shalat tahajut serta keutamaan-keutamaannya (Muiz, 2014).

Terkait terapi untuk penyembuhan penyakit tampaknya sudah cukup jelas pada bagian suatu meditasi. Dalam ajaran Islam, Allah SWT, telah memberikan jalan alternatif kepada kita pada 14 abad yang lalu untuk lebih dekat dengan Allah SWT, melalui pelaksanaan shalat malam, karena shalat adalah salah satu bentuk meditasi. Selama ini setiap manusia terjebak pada belenggu diri kita sendiri yang menjadikan shalat sebagai kewajiban semata atau sebagai ibadah normatif, bukan sebuah kebutuhan, hal ini akan membawa kepada kehancuran. Karena bagi manusia jika ingin beribadah kepada Allah tidak harus mengorbankan apapun hanya luangkan waktu untuk memperoleh ketentraman hati dan pikiran sehingga baik bagi kesehatan. Khususnya gambaran awal pada buku Prof. Dr. Moh. Sholeh dengan judul terapi shalat tahajut sebagai bentuk mukjizat terapi untuk memperoleh kesembuhan dan keluar dari kesulitan-kesulitan yang sedang dihadapi (Sholeh, 2012).

Berdasarkan penjelasan mengenai terapi shalat tahajut diatas sebagai latar belakang permasalahan, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam mengenai terapi shalat tahajud yang merujuk pada shalat tahajud agar memperoleh kesembuhan dari berbagai penyakit, yang dimana faktanya sebagian besar masyarakat saat ini lebih mementingkan urusan duniawi seperti contohnya sering menghabiskan waktu untuk bermain handphone sampai lupa waktunya sholat apalagi sampai ke sholat tahajut, ada juga sebagian besar orang mempercayakan kesembuhan hanya secara medis namun lupa untuk berserah diri kepada Allah SWT apalagi perlu disadari bahwa sholat tahajut sebenarnya dapat memberikan kesembuhan untuk penyakit apa saja, asalkan ikhlas dan yakin akan kebesaran dan pertolongan dari Allah SWT.

Sholat tahajut memberikan gambaran yang sangat penting akan manfaatnya bagi setiap umat, agar pengetahuan kita semakin berkembang untuk itu peneliti ingin menganalisis terapi tahajut melalui sebuah buku yang dimana hasil karya analisis peneliti akan dituangkan dalam penulisan yang akan dibaca siapa saja yang ingin mengetahui manfaat dari sholat tahajut. Untuk itu, peneliti menentukan judul tentang Penerapan Terapi Shalat Tahajud Dalam Penyembuhan Berbagai Penyakit (Studi Analisis Buku Terapi Shalat Tahajud Karya Prof. Dr. Moh. Sholeh)

## **METODE PENELITIAN**

Peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian *library research* atau kepustakaan. Menurut Strauss dan Corbin mengungkapkan bahwa maksud dari istilah *qualitative research* ialah jenis penelitian yang menghasilkan penemuan dalam bentuk uraian atau verbal yang tidak dapat dihasilkan melalui cara-cara atau *procedur* pengukuran (kuantitatif). Penelitian kualitatif memiliki sumber data berupa tampilan tertulis atau kata lisan serta benda-benda yang diamati oleh peneliti sampai detailnya, sehingga dapat diambil makna dari obyek penelitian (Moleong, 2013). Menurut Mestika Zed, studi kepustakaan memiliki ciri sebagai berikut:

- 1) Peneliti berhadapan langsung dengan teks atau data yang telah ada dan bukan berasal dari pengetahuan langsung yang diperoleh dari lapangan.

- 2) Data kepustakaan bersifat siap pakai (*ready-made*), artinya peneliti tidak harus kemana-mana, akan tetapi hanya berhadapan dengan sumber kepustakaan yang telah tersedia.
- 3) Kondisi data pustaka tidak dibatasi ruang dan waktu, artinya kapan pun ia datang dan pergi, data tersebut tidak akan pernah berubah karena data tersebut merupakan data 'mati' yang tersimpan dalam rekaman tertulis seperti (teks, angka, gambar, rekaman tape atau film) (Zed, 2004).

### Sumber data

Sumber data primer adalah sumber data pokok, dimana dalam memperoleh data primer ini sumber utama yang dijadikan landasan dalam penelitiannya (Herdiyansyah, 2010). Adapun sumber data primer dalam penelitian ini berlandaskan pada studi kepustakaan mengenai *metode penerapan terapi shalat tahajud dalam menyembuhkan berbagai penyakit*. Dalam buku, *terapi shalat tahajud* karya Prof. Dr. Moh Sholeh.

Sedangkan data sekunder adalah sumber data yang dapat diperoleh melalui dokumen-dokumen lain yang dapat memperkaya sumber data primer. Data sekunder merupakan data yang dihasilkan dari sumber kedua. Pada penelitian ini sumber data kedua yang dihasilkan ialah melalui dokumentasi seperti buku-buku referensi lainnya. Adapun beberapa data pendukung sebagai bahan acuan bagi peneliti dapat dijelaskan pada tabel sebagai berikut :

**Tabel 3.1**  
**Data sekunder**

<b>Karya</b>	<b>Keterangan</b>
Sa'id Bin 'Ali bin Wahf al-Qathani	Keutamaan, Waktu dan Tatacara Shalat Tahajut
Esti Widiani, dkk.	Pengaruh Sholat Tahajud Terhadap Depresi Pada Santri Di Pesantren An-Nur 2 Bululawang Malang. Jurnal CARE, Vol. 2, No. 2, 2014
Muzdalifah M Rahman	Kesehatan Mental Pelaku Sholat Tahajjud. Esoterik: Jurnal Akhlak dan Tasawuf issn 2460-7576 eissn 2502-8847 Tersedia online di: journal.stainkudus.ac.id/index.php/Esoterik DOI
Muhafizah	Penafsiran Ayat Tentang Shalat Tahajud Dan Hubungannya dengan Kesehatan Mental (Interpretasi Ma'na-Cum-Maghza Terhadap Q.S. Al-Isra' [17]: 79). Jurnal Mafatih: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Diyana Dwi Pratiwi	Penyakit Hati Dan Terapinya dalam Al-Qur'an Perspektif Ibnu Qayyim Al-Jauziyah. Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, 2021.
Agustia Linda Saputri	Terapi Shalat Tahajud Bagi Kesehatan Mental (Studi Kasus Santri Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung), Lampung: UIN Raden Intan

	Lampung Tahun : 2018.
Umami Latifah	Shalat Tahajud Sebagai Media Terapi Dalam Mewujudkan Ketenangan Jiwa Padang: IAIN, Padangsimpunan, 2016 Hikmah dari melaksanakan shalat tahjud yaitu: (1). Dapat menghapus dosa, (2). Mempererat hubungan dengan allah, (3). Mendatangkan ketenangan (4). Menghindarkan dari penyakit
Syekh Riyadh Muhammad Samahah	Cara Penyembuhan Dengan al-Qur'an Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2017 Aspek ini diciptakan sebagai wadah atau tempat singgah struktur roh. Stuktur jasmani tidak mampu membentuk tingkah laku lahiriah tanpa adanya roh dalam tubuh tersebut. Struktur jasmani memiliki daya atau energi yang mengembangkan proses fisiknya.

Sumber: Jurnal-jurnal terapi shalat tahajut

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Terapi Shalat Tahajud dalam Penyembuhan Berbagai Penyakit jasmani-rohani pada Buku Terapi Shalat Tahajud Karya Prof. Dr. Moh. Sholeh

#### Al-Muzzamil : suatu rekomendasi jitu

Sebelum lebih jauh menguraikan tentang manfaat tahajut sebagai terapi, ada baiknya kita renungkan surat yang satu ini. Sebagai salah satu surat yang (sebagian ayatnya) berbicara tentang tahajud, al-Muzzamil memiliki beberapa rekomendasi dari Allah SWT, kepada kita, demi baiknya kehidupan kita. Berikut rekomendasi yang Allah berikan. Adanya ayat kedua yaitu. Allah berfirman :

قُمْ أَلَيْلَ إِلَّا قَلِيلًا ﴿٢﴾

Artinya: "Bangunlah (untuk shalat) pada malam hari, kecuali sebagian kecil." (QS.Al-Muzzamil: 2).

Rekomendasi ini sangat menguji kadar keimanan kita. Kita harus melawan ego kita untuk bangun, harus menerobos belenggu kemalasan. Setelah berlelah-lelah menjalankan amanah dakwah, kuliah, kerja siang dan malam. Tiap kita harus bisa untuk bangun untuk melaksanakan rekomendasi Allah.

#### Setelah bangun

Allah perintahkan kita untuk mendirikan shalat. Shalat qiyamul lail merupakan ibadah wajib bagi para sahabat. Shalat qimayul lail ini juga menjadi standar yang harus dipenuhi ketika Rasulullah SAW. Ingin memberikan amanah kepada para sahabatnya. Mereka yang sudah dijamin surga oleh Allah saja rutin melaksanakannya, maka adakah alasan bagi kita untuk meninggalkannya.

## Membaca Al-Qur'an

Qiyamul lail tak hanya dengan shalat panjang, tapi juga dengan taliwah. Ketahuilah bahwa amanah dari Allah SWT.

## Sebutlah nama Tuhan Mu

Amalan inilah yang terkadang kita lupakan dan kita sepelekan. Kita jarang sekali merutinkan amalan ini, jangan skali zikir yang panjang panjang, Al-Ma't surat Sugra yang lumayan pendek dan terkadang hanya kita baca satu kal sering tidak kita baca atau tidak kita rutinkan. Ketahuilah, bahwa Umar Bin Khattab ra, selalu menghabiskan waktu Qiyamul Lailnya untuk istigfar (zikir). Marilah kita merutinkan dzikrullah, mengingat Allah SWT.

## Sabar

Sabar adalah salah satu energi dan kekuatan untuk bisa bertahan di dunia ini. Jika bukan karena kesabaran, mungkin kehidupan ini takkan bisa bertahan sampai sekarang Maka bersabarlah, karena Allah SWT. akan memberi kita kemenangan.

### a. Terapi keluar dari kesulitan

Salah satu ciri orang beriman yang benar memahami hakikat kehidupan di alam fana (dunia) tidak akan pernah membiarkan dirinya tenggelam dalam kesenangan sehingga membuat lupa diri dan melupakan Allah SWT. Begitu pula saat mengalami kesedihan, maka ia tidak membiarkan dirinya terjerumus ke dalam keputus asaan. Ketika orang beriman dirundung malang, maka ia segera kembali kepada Sang Rahman dan Sang Rahim, Allah Azza wa Jalla. Orang beriman akan segera mengingat-Nya (*dzikrullah*) dan memanggil Nya. Karena dia tahu bahwa hanya dengan mengingat dan memanggil Allah sajalah hati akan memperoleh ketenteraman. Sebagaimana firmanNya:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya: "(yaitu) Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allahlah hati menjadi tenang" (QS. Ar Ra'd [13]: 28)

Dan karena ayat ini, maka tidak ada tempat lain yang pantas dan harus dijadikan muara pengaduan selain kepada Allah Swt. Sang Penguasa Semesta Alam Sudah menjadi sunnatullah di bumi semesta, bahwa setiap orang pasti pernah dan akan mengalami kondisi hidup yang mendatangkan kesedihan. Bahkan kadang kala bila ujian hidup terasa begitu berat ia menjadi penderitaan yang menimbulkan kesedihan sangat mendalam. Mungkin karena anak pertamanya lahir dengan ketidak sempurnaan fisik alias cacat permanen, ataupun karena hal lainnya. Apa pun keadaannya, yang jelas semua itu merupakan ujian Allah Swt. bagi orang beriman. Bila ia lulus menghadapinya, maka Allah Swt. akan mengangkat derajat imannya.

### b. Terapi menyembuhkan penyakit

Terkait terapi untuk Penyembuhan Penyakit, tampaknya sudah cukup jelas pada bagian sebelum ini. Untuk selengkapnya silakan rujuk kembali ke atas. Kendati demikian, ada satu hal yang perlu penulis masukan di sini, yaitu tentang meditasi.

### **Penyakit-penyakit apa saja yang dapat disembuhkan melalui terapi tahajud**

Salat tahajud merupakan salah satu salat sunah yang memiliki keutamaan dalam islam. Salat sunah yang dikerjakan pada sepertiga malam ini memiliki keistimewaan tersendiri bagi yang melaksanakannya. Pasalnya, waktu sepertiga malam yang dianjurkan untuk melaksanakan shalat ini adalah waktu dimana para malaikat turun ke bumi. Tidak hanya itu, pada waktu sepertiga malam tersebut Allah akan mengabulkan doa yang dipanjatkan oleh hamba-Nya. Tahukah Anda, dengan melaksanakan salat sunah yang satu ini akan membuat tubuh kita terhindar dari berbagai jenis penyakit yang dapat menyerang tubuh (Muiz, 2014, p. 21).

Mungkin tidak banyak orang yang mengetahui bahwa ternyata salat tahajud berfaedah untuk kesehatan tubuh dan dapat mengobati berbagai macam penyakit. Berikut adalah beberapa penyakit yang dapat disembuhkan dengan salat tahajud, yaitu: (Sholeh, 2012, p. 27)

- 1) Mengobati Diabetes: Manfaat pertama dari salat tahajud bagi kesehatan bagi yang mengerjakannya ialah dapat membantu dalam mengobati diabetes. Berdasarkan beberapa penelitian, dikatakan bahwa salat tahajud tersebut membuat kandungan kortisol menjadi rendah. Perlu diketahui, kortisol sendiri memiliki manfaat untuk meningkatkan kandungan gula darah dengan cara merangsang metabolisme karbohidrat. Apabila kortisol tersebut bertambah maka kandungan gula darah dalam tubuh pun akan menjadi lebih.
- 2) mencegah pembengkakan Jantung: Manfaat salat tahajud bagi kesehatan selanjutnya adalah mencegah pembengkakan jantung. Tahukah Anda, ternyata menurunnya kandungan kortisol itu memiliki banyak kelebihan. Karena dengan rendahnya kortisol tersebut maka ia akan menghalangi pengeluaran urine. Itu artinya, kita tidak akan kebelet untuk buang air kecil saat malam hari. Salat tahajud ini dianjurkan bagi mereka yang menderita pembengkakan jantung dan gagal ginjal karena dapat mereduksi kortisol. Ketika kortisol ini tereduksi, maka tidak akan terjadi pembengkakan dan pembuangan urine pun akan semakin mudah
- 3) Lebih Sabar serta Tak Gampang Marah: Bila kortisol tidak menurun, maka hal tersebut akan merangsang efek suka atau depresi yang berlebihan. Maka dari itu, kita sebagai hamba Allah dianjurkan untuk salat tahajud, karena waktu tersebut kortisol akan menurun sehingga membuat seseorang menjadi lebih tenang. Dengan ketenangan, maka diri kita tidak akan mudah terbebani dan tidak tertekan dengan segala permasalahan yang dapat mengganggu kesehatan. Tidak heran jika orang yang gemar salat tahajud akan lebih sabar, berwibawa, serta memiliki emosi yang terkendali.
- 4) Kemoterapi Kanker Tanpa ada Efek Samping: Menderita kanker tentu bukanlah hal yang diharapkan oleh semua orang. Namun, sebagian di antara kita ternyata mengidap penyakit kanker dan harus menjalani serangkaian pengobatan salah satunya kemoterapi. Seperti yang diketahui bahwa kemoterapi kanker mengandung efek samping seperti mual, rambut rontok, infeksi dan masih banyak lagi. Penderita kanker dianjurkan untuk melaksanakan salat tahajud, karena ketika seseorang rajin melaksanakan salat tahajud maka hatinya akan dipenuhi dengan zat keimanan. Tidak hanya itu, orang tersebut juga akan semakin yakni dengan pertolongan Allah SWT sehingga membuat pikiran dan hatinya menjadi tenang dalam menghadapi cobaan

tersebut. Inilah bentuk kemoterapi yang dimaksud tanpa efek samping. Demikian informasi mengenai manfaat kesehatan yang akan diperoleh apabila gemar melakukan salat tahajud. Maka perbanyaklah mengerjakan amal ibadah yang satu ini, karena selain akan mendapatkan pahala yang luar biasa kita juga akan merasakan manfaatnya bagi kesehatan tubuh.

- 5) Mencegah Penyakit Hipertensi dan Hipotensi: Sepertiga malam atau waktu untuk melaksanakan salat tahajud ternyata menjadi saat yang penting bagi otak manusia lho. Pada waktu tersebut, otak manusia akan melepaskan serotonin, beta endorsin, dan melatonin. Dengan lepasnya ketiga zat tersebut maka akan membuat seseorang merasa lebih tenang sampai homeostasis terbangun. Namun, lain halnya apabila homeostasis terganggu, maka akibatnya adalah orang tersebut akan mudah mengalami pusing mengakibatkan hipertensi (tekanan darah tinggi) atau juga hipotensi (tekanan darah rendah). Oleh karena itu, kita dianjurkan untuk melaksanakan salat tahajud agar dapat mengalami relaksasi secara maksimal. Tidak hanya itu saja, keseimbangan tubuh juga akan lebih terbangun dan membuat peluang hipertensi ataupun hipotensi bisa diturunkan.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa penyakit yang bisa disembuhkan secara ilmiah menurut Buku Prof. Dr. Moh. Sholeh seperti mengobati diabetes, mencegah pembengkakan jantung, mengatasi penyakit hipertensi dan hipotensi, lebih sabar atau tidak gampang marah serta menjadi kemotrapi kanker tanpa adanya efek samping.

### **Tahapan penelitian terapi shalat tahajud (Pada Buku Terapi Shalat Tahajud Karya Prof. Dr. Moh. Sholeh)**

- a. Tahap pertama: Anatomi sistem kekebalan tubuh *Imunologik*  
Sistem ketahanan tubuh adalah semua mekanisme yang digunakan tubuh untuk menjaga keutuhan tubuh sebagai perlindungan terhadap bahaya yang dapat ditimbulkan oleh berbagai keadaan yang ada dalam lingkungan hidupnya. Dengan kata lain, sistem ketahanan tubuh dapat didefinisikan sebagai suatu sistem kompleks dalam tubuh berupa jaringan organ dan sel yang berfungsi melindungi tubuh terhadap masuknya infeksi, bakteri, virus, parasit, dan atau benda yang dianggap asing (*non-self*) oleh tubuh. Oleh karena itu, cukup masuk akal jika pada kelompok usia tersebut diberikan imunisasi vaksin terhadap kuman. Penurunan berbagai fungsi imunologik, seperti kadar imunoglobulin dan ketahanan tubuh seluler pada orang usia lanjut, dapat dihubungkan dengan peningkatan insiden fenomena autoimun dan keganasan.
- b. Tahap kedua: *Psikoneurionologi* shalat tahajud  
Shalat tahajud yang dijalankan dengan penuh kesungguhan, khusyuk, tepat, ikhlas, dan kontinu diduga dapat menumbuhkan persepsi dan motivasi positif dan mengefektifkan coping. Dan, respons emosi positif (*positive thinking*), dapat menghindarkan reaksi stress. Dalam hal mengontrol respons emosi, dapat diupayakan dengan beberapa alternatif strategi. Taylor menganjurkan strategi kognitif redefinisi (*cognitive redefinition*), dimana seseorang dibantu untuk melihat masalah dari sisi pandangan yang lebih positif. Sedangkan, Lazarus menganjurkan strategi *cognitive restructuring*, yaitu upaya mengubah persepsi menjadi lebih realistis dan konstruktif tentang stressor (Sholeh, 2012, p. 56). Dalam sikap optimistis, orang akan terjaga dan tetap dalam

kondisi homeostasis. Homeostasis terjadi karena adanya mekanisme umpan balik yang mem batasi reaksi berlebihan dan mempertahankan kondisi normal. Kegagalan homeostasis terutama disebabkan oleh kegagalan mekanisme umpan balik, yang dapat menyebabkan timbulnya stres yang berlebihan.

- c. Tahap ketiga: pengaruh shalat tahajud terhadap peningkatan respons ketahanan tubuh. Proses Penurunan *Kortisol* Para Pengamal Shalat Tahajud. Dari deskripsi dan analisis data penelitian menunjuk kan bukti bahwa shalat tahajud dapat menurunkan sekresi hormon kortisol dengan penjelasan sebagai berikut:
- 1) Shalat tahajud yang dijalankan dengan tepat, kontinu, khusyuk, dan ikhlas dapat menumbuhkan persepsi dan motivasi positif dan memperbaiki coping. Respons emosi positif dan coping yang efektif dapat mengurangi reaksi stres. Memang diakui bahwa coping tidak me nyelesaikan masalah, tetapi menolong subjek meng ubah persepsi atau meningkatkan kondisi yang dianggap mengancam.
  - 2) Dewasa ini diketahui bahwa *Hypotalamus Pituitary Ad renal Axis* (HPAA) dan sistem saraf otonom merupa kan alur yang sangat berperan dalam respons emosi (reaksi stres) dan memiliki hubungan yang sangat erat dengan respons imun.
  - 3) Sekresi CRF oleh neuron mpPVN hipotalamus bergan tung pada adanya keseimbangan antara kondisi yang merangsang dan kondisi yang menghambat, sintesis dan sekresi. Neurotransmitter yang diketahui mening katkan sekresi CRF acetylcholine dan serotonin, sedangkan neurotransmitter yang menghambat adalah kortisol dan GABA GABA ini terutama banyak terdapat di area hipokampus sebagai pengontrol respons emosi dan pengendali HPAA.
  - 4) Dalam keadaan stres, sekresi kortisol oleh korteks ad renal meningkat. Di samping kortisol, ada juga sub stansi lain yang menyerupai beta carboline, yaitu anta gonis GABA yang diduga menyebabkan penurunan jumlah (down regulate) reseptor GABA. Berkurangnya reseptor GABA ini menyebabkan berkurangnya ham batan terhadap timbulnya kecemasan dan memudah kan reaksi stres.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif dapat menyimpulkan bahwa terapi shalat tahajud (Pada Buku Terapi Shalat Tahajud Karya Prof. Dr. Moh. Sholeh) memiliki tiga tahapan yaitu tahap pertama, anatom kekebelan tubuh Immunologik, psikoneurionologi shalat tahajud dan ketiga terapi proses penurunan kortisol para pengamal shalat tahajud

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis yang penulis lakukan maka dapat diambil kesimpulan adalah sebagai berikut:

1. Terapi shalat tahajud dalam penyembuhan penyakit jasmani-rohani pada buku terapi shalat tahajud karya Prof. Dr. Moh. Sholeh yaitu shalat tahajud akan memenuhi dua strategi di atas karena esensi hikmah yang dapat diperoleh dari shalat sendiri adalah hidup realistis, selalu optimis dalam kesiapan menghadapi berbagai problema hidup yang dihadapi sehingga orang tetap bersikap konstruktif. Dalam sikap optimis, orang akan terjaga dan tetap dalam kondisi homeostasis. Homeostasis terjadi karena adanya mekanisme umpan balik yang membatasi reaksi berlebihan dan mempertahankan kondisi normal. Kegagalan homeostasis terutama disebabkan oleh kegagalan mekanisme umpan balik, yang dapat menyebabkan timbulnya stres yang berlebihan.

2. Berbagai penyakit dapat disembuhkan dengan shalat tahajut sebagai sebuah ibadah tambahan dengan janji akan mengangkat derajat pengamal shalat tahajut ke derajat yang terpuji. Shalat tahajut ini memiliki manfaat praktis, baik dari sudut pandang religius maupun kesehatan, sebagaimana disabdakan Rasulullah SAW, menurut Prof.Dr. Moh. Sholeh menyebutkan penyakit secara medis dan ilmiah yang dapat disembuhkan melalui terapi shalat tahajut seperti gangguan stres, *somatoform* dan gangguan buatan, *disosiatif*, gangguan identitas gender dan gangguan seksual, cemas, gangguan afektif (*mood*), skizofrenia dan gangguan psikotik Lainnya, serta gangguan kepribadian. Sedangkan penyakit yang bisa disembuhkan secara ilmiah menurut karya Prof. Dr. Moh. Sholeh seperti mengobati diabetes, mencegah pembengkakan jantung, mengatasi penyakit hipertensi dan hipotensi, lebih sabar atau tidak gampang marah serta menjadi kemotrapi kanker tanpa adanya efek samping.
3. Terapi shalat tahajut (Pada Buku Terapi Shalat Tahajud Karya Prof. Dr. Moh. Sholeh) memiliki tiga tahapan yaitu tahap pertama, terapi anatom sistem kekebalan tubuh Immunologik, kedua psikoneurionologi shalat tahajut dan ketiga terapi proses penurunan kortisol para pengamal shalat tahajud.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Khuli, H. (2013). *Ajainya Gerakan Shalat*. Yogyakarta: Redaksi divapress.
- Ardianingsih, J. N. (2005). *Menjernihkan Hati Dengan Shalat Khusyu'*. Yogyakarta: Mitra Pustaka.
- Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bahnasi, M. (2007). *Shalat Sebagai Terapi Psikologi*. Bandung: Mizani Pustaka.
- Darajat, Z. (2006). *Do'a Menunjang Semangat Hidup*. Jakarta: Ruhana.
- Gymnastiar, A. (2005). *Shalat Best of The Best*. Bandung: PT. Seni Budaya Sejahtera Offset.
- Hadi, S. (2012). *Metode Research*. Yogyakarta: Yayasan Penerbit, Fakultas Psikologi UGM.
- Herdiyansyah, H. (2010). *Metodologi Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-ilmu Sosial*. Jakarta: Yayasan Obor Nasional.
- Kartono, K. (2009). *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental Dalam Islam*. Bandung: Mandar Maju.
- Mahmud. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Moleong, L. J. (2013). *Metode Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Muiz, A. (2014). *Mukjizat Terapi Shalat Tahajut*. Jakarta: Mustaka Makmur.
- Narbuko, C. & Achmadi, A. 2009. *Metodologi Penelitian*. Cet-10. Jakarta: Bumi Aksara.
- Shihab, M.Quraish. 2002. *Tafsir Al- Misbah*, Vol.7. Jakarta: Lentera Hati.
- Sholeh, M. (2012). *Terapi Shalat Tahajut*. Bandung: PT. Mizan Media Utama.
- Tika, M. P. (2010). *Metodologi riset bisnis*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Zed, M. (2004). *Metodologi Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Nasional.
- Saputri, A. L. (2018). *Terapi Shalat Tahajud Bagi Kesehatan Mental (Studi Kasus Santri Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung)*. Skripsi. Lampung: UIN Raden Intan Lampung.