

## MANFAAT SHALAT SUBUH TERHADAP KESEHATAN: ANALISIS KESEJAHTERAAN FISIK DAN MENTAL DALAM PERSPEKTIF AGAMA ISLAM

Aisya Amelia<sup>1</sup>

Aliefia Meutia Luna<sup>2</sup>

Nurul Hasanah<sup>3</sup>

Korespondensi penulis: [aisyamelia.2676@gmail.com](mailto:aisyamelia.2676@gmail.com)<sup>1</sup>, [aliefiamuetialuna0414@gmail.com](mailto:aliefiamuetialuna0414@gmail.com)<sup>2</sup>,  
[nurululuk12@gmail.com](mailto:nurululuk12@gmail.com)<sup>3</sup>

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Indonesia

**Abstract.** *Prayer is one of the acts of worship carried out by Muslims as a form of devotion to Allah SWT. One of the important prayer times is the morning prayer, which is performed before dawn. The morning prayer is one of the five prayers that most people find difficult to perform. Apart from being a religious obligation, the morning prayer also has significant benefits for bodily health. Fajr prayers in congregation have their own advantages and challenges compared to other fardhu prayers. The aim of this research is to explore and dig deeper into the health benefits of morning prayers. This research aims to determine the benefits of morning prayers for health. The problem formulation in this research is how to increase people's motivation to carry out the Fajr prayer. The method used in this research is literature study and data analysis from various relevant sources.*

**Keywords:** *Prayer, Health, and Islam.*

**Abstrak.** Shalat merupakan salah satu ibadah yang dijalankan oleh umat Muslim sebagai bentuk pengabdian kepada Allah SWT. Salah satu waktu shalat yang penting adalah shalat subuh, yang dilakukan menjelang terbitnya fajar. Shalat subuh merupakan salah satu shalat yang lima paling banyak orang yang susah untuk mengerjakannya. Selain sebagai kewajiban agama, shalat Subuh juga memiliki manfaat yang signifikan bagi kesehatan tubuh. Shalat subuh berjamaah mempunyai kelebihan dan tantangan tersendiri dibandingkan dengan sholat fardhu lainnya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi dan menggali lebih dalam mengenai manfaat shalat Subuh bagi kesehatan. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui manfaat dari shalat subuh bagi kesehatan. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana meningkatkan motivasi masyarakat untuk melaksanakan shalat subuh. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi literatur dan analisis data dari berbagai sumber yang relevan.

**Kata kunci:** Islam, Kesehatan, Mental, dan Shalat.

### LATAR BELAKANG

Shalat merupakan kewajiban yang utama bagi seorang muslim, sesudah ia mengucapkan dua kalimat syahadat yang menjadi syarat masuk Islam. Shalat merupakan ibadah yang mulia, dicintai, dan disukai oleh Allah SWT. Shalat menempati kedudukan

tertinggi dalam islam sebagai tiang agama, sebagai penunjukkan identitas seseorang yang beriman atau kafir, dan juga ibadah pertama yang diwajibkan oleh Allah SWT (Rafiqoh, 2020).

Shalat secara bahasa memiliki arti do'a, sedangkan secara perspektif fiqih adalah serangkaian ucapan dan perbuatan yang dimulai dari takbirotul ihrom dan diakhiri dengan salam berdasarkan syarat-syarat yang telah ditentukan. Shalat merupakan bentuk komunikasi antara manusia dengan Tuhannya dan merupakan bentuk ketaatan manusia kepada sang pencipta Tuhan semesta alam (Muhaimin, 2022). Kekhusyukan seseorang dalam melaksanakan shalat akan berdampak pada keadaan rohaninya, sehingga shalat tidak hanya dimaknai sebagai bentuk pengabdian diri kepada Allah SWT, tetapi juga sebagai cara seorang hamba dalam menemukan keseimbangan hidup secara spiritual. Penelitian ini bertujuan untuk menyoroti manfaat shalat subuh dan dampaknya baik secara fisik maupun mental dalam pandangan Islam.

Waktu Subuh merupakan waktu yang istimewa bagi umat Islam. Di dalam Al-Qur'an dijelaskan bahwa waktu subuh adalah waktu yang memiliki banyak keberkahan. Seseorang yang melaksanakan shalat di waktu Subuh tentu akan mendapatkan nilai spiritual khusus karena ketenangan dan keheningan yang terdapat di waktu subuh memberikan seseorang kesempatan untuk berintrospeksi diri sehingga menjadi sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Dari penjelasan di atas diketahui bahwa terdapat keutamaan khusus dari waktu Subuh yang menjadikannya istimewa dibandingkan dengan waktu shalat lainnya. Meskipun kajian penelitian tentang keutamaan waktu subuh telah banyak dikaji dalam literatur Islam, penelitian ini akan menggali lebih dalam mengenai manfaat shalat subuh dan dampaknya terhadap kesehatan fisik dan mental.

Menurut (Batubara, 2019) shalat Subuh memberi pelajaran bagi umat Islam untuk bekerja keras dan disiplin dalam menggunakan waktu sebaiknya-baiknya untuk aktivitas kehidupan sehari-harinya. Selain itu shalat subuh juga memberikan kesehatan dari penyakit alergi dinggi yang ditandai dengan sering bersin diwaktu pagi hari ternyata dengan kebiasaan berwudhu di pagi hari membuat kebiasaan bersin bersin karena alergi bisa sembuh, begitu juga penyakit lambung dan darah tinggi yang dialami masyarakat bisa sembuh karena keteraturan makan dan minum dan beredarnya aliran darah yang teratur. Di samping itu shalat subuh juga memberikan dampak baik terhadap kondisi

psikologis yaitu rutinitas shalat Subuh memberikan momen introspeksi dan ketenangan pikiran, mengurangi kegelisahan dan stres yang mungkin dialami seseorang. Penelitian ini diharapkan bisa memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai manfaat shalat subuh terhadap kesehatan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada literatur keagamaan dan kajian masyarakat, serta memberikan wawasan yang lebih baik tentang praktik keagamaan yang menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari masyarakat Muslim.

### **KAJIAN TEORITIS**

Bagian ini menggunakan teori-teori dan kajian yang relevan yang mendasari topik penelitian. Serta, ulasan mengenai beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya yang memberikan acuan serta menjadi landasan bagi penelitian ini. Jika terdapat hipotesis, maka bisa dinyatakan tidak tersurat dan tidak harus dalam kalimat tanya.

### **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *literature review*/studi pustaka. Metode studi literatur adalah metode yang berkenaan identik dengan cara menghimpun data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengolah bahan penelitian dari berbagai jurnal, artikel, buku, dan sumber terpercaya lainnya. Sumber yang kami gunakan dalam studi literatur berupa jurnal-jurnal penelitian yang dianggap relevan dengan topik materi yang diangkat dan dari buku-buku terkait. Pada artikel ini akan dibahas beberapa topik mencakup keterkaitan ibadah shalat subuh bagi kesehatan, dengan dibuatnya artikel ini kami berharap dapat meningkatkan ketaatan shalat subuh seorang muslim dengan berbagai macam manfaatnya.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Keistimewaan Waktu Subuh dalam Perspektif Islam**

Ibadah merupakan salah satu upaya mendekatkan diri kepada Allah SWT. Allah SWT adalah Dzat Yang Maha Suci dan Maha segala-gala-Nya yang tidak dapat didekati kecuali bagi orang yang suci. Para ulama' dan pakar islam mengakui, bahwa salah satu ibadah yang sangat krusial dalam islam adalah shalat. Shalat, memiliki kedudukan istimewa baik di lihat dari cara memperoleh perintah-Nya yang dilakukan secara langsung (Hafiah dan Machmud, 2021).

Salah satu ciri ajaran Islam adalah setiap amalan dalam kehidupan seseorang terikat oleh ruang dan waktu. Salah satu kebiasaan wajib sehari-hari yang terikat oleh ruang dan waktu adalah shalat. Menurut hukum fiqih, waktu shalat wajib ditentukan terlebih dahulu berdasarkan ciri-ciri alam seperti matahari terbit, terbenam, ukuran bayangan, matahari terbenam dan senja, atau warna kemerahan di cakrawala, tanda awal masuknya waktu shalat subuh adalah terbitnya fajar *sadiq* (Bahali dkk, 2019). Dalam waktu subuh komunikasi antara hamba dan Allah SWT menjadi lebih instens. Pada waktu subuh juga terdapat kesejahteraan spiritual dan pahala yang besar bagi orang yang mengerjakan shalat subuh.

Aktivitas shalat merupakan salah satu pembentukan karakter seseorang yang memiliki kesadaran beragama yang terjadi secara berproses sepanjang hayatnya. Kedudukan keluarga dalam menanamkan kesadaran beragama sangat strategis dan penting, karena keluarga merupakan lembaga pendidikan pertama yang dialami seseorang, yaitu saat belum dewasa. Hal lain yang tak kalah penting adalah faktor diri sendiri (*internal*) berperan dalam menumbuhkan kesadaran beragama. Adanya anggota jamaah shalat subuh berjamaah yang merasa tenang dalam hidupnya merupakan keistimewaan yang diperoleh dari kegiatan ibadah shalat subuh. Makna kesadaran beragama bagi jamaah adalah upaya memperoleh perlindungan dan petunjuk dari Allah SWT (Murti dan Heriyanto, 2021).

## **B. Manfaat Shalat Subuh bagi Kesehatan Fisik dan Mental**

Shalat merupakan kegiatan yang mengangkat derajat spiritual seseorang, terutama shalat subuh. Doa bisa menjadi psikoterapi bagi kesembuhan pasien. Ungkapan tersebut dibuktikan langsung oleh dokter kenamaan Perancis Alexis Carrel. William Jayme mengatakan hal yang sama tentang keefektifan doa, dengan mengatakan bahwa doa dapat membuka kita pada harta karun aktivitas intelektual yang tidak dapat kita akses dalam kondisi normal. Edwind Frederick Pourtz, seorang profesor penyakit saraf Amerika, menjelaskan bahwa berbagai infeksi sulit diobati dalam waktu singkat. Namun terlepas dari semua keajaiban medis yang ada di dunia ini, masih banyak keajaiban menakjubkan lainnya untuk menyembuhkan berbagai penyakit. Misalnya penyakit yang disebabkan oleh ketimpangan, kelumpuhan, atau kebutaan yang tidak dapat disembuhkan dengan obat-obatan, pembedahan, atau psikiater (Hayati, 2020).

Shalat juga dapat membantu mengendurkan otot-otot. Artinya ketika kita melakukan gerakan-gerakan shalat, secara otomatis kita juga melakukan gerakan-gerakan yang mempengaruhi kinerja otot seperti mengontraksikan otot atau memijat bagian tubuh saat shalat. Berdasarkan hasil beberapa penelitian, Walker (1981) menunjukkan bahwa relaksasi otot juga dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan, mengurangi insomnia, mengurangi hiperaktif pada anak, dan mengurangi kebiasaan merokok. Masih banyak manfaat lainnya juga. Oleh karena itu, sangat penting berdoa untuk kesehatan mental dan fisik (Hayati, 2020).

Rutinitas shalat pun secara tidak langsung dapat menjadi peluang untuk sehatnya jiwa atau mental. Semakin baik seseorang shalat akan semakin kuat *self control* orang tersebut, sehingga ia menjadi pribadi yang memiliki kontrol diri yang baik. Efeknya kemudian adalah terbentuk pribadi dengan karakter yang adaptif, bisa menjaga emosinya, dan mampu membangun hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain (Royanullah, 2019).

### **C. Hadist tentang Keutamaan Shalat Subuh**

Shalat subuh merupakan salah satu shalat fardhu paling dasar bagi umat Islam. Meskipun hal ini wajib, kini hanya sedikit umat Islam yang mempraktikkannya. Tak sedikit umat Islam yang mengabaikan dan lalai dalam melaksanakan shalat subuh. Bahkan mereka lebih memilih untuk terus tidur daripada shalat subuh, padahal shalat subuh adalah shalat yang istimewa dibandingkan shalat lainnya, selain itu terdapat banyak manfaat dari melaksanakan shalat subuh, untuk melaksanakan shalat ini harus melawan rasa kantuk yang berat dan bangun dari kasur empuk dan selimut hangat. Saat adzan subuh juga ditambahkan kalimat Assbelaatu khairum minan naum yang artinya “shalat lebih baik dari tidur” (Afnan dan Muthowah, 2022).

Terdapat banyak hadits yang menjelaskan tentang keutamaan shalat subuh di antaranya yaitu: "Barangsiapa yang shalat subuh maka dia berada dalam jaminan Allah. Oleh karena itu jangan sampai Allah menuntut sesuatu kepada kalian dari jaminan-Nya. Karena siapa yang Allah menuntutnya dengan sesuatu dari jaminan-Nya, maka Allah pasti akan menemukannya, dan akan menelungkupkannya di atas wajahnya dalam neraka jahannam." (HR. Muslim no, 163).

Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Malaikat-malaikat siang bergantian mendampingi kalian dengan malaikat-malaikat malam, dan mereka berkumpul pada waktu shalat subuh dan Ashar. Setelah itu, malaikat yang semalaman menjaga kalian naik ke langit, lalu Allah bertanya kepada mereka. Dia lebih tahu tentang mereka, 'Bagaimana kalian tinggalkan bamba bamba Ku? Mereka menjawab Kami meninggalkan mereka dalam keadaan salat, dan kami datang kepada mereka ketika mereka salut." (HR Bukhari).

"Shalat yang dirasakan paling berat bagi orang-orang munafik adalah shalat isya dan shalat subuh. Sekiranya mereka mengetahui keutamaannya, niscaya mereka akan mendatangnya sekalipun dengan merangkak. Sungguh aku berkeinginan untuk menyuruh seseorang sehingga shalat didirikan, kemudian ku suruh seseorang, mengimami manusia, lalu aku bersama beberapa orang membawa kan bakar mendatangi suatu kaum yang tidak menghadiri shalat, lantas aku bakar rumah-rumah mereka." (HR. Al-Bukhari no. 141 dan Muslim no. 651).

"Barangsiapa yang shalat isya berjamaah maka seolah-olah dia telah shalat malam selama separuh malam. Dan barangsiapa yang shalat subuh berjamaah maka seolah-olah dia telah shalat seluruh malamnya." (HR. Muslim no, 656) (Afnan dan Muthowah, 2022).

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Pada penjelasan diatas, bahwa dapat disimpulkan bahwa shalat dalam Islam dapat menjadi sarana untuk melatih pengendalian diri dan berkontribusi pada kesehatan jiwa. Meskipun pada awalnya rutinitas shalat dapat memberikan efek psikologis negatif, namun seiring berjalannya waktu dapat membantu individu dalam mengendalikan perilaku impulsif dan beradaptasi dengan lingkungan. Selain itu, pelaksanaan shalat juga melibatkan pengendalian diri dan kepatuhan terhadap aturan-aturan, yang dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Dengan demikian, rutinitas shalat memiliki potensi untuk mempengaruhi kesehatan mental individu maupun masyarakat secara luas. Melaksanakan sholat secara teratur dapat membantu menjaga kesehatan fisik dan mental seseorang, sementara meninggalkan shalat dapat mengganggu kesehatan psikologis. Shalat juga dianggap sebagai sarana komunikasi manusia dengan Tuhan dan dapat memberikan ketenangan jiwa.

Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa ketaatan dalam melaksanakan shalat dan praktik keagamaan lainnya dapat memiliki dampak positif pada kesehatan mental dan emosional seseorang. Shalat dapat memberikan efek relaksasi pada otot dan mengurangi stres. Selain itu, shalat juga dapat memberikan ketenangan jiwa dan membantu mengontrol emosi. Melaksanakan shalat secara teratur juga dapat mencegah perbuatan keji dan mengobati penyakit jiwa. Dengan demikian, shalat memiliki manfaat dalam aspek psikologi dan kesehatan mental.

Dalam konteks kesehatan mental, shalat juga dianggap sebagai sarana komunikasi manusia dengan Tuhan yang dapat memberikan ketenangan jiwa. Ketaatan dalam melaksanakan shalat juga dapat memiliki dampak positif pada kesehatan mental dan emosional seseorang. Oleh karena itu, shalat memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan psikologis seseorang. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa shalat memiliki dampak positif bagi psikologi manusia, dan melaksanakan shalat secara teratur dapat membantu menjaga kesehatan fisik dan mental seseorang.

Shalat subuh memiliki makna khusus dalam Islam. Selain pahala spiritualnya, shalat subuh juga memberikan banyak manfaat baik bagi kesehatan fisik maupun mental. Bagi kebugaran jasmani melaksanakan shalat subuh melibatkan gerakan fisik seperti berdiri, rukuk, sujud, dan duduk. Tindakan ini memberikan bentuk olahraga ringan, melancarkan sirkulasi darah, meregangkan otot, dan meningkatkan kelenturan. Melakukan shalat subuh secara teratur dapat berkontribusi terhadap kebugaran fisik secara keseluruhan.

Shalat subuh juga dapat meningkatkan tingkat energi dari memulai hari dengan shalat subuh membantu membangunkan tubuh dan pikiran. Ini memberikan rasa kesegaran dan kewaspadaan, memberikan suasana positif untuk sisa hari itu. Dengan menyelaraskan pola tidur kita dengan ritme alami hari itu, shalat subuh membantu mengatur jam internal tubuh, sehingga meningkatkan tingkat energi sepanjang hari.

Shalat subuh dapat membantu dalam kejernihan dan fokus mental. Shalat subuh mengharuskan bangun pagi dan melakukan latihan spiritual sebelum memulai aktivitas sehari-hari. Tindakan disiplin dan pengabdian ini membantu menjernihkan pikiran dan meningkatkan kejernihan mental. Hal ini memungkinkan individu untuk memulai hari mereka dengan pola pikir yang fokus dan tenang, memungkinkan pengambilan keputusan dan produktivitas yang lebih baik.

Dapat membantu pengurangan stress shalat merupakan salah satu bentuk perhatian dan meditasi. Ini memberikan kesempatan untuk memutuskan hubungan dari urusan duniawi dan terhubung dengan kekuatan yang lebih tinggi. Hubungan spiritual ini dapat membantu mengurangi stres, kecemasan, dan kekhawatiran. Shalat subuh memungkinkan individu menemukan kedamaian dan ketenangan batin, meningkatkan kesejahteraan emosional.

Shalat subuh dapat membantu dalam peningkatan manajemen waktu, bangun pagi untuk shalat subuh menanamkan rasa disiplin dan manajemen waktu. Hal ini mendorong individu untuk memprioritaskan tugas sehari-hari mereka dan mengalokasikan waktu untuk kewajiban spiritual dan duniawi. Dengan memulai hari dengan shalat subuh, individu dapat mengembangkan rutinitas yang terstruktur dan memanfaatkan waktu mereka sebaik-baiknya sepanjang hari.

Shalat subuh memberikan banyak manfaat baik bagi kesehatan fisik maupun mental. Dengan melakukan latihan spiritual ini, individu dapat meningkatkan kebugaran fisik mereka, meningkatkan tingkat energi, meningkatkan kejernihan mental, mengurangi stres, dan meningkatkan manajemen waktu. Memasukkan shalat subuh ke dalam rutinitas sehari-hari dapat menghasilkan gaya hidup yang lebih sehat dan seimbang.

## DAFTAR REFERENSI

- Afnan MM, Muthowah A. (2022). Strategi dakwah takmir masjid Husnul khotimah Sambonggede Merakurak Tuban dalam meningkatkan antusias shalat subuh berjamaah. *AN-NASHIHA: Journal of Broadcasting and Islamic Communication Studies* 2(1): 1-28.
- Bahali K, Samian AL, Muslim N, Hamid NSA. (2019). Penilaian semula hitungan waktu subuh di alam melayu. *International Journal of the Malay World and Civilisation* 7(2): 37-48.
- Batubara MM. (2019). Membangun budaya shalat subuh berjamaah di masjid dan gotong royong sebagai program kerja mahasiswa kerja nyata (KKN). *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 1(1): 43-49.
- Hafiah N, Machfud MS. (2021). Pengaruh sholat tahajud terhadap ESQ (*Emotional Spiritual Quotient*) santri. *Jurnal Komunikasi dan Konseling Islam* 1(1): 63-89.
- Hayati AMU. (2020). Shalat sebagai sarana pemecah masalah kesehatan mental (psikologis). *Journal of Ethics and Spiritually* 1-12.
- Murti S, Heriyanto. (2021). Program shalat subuh berjamaah dan kesadaran beragama (*shubuh prayer program and religiois awareness*). *ASCARYA* 1(1): 1-12.
- Putra SM, Arifin BIZ, Chodijah S. (2019). Terapi penyakit maksiat menurut Ibnu Al-Qayyim Al- Jauziyyah, Irsyad. *Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam* 7(40): 423-438.
- Rofiqoh A. (2020). Shalat dan kesehatan jasmani. *Jurnal spiritualita* 4(1): 65-76.
- Royanullah. (2019). Rutinitas shalat sebagai penguat *self control* untuk meningkatkan kualitas kesehatan jiwa. *Jurnal Pengabdian Ilmiah* 1(2): 172-183.
- Sukmawati, T. (2019). Shalat sebagai media terapi jiwa perspektif tafsir sufistik Ruh al-Ma'ani karya al-Alusi (*Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya*).