

Tidur Setelah Subuh Ketika Puasa, Baik atau Tidak?

Author : Kang Rohma Rohmadi



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

Selama Ramadan, sebagian orang biasanya mempunyai kebiasaan baru yaitu tidur setelah Salat Subuh. Alasannya, kebanyakan karena merasa sangat mengantuk setelah bangun tidur lebih awal untuk sahur. Apakah Anda salah satunya?

Psikolog dari Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS), Soleh Amini mengungkapkan kebiasaan tidur pada waktu subuh atau setelah Salat Subuh bagi yang muslim, bukanlah kebiasaan yang baik. Bahkan menurutnya, kebiasaan itu sangat buruk baik dilihat dari sisi psikologis maupun fisik. Secara psikologis, kebiasaan tidur pada waktu subuh akan menimbulkan lazy syndrome atau sindrom kemalasan. Pasalnya, waktu subuh merupakan waktu ternikmat untuk tidur. "Akibatnya orang cenderung malas dan enggan beraktivitas," jelasnya.

Sementara secara fisik, terangnya, kebiasaan tidur pada waktu subuh akan menghambat metabolisme kerja otak sehingga terjadi kebekuan otak. Ia menerangkan, waktu pagi hari ketika orang Islam diharuskan melaksanakan Salat Subuh adalah waktu pergantian antara gelap dan terang. Hal itu akan mempengaruhi metabolisme dalam tubuh manusia. Ketika seseorang memilih tidur pada waktu subuh berarti dia melepaskan kesempatan bagi tubuh untuk menghirup udara pagi yang bersih dan sangat baik untuk kesehatan. "Kalaupun sangat mengantuk, sebaiknya ditahan dulu. Misalnya dengan membasuh muka, Melaksanakan wudu dan Salat Subuh bagi yang beragama Islam," jelasnya.

Oleh karena itu, terangnya, meskipun orang-orang Jepang kebanyakan bukan muslim, mereka sudah terbiasa memulai aktivitas di pagi hari. Mereka justru beristirahat ketika matahari mulai meninggi sekitar pukul 09.30 WIB. Jika memang seseorang sangat mengantuk karena mungkin malam harinya kurang istirahat, lebih baik tidur lagi ketika matahari sudah terbit. Jadi orang tersebut tetap memiliki kesempatan melewati masa subuh dengan produktif.

Oleh karena itu, terangnya, kebiasaan tidur pada waktu subuh merupakan pantangan bagi banyak santri pondok pesantren. Bahkan banyak santri yang terbiasa bangun tidur sebelum subuh agar bisa melaksanakan salat malam dan setelah Subuh diisi dengan berbagai kegiatan.

Tidak Produktif

Sebagai psikolog, Soleh Amini juga sering diminta menangani pasien penyakit dalam dari Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Solo. Ketika ditelisik lebih lanjut, orang-orang yang memiliki riwayat penyakit dalam di usia muda seperti menderita penyakit gula, penyakit jantung, kebanyakan memiliki kebiasaan tidur pada

waktu subuh. "Kebiasaan ini tidak ada baiknya. Jadi harus dihilangkan," katanya.

Dampak dari kemalasan yang melanda seseorang, ungkapnya, ia menjadi tidak produktif. Kemalasan itu menjadi penyebab seseorang menderita kerugian baik di dunia dan akhirat. Waktu pagi hari yang seharusnya bisa digunakan untuk memulai aktivitas, menjadi tidak produktif karena seseorang masih tidur. Idealnya di pagi hari, seseorang segera bangun tidur, beribadah lalu bekerja. Seharusnya, manusia memiliki sifat malu dengan ayam jantan yang berkokok di pagi hari lalu mereka segera mencari makan. "Manusia diperintahkan untuk berlomba dalam kebaikan, bukan bermalasan-malasan," katanya.

Dampak lainnya dari sifat malas pada diri seseorang, terangnya, yaitu menjadi pribadi antisosial. Orang yang malas, biasanya ketika berhubungan dengan orang lain akan mencari orang yang bisa menguntungkan dirinya. Dia cenderung menjadi pribadi yang enggan bekerja keras tapi ingin memiliki apa yang diinginkan. Akibatnya, kemalasan bisa menjadi awal terjadinya tindak kriminal.

Salah satu ciri orang malas, lanjutnya, yaitu terbiasa menunda-nunda pekerjaan. Sesuatu yang seharusnya bisa dikerjakan di awal waktu, tak segera dikerjakan sehingga baru dikerjakan di akhir waktu. Padahal kebiasaan tersebut tidaklah baik karena akan membuat seseorang tidak bekerja secara maksimal.

Nah, masih ingin tidur setelah subuh ketika puasa??

Sumber: solopos.com