

Adanya Manfaat Bangun Shalat Subuh Bagi Kesehatan Tubuh

Dhiya Alfi Azizah¹
Maulidah²

Korespondensi penulis: dhiyaalfiazizah@gmail.com¹ maulidah728572@gmail.com²

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Indonesia

Abstract. *Prayer is not only an obligatory act of worship, but also has the benefit of curing all kinds of diseases, both mental and physical. In curing mental illness, it will inspire a person to purify his heart and eliminate all mental disorders and jealousy, which has many benefits and effects to improve mental health. Meanwhile, the healing of physical illnesses can occur through the movements of prayer performed, starting from the takbir movement to the prostration movement, which has a positive impact on a person's physical healing. This can be likened to physical activity that requires repeated practice and brings benefits to the human body. Understanding that prayer is important and requires a costly commitment and takes much less time than other acts of worship and activities, many people perform it less diligently than other more strenuous and time-consuming activities. Every Muslim should strive to wake up on time to perform prayer (Fajr) with humility because prayer can bring many benefits, including: prayer is a light for believers. Prayer is happiness for the soul of the believer and comfort for the heart. Prayer is the expiation of sins and the cleansing of all disgrace.*

Keywords: *Prayer, Subuh, Health, Benefits*

Abstrak. Shalat bukan hanya sekedar ibadah wajib, tetapi juga mempunyai manfaat menyembuhkan segala macam penyakit, baik batin maupun jasmani. Dalam menyembuhkan penyakit jiwa, akan menggugah seseorang untuk mensucikan hatinya dan menghilangkan segala gangguan jiwa dan rasa cemburu, yang mempunyai banyak manfaat dan efek untuk meningkatkan kesehatan jiwa. Sementara itu, penyembuhan penyakit jasmani dapat terjadi melalui gerakan-gerakan shalat yang dilakukan, mulai dari gerakan takbir hingga gerakan sujud, yang berdampak positif pada kesembuhan fisik seseorang. Hal ini dapat diibaratkan dengan aktivitas fisik yang memerlukan latihan berulang-ulang dan membawa manfaat bagi tubuh manusia. Padahal shalat itu penting dan memerlukan komitmen biaya serta waktunya jauh lebih sedikit dibandingkan ibadah dan aktivitas lainnya, banyak orang yang melakukannya dengan kurang tekun dibandingkan aktivitas lain yang lebih berat dan menyita waktu. Setiap umat Islam hendaknya berusaha untuk bangun tepat waktu untuk melaksanakan shalat (Subuh) dengan penuh kerendahan hati karena shalat dapat membawa banyak manfaat, antara lain: shalat adalah cahaya bagi orang-orang yang beriman. Doa adalah kebahagiaan bagi jiwa orang mukmin dan penghiburan bagi hati. Shalat adalah penghapusan dosa dan pembersihan segala aib.

Kata kunci: Shalat, Subuh, Kesehatan, Manfaat

LATAR BELAKANG

Kebiasaan bangun fajar (subuh) masih merupakan hal yang berat dilakukan bagi sebagian orang, apalagi jika cuaca sedang dingin atau hari hujan. Bagi sebagian orang lagi, bangun fajar (subuh) merupakan kebiasaan atau kebutuhan, banyak manfaat yang bisa diperoleh dari bangun lebih awal. Tubuh mampu berolahraga dan mendapatkan udara pagi yang lebih segar, tubuh juga mampu melakukan aktivitas rutin sehari-hari. Bahkan ada pepatah yang mengatakan, orang sukses adalah mereka yang terbiasa bangun lebih awal. Dalam Islam, bangun fajar (subuh) merupakan hal yang sangat dianjurkan dan memiliki banyak keutamaan. Dalam banyak ayat Al-Qur'an dan hadis Nabi Muhammad Salallahu wa'alaihi wa Salam, perintah untuk bangun subuh dan beribadah ditetapkan. Tidak hanya baik untuk jiwa, tetapi bangun pagi juga baik untuk kesehatan, karena udara di pagi hari yang masih bersih dan tidak tercemar baik untuk tubuh (Azzahra dan Mud'is, 2021).

Islam menganjurkan petunjuk bagi umatnya sejak lahir hingga meninggal. Salah satunya adalah tentang waktu terbaik untuk bangun. Setiap muslim di dunia harus bangun pada waktu fajar, karena shalat fajar harus dilaksanakan pada waktu itu. Al-Quran Surah Al-Isra Ayat 78 menganjurkan untuk bangun pagi, terutama saat fajar. "Jagalah shalat setelah matahari terbenam, hingga malam dan fajar (shalat tetap). Sesungguhnya (para malaikat) menyaksikan shalat fajar." Namun nyatanya, masih banyak orang yang tidak terbiasa untuk bangun subuh dengan berbagai alasan, padahal banyak keutamaan di dalamnya. Waktu fajar merupakan waktu istimewa yang diasosiasikan sebagai simbol kegairahan, kesegaran dan semangat (Azzahra dan Mud'is, 2021).

Pagi hari sering dikaitkan dengan harapan dan optimisme, keberhasilan dan sukses. Sehingga dalam peradaban Barat-pun dikenal suatu pepatah yang berbunyi: "*The early bird catches the worm*" (Burung yang terbang di pagi harilah yang akan berhasil menangkap cacing). Waktu fajar merupakan waktu istimewa yang diasosiasikan sebagai simbol kegairahan, kesegaran dan semangat. Dalam hal ini dapat dipahami bahwa data astronomis kaitannya dengan matahari yang terpenting adalah posisi matahari, terutama tinggi (h), atau jarak zenith (bu'du as-sumti), fenomena awal fajar (*morning twilight*), melewati meridian (*culmination*), matahari terbenam (sunset), dan akhir senja (*dusk*),

yang semuanya berkaitan dengan posisi atau kedudukan matahari (Azzahra dan Mud'is, 2021).

Fenomena alam terbit dan terbitnya fajar sangat menarik bagi seluruh peradaban manusia sejak awal perkembangan Islam hingga milenium. Siapa yang tahu berapa lama waktu yang dibutuhkan manusia untuk menemukan dan mengungkap rahasia-rahasia Allah dan hikmah di balik fenomena alam ini. Fajar berbeda dengan matahari terbit, yaitu saat sisi matahari mulai muncul di atas ufuk. Saat bangun tidur, manfaat dari menyebut nama Allah, yang biasanya kembali pada manfaat dzikir. Seperti yang dikatakan Ibn al-Qayyim, menyebut nama Allah dapat menghalau iblis, memicu kepuasan, menyuluh hati dan wajah, mengukuhkan diri, serta memperluas makanan (Azzahra dan Mud'is, 2021).

Waktu pagi merupakan awal bermulanya aktivitas, hal ini ditandai dengan bangun tidur dan langsung menunaikan shalat subuh bagi umat Islam. Shalat subuh merupakan aktivitas pertama yang dilakukan oleh umat Islam setelah bangun tidur. Allah SWT mewajibkan shalat atas seorang muslim agar ia taat dan patuh melaksanakannya. Perintah yang diwajibkan pada umumnya lebih mudah dilaksanakan jika jelas tujuan dan manfaat terutama bagi orang yang melaksanakannya. Untuk itu, Allah menetapkan beberapa tujuan diantaranya adalah untuk mengingat Allah jadi substansi shalat adalah mengingat Allah. Namun demikian hati yang selalu ingat kepada Allah, Tuhan yang Maha Sempurna, seseorang akan mendapatkan kekuatan batin ketika menghadapi segala problematika dalam kehidupannya. Shalat bukanlah kata-kata baru dalam Islam, bahkan sudah ada semenjak zaman Jahiliah. Shalat artinya doa dan istighfar (Sundari dan Efendi, 2021).

KAJIAN TEORITIS

Sebagai kajian awal teori dalam Islam menjadi pokok pembahasan. Bangun di pagi hari menjadi sebuah awalan bentuk syukur kepada Allah SWT. Dalam perspektif ini, bangun shalat subuh bukan sekadar gerakan bangun bergerak fisik, melainkan juga mencerminkan kepatuhan batin untuk bersyukur memulai awalnya kegiatan menjalani hari. Teori ini diperkuat dengan konsep spiritualitas dalam Islam, di mana bangun subuh dianggap sebagai sarana untuk mencapai keselarasan antara rohaniah dan jasmani, serta sebagai bentuk meditasi yang membantu mengarahkan pikiran kepada aspek-aspek spiritual. Teori-teori psikologi seperti kognitif dan behavioristik dapat digunakan untuk memahami bagaimana bangun subuh dapat membentuk pola pikir positif dan mengurangi

tingkat stres. Pemberdayaan psikologis individu melalui praktik kebiasaan bangun shalat subuh dapat berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan mental, yang pada gilirannya, berdampak positif pada kehidupan sehari-hari diri seseorang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *narrative literature review*, yaitu membandingkan dan menganalisis dari teori yang sudah ada sebelumnya serta mencari referensi atas landasan teori yang sesuai dengan permasalahan yang dikaji. *Literature review* adalah kegiatan mencari sumber-sumber tertulis, baik berasal dari buku, arsip, majalah, jurnal, dan dokumen lain yang berkaitan dengan permasalahan dari topik yang dikaji. *Literature review* adalah metode yang disusun secara sistematis, eksplisit, dan reprodusi dalam melakukan identifikasi, evaluasi, dan sintesis terhadap karya yang telah ditulis oleh seseorang dengan hasil pemikiran yang telah ditulis oleh peneliti atau praktik. Pada umumnya literatur review disusun dengan metode mengulas, merangkum, dan pemikiran penulis mengenai beberapa sumber dari bahan pustaka yang berhubungan dengan permasalahan dan topik yang dibahas. *Literature review* ini sangat membantu dalam menemukan ide dan tujuan untuk memberikan gambaran terhadap topik yang dikaji.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bangun subuh sejatinya adalah suatu ajaran penting dan tradisi yang sangat baik ditinggalkan oleh Nabi SAW. Beliau tidak suka kepada umatnya yang bangun siang, juga kepada orang yang tidur lagi setelah bangun dan shalat subuh. Kata Nabi SAW. “Aku duduk bersama orang-orang yang ber dzikrullah Ta’ala mulai dari (waktu) shalat subuh hingga terbit matahari lebih aku cintai daripada memerdekakan empat orang budak dari putra Nabi Isma’il.” (HR. Abu Dawud).

Dari Imam Ath-Thabrani dan Al-Bazzar radhiyallahu ‘anhuma, Rasulullah SAW bersabda: ”Bangunlah pagi hari untuk mencari rezeki dan kebutuhan-kebutuhanmu. Sesungguhnya pada pagi hari terdapat barakah dan keberuntungan.” Selain memperoleh keberkahan hidup, mereka yang bangun subuh, juga mendapatkan doa selamat dari para malaikat. Sebagaimana dalam firman-Nya, “Dirikanlah shalat dari tergelincir matahari sampai gelap malam dan (dirikanlah pula shalat) Subuh. Sesungguhnya shalat subuh itu disaksikan oleh malaikat.” Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda, “Dan para

malaikat malam dan malaikat siang berkumpul pada shalat fajar (subuh).” (HR. Al Bukhari dan Muslim).

Berkah bangun di waktu subuh juga meluas ke kesehatan fisik dan mental. Banyak ahli medis yang mengatakan bahwa bangun di waktu subuh sangat bermanfaat bagi kesehatan. Beberapa manfaat bangun di waktu subuh menurut Islam adalah, meremajakan kulit, meningkatkan kekebalan tubuh, memperbaiki suasana hati, meningkatkan produktivitas, selain itu juga membuat orang lebih bahagia, lebih giat beraktivitas, lebih berprestasi di sekolah atau di kampus. Selain berkah kesehatan subuh juga mendorong kesuksesan dalam berusaha mencari rezeki. Dalam hal ini, kita sering mendengar ungkapan "Bangunlah pagi-pagi sekali kalau tidak mau rezekimu dipatok (dimakan) ayam."

Ketika Rasulullah pulang dari shalat Subuh dari Masjid Nabawi, beliau mendapati putrinya bernama Fatimah masih dalam kondisi tidur. Maka beliau bersabda: "Wahai anakku, bangunlah! Saksikan rezeki Tuhanmu dan janganlah kamu termasuk orang yang lalai, karena Allah memberi rezeki kepada hamba-Nya antara terbit fajar dengan terbit matahari." (H.R. Imam Ahmad Dan Al-Baihaqi).

Pentingnya Bangun Subuh Untuk Memulai Aktivitas

Setiap hari terjadi siklus perputaran waktu. Subuh merupakan siklus penuh kesejukan dan keheningan. Sebagai makhluk-Nya, manusia mesti mengisi waktu dengan berbagai aktivitas yang bernilai di sisi-Nya. Selain itu, adanya pergantian siang dan malam mengajarkan manusia untuk mengelola hidup, menyelaraskan hidup dengan ketentuan Tuhan, serta menempatkan sesuatu pada tempatnya, dengan membiasakan diri bangun pagi dan shalat subuh tepat waktu akan berdampak pada perilaku individu, shalat sangat berperan bagi pembentukan jiwa individu. Kesuksesan individu bisa diukur dari amal shalatnya yang berdasarkan kesadaran bukan sekadar memenuhi kewajiban dan agar terlepas dari beban (Ridha, 2020).

Alasan shalat subuh digunakan untuk menggambarkan kesadaran beragama didasarkan pada hadis Bukhari sebagai berikut: "Telah menceritakan kepada kami 'Umar bin Hafsh berkata, telah telah menceritakan kepada kami Bapakku berkata, telah menceritakan kepada kami Al A'masy berkata, telah menceritakan kepadaku Abu Shalih dari Abu Hurairah berkata, "Nabi shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Tidak ada shalat yang lebih berat bagi orang-orang Munafik kecuali shalat subuh dan 'Isya. Seandainya

mereka mengetahui (kebaikan) yang ada pada keduanya tentulah mereka akan mendatanginya walau harus dengan merangkak. Sungguh aku berkeinginan untuk memerintahkan seorang muadzin sehingga shalat ditegakkan dan aku perintahkan seseorang untuk memimpin orang-orang shalat, lalu aku menyalakan api dan membakar (rumah-rumah) orang yang tidak keluar untuk shalat berjama'ah (tanpa alasan yang benar)" (Heriyanto dan Murti, 2021).

Shalat subuh merupakan ibadah wajib yang paling berat. Hal tersebut dikarenakan masih banyaknya orang tidur sedangkan kewajiban shalat subuh tetap berjalan. Terlebih melaksanakan shalat subuh secara berjamaah sangat berat menjalankannya. Padahal shalat subuh berjamaah memiliki banyak keutamaan, diantaranya. Mendapatkan cahaya yang sempurna pada hari kiamat. Dalam Qs al-isra 78 menjelaskan juga tentang shalat subuh yaitu :

Artinya : Laksanakanlah shalat sejak matahari tergelincir sampai gelapnya malam dan (laksanakan pula shalat) subuh. Sungguh, salat subuh itu disaksikan (oleh malaikat) (Destriani dkk, 2023).

Pengaruh Kualitas Tidur

Dalam surah An-Naml, ayat 86, dijelaskan bahwa malam diciptakan untuk istirahat. Tidakkah mereka melihat bahwa kami membuat siang untuk bersantai dan malam untuk melihat. Sesungguhnya, dalam hal ini, ada manfaat bagi mereka yang percaya. Apakah mereka tidak menyadari bahwa Kami membuat malam agar mereka beristirahat dan (membuat) siang yang menerangi? Sungguh, pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi orang-orang yang beriman. Allah Ta'ala berkata, "Apakah mereka tidak memperhatikan bahwa sesungguhnya Kami menjadikan malam agar mereka beristirahat di dalamnya," dalam kegelapan malam untuk memberi mereka waktu untuk bersantai dari pekerjaan mereka, menenangkan diri, dan menghilangkan kelelahan di siang hari. "Dan siang yang menerangi," yang berarti menerangi. Karena itu, kalian berusaha mencari kehidupan, usaha, perjalanan, bisnis, dan hal-hal lain yang berkaitan dengan kebutuhan kalian. "Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda bagi orang yang beriman," (Hidayat dkk, 2023).

Sangat penting untuk tidur yang baik untuk mengembalikan energi tubuh. Selama tidur, sistem kekebalan tubuh, pengaturan hormon, dan keseimbangan metabolik diatur, dan tubuh melakukan proses penting seperti perbaikan sel, pemulihan jaringan tubuh, dan regenerasi sistem fisiologis. Kesehatan dan kinerja sehari-hari juga dipengaruhi oleh tidur

yang baik. Kurang tidur atau tidur yang buruk dapat menyebabkan kelelahan, gangguan kognitif, penurunan daya tahan tubuh, dan masalah kesehatan lainnya. Sebaliknya, tidur yang cukup dan berkualitas memungkinkan tubuh dan otak berfungsi secara optimal, yang menghasilkan energi yang cukup, konsentrasi yang baik, daya ingat yang kuat, dan kemampuan kognitif yang optimal (Hidayat dkk, 2023).

Hubungan Jasmani dan Rohani

Adanya hubungan kuat antara jasmani dan rohani melakukan shalat ini terbukti secara ilmiah. Dalam ilmu kedokteran terdapat kasus baru yang disebut psikosomatik. Pengobatannya tidak cukup hanya dengan mengobati urat saraf organ, tetapi harus mengobati jiwa dan raga sekaligus. Jiwa bisa diobati dengan bantuan psikolog untuk bisa membantunya menghadapi, tetapi disamping itu diri sendiri juga bisa menangani dengan mendekati diri kepada Allah melalui perantara shalat, dan gerakan shalat juga menyehatkan raga. Banyak dokter yang menekuni spesialisasi bidang ini, terutama di Amerika. Diantara penyakit yang terkenal yang diobati dengan cara ini adalah tekanan darah, luka pencernaan (*dyspepsia*), penyakit mata, sakit kepala yang kronis, dan yang lainnya yang dapat disembuhkan dengan cara melakukan shalat (Rofiqoh, 2020).

Kebugaran jasmani sangat mempengaruhi aktivitas fisik. Pada setiap aktivitas memiliki tingkatan yang stabil apabila aktivitas tersebut dilakukan secara rutin sehingga dapat berpengaruh pada kebugaran jasmani. Kemampuan seseorang dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari dengan mudah tanpa merasa mudah lelah dan dapat melakukan kegiatan dengan menggunakan cadangan energi yang dimiliki dinamakan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani yang dimiliki oleh setiap individu berbeda-beda, hal ini tergantung oleh bagaimana individu tersebut melakukan aktivitas fisik. Pengembangan kebugaran jasmani setiap orang melalui suatu aktivitas olahraga yang memiliki maksud untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan kondisi fisik (Gunarsa dan Wibowo, 2021).

Shalat merupakan bacaan dan gerakan yang penting bagi kebutuhan jasmani, dan rohani yang bukan hanya sekedar bacaan dan gerakan yang terdiri dari takbiratul ihram, ruku, sujud, duduk, dan salam. Tetapi juga mengandung nutrisi yang sangat penting untuk kesehatan jasmani dan rohani. Terpenuhinya kesehatan kebutuhan jasmani dan rohani ini akan berpengaruh pada keseimbangan tubuh. Keseimbangan tubuh ini meliputi kebutuhan seperti makan, minum, oksigen, tempat tinggal, dan kebutuhan biologis (seksual). Sedangkan kebutuhan terhadap terpenuhinya asupan nutrisi bagi kebutuhan rohani meliputi kebutuhan akan ketenangan, rasa aman, kasih sayang dan cinta,

kepercayaan diri, berpikir positif, penghargaan diri, kecerdasan, dan aktualisasi diri. Jika kebutuhan ini telah dapat dikombinasikan dan difungsikan dengan baik, maka akan memberikan kekuatan yang dahsyat yang dapat melahirkan motivasi hebat untuk dapat meningkatkan kualitas diri sehingga seseorang dapat berhasil mencapai kesuksesan di berbagai segi kehidupan (Rofiqoh, 2020).

Kebugaran jasmani memberikan kemampuan pada seseorang untuk melaksanakan pekerjaan sehari-hari secara produktif tanpa merasa kelelahan berlebihan serta memiliki tambahan cadangan tenaga untuk melaksanakan aktivitas mendadak hingga menikmati waktu senggang. Kebugaran jasmani menjadi salah satu aspek fisik kebugaran menyeluruh. Pendidikan jasmani memiliki orientasi menuju gaya hidup sehat yang berpotensi untuk mengembangkan karakter dalam interaksi sosial. Pendidikan jasmani dinilai dapat dijadikan sebagai tempat menyalurkan keterampilan dalam bidang olahraga. Gaya hidup sehat pada lingkungan pendidikan telah banyak diberikan oleh pendidikan jasmani, hal ini bertujuan untuk mengetahui efek yang diperoleh oleh setiap kelas mengenai tingkat kebugaran yang memiliki hubungan erat dengan kesehatan pada penerapan pendidikan jasmani (Gunarsa dan Wibowo, 2021).

Adanya Manfaat Shalat

Shalat merupakan ibadah yang agung. Pada hakikatnya, ibadah shalat bermakna menghadapkan hati, pikiran, dan perasaan kepada Allah Swt dengan disertai sikap pengagungan dan penghambaan, berdoa dan memuji kebesaran Allah Swt di dalam perkataan, serta ketundukan dan ketenangan (tuma'ninah) di dalam gerakan (perbuatan) yang diawali dengan takbir dan diakhiri dengan salam. Dengan demikian, shalat merupakan ibadah yang memiliki kaitan erat dengan dimensi spiritual, psikologis, dan fisiologis manusia. Dipandang dari dimensi spiritual, seseorang yang sedang mendirikan shalat hakikatnya tengah menghubungkan dirinya (berkomunikasi) dengan Allah Swt. Ia mengarahkan hati, ucapan, dan gerak perbuatannya tertuju pada mengingat Allah Swt (Arifin, 2023).

Ibadah shalat hakikatnya merupakan sarana bagi seorang hamba untuk menjaga keterhubungan dirinya dengan Allah Swt dan membangun kesadaran akan eksistensinya. Dalam konteks spiritual, keterhubungan dengan Allah Swt dan kesadaran akan eksistensinya sebagai Dzat yang memiliki sanggup untuk melakukan apa saja menjadi sumber energi spiritual bagi seseorang dalam mengarungi kehidupan. Jalinan koneksitas dengan Yang Maha Kuasa membuat seseorang memiliki sandaran kuat saat mengalami

permasalahan hidup, dengan Yang Maha Penolong akan memberi kekuatan dan daya tahan saat berada dalam kesulitan atau kesusahan, dengan Yang Maha Pengampun akan membangkitkan harapan akan kasih dan ampunan-Nya saat terjerembab dalam dosa atau mendekati kematian, dengan Yang Maha Kaya akan memotivasi bekerja tanpa kenal lelah dan semangat menjalani aktivitas dan seterusnya (Arifin, 2023).

Secara konkrit, keterhubungan dengan Allah Swt melalui ibadah shalat menjadi daya pencegah bagi seseorang dari melakukan hal-hal yang destruktif, yang dalam bahasa agama dinamakan *fakhsyá'* dan *munkar* (al-‘Ankabût/29: 45). *Fakhsyá'* adalah perbuatan yang buruk. Sementara *munkar* adalah semua maksiat yang diingkari oleh akal dan fitrah. Shalat dikatakan mampu mencegah perbuatan keji dan *munkar* dikarenakan dalam shalat terkandung tiga aspek penting, yaitu: ikhlas, *khasyyah* (rasa takut disertai pengagungan), dan *dzikir* (mengingat) Allah Swt dengan lisan, hati, dan anggota badan (Arifin, 2023).

Maka, seseorang yang mendirikan shalat dengan memenuhi ketiga aspek tersebut hatinya akan bersih, imannya akan bertambah, dan bertambah pula kepada kebaikan serta hilanglah keinginan untuk melakukan dosa atau kejelekan. Sikap ikhlas akan memerintahkan pelaku shalat mengerjakan hal-hal yang baik sesuai tuntunan Allah Swt. Sifat *khasyyah* akan mencegah dari mengerjakan yang buruk atau dosa karena takut dengan siksa-Nya. Dan *dzikir* (mengingat Allah Swt) akan melahirkan kecintaan kepada-Nya dan menuntun untuk selalu menapaki jalan kebenaran sesuai aturan-Nya (Arifin, 2023).

Selain shalat sebagai kewajiban yang harus dilaksanakan oleh orang Islam, shalat juga mempunyai manfaat bagi kesehatan diantaranya adalah melatih otot dan persendian-persendian tubuh agar tetap baik, merupakan proses pemijatan terhadap perut dan pencernaan, sehingga membantu proses pencernaan, sirkulasi darah yang baik, mengurangi kadar glukosa dan membakar kalori. Shalat mempunyai banyak manfaat yang kebanyakan kita sudah menyadari dan mengetahui. Manfaat shalat salah satunya adalah membakar kalori (Yasin dan Nursupriah, 2019).

Kalori adalah Energi yang masuk dalam tubuh dan yang dikeluarkan oleh tubuh berhubungan dengan kalori. Kalori merupakan satuan energi yang dinyatakan dalam unit panas. Kalori adalah jumlah tenaga panas yang digunakan untuk menaikkan suhu. Satuan energi dinyatakan dalam kalori (kal) dan kilokalori (kkal), 1 kilokalori = 1000 kalori artinya satu kalori sama dengan jumlah tenaga panas atau kimia yang digunakan untuk

menaikkan satu derajat celsius suhu air sebanyak satu gram (Yasin dan Nursuprianah, 2019).

KESIMPULAN DAN SARAN

Terdapat pengaruh terhadap bangun untuk shalat subuh bagi kesehatan, yang menunjukkan bahwa dapat meningkatkan kebugaran jasmani untuk menjalani aktivitas keesokan paginya dengan lebih bersemangat. Sedangkan bagi seseorang yang tidur lagi setelah bangun shalat subuh kondisi fisik dan mentalnya bisa terganggu seperti lesu dan lemas serta stres pikiran tidak tenang. Dari seseorang bangun untuk shalat subuh ternyata terdapat banyak manfaat baik fisik dan mental. Bahkan dapat mengurangi tingkat stres hingga peningkatan konsentrasi untuk lebih fokus dalam melakukan berbagai kegiatan.

Dalam pelaksanaan diharapkan sebagai umat manusia harus mampu bangun mengerjakan serta menerapkan shalat subuh secara teratur dan juga tepat waktu. Dalam kegiatan salah subuh pun, bangun pagi melawan kantuk bukan hal yang mudah, tapi orang yang disiplin menjalankan shalat subuh pasti akan lebih baik dan dalam melanjutkan kehidupannya baik bekerja atau sekolah pasti tidak akan terlambat karena selangkah lebih cepat dibanding orang yang tidak melakukan shalat subuh.

DAFTAR REFERENSI

- Arifin, M. Z., (2023). Dampak positif kesehatan jasmani dan rohani dalam doktrin keimanan dan pengamalan ritual ibadah Islam perspektif Al-Qur'an. *Al-Fikrah : Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*, 3(1), 15-36.
- Azzahra, N., Mud'is, H. (2021). Keutamaan Bangun di Waktu Fajar Menurut Hadis. *Gunung Djati Conference Series*, 4(1), 849-855.
- Destriani, Suryati, & Walian, A. (2023). Strategi Pengurus Masjid Jami Karya Bakti Palembang dalam Meningkatkan Motivasi Jamaah Melaksanakan Salat Subuh Berjamaah. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(5), 1693-1699.
- Gunarsa, S. D., Wibowo, S. (2021). Hubungan kualitas tidur dengan kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(1), 43-52.
- Heriyanto, Murti, S. (2021). Program Shalat Subuh Berjamaah dan Kesadaran Beragama (*Subuh Prayer Program and Religious Awareness*). *ASCARYA Islamic Science, Culture, and Social Studies*, 1(2), 1-12.
- Hidayat, F., Khoiriyah, S., & Fahrurrozy, M. (2023). Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada mahasiswa di Pondok Pesantren Mahasiswa Putra UNSIQ. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 13(2), 21-30.
- Ridha, A. A., (2020). Implikasi Kualitas Shalat Subuh Dalam Kehidupan Remaja (Studi Fenomenologi Pada Remaja Tarbiyah). *Jurnal Nalar*, 8(1), 887-883.
- Rofiqoh, A. (2020). Shalat dan Kesehatan Jasmani. *Spiritualita*, 4(1), 65-75.

- Sundari, P. E., Efendi, Y. (2021). Shalat dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Buya Hamka. *Istinarah: Riset Keagamaan, Sosial dan Budaya*, 5(2), 22-42.
- Yasin, M., Nursupriah, I. (2019). Pemodelan Matematika Jumlah Raka'at Shalat Pada Kesehatan Manusia. *Journal of Mathematical Science and Mathematics Education*, 1(3), 19-30.