

Manfaat Shalat Tahajud Terhadap Peningkatan Kesehatan Tubuh Pada Masyarakat Muslim

Zahra Falisha Achyar

Isma Azizah

Korespondensi penulis: zahra.falisha2005@gmail.com, ismaaziza17@gmail.com

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Indonesia

Abstract. *Tahajud prayer is a sunnah prayer that is performed at night and done after sleep. Prayer is a physical activity consisting of very complex movements so that if done correctly and regularly it will be beneficial to improve health. A sense of calmness in the mind and soul greatly affects the condition of the body and the release of chemical mediators in the body and endorphin hormones that cause a sense of happiness, calmness and well-being. The results of the study are expected to show that Islamic teachings are not only spiritual in nature, but also provide significant direction related to human health. Awareness and implementation of these teachings is expected to improve the overall well-being of the Islamic community. This research adopts the literature review method by analyzing various articles that discuss the benefits of tahajud prayer that affect the improvement of body health. By performing tahajud prayer, it is expected to improve the body's health both physically and mentally.*

Keywords: *Tahajud, Physical Health, Mental Health*

Abstrak. Shalat Tahajud merupakan shalat sunah yang dikerjakan di malam hari dan dilakukan setelah tidur. Shalat adalah aktifitas fisik yang terdiri dari gerakan-gerakan yang sangat kompleks sehingga jika dilakukan secara benar dan teratur maka akan bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan. Rasa tenang pada batin dan jiwa sangat berpengaruh terhadap kondisi tubuh dan pelepasan mediator kimia di tubuh serta hormon endorfin yang menyebabkan rasa bahagia, tenang dan sejahtera. Hasil penelitian diharapkan dapat menunjukkan bahwa ajaran Islam tidak hanya bersifat spiritual, tetapi juga memberikan arahan yang signifikan terkait dengan kesehatan manusia. Kesadaran dan implementasi ajaran ini diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan masyarakat Islam secara keseluruhan. Penelitian ini mengadopsi metode *literature review* dengan menganalisis berbagai artikel yang membahas manfaat shalat tahajud yang berpengaruh terhadap peningkatan kesehatan tubuh. Dengan melaksanakan shalat tahajud diharapkan dapat meningkatkan kesehatan tubuh baik secara fisik maupun secara mental.

Kata kunci: Tahajud, Kesehatan Fisik, Kesehatan Mental

LATAR BELAKANG

Shalat tahajud adalah salah satu shalat sunah yang dikerjakan malam hari setelah shalat Isya. Shalat Tahajud dapat dikerjakan pada awal waktu, pertengahan waktu dan akhir waktu, ketika terbangun atau terjaga di malam hari. Al Qur'an telah menjelaskan, sabar dan shalat sebagai penolong. Shalat Tahajud sendiri mempunyai keutamaan yang sudah dijelaskan di dalam Al Qur'an yaitu QS. Al-Isra: 79 yang artinya: "Dan pada sebagian malam, maka kerjakanlah shalat tahajud sebagai suatu ibadah tambahan bagimu, mudah-mudahan Tuhanmu mengangkatmu ke tempat yang terpuji" (Kusumawinakhyu, 2023).

Shalat tahajud adalah salah satu ibadah sunnah muakkad yang dicontohkan oleh Nabi dan Rasul terdahulu. Shalat tahajud dikategorikan sebagai qiyamul lail yang secara harfiah berarti berdiri di malam hari dan secara maknawiyah berarti melaksanakan ibadah pada malam hari. Dari sisi lahiriah, shalat tahajud bermanfaat untuk kesehatan karena berhubungan dengan fisik (jism). Dalam hadis dikatakan bahwa shalat tahajud memiliki banyak manfaat bukan hanya sekedar ibadah dan mendapatkan pahala tetapi shalat tahajud juga bermanfaat dalam meningkatkan kesehatan tubuh. Sebagaimana Nabi Muhammad SAW bersabda, "Shalat tahajud dapat menghapus dosa, memberikan ketenangan, dan menghindarkan diri dari penyakit." (HR At-Tirmidzi). Berdasarkan hadits tersebut, profesional telah melakukan penelitian mengenai pengaruh shalat tahajud terhadap kesehatan dan menunjukkan pengaruh yang positif (Disastra dkk, 2020).

Manusia dalam siklus kehidupannya dapat mengalami kondisi sakit baik fisik maupun psikis. Sebagai seorang muslim, selain sebagai kewajiban shalat merupakan media yang sangat berguna dan dapat memberi efek positif dalam banyak hal. Umumnya, setiap individu pernah mengalami perasaan tertekan atau mengalami ketegangan yang dikenal dengan istilah stres. Stres merupakan bagian dari kehidupan manusia. Manusia tidak akan pernah luput dari pengalaman merasakan ketegangan dalam hidupnya. Stres muncul sejalan dengan peristiwa dan siklus kehidupan yang dilalui oleh individu dan kejadiannya tidak dapat dihindari (Kusumawinakhyu, 2023).

Dalam surah Al-Isra" ayat 79, Allah SWT menjelaskan:

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

Artinya: “Dan pada sebagian malam hari shalat tahajudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu. Mudah-mudahan Tuhanmu mengangkat kamu ke tempat yang terpuji.”(QS.Al-Isra: 79). Karena itu shalat tahajud sebagai salah satu shalat sunnah yang memiliki keutamaan diantaranya untuk mendekatkan kepada Allah dan menjadi amal yang dapat menolong manusia di akhirat kelak. Shalat tahajud adalah shalat sunnah yang dilakukan seseorang setelah ia bangun dari tidurnya di malam hari meskipun tidurnya hanya sebentar. Shalat tahajud hampir dilaksanakan di seluruh pesantren baik secara berjamaah maupun munfarid. Pesantren dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah asrama tempat santri atau tempat murid-murid belajar mengaji (Putri, 2021).

KAJIAN TEORITIS

Shalat menurut pengertian bahasa berarti doa, ibadah shalat dinamai doa karena dalam shalat itu mengandung doa (Al-Kahlaani). Shalat juga dapat berarti doa untuk mendapat kebaikan atau shalawat bagi Nabi Muhammad SAW. Secara terminologi, shalat adalah suatu ibadah yang terdiri atas ucapan dan perbuatan tertentu yang diakhiri dengan salam dengan syarat tertentu. Secara etimologi kata tahajud berasal dari kata al-Hujud yang berarti bangun dari tidur pada malam hari. Shalat tahajud merupakan shalat sunnah bukan rawatib, yang tidak berhubungan dengan shalat fardhu. Sedangkan secara definisi, shalat tahajud artinya shalat sunnah yang dikerjakan pada waktu malam hari dan dilaksanakan setelah tidur lebih dahulu walaupun tidurnya hanya sebentar. Syafi’I berkata, “shalat malam dan shalat witir baik sebelum atau sesudah tidur dinamai Tahajud”. Orang yang melakukan shalat tahajud disebut mutahajjud (A’la, 2017).

Shalat tahajud adalah shalat yang dilakukan pada malam hari diutamakan 1/3 malam, seorang yang rutin melaksanakan shalat tahajud maka dia akan lebih dekat dengan Allah yang hikmahnya Allah akan memudahkan segala urusan kita sekaligus jiwa kita merasa tenang dan selalu percaya diri. Menurut penelitian yang dipaparkan oleh (Saekul, 2021) shalat tahajud merupakan shalat sunnah yang dikerjakan pada malam hari dengan tujuan agar lebih dekat dengan Allah sehingga segala urusannya dapat dipermudah sekaligus jiwa pelaku shalat tahajud merasa tenang dan selalu percaya diri dalam melakukan sesuatu.

Berdasarkan info penelitian yang diperoleh (A’la, 2017), di Dusun Kwangkalan, Desa Tempurejo Kecamatan Pesantren Kota Kediri, terdapat sebuah Klinik Rumah Sehat

Avicenna merupakan klinik yang mendasarkan pada metode pengobatan dengan shalat tahajud. Klinik ini dipercaya bertahun-tahun melakukan praktek penyembuhan berbagai penyakit termasuk stroke menggunakan metode shalat tahajud. Waktu yang digunakan dalam proses terapi hanyalah empat hari sampai tujuh hari, yang mana waktu tersebut relatif singkat daripada tempat lain. Banyak pasien yang berobat bahkan tidak hanya dari orang sekitar Kediri, namun dari segala penjuru termasuk dari luar Jawa. Rata-rata pasien yang berobat disini sebelumnya dari rumah sakit, tetapi karena tidak sembuh-sembuh di rumah sakit. Banyak dari kita tentu tidak menyadari bahwa dengan melakukan shalat tahajud selain dapat memberikan manfaat dari segi psikis yang berupa perasaan tenang dan tentram, akan tetapi juga dapat memberikan manfaat dari segi fisik yang berkaitan dengan kesehatan jasmani kita (A'la, 2017).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *literature review* sebagai landasan untuk mengklasifikasikan data umum, sumber yang diteliti, serta mengeksplorasi keterkaitan antara variabel bebas, terikat, dan korelasi di antara keduanya. Pendekatan pencarian literatur tidak hanya memudahkan proses penulisan artikel, tetapi juga berperan dalam mencegah praktik plagiarisme. Instrumen penelitian ini menggunakan studi dokumenter. Penelitian studi dokumenter memungkinkan peneliti memperoleh data melalui objek tertulis. Instrumen penelitian ini dikembangkan melalui analisis isi. Sehingga, peneliti menganalisis dan membandingkan data yang diperoleh dari literatur yang ada. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data-data yang diperoleh dari studi Pustaka. Setelah data yang diperlukan terkumpul, peneliti mulai menganalisis untuk menghubungkan isi data dengan penelitian yang dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Manfaat Shalat Tahajud Bagi Kesehatan Fisik

Berdasarkan suatu hadits, direkomendasikan untuk melaksanakan shalat tahajud pada sepertiga malam terakhir. Shalat di sepertiga malam berhubungan dengan *circadian rhythm* yaitu fisiologi siklus kehidupan manusia yang berkaitan dengan sekresi kortisol yang langsung diregulasi oleh ACTH. Kortisol memiliki efek terhadap kontrol terhadap

sekresi episodik dan *circadian rhythm* dari ACTH, responsif terhadap stress pada aksis *hypothalamic-pituitary* (HPA) dan inhibisi umpan balik oleh kortisol terhadap sekresi ACTH. Kortisol dapat mempengaruhi fungsi jantung dan paru-paru. Fungsi paru-paru juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan, aktivitas olahraga, nutrisi, dan gangguan pada pernapasan. Gerakan shalat yang dilakukan secara berulang-ulang dan tuma'ninah dapat dikategorikan sebagai aktivitas olahraga atau gerakan aerobik. Gerakan shalat tentunya melibatkan otot-otot pernapasan, mengontrol gerak pernapasan, relaksasi pernapasan, dan mempengaruhi tekanan darah dan denyut jantung (Disastra dkk, 2020).

Gerakan-gerakan dalam shalat dapat meningkatkan kesehatan pada tubuh yaitu:

1. Takbiratul Ihram

Takbir sama saja artinya dengan ungkapan niat. Sebagai bentuk pengingat niat dalam setiap gerakan shalat. Pada saat takbiratul ihram tubuh berdiri tegak, kedua tangan diangkat sejajar dengan telinga, lalu kedua tangan dilipat di depan perut atau di depan dada bagian bawah. Gerakan ini memiliki manfaat untuk melancarkan aliran darah, getah bening (limfe), dan kekuatan otot lengan. Saat mengangkat kedua tangan, otot bahu meregang sehingga aliran darah yang kaya dengan oksigen menjadi lancar. Kemudian ketika kedua tangan didekapkan di depan perut atau dada bagian bawah, dapat menghindarkan diri kita dari berbagai gangguan persendian, terkhusus pada bagian atas tubuh (Asse dkk, 2023).

2. Rukuk

Melakukan rukuk harus tuma'ninah dan disunnahkan untuk membaca tasbih. Diriwayatkan oleh Ibnu Mas'ud, nabi pernah bersabda: "Jika salah seorang kalian ruku', hendaknya ia mengucapkan : subhana rabbiya al-azhim sebanyak tiga kali, dan itu adalah bacaan yang minimal". Rukuk yang sempurna ditandai dengan tulang belakang yang lurus sehingga apabila diletakkan segelas air di atas punggung orang yang sedang rukuk, air tersebut tidak akan tumpah. Posisi kepala lurus dengan tulang belakang. Manfaat rukuk adalah menjaga kesempurnaan fungsi dan posisi tulang belakang (*corpus vertebrae*) sebagai penyangga tubuh dan pusat syaraf. Posisi jantung ketika rukuk sejajar dengan otak, maka aliran darah dapat mengalir maksimal pada tubuh bagian tengah. Tangan yang bertumpu pada lutut ketika rukuk berfungsi untuk merelaksasikan otot-otot bagian bahu hingga ke bagian tubuh bawah. Selain itu, rukuk merupakan sarana latihan bagi kemih sehingga gangguan prostat dapat dicegah (Asse dkk, 2023).

3. I'tidal

I'tidal juga harus dilakukan dengan tuma'ninah, i'tidal adalah gerakan bangun dari rukuk sebelum kita melakukan sujud. Rasulullah SAW bersabda "Apabila kamu berdiri I'tidal, maka luruskan punggungmu dan tegakkan kepalamu sehingga ruas tulang punggungku mapan ditempatnya" (HR. Bukhari, Muslim, dan Ahmad). I'tidal adalah bangun dari rukuk, tubuh kembali tegak setelah melakukan takbiratul ihram. Manfaat dari melakukan i'tidal adalah sebagai latihan yang baik bagi organ-organ pencernaan. Organ-organ pencernaan di dalam perut mengalami pemijatan dan pelonggaran secara bergantian, sehingga membuat pencernaan menjadi lebih lancar (Asse dkk, 2023).

4. Sujud

Sujud adalah gerakan menungging dengan meletakkan kedua tangan, lutut, ujung kaki, dan dahi pada lantai. Gerakan sujud bermanfaat untuk memompa getah bening ke bagian leher dan ketiak. Posisi jantung yang berada lebih tinggi atau di atas otak menyebabkan aliran darah yang kaya oksigen bisa mengalir maksimal ke otak. Artinya, otak mendapatkan pasokan darah kaya oksigen yang memacu kerja sel-selnya. Dengan kata lain, sujud yang dilakukan secara tuma'ninah dan kontinu dapat memicu peningkatan kecerdasan seseorang. Aliran darah tersebut berpengaruh pada daya pikir seseorang. Oleh karena itu, lakukan gerakan sujud dengan tuma'ninah, jangan tergesa gesa agar darah mencukupi kapasitasnya di otak. Sujud juga dapat menghindarkan tubuh dari sulit buang air besar dan buang air kecil, membantu meningkatkan efektivitas pencernaan makanan membantu melumatkan makanan yang menggumpal di lambung, dan menghindarkan seseorang dari gangguan wasir (Asse dkk, 2023).

Khusus bagi wanita, gerakan rukuk maupun sujud memiliki manfaat luar biasa bagi kesuburan dan kesehatan organ kewanitaan. Sujud memiliki falsafah bahwa manusia menundukkan diri serendah-rendahnya, bahkan lebih rendah dari pantatnya sendiri. Dari sudut pandang ilmu psikoneuroimunologi (ilmu mengenai kekebalan tubuh dari sudut pandang psikologis) dengan melakukan gerakan sujud, pembuluh darah di otak terlatih untuk menerima banyak pasokan oksigen (Asse dkk, 2023).

5. Duduk

Duduk setelah sujud terbagi menjadi dua macam, yaitu iftirosy (tahiyyat awal) dan tawarruk (tahiyyat akhir). Perbedaannya terletak pada posisi telapak kaki. Pada saat

melakukan tahiyat awal, badan bertumpu pada pangkal paha. Posisi duduk ini dapat menghindarkan nyeri pada pangkal paha yang biasanya bisa menyebabkan penderitanya tidak mampu berjalan. Sedangkan saat melakukan duduk tahiyat akhir, posisi tumit menekan saluran kandung kemih (uretra), kelenjar kelamin laki-laki (prostat), dan saluran vas deferens. Jika duduk tawarruk dilakukan dengan benar, dapat mencegah impotensi sehingga memiliki manfaat yang sangat baik bagi laki-laki. Variasi posisi telapak kaki pada saat duduk tahiyat awal maupun tahiyat akhir dapat menyebabkan seluruh otot tungkai turut meregang dan kemudian rileks kembali (Asse dkk, 2023).

6. Salam

Salam merupakan gerakan akhir atau penutup dari rangkaian gerakan sholat yang dilakukan dengan cara memutar kepala ke kanan dan ke kiri secara maksimal. Gerakan salam bermanfaat untuk membantu merelaksasikan otot disekitar leher dan kepala serta menjaga kelenturan urat leher sehingga aliran darah di kepala dapat mengalir dengan sempurna. Gerakan salam mampu mencegah sakit kepala dan menjaga kekencangan kulit wajah (Asse dkk, 2023).

Semua ibadah yang diperintahkan Allah swt, dibuat untuk memberikan kesehatan tubuh, melakukan ibadah wajib maupun sunnah memiliki manfaat yang seimbang. Akan tetapi, agar memberikan manfaat yang maksimal, hakikat shalat perlu dipahami. Shalat yang dikerjakan secara ikhlas (semata-mata karena Allah), khusyu', dan hudur (perasaan hati seperti sedang berkomunikasi dengan Allah SWT) dapat bermanfaat dari segi fisik maupun mental seseorang. Dari segi fisik, bermanfaat untuk mencegah bahkan bisa menyembuhkan penyakit rematik dan *spondilartrosis* (radang tulang belakang), mencegah stroke, pikun dini. Sedangkan dari segi mental dapat meningkatkan kreativitas dan hati yang gelisah bisa tentram (Asse dkk, 2023).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Diyono dan Musnidawati (2018) menunjukkan hasil penelitian yang secara signifikan bahwa terapi sholat tahajud efektif untuk menurunkan tekanan darah dan dapat menurunkan stres psikologis sebagai faktor utama penyakit hipertensi primer. Gerakan rukuk dan sujud dalam shalat yang dilakukan dalam jangka waktu yang agak lama atau dengan tuma'ninah memiliki manfaat yang baik untuk kesehatan pada fungsi hati dan urat nadi. Selain itu, gerakan-gerakan shalat yang lainnya juga mampu mengurangi resiko tekanan darah tinggi. Gerakan-gerakan yang ada dalam sholat bermanfaat bagi peredaran darah dan kesehatan hati, mengurangi resiko

terputusnya pembuluh darah, dan mengurangi resiko terganggunya kinerja organ hati (Diyono dan Musnidawati, 2018).

Manfaat Shalat Tahajud Bagi Kesehatan Mental

Shalat tahajud mengandung aspek *coping mechanism* atau pereda stress yang akan meningkatkan ketahanan tubuh seseorang secara natural. *Coping* adalah upaya kognitif maupun perubahan sikap guna mengatasi dan mengendalikan kondisi *stressor*. Bila *coping* berhasil, *stressor* sudah tidak menimbulkan stress, melainkan menjadi stimulasi untuk menumbuhkan sikap optimis dalam menghadapi berbagai masalah. Berbagai kondisi emosional, baik positif maupun negatif dapat menyebabkan jiwa cemas, susah, dan stress. Hal ini dapat mengganggu keseimbangan sistem kerja dari hormon kortisol (Saekul, 2021). Proses terjadinya *coping mechanism* ini, dilihat dari upaya penyesuaian diri dari proses belajar dan mengingat. Apabila pengamal shalat tahajud mampu beradaptasi dan mempunyai *coping* yang efektif, perubahan irama sirkadian diterima sebagai stimulator untuk berprestasi. Sebaliknya, jika gagal untuk beradaptasi dan *coping* tidak efektif perubahan irama sirkadian akan diterima sebagai stres yang rentan terhadap infeksi dan kanker (Abidin dan Azam, 2015).

Shalat tahajud ketika dilaksanakan dengan istiqomah akan membuat kita memiliki kadar hormon yang rendah. Dengan arti kita akan memiliki ketahanan tubuh yang kuat dan kemampuan individu yang tangguh sehingga mampu menanggulangi masalah-masalah yang sulit. *Hormone kortisol* merupakan salah satu hormon stress. Ketika seseorang dalam keadaan stress maka hormon ini semakin tinggi. Dengan keadaan hormon yang tinggi ini seseorang akan mudah berbuat salah, sulit untuk berkonsentrasi, dan juga daya ingat kurang naik. Dengan demikian hormon ini oleh pakar kesehatan dijadikan sebagai tolak ukur untuk tingkat stress seseorang. Semakin stress seseorang, maka semakin tinggi *hormone kortisol* dalam darahnya (Saekul, 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Abidin dan Azam (2015) ditemukan bahwa orang yang mengerjakan shalat tahajud dapat menurunkan efek stres secara signifikan dan juga mampu menghilangkan perasaan pesimis, rendah diri, minder, dan akan berganti dengan sikap yang selalu optimis, penuh percaya diri, dan pemberani tanpa disertai sifat sombong dan takabur. Seseorang yang melakukan sholat, salah satunya yaitu sholat tahajud maka akan merasa mempunyai tempat untuk menyandarkan segala urusannya di dunia yaitu kepada Allah SWT. Orang tersebut merasakan ada Dzat yang

dapat membantu meringankan beban hidupnya. Seseorang merasa bahwa tidak ada satupun makhluk di muka bumi ini yang bisa menyebabkan mudharat dan menambahkan keuntungan selain izin dari sang pencipta yaitu Allah SWT (Abidin dan Azam, 2015).

Ketika seseorang dalam keadaan stress, maka bisa terjadi ketidakstabilan sekresi makrofag. Sekresi makrofag yang kurang, menjadikan tubuh rentan terhadap penyakit ringan maupun berat seperti kolesterol, stroke, bahkan kanker. Shalat tahajud yang dilakukan secara ikhlas dan khusyu, gerakan dan waktu yang tepat, serta dilakukan secara kontinyu, InsyaAllah tubuh akan terhindar dari penyakit mematikan. Allah SWT berfirman dalam surat Al An'am ayat 162 yang berbunyi

قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

Artinya “Katakanlah sesungguhnya shalatku, ibadahku, hidupku dan matiku hanyalah untuk Allah, Tuhan semesta alam”. Menempatkan Allah SWT diatas segalanya, membuat hormon tubuh bergerak secara normal dan tenang. Seorang yang berprasangka baik adalah salah satu ciri memiliki iman yang meningkat, sehingga persepsi hidupnya akan lebih baik dibandingkan dengan orang lain, baik dalam keadaan lapang maupun sempit (Bilqist dkk, 2022).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dari beberapa artikel, dapat ditarik kesimpulan bahwa manfaat shalat tahajud Terhadap Peningkatan Kesehatan Tubuh Pada Masyarakat Muslim sangat berdampak baik terhadap kesehatan baik secara fisik maupun secara mental. Efektifitas pengalaman shalat tahajud terhadap kesehatan masyarakat muslim sangat berdampak baik. Shalat tahajud bisa membuat perubahan yang sangat besar bagi anggota dhohir maupun batin jika diamalkan dengan sungguh-sungguh dan ikhlas. Seseorang yang mengamalkan shalat tahajud dengan niat karena allah dan niat mendekatkan diri kepada allah maka manfaat yang bisa dirasakan adalah kesehatan tubuh dan mentalnya akan terjaga sehingga keadaan fisik dan batinnya akan lebih kuat. Ketika menghadapi masalah ataupun persoalan apapun akan dihadapi dengan sabar dan emosional yang tertata.

DAFTAR REFERENSI

- Kusumawinakhyu T. (2023). Implementasi Sholat Tahajud dan Kemanfaatannya dalam Bidang Kesehatan di Kampung Sri Rahayu. *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 7(2), 279-282. <http://dx.doi.org/10.30595/jppm.v7i2.10842>.
- Diyono, Musnidawati SK. (2018). Hubungan Intensitas Shalat Tahajud dengan Tekanan Darah. *Jurnal KOSALA* 6(1): 1-8.
- Abidin Z, Azam MS. (2015). Efektivitas Sholat Tahajud dalam Mengurangi Tingkat Stres Santri Pondok Islam Nurul Amal Bekasi Jawa Barat. *Jurnal Empati* 4(1): 154-160.
- Bilqist SN, Rachmawati M, Shahib MN. (2022). Hubungan Frekuensi Shalat Tahajud dengan Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Pondok Pesantren Al-Islam Beber Cirebon. Bandung *Conference Series: Medical Science* 2(1): 874-879.
- Disastra YP, Farenia R, Yahya AF. (2020). Perbandingan Nilai Tekanan Darah, Denyut Nadi, dan Volume Paru Pelaku Shalat Tahajud dengan yang Tidak Tahajud pada Siswa Bina Siswa SMA Plus Cisarua, Lembang. *Jurnal Ilmu Faal Olahraga* 3(1): 22-26.
- Asse SFH, Pratami AZP, Wardhana MF. (2023). Pengaruh Gerakan Sholat Terhadap Kesehatan Mental dan Jasmani 1(4): 94-107.
- A'la MAZN. (2017). Penerapan Shalat Tahajud Terhadap Penderita Stroke di Klinik Rumah Sehat Avicenna, Desa Tempurejo Kecamatan Pesantren Kota Kediri. *Jurnal Spiritualita* 1(1): 55-67.
- Putri, N. A. (2021). Pembiasaan Shalat Tahajud dalam Membentuk Karakter Disiplin Santri Di Pesantren Darul Aitam Aqshal Ghayat Jakarta. Skripsi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Saekul, H. (2021). Efektifitas Pengamalan Shalat Tahajud Terhadap Kesehatan Mental Santri Di Pondok Pesantren Al-Munawwar Kunci Dander Bojonegoro, Pendidikan Agama Islam, Tarbiyah, IAIT Kediri.
- Sholeh, M.(2006). Terapi salat Tahajud. Penerbit Hikmah. Jakarta Selatan.