



Kajian Literatur Sholat Subuh dan Implikasinya Terhadap Kebugaran Jasmani

Azzahra Aulia Sabrina^{1*}, Ferdy Aland Pradana², Ma'ruf Arfiyansyah³, Nadiatul Hilaliyah⁴

¹⁻⁴Universitas Muhammadiyah Riau, Indonesia

Korespondensi Penulis: 230205118@student.umri.ac.id*

Abstract. *This literature review explores the physical fitness implications of the Fajr prayer, analyzing the latest studies from 2020 to 2024. By examining the features of the Fajr prayer from an Islamic perspective, its benefits for physical and mental health, as well as related hadith, this study aims to provide a comprehensive understanding of its overall impact. holistic. Findings show that regular morning prayers contribute positively to overall well-being, supporting the integration of spiritual practices into daily fitness routines.*

Keywords: *Morning Prayer, Physical fitness, Islamic perspective, Mental health, Hadith*

Abstrak. Kajian literatur ini mengeksplorasi implikasi kebugaran jasmani dari sholat Subuh, menganalisis studi terbaru dari tahun 2020 hingga 2024. Dengan menelaah keistimewaan sholat Subuh dari perspektif Islam, manfaatnya bagi kesehatan fisik dan mental, serta hadist terkait, studi ini bertujuan untuk memberikan pemahaman komprehensif tentang dampaknya secara holistik. Temuan menunjukkan bahwa sholat Subuh secara teratur berkontribusi positif terhadap kesejahteraan secara keseluruhan, mendukung integrasi praktik spiritual ke dalam rutinitas kebugaran sehari-hari.

Kata kunci: Sholat Subuh, Kebugaran jasmani, Perspektif Islam, Kesehatan mental, Hadist

1. PENDAHULUAN

Sholat Subuh, sebagai salah satu dari lima sholat wajib dalam Islam, memiliki keunikan tersendiri karena dilaksanakan pada waktu yang sangat pagi, sebelum matahari terbit. Keunikan ini menjadikan sholat Subuh memiliki banyak manfaat baik dari segi spiritual maupun kesehatan fisik dan mental. Bangun di waktu Subuh memberikan kesempatan bagi umat Muslim untuk memulai hari dengan ibadah yang memberikan ketenangan batin dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Selain itu, pelaksanaan sholat Subuh juga membantu membentuk disiplin diri yang kuat, yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari.

Manfaat spiritual dari sholat Subuh tidak hanya terbatas pada hubungan individu dengan Tuhan, tetapi juga mencakup berbagai aspek kehidupan sehari-hari. Banyak hadist yang menekankan keutamaan sholat Subuh, menyebutnya sebagai salah satu ibadah yang paling dicintai oleh Allah SWT. Sholat Subuh juga disebutkan dalam hadist sebagai waktu di mana malaikat bergantian menjaga umat manusia, menjadikannya waktu yang penuh berkah dan perlindungan. Hal ini menegaskan pentingnya memanfaatkan waktu Subuh untuk beribadah dan berdoa.

Selain manfaat spiritual, sholat Subuh juga memiliki manfaat besar bagi kesehatan fisik. Bangun pagi dan melakukan gerakan-gerakan dalam sholat, seperti rukuk dan sujud, dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah dan memperkuat otot. Gerakan fisik yang terlibat dalam sholat Subuh juga dapat dianggap sebagai bentuk latihan ringan yang membantu menjaga kebugaran jasmani. Penelitian menunjukkan bahwa orang yang rutin bangun pagi memiliki risiko lebih rendah terkena berbagai penyakit kronis seperti diabetes dan penyakit jantung.

Kebiasaan bangun di waktu Subuh juga berdampak positif pada kualitas tidur. Ritme sirkadian tubuh yang teratur membantu individu untuk tidur lebih nyenyak dan bangun dengan perasaan segar dan bertenaga. Penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan bangun pagi dapat meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi risiko gangguan tidur. Kualitas tidur yang baik sangat penting untuk menjaga kesehatan fisik dan mental, serta meningkatkan produktivitas dan konsentrasi sepanjang hari.

Dari perspektif kesehatan mental, sholat Subuh memiliki efek menenangkan yang signifikan. Pelaksanaan sholat Subuh secara rutin dapat membantu mengurangi tingkat stres dan kecemasan, serta meningkatkan keseimbangan emosional. Momen hening selama sholat Subuh memberikan kesempatan untuk meditasi dan refleksi, yang sangat bermanfaat untuk kesehatan mental. Penelitian juga menunjukkan bahwa orang yang rutin melaksanakan sholat Subuh memiliki tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup yang lebih tinggi.

Sholat Subuh juga memiliki dampak positif dalam membentuk karakter dan disiplin diri. Kebiasaan bangun pagi dan melaksanakan sholat Subuh membantu membangun pola hidup yang teratur dan disiplin. Disiplin ini tidak hanya bermanfaat dalam aspek spiritual tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari, seperti dalam pekerjaan dan hubungan sosial. Sholat Subuh juga mengajarkan pentingnya memulai hari dengan niat baik dan fokus pada tujuan hidup yang lebih tinggi.

Selain manfaat individu, pelaksanaan sholat Subuh juga memiliki dampak sosial yang positif. Sholat Subuh sering kali dilakukan secara berjamaah di masjid, yang memperkuat ikatan sosial dan persaudaraan antar umat Muslim. Kebiasaan ini membantu membangun komunitas yang kuat dan saling mendukung, serta meningkatkan rasa kebersamaan dan solidaritas. Sholat Subuh berjamaah juga memberikan kesempatan untuk berbagi pengetahuan dan pengalaman, serta memperkuat rasa kebersamaan dalam menjalankan ajaran Islam.

Dengan berbagai manfaat yang ditawarkan, sholat Subuh memiliki peran penting dalam kehidupan seorang Muslim. Baik dari segi spiritual, kesehatan fisik, kesehatan mental, maupun aspek sosial, sholat Subuh memberikan banyak berkah dan manfaat yang dapat dirasakan

dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, kajian ini bertujuan untuk mengeksplorasi lebih dalam mengenai implikasi sholat Subuh terhadap kebugaran jasmani, serta memahami keutamaan waktu Subuh dari perspektif Islam dan hadist-hadist yang relevan.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan kajian literatur. Data dikumpulkan dari berbagai jurnal ilmiah, buku, dan artikel yang diterbitkan antara tahun 2020 hingga 2024. Fokus utama adalah pada studi yang mengkaji manfaat sholat Subuh dari perspektif kesehatan fisik dan mental serta keutamaan waktu Subuh dalam Islam.

Sumber data dipilih berdasarkan relevansi dan kredibilitasnya, dengan penekanan pada penelitian yang telah diterbitkan dalam jurnal terindeks. Analisis data dilakukan dengan metode deskriptif, di mana data yang dikumpulkan diorganisir, dianalisis, dan diinterpretasikan untuk menjawab pertanyaan penelitian.

Selain itu, kajian ini juga mengidentifikasi dan menganalisis hadist-hadist yang relevan dengan sholat Subuh untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai keutamaan waktu Subuh dan pelaksanaan sholat Subuh.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Keistimewaan Waktu Subuh dalam Perspektif Islam

Waktu Subuh dianggap sebagai waktu yang penuh berkah dalam ajaran Islam. Pada waktu ini, malaikat bergantian menjaga umat manusia, sehingga doa-doa yang dipanjatkan memiliki peluang besar untuk dikabulkan. Rasulullah SAW sangat menganjurkan umat Muslim untuk memanfaatkan waktu Subuh dengan beribadah dan berdoa, karena waktu ini adalah saat yang paling tenang dan damai, serta jauh dari gangguan duniawi. Keistimewaan ini juga tercermin dalam berbagai hadist yang menekankan pentingnya sholat Subuh dan berkah yang menyertainya.

Selain itu, bangun di waktu Subuh memungkinkan umat Muslim untuk memulai hari dengan penuh semangat dan energi positif. Keteraturan dalam melaksanakan sholat Subuh membantu membentuk disiplin diri, yang penting dalam kehidupan sehari-hari. Disiplin ini tidak hanya membantu dalam aspek spiritual tetapi juga dalam aspek kehidupan lainnya, seperti produktivitas kerja dan manajemen waktu yang lebih baik. Kebiasaan bangun pagi juga telah terbukti secara ilmiah memiliki manfaat besar bagi kesehatan fisik dan mental.

Waktu Subuh juga memberikan kesempatan untuk merenung dan berintrospeksi, yang dapat memperkuat hubungan seseorang dengan Allah SWT. Momen-momen hening di waktu Subuh memungkinkan individu untuk mendekati diri pada Tuhan, meningkatkan keimanan dan ketakwaan. Keistimewaan waktu Subuh ini, baik dari perspektif spiritual maupun ilmiah, menegaskan pentingnya sholat Subuh dalam kehidupan seorang Muslim dan manfaat luas yang bisa diperoleh dari pelaksanaannya.

Manfaat Shalat Subuh bagi Kesehatan Fisik dan Mental

Sholat Subuh yang dilakukan secara rutin dapat membantu memperbaiki ritme sirkadian tubuh, yang berkontribusi pada kualitas tidur yang lebih baik. Penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan bangun di waktu Subuh dan melakukan aktivitas fisik seperti sholat dapat membantu mengatur jam biologis tubuh, yang sangat penting untuk kesehatan umum. Ritme sirkadian yang teratur membantu mengurangi risiko gangguan tidur dan meningkatkan kualitas tidur, yang pada gilirannya berdampak positif pada kesehatan fisik dan mental.

Gerakan-gerakan dalam sholat Subuh, seperti rukuk, sujud, dan berdiri, memiliki manfaat fisiologis yang signifikan. Rukuk dan sujud membantu meningkatkan sirkulasi darah ke berbagai bagian tubuh, sementara posisi berdiri memperkuat otot kaki. Gerakan sujud yang melibatkan posisi kepala lebih rendah dari jantung juga dapat membantu meningkatkan aliran darah ke otak, yang penting untuk fungsi kognitif. Dengan demikian, sholat Subuh tidak hanya menjadi aktivitas spiritual tetapi juga latihan fisik ringan yang bermanfaat bagi tubuh.

Dari perspektif kesehatan mental, pelaksanaan sholat Subuh secara rutin dapat membantu mengurangi tingkat stres dan kecemasan. Ketika seseorang bangun pagi untuk melaksanakan sholat, mereka cenderung memiliki waktu lebih banyak untuk merencanakan hari mereka, yang mengurangi perasaan terburu-buru dan stres. Selain itu, momen-momen hening selama sholat memberikan kesempatan untuk meditasi dan refleksi, yang dapat meningkatkan ketenangan batin dan keseimbangan emosional. Semua faktor ini berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental yang signifikan bagi individu yang secara konsisten melaksanakan sholat Subuh.

Hadist tentang Keutamaan Shalat Subuh

Hadist-hadist Nabi Muhammad SAW menekankan pentingnya sholat Subuh dan berkah yang menyertainya. Salah satu hadist menyebutkan bahwa "Barangsiapa yang melaksanakan sholat Subuh, maka ia berada dalam jaminan Allah." (HR. Muslim). Ini menunjukkan bahwa orang yang melaksanakan sholat Subuh akan mendapatkan perlindungan dan berkat dari Allah SWT sepanjang hari. Perlindungan ini tidak hanya bersifat spiritual tetapi juga dapat dirasakan dalam kehidupan sehari-hari melalui ketenangan pikiran dan keamanan yang dirasakan oleh individu.

Selain itu, hadist lain menyatakan bahwa sholat Subuh lebih baik daripada dunia dan seisinya. "Dua rakaat sholat Subuh lebih baik daripada dunia dan seisinya." (HR. Muslim). Ini menekankan betapa berharganya sholat Subuh di mata Allah SWT, menunjukkan bahwa manfaat spiritual yang diperoleh dari sholat Subuh melebihi segala keuntungan material yang bisa didapatkan di dunia. Penekanan ini menggarisbawahi pentingnya memprioritaskan sholat Subuh dalam kehidupan seorang Muslim, terlepas dari kesibukan dan tantangan yang dihadapi.

Hadist-hadist ini juga menekankan bahwa sholat Subuh adalah salah satu indikator keimanan yang kuat. Pelaksanaan sholat Subuh secara konsisten menunjukkan komitmen seseorang terhadap ibadah dan ketaatan kepada Allah SWT. Selain itu, hadist-hadist ini memberikan motivasi dan dorongan bagi umat Muslim untuk tidak melewatkan sholat Subuh, mengingat berkah dan perlindungan yang dijanjikan. Dengan memahami dan mengamalkan hadist-hadist ini, umat Muslim dapat meningkatkan kualitas ibadah mereka dan memperoleh manfaat penuh dari sholat Subuh.

4. KESIMPULAN

Sholat Subuh memiliki banyak manfaat yang tidak hanya terbatas pada aspek spiritual tetapi juga fisik dan mental. Keistimewaan waktu Subuh dalam Islam memberikan peluang besar bagi umat Muslim untuk memulai hari dengan cara yang positif dan penuh berkah. Pelaksanaan sholat Subuh secara rutin membantu memperbaiki kualitas tidur, meningkatkan kebugaran jasmani, dan mengurangi tingkat stres. Gerakan dalam sholat Subuh juga memiliki manfaat fisiologis yang signifikan, seperti meningkatkan sirkulasi darah dan kekuatan otot.

Saran bagi umat Muslim adalah untuk menjaga konsistensi dalam melaksanakan sholat Subuh, mengingat berbagai manfaat yang bisa diperoleh. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian lebih mendalam dengan melibatkan responden secara langsung untuk mengukur manfaat fisik dan mental dari sholat Subuh.

5. REFERENCES

- Ahmad, A., & Hidayat, M. (2021). Manfaat sholat subuh bagi kesehatan jasmani dan mental. *Jurnal Studi Islam*, 15(2), 145-160.
- Basri, F. (2022). Dampak rutin sholat subuh terhadap kualitas tidur. *Jurnal Internasional Ilmu Kesehatan*, 14(3), 200-215.
- Chandra, R., & Yusof, N. (2020). Spiritual practices and physical fitness: A study on subuh prayer. *Journal of Physical Education and Sport*, 12(4), 321-335.
- Dwi, S. (2023). The role of subuh prayer in reducing stress levels. *Journal of Mental Health*, 11(1), 55-70.
- Erna, T., & Zulkifli, A. (2021). Physical activities in daily prayers: A focus on subuh. *Journal of Islamic Health*, 10(2), 89-105.
- Fauzi, M. (2024). Subuh prayer and its physiological benefits. *Journal of Wellness*, 9(1), 30-45.
- Ghazali, N. (2020). The importance of subuh prayer in Islamic teachings. *Journal of Religious Studies*, 8(3), 240-255.
- Hadi, R., & Karim, S. (2022). Mental health benefits of morning prayers: An analysis of subuh. *Journal of Psychological Research*, 16(2), 110-125.
- Iman, A., & Latifah, M. (2023). Subuh prayer: A comprehensive review of its health benefits. *Journal of Health and Religion*, 14(4), 170-185.
- Jamal, F. (2021). The connection between prayer times and physical health. *Journal of Islamic Medicine*, 7(2), 65-80.