

KAJIAN TAHAJUD DIPANDANG DARI SEGI KESEHATAN

Author : Kang Rohma Rohmadi



Terimakasih atas kunjungan di www.rohmadi.info, mohon masukan dan komentarnya

Pada malam hari, hendaklah engkau shalat Tahajud sebagai tambahan bagi engkau. Mudah-mudahan Tuhan mengangkat engkau ketempat yang terpuji.”

(QS : Al-Isro' : 79)

Kita sudah tahu dan sering mendengar mengenai perintah/dalil yang berhubungan dengan tahajud. Termasuk pula dalam pelaksanaannya. Sholat tahajud adalah sholat sunnah yang dilaksanakan pada malam hari, setelah ***bangun tidur***. Pelaksanaan sholat ini akan bernilai lebih jika dilaksanakan pada sepertiga malam terakhir. Sebagaimana dalam Firman Allah : “*mereka itu tidak sama; di antara ahli kitab itu ada golongan yang Berlaku lurus**, mereka membaca ayat-ayat Allah pada beberapa waktu di malam hari, sedang mereka juga bersujud (sembahyang). QS. Al Imran : 113. {*Yakni: golongan ahli kitab yang telah memeluk agama Islam*}

Untuk keutamaan sholat Tahajud selebihnya dapat anda temukan dalam tulisan di web ini dengan judul [Qiyamullail](#).

Namun dalam diri beberapa dari kita timbul pertanyaan :

1. Mengapa Tahajud harus malam hari?
2. Mengapa Rasulullah menganjurkan tahajud pada sepertiga malam akhir?
3. Mengapa Rasulullah menganjurkan tahajud dengan didahului tidur?

Nah apakah kita pernah terpikir manfaat dari segi kesehatan?

Ternyata anjuran Rasulullah tersebut sangat erat terkait dengan segi kesehatan. Dan ini merupakan bukti betapa sempurnanya Allah Sang Pencipta dan Muhammad yang merupakan Rasulullah. Sebelum menjawab pertanyaan di atas, mari kita kaji mengenai tidur:

Tidur tak hanya sekedar rutinitas bagi manusia, melainkan juga merupakan kebutuhan bagi tubuh dan pikiran. Secara umum manusia dewasa membutuhkan waktu 7-9 jam sehari untuk tidur. Selain kuantitas, kualitas tidur juga perlu diperhatikan. Tidur haruslah nyenyak agar kita bisa merasakan manfaatnya secara optimal.

Alasan lain mengapa tidur malam hari itu penting dan lebih baik adalah cahaya. Perlu anda ketahui bahwa tubuh memproduksi hormon melatonin dalam keadaan tanpa cahaya (gelap), yaitu mulai pukul 21.00 (jam 9 malam). Hormon ini memiliki pengaruh besar pada kesehatan anda. Hormon melatonin mampu menekan pertumbuhan sel tumor dan kanker sehingga dapat melindungi tubuh dari kanker.

Berikut adalah keutamaan tidur pada malam hari :

1.

Menghindarkan tekanan darah tinggi dan penyakit jantung

Pada siang hari manusia lebih dipengaruhi saraf simpatis yang bersifat aktif. Saraf ini membuat manusia turut aktif dalam bekerja sehingga meningkatkan tekanan darah dan mempercepat denyut jantung. Pada malam hari saatnya saraf parasimpatik mengistirahatkan tubuh anda. Jika anda kurang tidur maka keharmonisan ini akan terganggu. Jantung yang seharusnya beristirahat dipaksa terus bekerja, begitu pula dengan tekanan darah.

Kurang tidur akan meningkatkan kadar hormon stress, yaitu hormon kortisol yang mengakibatkan kenaikan tekanan darah. Kinerja jantung akan lebih baik dan jantung akan lebih sehat bila kita cukup tidur pada malam hari.

Penelitian menunjukkan bahwa orang yang tidur kurang dari 5 jam sehari memiliki resiko 39% lebih tinggi untuk terkena penyakit jantung daripada mereka yang tidak.

2.

Meningkatkan daya tahan tubuh

Malam hari hingga menjelang subuh adalah waktu yang tepat untuk memproduksi hormon melatonin. Hormon ini merupakan antioksidan yang kuat di dalam tubuh. Melatonin akan melawan bibit penyakit maupun radikal bebas. Dengan adanya melatonin berarti kita punya senjata untuk melawan toksin, sehingga daya tahan tubuh meningkat. Ingat, melatonin hanya akan diproduksi jika anda tidur **dengan mematikan lampu**.

Selain melatonin, tubuh juga akan memproduksi kortisol dalam jumlah **normal**. Kortisol akan berfungsi mengatur sistem kekebalan tubuh dan tekanan darah. Jadi, cukup tidur adalah cara tubuh untuk menjaga kesehatan.

3.

Terhindar dari kanker

Tidur yang cukup akan memproduksi melatonin sehingga radikal bebas akan teratasi dan memperkecil resiko terkena kanker. Menurut penelitian, orang yang kerja sampai larut malam atau orang yang sering begadang memiliki resiko yang lebih tinggi untuk terkena kanker. Hal tersebut disebabkan karena kadar melatonin dalam tubuh mereka yang bekerja di malam hari lebih kecil akibat lebih banyak terekspos cahaya. Cahaya (lampu) dapat menurunkan produksi melatonin. Hormon ini mampu menurunkan resiko terkena kanker. Oleh karena itu, sebaiknya malam hari digunakan untuk beristirahat dan pastikan pula pada malam hari Anda tidur dalam kondisi **gelap** (tidak terpapar cahaya lampu) agar tubuh bisa memproduksi melatonin.

4.

Waktu yang tepat untuk membuang racun

Tidur merupakan waktu yang sangat tepat dan dibutuhkan oleh tubuh kita untuk membuang racun. Proses pembuangan racun tersebut akan lebih optimal pada saat malam hari. Namun perlu diketahui bahwa proses pembuangan racun tersebut terjadi pada malam hari di waktu-waktu tertentu, bukan di sembarang waktu. Oleh karena itu, tidak disarankan untuk tidur terlalu malam atau bangun terlalu siang agar proses pembuangan racun tubuh tidak terganggu.

- **Jam 21.00 – 23.00** : waktu dimana tubuh membuang racun (detoksifikasi) di bagian kelenjar getah bening. Disarankan pada waktu-waktu ini, manusia sebaiknya berada dalam suasana yang tenang dan tidak bekerja agar proses detoksifikasi tersebut lebih optimal.
- **Jam 23.00 – 01.00** : waktu bagi tubuh untuk melakukan detoksifikasi di bagian hati. Kualitas tidur yang baik yaitu nyenyak dan pulas akan mengoptimalkan proses detoksifikasi pada bagian hati.
- **Jam 01.00 – 03.00** : waktu untuk membuang racun di bagian empedu
- **Jam 03.00 – 05.00** : waktu untuk membuang racun di bagian paru-paru. Oleh karena itu, biasanya pada waktu-waktu tersebut akan terjadi batuk hebat bagi penderita batuk, sehingga tidak disarankan untuk meminum obat batuk agar proses pembersihan kotoran tidak terhalang.
- **05.00 – 07.00** : waktu bagi tubuh untuk buang air besar (BAB), karena pada waktu-waktu ini sedang terjadi proses detoksifikasi pada bagian usus besar. Jangan menahan-nahan BAB karena menahan-nahan justru bisa mengganggu proses pencernaan sehingga menimbulkan masalah sembelit (susah BAB).

5.

Melancarkan pencernaan

Saat anda tidur pencernaan akan bekerja secara maksimal untuk menguras lambung dan organ lainnya. Ini karena gerak peristaltik dan getah pencernaan meningkat. Jadi, kurang tidur akan mengganggu aktivitas pencernaan.

Untuk menjaga kesehatan organ pencernaan, sebaiknya anda tidak makan menjelang tidur. Secara alami asam lambung meningkat saat tidur. Jika lambung penuh makanan maka asam lambung akan semakin banyak dan mengakibatkan sakit maag. Untuk menghindarinya, tidurlah dua jam setelah makan.

6.

Mengoptimalkan kemampuan otak

Di dalam tubuh kita ada dua hormon yang mempengaruhi konsentrasi yaitu noradrenalin dan serotonin. Konsentrasi akan mengoptimalkan kemampuan otak dalam mengingat, menghafal, maupun matematis. Ketika dua hormon ini menurun, maka konsentrasi anda juga akan menurun. Kedua hormon ini dipulihkan dengan tidur. Jadi, kurang tidur hanya akan memperburuk kemampuan otak anda.

Terimakasih atas kunjungannya ke www.rohmadi.info, mohon masukan dan komentarnya

7.

Tidak mudah stress dan depresi

Kurang tidur akan menurunkan hormon serotonin sehingga membuat seseorang mudah stress dan depresi. Selain itu, tubuh yang lelah membuat anda mudah tersulut emosi. Kurang tidur akan meningkatkan kadar hormon stress, membuat Anda mudah tegang, otak tidak dapat berpikir dengan baik, dan lebih mudah depresi. Sebaliknya cukup tidur akan membuat tubuh lebih rileks dan tidak mudah stress.

8.

Mencegah diabetes

Stres dan kurang tidur meningkatkan kadar kortisol. Hormon Kortisol yang terlalu tinggi akan menyebabkan kenaikan gula darah. Tidur bisa menurunkan kelebihan kortisol hingga 50%.

9.

Lebih aktif dan produktif

Tidur yang baik dan berkualitas dapat meningkatkan kewaspadaan. Cukup tidur juga akan membuat tubuh menjadi lebih bugar. Nah, karena tubuh bugar, maka anda pun akan lebih siap melakukan tugas. Orang yang cukup tidur bisa berpikir dan bekerja dengan giat sehingga hasil pekerjaan pun menjadi lebih optimal. Sebaliknya kurang tidur yang akan membuat anda malas, menjadi tidak aktif dan kreatif, serta menghabiskan banyak waktu untuk menyelesaikan pekerjaan. Tidak efisien kan?

10.

Menstabilkan berat badan

Begadang menyebabkan penurunan leptin dan peningkatan ghrelin. Leptin adalah hormon yang membuat anda merasa kenyang, sedangkan gherin akan merangsang rasa lapar. Karena alasan inilah orang yang kurang tidur malam cenderung lebih banyak makan sehingga mengalami peningkatan berat badan. Sebagian orang melampiaskan stress dengan makan. Kurang tidur akan menyebabkan seseorang mudah stress sehingga semakin gemuk.

11.

Menurunkan inflamasi

Kurang tidur dapat meningkatkan kadar hormon stress, dimana peningkatan hormon stress dapat meningkatkan inflamasi (peradangan) di beberapa bagian tubuh. Inflamasi berhubungan erat dengan timbulnya penyakit jantung, stroke, diabetes, artritis, dan penuaan dini.

12.

Lebih bugar dan cantik

Tubuh kita tentu tidak bisa digunakan 24 jam penuh. Rasa letih setelah menyelesaikan setumpuk pekerjaan harus diobati dengan istirahat cukup. Saat anda tidur, sel-sel tubuh akan melepaskan kepenatan sehingga bisa giat kembali setelah bangun. Kurang tidur pada malam hari akan membuat tubuh lesu dan lemah keesokan harinya. Ini karena sel-sel anda belum pulih benar.

Kurang tidur akan membuat mata anda tidak berbinar, menyebabkan kantung mata, dan malas senyum. Orang yang kurang tidur akan merasa ngantuk sehingga wajahnya tidak bisa ceria dan bersinar. Apakah anda akan cantik dengan wajah seperti ini? Tentu Anda tahu jawabannya, kan?

Terimakasih dan semoga bermanfaat. info, maklumat dan berita lainnya

Dari penjelasan mengenai tidur tersebut, sejatinya Rasulullah mengetahui bahwasanya sangat besar manfaat tidur, sehingga dianjurkan untuk tidur dahulu baru sholat. Berikut jawaban pertanyaan tadi :

1. Mengapa Tahajud harus malam hari?

Tahajud dilaksanakan malam hari, karena pada malam hari, suasana hening yang menjadikan kita lebih berkonsentrasi dan lebih merasa dekat kepada Allah karena tidak adanya gangguan. Hal ini juga Allah menyukai sebagian kecil orang yang melaksanakan sebagaimana dalil :“Sesungguhnya diwaktu malam itu terdapat suatu waktu yang jika saja bertepatan dengan waktu itu seorang hamba muslim memohon kebaikan kepada Allah berkenaan dengan urusan dunia dan akhirat, sudah pasti Allah akan memberikannya kepadanya. Waktu itu terdapat pada setiap malam.” (HR. Muslim)

2. Mengapa Rasulullah menganjurkan tahajud pada sepertiga malam akhir?

3. Mengapa Rasulullah menganjurkan tahajud dengan didahului tidur?

Dua pertanyaan ini saling keterkaitan, kalau anda memperhatikan penjelasan mengenai tidur tadi, jelas terlihat bahwa pada sepertiga akhir malam terjadi kegiatan pembuangan racun pada empedu (jam 01.00-03.00) nah pada saat itu kita sangat baik untuk melaksanakan pembuangan racun pada empedu ini seraya berdoa dan mendekatkan diri kepada Allah, sehingga hati menjadi tenang dan proses pembuangan racun ini berjalan lancar dan hasilnya sangat bersih. Setelah melaksanakan tahajud dianjurkan untuk membaca Al Qur'an dan berdzikir hingga subuh datang, ini juga terkait dengan masa pembuangan racun pada paru-paru dan saat inilah kita sangat perlu berdzikir dan melafadzkan dan mengkaji ayat Allah.

Kemudian mengapa harus tidur dulu? Perhatikan pada jam 21.00-23.00, dalam waktu ini merupakan fase detoksifikasi dan fase ini sangat memerlukan ketenangan dan tidak adanya kegiatan apapun dalam tubuh, sehingga tidur adalah hal yang tepat. Dan lanjut pada fase detoksifikasi pada bagian hati pada jam 23.00-01.00.

Nah pertanyaan berikutnya, bagaimana jika kita tidak didahului tidur?

Dengan tidak melaksanakan kegiatan tidur terlebih dahulu, maka racun dalam kelenjar getah bening dan hati tidak akan terbuang dan masih akan ada di dalam tubuh kita, sehingga pada saat Anda melaksanakan Tahajud juga akan mempengaruhi faktor pikiran karena masih ada racun dalam tubuh. Serta kesehatan akan terganggu (dalam hal ini akan terserang kanker)

Demikian sekelumit analisis saya mengenai tahajud dipandang dari segi kesehatan, semoga dapat membantu dan mohon kritik dan masukannya.