

# Riyadhah Jiwa Menyehatkan Raga

*Amalan Hari-hari Al-Quran dan Sunnah dan Hikmahnya  
dalam Pencegahan Penyakit dan Kesehatan Holistik*



dr. Hardisman, MHID, PhD

# Riyadhah Jiwa Menyehatkan Raga

*Amalan Harian Al-Quran dan Sunnah dan Hikmahnya  
dalam Pencegahan Penyakit dan Kesehatan Holistik*

**dr. Hardisman, MHID, PhD**

*Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Andalas (FK-Unand)  
Padang, Sumatera Barat*

Diterbitkan Oleh:



**Andalas University Press**

Judul: **Riyadhah Jiwa Menyehatkan Raga, Amalan Harian Al-Quran dan Sunnah dan Hikmahnya dalam Pencegahan Penyakit dan Kesehatan Holistik**

©Cetakan Pertama, Februari 2019

Penulis : dr. Hardisman, MHID, PhD

ISBN : 978-602-6953-57-5

Ukuran Buku 23 x 15,5 cm

*Hak Cipta Pada Penulis*

***Diterbitkan oleh :***

Andalas University Press

Jl. Situjuh No. 1, Padang 25129

Telp/Faks. : 0751-27066

Anggota Asosiasi Penerbit Perguruan Tinggi Indonesia (APPTI)

*Hak Cipta dilindungi Undang-Undang.*

*Dilarang mengutip atau memperbanyak sebahagian atau seluruh isi buku tanpa izin tertulis dari penerbit.*



*“Ku persembahkan buku ini  
untuk Ibu ku yang telah berjuang mendidik anaknya tiada kenal Lelah,  
ayahku yang tidak sempat melihat anaknya tumbuh dan berkarya, istri  
dan anak-anak ku yang menghiasi hari-hari ku menjadi lebih bermakna,  
dan kepada semua guru-guru ku yang telah menunjukkan arah jalan  
yang akan aku tempuh untuk terus mencari ilmu dan hikmah.”*

*Semoga buku ini menjadi ‘amal jariyah’ ilmu yang bermanfaat dalam  
kebaikan karena sesungguhnya Rasulullah shalallahu ‘alaihi wasallam  
telah bersabda:*

إِذَا مَاتَ الْإِنْسَانُ انْقَطَعَ عَمَلُهُ إِلَّا مِنْ ثَلَاثَةٍ مِنْ صَدَقَةٍ جَارِيَةٍ وَعِلْمٍ  
يُنْتَفَعُ بِهِ وَوَلَدٍ صَالِحٍ يَدْعُو لَهُ

*“Jika seseorang meninggal dunia, maka terputuslah amalannya kecuali  
tiga perkara (yaitu): sedekah jariyah, ilmu yang dimanfaatkan, atau do‘a  
anak yang shaleh” (HR Muslim [no.1631]).*

مَنْ دَلَّ عَلَى خَيْرٍ فَلَهُ مِثْلُ أَجْرِ فَاعِلِهِ

*“Barangsiapa yang menunjuki kepada kebaikan maka dia akan  
mendapatkan pahala seperti pahala orang yang mengerjakannya”  
(HR Muslim [no.1893]).”*

مَنْ دَعَا إِلَى هُدًى كَانَ لَهُ مِنَ الْأَجْرِ مِثْلُ أُجُورٍ مَنْ تَبِعَهُ لَا  
يَنْقُصُ ذَلِكَ مِنْ أُجُورِهِمْ شَيْئًا

*“Barangsiapa mengajak (manusia) kepada petunjuk, maka baginya  
pahala seperti pahala orang yang mengikutinya tanpa mengurangi  
pahala mereka sedikit pun...” (HR Muslim [no.2674], juga HR Abu  
Dawud, At-Tirmidzi, Ibnu Mâjah, dan Ahmad)*

**= dr. Hardisman, MHID, PhD =**



## Rekomendasi

*“Buku ini memberikan khazanah dalam Ilmu Kedokteran dan Kajian Islam dan sangat perlu dibaca oleh seluruh masyarakat, terutama dokter muslim”*

**(Prof. Dr. dr. Delfitri Munir, Sp.THT-KL (K):** Guru Besar Ilmu THT & Bedah Kepala-Leher, Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara (FK-USU) Medan).

*“Buku ini ditulis ditulis dengan penyajian yang elegan dan mudah difahami, memberikan wawasan keilmuan tentang manfaat ibadah dalam kesehatan termasuk kesehatan gigi dan mulut”* **(Dr. drg. Nila**

**Kusuma, M.Biomed:** Dosen Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Andalas Padang (FKG-Unand) Padang).

*“Sebagian besar kesehatan raga di kunci oleh situasi jiwa. Pengamalan ibadah yang dituntunkan AlQuran menyempurnakan kejiwaan yang memberikan dampak terhadap kesehatan raga. Dalam buku ini, Penulis memaparkan keajaiban- keajaiban yang dari kebesaran Allah subhanahu wata’ala dalam bahasa yang mudah dan lugas.”* **(Dr. dr. Afriwardi,**

**SpKO, MA:** Konsultan Kedokteran Kedokteran Olah Raga, Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Padang (FK-Unand) Padang).

*“Pemahaman Al-Quran dan Hadits yang berbasis ilmu pengetahuan, termasuk dalamnya Ilmu Kesehatan adalah sesuatu yang dibutuhkan... Buku ini adalah bentuk kerja keras menemukan hubungan nyata antara amalan (riyadhah) yang dianjurkan (disunahkan) dengan kesehatan holistik, patut diberikan penghargaan. Lebih dari itu kami memberikan dukungan luas bagi dokter dan profesi lainnya yang terus berkarya menemukan relevansi Islam dengan ilmu pengetahuan”*

**(Prof. Dr. Duski Samad, M.Ag:** Guru Besar Universitas Islam Negeri UIN), Imam Bonjol Padang, dan Ketua Majelis Ulama Indonesia (MUI) Kota Padang).





## Kata Pengantar: Riyadhah Jiwa dan Kesehatan Holistik

Oleh:

**Prof. Dr. H. Duski Samad, M.Ag**

*Guru Besar Universitas Islam Negeri, Imam Bonjol.  
Ketua Majelis Ulama Indonesia (MUI) Kota Padang*

*Alhamdulillahirabil'alamin*, puji dan syukur disampaikan kepada Allah *subhanahuwata'ala*, kemudian shalawat berserta salam disampaikan kepada nabi Muhammad *sallahu'alaihiwalam* atas. Satu pembahasan yang tidak akan pernah habis adalah kajian bagaimana manusia mendapatkan kebahagiaan. Salah satu modal dasarnya adalah kesehatan holistik. Kesehatan fisik dipercaya memiliki hubungan erat dengan kesehatan jiwa. Dalam pandangan Islam jiwa manusia tidak selalu bersih, cerah dan sehat adakalanya kotor, gelap dan sakit.

Allah *Subhanahu wata'ala* berfirman, dalam Al-Quran Surat Yusuf [12]:53:

وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي  
إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ

Artinya: “Dan aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), karena Sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyanyang.”

Pada waktu tertentu jiwa manusia juga gelisah, keluh kesah dan tidak dapat menjaga kenyamanan, sebagaimana juga firman-Nya Surat Al-Ma'arij [70]:19-23:

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا. إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا. وَإِذَا مَسَّهُ  
الْخَيْرُ مَنُوعًا إِلَّا الْمُصَلِّينَ. الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ  
دَائِمُونَ

Artinya: “Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir (19). Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah (20). dan apabila ia mendapat kebaikan ia amat kikir (21). Kecuali orang-orang yang mengerjakan shalat (22). Yang mereka itu tetap (daim) mengerjakan shalatnya (23)”.

Pertahanan jiwa manusia dalam menghadapi kehidupan juga tidak selalu kuat, malah manusia memiliki potensi kelemahan (*dhaif*) dan tidak sabar (*‘ajula*). Solusi yang ditawarkan Allah SWT untuk meneguhkan, menyegarkan dan membugarkan jiwa itu adalah dzikir. Dalam Surat al-Ra’du [13]:28 dinyatakan:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ  
تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya : “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.”

Dalam Surat Al- Kahfi [18]:28:

وَاصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ  
يُرِيدُونَ وَجْهَهُ وَلَا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيدُ زِينَةَ الدُّنْيَا  
وَلَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَن ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ  
فُرُطًا

Artinya: “Dan bersabarlah kamu bersama-sama dengan orang-orang yang menyeru Tuhannya di pagi dan senja hari dengan mengharap keridhaan-Nya; dan janganlah kedua matamu berpaling dari mereka (karena) mengharapkan perhiasan dunia ini; dan janganlah kamu mengikuti orang yang hatinya telah Kami

*lalaikan dari mengingati Kami, serta menuruti hawa nafsunya dan adalah keadaannya itu melewati batas.”*

Dalam Surat Thaha [20]:14:

إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي

Artinya: “*Sesungguhnya Aku ini adalah Allah, tidak ada Tuhan (yang hak) selain Aku, maka sembahlah Aku dan dirikanlah shalat untuk mengingat Aku.*”

Memahami ayat di atas dapat dikatakan bahwa dzikir salah satu cara untuk menyehatkan jiwa. Makna dzikir dalam praktek yang dilakukan umat Islam dua macam, yaitu dzikir dalam bentuk lisan dan dzikir dalam bentuk qalbu. Dzikir lisan ialah menyebut atau membaca *asma’* Allah, sifat Allah, Zat Allah, apakah bacaan itu dilakukan melalui ibadah khusus misalnya seperti shalat, membaca Al-Quran, istighfar, tasbih, tahmid, takbir, ta’zhim, dan tahlil serta dilakukan secara rutin dan teratur atau melalui bacaan lain yang bukan teratur.

Sedangkan dzikir qalbu adalah membaca dengan gerakan hati pada bentuk dzikir tertentu, tanpa diiringi oleh lidah (lisan) dan dilakukan secara sendiri-sendiri, tanpa dilembagakan atau bimbingan seorang mursyid dan dilakukan secara rutin. Pada dzikir qalbu tidak ada batas waktu dan dapat dilakukan sepanjang waktu, serta mempunyai metodologi khusus, sehingga dzikir tersebut mengandung energi (kekuatan) dahsyat, lebih dahsyat dari otom-atom dan mampu mengalahkan tentera Abrahah di Makkah. Sedangkan pada dzikir lisan dibatasi oleh waktu dan tertentu pelaksanaannya.

Berdasarkan pandangan di atas menurut hemat penulis buku ***Riyadhah Jiwa Menyehatkan Raga: Amalan Harian Al-Quran dan Sunnah dan Hikmahnya dalam Pencegahan Penyakit dan Kesehatan Holistik***, yang ditulis oleh dr. Hardisman, MHID, PhD adalah bentuk-bentuk dzikir lisan dan dzikir harian serta amalan rutin yang tentunya akan memberikan bimbingan,

pedoman dan sekaligus modul untuk dipraktikkan dalam mendapatkan kesehatan fisik dan jiwa yang holistik.

Patut diberikan apresiasi bahwa buku ini memuat kajian integrasi amalan keagamaan yang didasarkan pada dalil-dalil nash Al-Quran, dan hadits dengan ilmu kesehatan fisik yang bersumber dari Ilmu Kedokteran. Pengetahuan dan praktek amalan yang disajikan dengan yang bahasa mudah dimengerti tentu akan memberikan pengalaman khusus bagi mereka yang melakukannya.

Buku yang memiliki sistematika buku Bab 1. Pendahuluan: Hidup Dalam Putaran Waktu, Bab 2. Qiyamullail: Bangun di Akhir Malam, Bab 3. Shalat: Membuka dan Menutup Hari dengan Sujud, Bab 4. Dzikir Lisan Sesudah Shalat, Pagi dan Petang, Bab 5. Qiraah dan Tilawah Al-Quran, Bab 6. Penutup; memberikan gambaran utuh bahwa karya ini disusun dengan menegaskan pentingnya ilmu, dan amalan keagamaan Islam, lalu kemudian di analisis, ditemukan relevansinya dengan kebutuhan praktis kesehatan holistik.

Pemahaman Al-Quran dan hadits yang berbasis ilmu pengetahuan, termasuk dalamnya ilmu kesehatan adalah sesuatu yang dibutuhkan, walaupun sebatas menemukan relevansinya dan atau berdasarkan pengalaman pribadi yang bersangkutan. Makna dan pesan ayat dan hadits itu tidaklah tunggal, ia jamak, memerlukan pemahaman asbabun nuzulnya bagi Al-Quran, asbabul wurudnya berbagai hadits, serta ilmu pendukung lainnya, dan lebih dari itu pemahamannya akan terus berkembang sesuai kemajuan berfikir umat manusia, namun prinsip-prinsip dasarnya tetap sama dan abadi. Artinya hasil pemahaman ayat dan hadits dapat diterima selama ia tidak keluar dari prinsip dasar. Berkenaan dengan ayat dan hadits di dalam buku ini lebih difokuskan pada amalan *fadhaili* (amalan utama) dan diterjemahkan dengan



merujuk pada terjemah dan tafsir populer, seperti yang ditemukan dalam referensi yang dicantumkan.

Sebagai penutup, dapat dinyatakan bahwa buku ini adalah bentuk kerja keras menemukan hubungan nyata antara amalan (*riyadhah*) yang dianjurkan (disunahkan) dengan kesehatan holistik, tentu patut diberikan penghargaan. Lebih dari itu kami memberikan dukungan luas bagi Dokter dan profesi lainnya yang terus berkarya menemukan relevansi Islam dengan ilmu pengetahuan. Semoga karya ini menjadi ibadah yang terus mengalir pahala kebaikannya (*ilmu yantafi'ubihi*) bagi penulisnya dan menjadi pedoman dan modul ibadah bagi mahasiswa dan pembaca. *Aamiin ya mujabbassailin.*

**Padang, April 2018**

oooOOOooo



## Prakata

*Bismillahirrahmanirrahim, alhamdulillahirabbil'alaimin,* dengan rasa syukur yang dalam kepada Allah *subhanahu wata'ala* penulis hadirkan buku kecil ini dihadapan pembaca semua. Buku ini diberi judul "*Riyadhah Jiwa Menyehatkan Raga: Amalan Harian Al-Quran dan Sunnah dan Hikmahnya dalam Pencegahan Penyakit dan Kesehatan Holistik.*" Penulisan buku kecil ini diharapkan dapat memberikan kontribusi referensi keilmuan dalam Ilmu Kedokteran dan Kesehatan dengan kaitannya dengan kajian Islam.

Al-Quran dan Hadits bukanlah *text book* Ilmu Kedokteran dan Kesehatan, namun didalamnya terdapat stimulasi dan sinyal-sinyal untuk bisa digali lebih dalam. Inilah yang sering dijelaskan dalam Firmankan Allah *subhanahu wata'ala* agar setiap mukmin mau memikirkan fenomena-fenomena alam, setiap kejadian, setiap aspek kehidupan dan ibadah. Sehingga semuanya memantapkan iman dan keyakinannya dalam Islam itu sendiri. Dalam pendekatan itulah itulah salah satunya buku ini hadir dihadapan pembaca. Penulisan buku ini bertujuan untuk menjadi tambahan referensi dalam Ilmu Kedokteran dan Kesehatan secara holistik bagi dokter dan profesi kesehatan lainnya, mahasiswa serta masyarakat umum. Buku ini juga diharapkan dapat menjadi tambahan referensi dalam aspek ibadah dan keislaman.

Kita menyadari bahwa setiap amal ibadah yang dilakukan hakikatnya adalah untuk menghambakan diri kepada-Nya. Namun Allah *subhanahu wata'ala* juga telah memberikan penjelasan baik secara implisit dan eksplisit bahwa ibadah-ibadah yang dilakukan memberikan manfaat kesehatan fisik (raga) dan jiwa. Kajian dan analisis Ilmiah telah meyakinkan semua hal itu, sehingga dapat dijadikan tambahan motivasi dalam melakukan ibadah itu.

Rujukan dan analisis penulisan buku ini diambil dari referensi Ilmu Kedokteran yang sudah baku, penelitian-penelitian empiris, dan tentunya untuk setiap aspek ibadah dari sumber Al-Quran dan hadits. Hadits-hadits dirujuk dengan menggunakan pendekatan deduktif dan induktif dari tema-tema yang dibahas sebagai landasan pembahasannya. Penulis berusaha menuliskan letak atau sumber hadits yang dijadikan rujukan, meskipun penulis menyadari bahwa penomoran hadits tidaklah dikenal pada masa ulama salaf. Pada masa ulama salaf, untuk menjaga keotentikan atau validitas hadits yang mereka sampaikan, para ulama mengetahui dan hafal teks (matan) hadits disertai jalur periwayatannya (sanad) dengan jelas, sebagaimana pada kitab asli *Shahih Al-Bukhari*, *Shahih Muslim*, *Musnad Imam Ahmad* dan lainnya, ataupun pada kitab fiqih *Al-Umm Asy-Syafi'i*.

Penomoran hadits justru dipopulerkan oleh Orientalis dari Belanda Arent Jan Wensinck dalam karyanya *Al-Mu'jam Al-Mufahras Lil Al-Fadz Al-Hadits An-Nabawi*. Kitab ini merupakan ensiklopedia atau memuat hadits-hadits nabi dari Sembilan kitab hadits, dan memberikan penomoran pada setiap hadits, sehingga dengan mudah dapat ditemukan hadits-hadits tersebut. Setelah itu banyak ulama melakukan pendekatan yang sama dengan mengadopsi karya Wensinck untuk masing-masing Kitab Hadits, namun terdapat banyak perbedaan jumlah hadits dan tentunya sekaligus penomorannya, seperti perbedaan penomoran dan jumlah hadits pada *Shahih Al-Bukhari* Ibnu Hajar Al-Asqalani (9.082 hadits, dalam memberikan syarah Kitab ini dalam *Fathul Bari*), ulama terkini seperti Dr Mustafa Dib Al-Bugha memberikan penomoran 7.124 hadits, sedangkan Muhammad Fuad Abdul Baqi memberikan penomoran sebanyak 7.563 hadits. Perbedaan jumlah dan pemomoran hadits ini bukanlah terletak pada jumlah haditsnya yang berbeda, tetapi cara memberikan penomorannya mana yang masuk satu hadits mana yang sudah hadits berbedalah

yang menjadikan penomorannya berbeda. Oleh karena itu, dalam buku ini penulis menyebutkan nomor hadits dari Kitab Hadits primer (lebih banyak mengacu kepada urutan al-alamiah yang dianut oleh MF Abdul Baqi), dan juga dari Kitab Sekunder (kitab-kitab yang sangat populer seperti *Riyadhus Shalihin*, *Bulughul Maram*, dan *Al-Lu'Lu' Wal Marjan*) agar mudah menemukan hadits tersebut.

Penomoran hadits pada kitab sekunder justru terdapat pada edisi terjemahan, yang juga berbeda-beda, misalnya untuk edisi Bahasa Indonesia, *Bulughulmaram* ada yang memberikan penomoran menjadi 1344 hadits (seperti edisi Terjemahan, Penerbit: Darul Haq, Jakarta), 1596 hadits (Terjemahan A Hasan, Penerbit: CV Diponegoro Bandung), 1597 hadits (Penerbit: Gema Insani Press Jakarta) atau 1612 Hadits (Terjemahan, Penerbit: Ummul Qura Jakarta) bila redaksional hadits yang berbeda dengan rawi berbeda juga dipisahkan, dan lainnya. Pada buku ini Penomoran Hadits Kitab *Bulughul Maram* digunakan rujukan penomoran terbitan Gema Insani Press, sedangkan *Riyadhus Shalihin* menggunakan penomoran edisi terbitan Ummul Qura.

Penulisan dan penyelesaian buku ini tidaklah dapat diselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, terimakasih yang sedalam-dalamnya penulis sampaikan kepada Prof. Dr. dr. Delfitri Munir, Sp.THT-KL (K); Guru Besar Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara (FK-USU Medan), Prof. Dr. Duski Samad, M.Ag; Guru Besar Universitas Islam Negeri (UIN) Imam Bonjol dan Ketua Majelis Ulama Indonesia (MUI) Kota Padang, Buya Gusrizal Gazahar, Lc, M.Ag; Ketua MUI Provinsi Sumatera Barat, Dr. dr. Roni Eka Syahputra, SpOT-K(Spine); Spesialis Orthopedi Konsultan Bedah Tulang Belakang (*Spine Surgery*) dan Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Andalas (FK-Unand) Padang, Dr. drg, Nila Kusuma, M.Biomed, Dr. drg. Febrian, MKM; Dosen FKG Unand, dan Dr. dr. Afriwardi, SpKO, MA;

Ahli Kedokteran Fisilogi dan Konsultan Kedokteran Olah Raga, dan dosen FK-Unand Padang; yang telah memberikan masukan, saran dan rekomendasinya untuk buku ini.

Akhirnya penulis berdo'a dan berharap semoga buku ini memberikan manfaat bagi pembaca semua, dan menjadi ilmu yang bermanfaat 'amal jariyah' bagi penulis. Kepada setiap pembaca diharapkan saran dan masukannya untuk perbaikan di masa mendatang.

Padang, 1 Agustus 2018

**Hardisman**

# Daftar Isi

Rekomendasi.....	v
Kata Pengantar: Riyadhah Jiwa dan Kesehatan Holistik .....	vii
Prakata .....	xiii
Daftar Isi .....	xvii
Bab 1. Pendahuluan: Hidup dalam Putaran Waktu .....	1
Islam Memperhatikan Waktu .....	1
Ruang Lingkup dan Kontekstual .....	4
Bab 2. Qiyamullail: Bangun di Akhir Malam .....	13
Bangun di Akhir Malam .....	13
Berdo'a Bangun Tidur .....	17
Menyempurnakan Wudhu' .....	19
Bersuci dalam Makna Jasmaniyah dan Ruhaniyah .....	23
Membersihkan Gigi dan Mulut .....	31
Istinsyaq dan Instintsar Sebagai 'Nasal Irrigation' .....	36
Shalat Tahajud dan witr .....	43
Bab 3. Shalat: Membuka dan Menutup Hari dengan Sujud .....	55
Kewajiban Syari'ah Shalat .....	55
Menjawab Seruan Azan dan Melangkah Ke Masjid .....	61
Shalat Fardhu Berjamaah di Masjid .....	64
Berjama'ah di Masjid Bagi Wanita .....	77
Mengiringi Shlat Fardhu dengan Shalat Sunat .....	81
Mendidik Anak Untuk Shalat .....	88
Keutamaan dan Kemuliaan Shalat .....	91
Hikmah Shalat dalam Kesehatan Jasmaniah .....	102
Bab 4. Zikir Lisan Sesudah Shalat, Pagi dan Sore .....	118
Amalan Dzikir Sesudah Shalat .....	119
Amalan Zikir Pagi dan Sore .....	126
Syari'ah dan Keutamaan Tasbih, Tahmid dan Tahlil .....	150
Syari'ah dan Keutamaan Istighfar .....	158
Syari'ah dan Keutamaan Membaca Shalawat .....	166
Keutamaan Dzikir .....	176
Hikmah Dzikir Dalam Kesehatan .....	188
Bab 5. Qiraah dan Tilawah Al-Quran .....	202
Syari'ah dan Keutamaan Qiraah dan Tilawah Al-Quran .....	202

Qiraah dan Tilawah Al-Quran Gerbang Ilmu Pengetahuan .....	208
Al-Quran dan Kesehatan .....	209
Bab 6. Penutup .....	215
Kepustakaan .....	221
Indeks .....	227
Penulis .....	233

# Bab 1.

## Pendahuluan:

### Hidup dalam Putaran Waktu

#### Islam Memperhatikan Waktu

Manusia hidup dalam lingkaran waktu, yang setiap langkah dan proses hidupnya tidak dapat dipisahkan dari melihat perjalanan waktu itu. Dalam skala besar manusia hidup dalam proses kejadian dan penciptaan, kelahiran hingga kematian. Sebelum lahir ke atas dunia, pada masa embrio hidup selama 37 hingga 40 minggu dalam rahim ibu dengan perubahan yang sangat hebat dalam waktu yang relatif singkat dibandingkan dengan perjalanan umur selanjutnya atas Rahman dan Rahim Allah *subhanahu wata'ala*.<sup>1</sup> Setelah lahir ke atas dunia, manusia tumbuh dan berkembang, mulai dari lemah secara fisik yang tidak bisa berjalan dan berbicara hingga bisa berlari dan bersuara lantang. Seorang anak yang lahir dari tidak bisa memahami apa-apa hingga menjadi seorang cendikia yang berilmu, seorang pejabat, atau seorang penguasa, yang semua proses tumbuh dan berkembang itu juga dipengaruhi oleh waktu yang dilalui.<sup>2</sup>

Dalam skala kecil, manusia hidup sehari-hari adalah dalam lingkaran waktu harian, mulai subuh, pagi, sore, hingga malam hari. Setiap orang mendapatkan jatah waktu yang sama setiap harinya dalam hidup. Setiap anak kecil atau dewasa, bawahan atau atasan, orang kaya atau miskin, rakyat atau penguasa mempunyai jatah hitungan detik waktu yang sama dalam sehari semalam. Namun ada orang yang berhasil dan berkarya, tetapi ada pula orang yang

---

1 Kajian Islam dan Ilmu Kedokteran dalam proses embriologi manusia dapat dibaca juga pada buku penulis yang berjudul "*Pengantar Kesehatan Reproduksi, Seksologi dan Embriologi dalam kajian Ilmu Kedokteran dan Al-Quran*," Penerbit Gosyen: Yogyakarta, 2013 (ISBN:9786029018929).

2 Kajian Islam dan Ilmu Kedokteran tentang tumbuh kembang anak penulis tuangkan dalam buku "*Tumbuh Kembang Anak Dalam Tuntunan Al-Quran, Sunnah, dan Ilmu Kedokteran*" (in progress).

tidak mendapatkan apa-apa dari hari-hari yang dijalaninya. Semua itu bukanlah karena ada orang yang waktunya lebih dari orang lain, melainkan karena ada orang yang bisa memanfaatkan waktu itu lebih baik dari yang lainnya. Oleh karena pentingnya waktu itu, maka setiap muslim (dan mukmin)<sup>3</sup> hendaknya mengisi waktu dalam kesehariannya itu benar-benar sebagai sebuah amal (karya) yang bernilai ibadah,<sup>4</sup> karena sesungguhnya inilah tujuan kita berjalan di muka bumi dalam putaran waktu itu, yaitu untuk selalu mengabdikan atau menghambakan diri kepada Allah *subhanahu wata'ala*, dengan beribadah kepada-Nya sebagaimana disyar'i'atkan dan menjadikan setiap aktifitas kehidupan dekat dengan ibadah, dan menjadi bernilai ibadah.<sup>5</sup>

Orang yang tidak memanfaatkan waktu dengan baik akan tergilas dalam ketertinggalan. Sebagaimana pepatah arab mengatakan "Waktu itu bagaikan pedang, jika kau tidak sanggup memotongnya maka engkau yang akan dipotongnya." Begitu juga dalam peribahasa Inggris "waktu adalah uang," yang artinya orang yang tertinggal dalam waktu adalah orang yang rugi kehilangan kekayaan terbesarnya, karena tidak pernah ia akan dapatkan dan jumpa lagi dengan waktu yang sama.

Amat benarlah apa yang difirmankan Allah *subhanahu wata'ala*, dan Dia bersumpah 'Demi Waktu ('*ashr*') yang artinya: "*Demi masa. Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian. kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran*

---

3 Mukmin: orang yang beriman. Muslim: orang Islam; Penulis tidak membedakan keduanya dalam konteks penulisan buku ini. Meskipun secara syar'i terdapat perbedaan apa yang dimaksud dengan Iman dan Islam, sebagaimana banyak diterangkan dalam Al-Quran dan Al-hadits, diantaranya QS Al-Hujurat [49]:14-15, HR Muslim, An-Nasa'i, dan Ibnu Majah tentang Iman, Islam dan Ihsan, lihat hadits Arba'in An-Nawawiyah (no.2) *Riyadhus Shalihin* (hadits no.60).

4 Baik Ibadah mahdah (yang jelas syarat dan rukunnya) ataupun ibadah ghairu mahdah, seperti muamalah dan segala aktifitas harian yang bernilai kebaikan. Semua kegiatan, perbuatan atau karya setiap mukmin akan bernilai ibadah bila niatnya benar karena Allah *subhanahu wata'ala*.

5 QS Adz-Dzariyat [51]:56.

dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran.”<sup>6</sup> Ayat ini memberikan makna bahwasanya semua manusia adalah merugi, kecuali orang yang yakin kebenaran dari-Nya (iman) dan berbuat baik (amal shaleh) dalam mengisi perjalanan waktunya itu,

Begitu juga halnya yang terdapat dalam surat Al-lail<sup>7</sup> Allah *subhanahu wata’ala* juga bersumpah “*Demi waktu malam yang gelap (ayat 1)*” dan “*Siang yang terang (ayat 2)*” bahwa orang-orang yang bertaqwa dan berbuat baik dengan melakukan tanggungjawab sosial yang akan mendapatkan balasan kebaikan dan kemudahan. Allah *subhanahu wata’ala* juga memerintahkan agar setiap diri mukmin bersiap dan menggunakan waktu itu dengan karya dan perbuatan kebaikan untuk mendapatkan yang terbaik pula hari esoknya, terutama untuk akhiratnya.<sup>8</sup> Sehingga dalam melakukan amal kebaikan, setiap mukmin tidak hanya dituntut untuk sekedar melakukannya, tetapi melakukan kebaikan itu dengan tepat waktu<sup>9</sup> dan dengan bersegera.<sup>10</sup>

Oleh karena itu, seyogyanyalah setiap mukmin memperhatikan bagaimana ia menggunakan waktunya dalam kesehariannya dalam 24 jam agar mendatangkan kebaikan, baik bagi dirinya ataupun keluarga, teman, tetangga, tempat kerja dan lingkungan yang lebih luas.

---

6 QS Al-'Ashr [103]:1-3.

7 QS Al-Lail [92]:1-21.

8 QS Al-Hasyr [59]:18.

9 Perhatikan tentang ibadah-ibadah yang disyariatkan, yang sangat sarat dengan pengaturan waktu yang tepat, seperti pada ibadah puasa harus sangat diperhatikan waktu yang tepat kapan mulai menahan dan kapan boleh berbuka. Waktu untuk zakat fitrah yang ada batasannya, zakat *mal* yang harus memenuhi kriteria *haul* (waktu perhitungannya). Begitu juga terutama dengan shalat, yang sudah diatur dengan jelas kapan waktu yang shah untuk melaksanakannya, dan tepat waktu inilah yang menjadi Utama, lihat juga HR Al-Bukhari, Muslim dan juga At-Tirmidzi, An-Nasa'i dari Abdullah bin Mas'ud tentang sabda Rasulullah *Shalallahu 'alaihi wasallam* tentang amal yang paling disukai Allah *subhanahu wata'ala* adalah shalat tepat waktu (selanjutnya berbakti kepada kedua orang tua dan berjihad).

10 Lihat QS Al-Jum'ah [62]:9 tentang panggilan shalat Jum'at, maka setiap mukmin (laki-laki yang *mukallaf: baligh*) harus bersegera memenuhi panggilan itu dan meninggalkan segala aktifitas bisnisnya. Begitu juga pada QS Ali-Imran [3]:133-135: untuk mendapatkan pertolongan dan ampunan Allah *subhanahu wata'ala* setiap mukmin harus melakukannya dengan segera pula tanpa menunda-nunda.

Pada masalah kesehatan<sup>11</sup> akan kita temui banyak gangguan kesehatan dan bahkan penyakit yang lebih berat muncul karena tidak bisa mengatur segala aspek kehidupan sesuai dengan waktunya. Penyakit dapat muncul karena seseorang tidak memenuhi kebutuhan makanan sesuai waktu yang dibutuhkan tubuhnya, atau istirahat yang mesti dia tunaikan.

### **Ruang Lingkup dan Kontekstual**

Pada buku ini penulis menghadirkan secara ringkas tentang aktifitas harian mukmin semenjak bangun tidurnya hingga tidur kembali dengan dalil-dalil dan petunjuk Al-Quran dan sunnah. Pembahasannya mencakup ibadah *qiyamullail*, ibadah subuh, ibadah shalat wajib, dzikir pagi dan petang, latihan fisik (olah raga), pengaturan dan kebutuhan makanan, puasa sunnah, hikmah dalam puasa, serta pengaturan dan kebutuhan tidur. Pada sebahagian tempat pembahasan, penulis juga menerangkan tentang hikmah dan analisis ilmu kedokteran terhadap aspek.

Secara *tentatif* waktu sebagai pedoman dan pembanding, ibadah dan aktifitas dalam 24 jam yang dijelaskan dalam buku ini mencakup yang disebutkan berikut.

02:00/03:00 Mendirikan malam

- Bangun diakhir malam
- Wudhu' (bersuci)
- Tahajud dan witr

04:15 Sahur dan Puasa Sunnah\*

Dilakukan jika pada hari itu melaksanakan puasa sunnah Senin/ Kamis atau pertengahan bulan (*ayyamul bid*).

04:40 Mendirikan Subuh

- Berjalan ke masjid
- Shalat tahiyatul masjid
- Shalat Sunnah fajar

---

11 Hikmah dan analisis Ilmu Kedokteran akan dibahas pada ba-bab selanjutnya.

- Shalat subuh berjamaah

05:15 Zikri lisan pagi

- Qiraatul Quran dan tahfiz
- Membaca mengulang-ulang ilmu
- Bacaan ayat-ayat pilihan
- Shalawat
- Istighfar
- Tasbih tahmid dan Tahlil
- Shalat *Isyraq*\*

Dilakukan jika tidak dituntut bekerja dan aktifitas kehidupan pada pagi itu.

06:15\* Latihan Fisik

Dilakukan pagi hari jika hari libur, tidak berangkat kerja di pagi hari.

06:15 Bersiap untuk Bekerja

- Mandi dan Bersuci
- Sarapan Pagi Halal dan Baik

06:30 Waktu Bekerja Sebagai Ibadah

- 06:30 Berangkat kerja
- 08:00- Bekerja dan muamalah dengan baik
- 10:00 Meluangkan waktu shalat dhuha
- 12:20 Zuhur di masjid kantor berjamaah
- 13:00 Istirahat makan siang, halal dan baik
- 15:30 Asar di masjid kantor berjamaah

16:00 Kembali ke Rumah Surga

- 16:00 Pulang dari Bekerja
- 17:00 Latihan fisik Sore\*  
Tiga-empat kali seminggu
- 17:40 Bersuci dan Mandi
- 18:00 Dzikir sore
- 18:25 Berbuka puasa\*

18:25- Maghrib dan Isya

- 18:25 Melangkah ke masjid
- 18:20 Maghrib berjamaah
- 18:45 Dzikir, menunggu waktu shalat
  - Qiraah Al-Quran
  - Membaca/ Majlis Ilmu
- 19:30 Isya berjamaah

20:00 Memasuki Malam

- Makan malam dan acara keluarga
- Membaca dan mempersiapkan kerja esok hari
- 10:30 Tidur dan istirahat malam

Namun tentunya jam dan waktunya menyesuaikan dengan jadwal shalat dan kondisi kegiatan dan pekerjaan seseorang. Pengaturan kegiatan ini tentunya pula bukanlah sebuah pengaturan ibarat robot yang kaku tanpa ruh dan jiwa, namun ia adalah amal yang penuh dengan pemahaman dan penghayatan yang dilakukan dengan kesungguhan.

Dalam rangka memudahlan penulisan dan agar tidak terjadi pengulangan yang banyak, maka penyusunan Bab dan Sub-Bab dikelompokkan menjadi:

- Bab 1. Pendahuluan: Hidup Dalam Putaran Waktu
- Bab 2. Qiyamullail: Bangun di Akhir Malam
- Bab 3. Shalat: Membuka dan Menutup Hari dengan Sujud
- Bab 4. Dzikir Lisan Sesudah Shalat, Pagi dan Petang
- Bab 5. Qiraah dan Tilawah Al-Quran
- Bab 6. Penutup

Uraian dan pembahasan pada buku ini lebih kepada dalil-dalil syar'i yang menjadi landasan dalam sebuah ibadah dan aktifitas dilakukan. Fokus tulisan ini adalah pada inti kewajiban-kewajiban syari'ah yang selanjutnya dijelaskan fadhilahnya menurut Al-Quran dan Al-Hadits, serta menerangkan hikmah-hikmahnya dalam kehidupan sosial terutama dalam bidang kesehatan fisik dan

mental. Pembahasannya tidak menjelaskan tentang tata cara detail dalam syarat dan rukun menurut *Ilmu Fiqih*.

Kerangka pemikiran buku ini adalah menekankan pentingnya kesungguhan dan pelatihan diri (*mujahadah*) dalam melaksanakan ibadah kepada Allah *subhanahu wata'ala*. Letak kemuliaan dan keutamaan orang yang dekat dengan-Nya adalah orang yang senantiasa menjadikan setiap geraknya bernilai ibadah, yang dimulai dengan kesungguhan melaksanakan ibadah wajib dan sunnah. Sudut pemikiran dan pandang seorang mukmin, terhadap ibadah yang disepakati secara hukum fiqih sebagai ibadah wajib atau sunat adalah bukan melihat celah untuk meninggalkannya. Namun ketika ada tuntutan syari'ah dan contoh dari Rasulullah *shallallahu 'alaihi wasalam* dan para sahabatnya; maka seorang mukmin melihat bahwa disana ada keutamaan besar yang mesti diraih. Setiap sunnah yang ada dipandang sebagai kesempatan meraih keutamaan dan hikmah yang besar, bukan malah sebaliknya. Inilah yang disebut sebagai *wali Allah*, sebagaimana sabda Rasulullah *shalallahu 'alaihi wasallam* menyampaikan hadits qudsi:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى  
اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى قَالَ : مَنْ عَادَى لِي وَلِيًّا  
فَقَدْ آذَنْتُهُ بِالْحَرْبِ ، وَمَا تَقَرَّبَ إِلَيَّ عَبْدِي بِشَيْءٍ أَحَبَّ إِلَيَّ  
مِمَّا افْتَرَضْتُهُ عَلَيْهِ ، وَلَا يَزَالُ عَبْدِي يَتَقَرَّبُ إِلَيَّ بِالنَّوَافِلِ  
حَتَّى أَحِبَّهُ ، فَإِذَا أَحَبَبْتُهُ كُنْتُ سَمْعَهُ الَّذِي يَسْمَعُ بِهِ وَبَصَرَهُ  
الَّذِي يُبْصِرُ بِهِ ، وَيَدَهُ الَّتِي يَبْطِشُ بِهَا ، وَرِجْلَهُ الَّتِي يَمْشِي  
بِهَا ، وَلَئِنْ سَأَلَنِي لِأَعْطَيْتَهُ ، وَلَئِنْ اسْتَعَاذَنِي لِأُعِيذَنَّهُ

Artinya: Dari Abu Hurairah *radhiallahuanhu* berkata; Rasulullah *shallallahu 'alaihi wasallam* bersabda: "Sesungguhnya Allah *ta'ala* berfirman: Siapa yang memusuhi waliku maka Aku telah

*mengumumkan perang dengannya. Tidak ada taqarrubnya seorang hamba kepada-Ku yang lebih aku cintai kecuali dengan beribadah dengan apa yang telah Aku wajibkan kepadanya, dan hambaku itu selalu mendekati diri kepada-Ku dengan nawafil (perkara-perkara sunnah di luar yang fardhu) maka Aku akan mencintainya dan jika Aku telah mencintainya maka Aku adalah pendengarannya yang dia gunakan untuk mendengar, penglihatannya yang dia gunakan untuk melihat, tangannya yang digunakannya untuk memukul dan kakinya yang digunakan untuk berjalan. Jika dia meminta kepadaku niscaya akan aku berikan dan jika dia minta perlindungan dari-Ku niscaya akan Aku lindungi.”<sup>12</sup>*

Pembahasan kedokteran bertujuan untuk melihat hikmah dan motivasi untuk mengamalkan ibadah dengan lebih mendalam. Sejatinya, niat dalam melakukan ibadah adalah untuk mengharapkan Ridha Allah *subahanahu wata’ala*. Niat yang ikhlas inilah yang menentukan balasan darinya. Adanya hikmah, fadhilah, dan manfaat dari sisi kesehatan bukanlah untuk mencemarkan niat itu, namun menjadi penambah motivasi dengan niat yang sudah ada. Namun sebaliknya, jika ibadah dilakukan hanya untuk mendapatkan manfaat jasmani dan bukan keridhaan-Nya, maka tentu merugikan kita, karena sesungguhnya setiap hamba hanya akan mendapatkan apa yang dia niatkan.

إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ وَإِنَّمَا لِكُلِّ امْرِئٍ مَّا نَوَىٰ ...

Artinya: “*Sesungguhnya setiap amalan tergantung pada niatnya. Setiap orang akan mendapatkan apa yang ia niatkan...*”<sup>13</sup>

Dalil-dalil syar’i dan hikmah yang didapatkan menjadi motivasi oleh setiap mukmin untuk senantiasa beribadah secara *istiqamah* (konsisten) dan berkelanjutan (kontinu). Sebagaimana sabda

---

12 HR Al-Bukhâri (no. 6502), Al-Baihaqi (As-Sunanul Kubra III/346; XI/219), lihat juga *Hadits Arba’in An-Nawawiyah*, no.38.

13 *Muttafaqun ‘alaihi*: HR Al-Bukhari (1) & Muslim (1907) dari Amirul mukminin Umar bi Khatab *radhiyallahu ‘anh*, lihat juga hadits *arba’in an-nawawiyah* (hadits no.1) da juga *Riyadhus Shalihin* (hadits no.1).

Rasulullah *shalallahu 'alaihi wasallam* ibadah dan *amal shaleh* (perbuatan baik) yang terbaik dan paling disukai Allah *subhanahu wata'ala* adalah yang dilakukan secara kontinu, meskipun sedikit.<sup>14</sup> Hal ini bermakna bahwa jika seseorang mampu melakukan kebaikan secara konsisten dan kontinu berarti nilai kebaikan tidak pernah lepas darinya. Hal ini jugalah yang pernah diingatkan oleh Rasulullah *shalallahu 'alaihi wasallam* kepada Abdullah bin Umar *radhiyallahu 'anhuma* agar selalu menjaga secara konsisten dan shalat tahajudnya karena itu yang lebih baik.<sup>15</sup>

Puncak dalam melakukan amal shaleh, adalah dengan terus menerus melakukannya (*mujahadah* dan *istiqamah*) baik yang kecil atau besar, *fardhu* atau *nawafil* dengan hanya mengharap Rahmat dan Ridha Allah *subhanahu wata'ala* (ikhlas). Rahmat dan Ridha-Nya itulah yang ingin senantiasa diraih oleh setiap mukmin karena hanya dengan Rahmat dan ridha-Nya itulah kita akan selamat, sukses, dan berhasil dalam kehidupan dunia ini, dan dengan Rahmat dan Ridha-Nya itu jugalah kita akan selamat di akhirat kelak dan dimasukkan ke dalam surga-Nya dan terhindar dari azab neraka-Nya.

Pada hakikatnya tidak ada seorangpun yang selamat karena amal atau apa yang ia lakukan. Keselamatan yang didapatkan hanyalah atas Rahmat Allah *subhanahu wata'ala* itu. Sebagaimana sabda Rasulullah *shalallahu 'alaihi wasallam* yang diriwayatkan dari Abu Hurairah *radhiyallahu 'anhu*:

أَنَّ أَبَا هُرَيْرَةَ قَالَ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ : لَنْ يُدْخَلَ أَحَدًا عَمَلُهُ الْجَنَّةَ . قَالُوا وَلَا أَنْتَ

14 HR. Muslim (no.782, 783), Kitab shalat para musafir dan qasharnya; Bab Keutamaan amalan shalat malam.

15 *Muttafaqun 'alaihi*: HR Al-Bukhari (no.1152) dan Muslim (no.1159), lihat juga *Riyadhus Shalihin* (hadits no.1162), Bab 212: Keutamaan *Qiyamullail*, lihat pembahasan bab selanjutnya tentang *qiyamullail*.

يَا رَسُولَ اللَّهِ , قَالَ : لَا ، وَلَا أَنَا إِلَّا أَنْ يَتَغَمَّدَنِي اللَّهُ بِفَضْلِ  
وَرَحْمَةٍ

Artinya: “Sesungguhnya Abu Hurairah berkata, ia mendengar Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda: “Amal seseorang tidak akan memasukkan seseorang ke dalam surga.” “Engkau juga tidak wahai Rasulullah?”, tanya beberapa sahabat. Beliau menjawab, “Aku pun tidak. Itu semua hanyalah karena karunia dan rahmat Allah.”<sup>16</sup>

Serta dalam hadits dengan makna yang lebih tegas, diriwayatkan dari Jabir bin Abdillah *radhiyallahu’anhu*, Rasulullah *shalallahu ‘alaihi wasallam* bersabda:

لَا يُدْخِلُ أَحَدًا مِنْكُمْ عَمَلُهُ الْجَنَّةَ، وَلَا يُجِيرُهُ مِنَ النَّارِ، وَلَا  
أَنَا إِلَّا بِرَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ

Artinya; “Tidak ada amalan seorangpun yang bisa memasukkannya ke dalam surga, dan menyelematkannya dari neraka, dan tidak juga denganku, kecuali dengan rahmat dari Allah.”<sup>17</sup>

Semua amal shaleh yang dilakukan oleh setiap mukmin telah dijanjikan oleh Allah *subhanahu wata’ala* pada berbagai ayat-ayat Al-Quran<sup>18</sup> dan hadits<sup>19</sup> yang akan menghantarkan seseorang kepada surganya adalah *asbab* (sebab-sebab, sarana, atau pendekatan) datangnya Rahmat-Nya itu.

Inilah yang diingatkan oleh Syekh Ibnu Athaillah, bahwa janganlah seseorang membanggakan atau ‘terpaku’ pada amalnya

16 HR. Bukhari (no.5673) dan dengan substansi (*matan*) yang hampir sama juga HR Muslim (no. 2816) sebagaimana dapat dilihat juga pada *Riyadhus Shalihin* Imam An-Nawawi (hadits no.86).

17 HR. Muslim (no. 2817).

18 Sebagaimana janji Allah SWT diantaranya dalam QS Al-Baqarah [2]:25, 82, Ali Imran [3]:133, 136, 198, An-Nisa’ [4]:13, 31, 57, 95, 122-124, 175, Al-Maidah [5]:12, Al-An’am [6]:127, At-Taubah [9]:72, 89, 100, 111, QS An-Nahl [16]:32, Al-Isra’ [17]:7,15, Az-Zukhruf [43]: 72, Al-Jatsiyah [45]:15, dan Al-Hadiid [57]:21.

19 Diantaranya sebagaimana Hadits Riwayat Al-Bukhari (no.3435, 6436, 7537, 7405) dan Muslim (no.28). Lihat juga *Riyadhus Shalihin* (hadits no.96, 412, 413).

sehingga ia lupa pada apa yang ia hendak capai. Namun seorang mukmin, hendaklah ia mengenal tujuannya untuk mengharap Rahmat dan Ridha Allah itu, sehingga ia memperbanyak amal shalehnya sebagai sarana mencapainya:

مِنْ عَلَامَةِ الْإِعْتِمَادِ عَلَى الْعَمَلِ، نُقْصَانُ الرَّجَاءِ عِنْدَ  
وُجُودِ الزَّلِيلِ

Artinya: *“Tanda-tanda orang yang membanggakan amal ibadahnya, menjadikan berkurangnya raja’ (harapannya kepada Rahmat Allah) ketika ia lupa kepada-Nya.”*<sup>20</sup>

Oleh karenanya, teruslah mengisi setiap detik dan perjalanan waktu dengan amal yang ikhlas dengan hanya mengharapkan Rahmat dan Ridha-Nya, karena kita tidak tahu amal kecil mana yang dihadapan Allah *subhanahu wata’ala* yang paling bernilai ikhlas dan akan mengundang Rahmat-Nya itu turun kepada kita. Selanjutnya, setiap amal shaleh, baik yang bersifat hubungan langsung dengan Allah *subhanahu wata’ala*, seperti shalat, membaca Al-Quran, tahajud, dan dzikir lainnya, ataupun amal shaleh yang terkait dengan ibadah muamalah sosial seperti zakat, sedakah, dan berbuat baik dengan tetangga: semuanya itu bukanlah untuk dibangga-banggakan. Setiap kebaikan yang dilakukan itu ‘dipulangkan’ kepada Allah *subhanahu wata’ala* untuk mengharapkan Rahmat dan Ridha-Nya.

---

20 Ibnu Atha’illah, Al-Hikam, Hikmah no.1.



## Bab 2.

### Qiyamullail: Bangun di Akhir Malam

*Qiyamullail* secara bahasa berarti mendirikan malam, dan secara istilah berarti beribadah mendekati diri kepada Allah *subhanahu wat'ala* di malam hari. Beribadah mendekati diri kepada Allah *subhanahu wat'ala* itu dapat dilakukan pada setiap waktu di malam hari, dan dengan berbagai macam ibadah, seperti shalat, dzikir lisan, dan tilawatul quran. Namun ada contoh yang lebih utama untuk diamalkan, sebagaimana Rasulullah *shalallahu 'alaihi wassallam*, yakni mendirikan ibadah *tahajud*, yaitu bangun di akhir malam dengan mendirikan shalat.

Berikut akan dijelaskan beberapa syri'ah ibadah yang disunnahkan, dan analisis hikmahnya terkait dengan kesehatan dan kebugaran jiwa dan raga. Secara tentatif waktu dapat dilaksanakan pada waktu-waktu sebagai berikut:

1. 2:00: Bangun di akhir malam
2. 2:15-2:30: Bersuci: Wudhu dan mandi bila diperlukan
3. 2:30-3:15: Shalat tahajud dan witr

#### Bangun di Akhir Malam

Allah *Subhanahu Wata'ala* berfirman agar setiap mukmin bangun di malam hari mendirikan tahajud, sebagai ibadah *nafilah* (sunnah), yang akan menghantarkan hamba itu kepada kedudukan yang mulia disisi-Nya:

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ عَسَىٰ أَنْ يَبْعَثَكَ  
رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا

Artinya: “Dan pada sebahagian malam hari (shalat) tahajudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu; Mudah-mudahan Tuhan-mu mengangkat kamu ke tempat yang Terpuji.”<sup>21</sup>

Pada ayat yang lain Allah *subhanahu wata’ala* secara tegas juga memerintahkan akan setiap mukmin bangun malam hari dari tidurnya untuk mendirikan shalat. Dia juga mengisyaratkan waktu yang tepat adalah seperdua atau kurang dari itu, sebagaimana Firman-Nya:

قُمِ اللَّيْلَ إِلَّا قَلِيلًا نِضْفَهُ أَوْ انْقُصْ مِنْهُ قَلِيلًا

Artinya: “Bangunlah (untuk mendirikan shalat) di malam hari, kecuali sedikit (daripadanya), seperduanya atau kurangilah dari seperdua itu sedikit.”<sup>22</sup>

Ibnu Katsir menjelaskan bahwa ayat ini perintah untuk bangun di pertengahan malam dan sekaligus menjelaskan keleluasaan batasan waktu pelaksanaan mendirikan ibadah malam (*qiyamullail*), yang dapat dilihat bahwa dapat dilakukan setelah separoh malam atau kurang dari itu.<sup>23</sup> Hal ini berarti juga rentang waktu untuk melaksanakan ibadah tahajud ini sangat lebar.

Rasulullah *shalallahu ‘alaihi wasallam* mencontohkan bagaimana beliau bangun malam hari untuk beribadah kepada Allah *subhana wata’ala*. Sebagaimana hadits yang disampaikan dari Aisyah *radhiyallahu ‘anha*:

حَدِيثُ عَائِشَةَ عَنِ الْأَسْوَدِ، قَالَ: سَأَلْتُ عَائِشَةَ، كَيْفَ كَانَ صَلَاةَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِاللَّيْلِ قَالَتْ: كَانَ يَنَامُ أَوَّلَهُ، وَيَقُومُ آخِرَهُ، فَيُصَلِّي ثُمَّ يَرْجِعُ إِلَى فِرَاشِهِ، فَإِذَا

21 QS Al-Isra’ [17]:79.

22 QS. Al Muzzamil [73]: 2-3.

23 Alu-Syaikh, A.M (2014) *Lubbabul Tafsir min Ibni Katsiir* (terjemahan), Jakarta: Pustaka Imam Syafi’i, hal:155-156.

## أَذِّنَ الْمُؤَدِّنُ وَثَبَ فَإِنْ كَانَ بِهِ حَاجَةٌ اغْتَسَلَ، وَإِلَّا تَوَضَّأَ وَخَرَجَ

Artinya: “Al-Aswad berkata: Saya tanya pada radhiyallahu ‘anha: Bagaimana shalat Nabi shalallahu ‘alaihi wasallam di waktu malam? Jawab A’isyah: Biasa tidur permulaan malam, lalu bangun pada akhir malam, untuk shalat kemudian kembali ke tempat tidurnya, maka jika mu’adzzin beradzan segera bangun, jika perlu beliau mandi, dan bila tidak maka cukup wudhu’ lalu keluar”.<sup>24</sup>

Pada hadits ini jelas disebutkan bahwa Rasulullah shalallahu ‘alaihi wasallam istirahat dan tidur terlebih dahulu, kemudian bangun dari tidurnya pada akhir malam untuk melaksanakan tahajudnya. Kapan waktu tepatnya nya? Atau pada zaman sekarang, jam berapa lebih baiknya? Dalam Riwayat lain disebutkan bahwa Allah *subhanahu wata’ala* secara maknawiyah turun ke langit dunia pada sepertiga malam akhir, dan Dia akan mengabulkan setiap do’a hambanya yang berdo’a kepada-Nya pada waktu itu.<sup>25</sup>

Memperhatikan dalil-dalil Al-Quran dan hadits yang telah disebutkan sebelumnya, maka kita bisa melihat bahwa waktu yang paling baik dan sesuai dengan yang disunnah adalah setelah separoh malam, atau tepatnya sepertiga malam yang akhir. Sehingga, dengan ukuran jam waktu sekarang maka kita dapat menghitungnya. Waktu malam adalah mulai dari waktu Magrib sampai waktu fahar (subuh), misalnya, untuk wilayah Indonesia bagian barat: sekitar jam 18:30 sampai 04:30, yang terdapat sepuluh jam waktu malam. Sepertiganya adalah 3 jam lebih, sepertiga malam akhir adalah jam 01:15 sampai dengan subuh. maka bangun yang tepat untuk ibadah tahajud adalah sekitar jam

24 HR Al-Bukhari dan Muslim, lihat juga *Al-Lu’lu’ wal Marjan* (hadits no 428).

25 *Muttafaqun ‘alaihi*: HR Al-Bukhari (no.1451 & 6321) dan Muslim (no.758). Lihat juga *Al-Adzkar An-Nawawiyah* (hadits no.314, Bab Anjuran Istighfar dan Berdo’a Separoh Malam).

01:30 hingga 02:30, sehingga kita mendapatkan keutamaan mustajabnya doa pada sepertiga malam itu.

Ini yang dicontohkan oleh Rasulullah *shalallahu 'alaihi wasallam*, beliau bangun di tengah malam hari untuk melaksanakan shalat sebagai perwujudan pengabdian dan penghambaan diri kepada Allah *subhanahu wata'ala*. Sebagai seorang mukmin yang menjadikan Rasulullah *shalallahu 'alaihi wasallam* sebagai contoh dan teladan, maka sudah seharusnya ini diamalkan. Bangun di tengah malam untuk ibadah atau menghambakan diri kepada Allah *subhanahu wata'ala* itu merupakan tanda hamba Allah yang benar. Sebagaimana Firman-Nya:

وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا. وَالَّذِينَ يَبِيتُونَ لِرَبِّهِمْ سُجَّدًا وَقِيَامًا

Artinya: *Dan hamba-hamba Tuhan yang Maha Penyayang itu (ialah) orang-orang yang berjalan di atas bumi dengan rendah hati dan apabila orang-orang jahil menyapa mereka, mereka mengucapkan kata-kata (yang mengandung) keselamatan. Dan orang yang melalui malam hari dengan bersujud dan berdiri untuk Tuhan mereka.*<sup>26</sup>

إِنَّمَا يُؤْمِنُ بِآيَاتِنَا الَّذِينَ إِذَا ذُكِرُوا بِهَا خَرُّوا سُجَّدًا وَسَبَّحُوا بِحَمْدِ رَبِّهِمْ وَهُمْ لَا يَسْتَكْبِرُونَ. تَتَجَافَى جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ. فَلَا تَعْلَمُ نَفْسٌ مَّا أُخْفِيَ لَهُمْ مِّن قُرَّةِ أَعْيُنٍ جَزَاءً بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

---

26 QS Al-Furqan [25]:63-64

Artinya: “Sesungguhnya orang yang benar-benar percaya kepada ayat-ayat Kami adalah mereka yang apabila diperingatkan dengan ayat-ayat itu mereka segera bersujud seraya bertasbih dan memuji Rabbnya, dan lagi pula mereka tidaklah sombong (15). Lambung mereka jauh dari tempat tidurnya dan mereka selalu berdoa kepada Rabbnya dengan penuh rasa takut dan harap, serta mereka menafkahkan apa apa rezki yang Kami berikan (16). Tak seorangpun mengetahui berbagai nikmat yang menanti, yang indah dipandang sebagai balasan bagi mereka, atas apa yang mereka kerjakan (17).”<sup>27</sup>

### Berdo’a Bangun Tidur

Jika seorang mukmin telah bangun di malam hari, maka niatnya adalah untuk beribadah kepada-Nya. Semua itu ia lakukan dengan ikhlas dan lapang dada. Bangunnya dimulai dengan do’a karena mengharapkan Ridha Allah *subhanahu wata’ala*. Ikhlas dengan mengharap Ridha Allah *subhanahu wata’ala* diawali dengan mengucapkan syukur dan do’a ketika bangun dari tidurnya. Allah *subhanahu wata’ala* menjanjikan, mukmin itu akan mendapatkan perlindungan dan lepas dari ikatan atau gangguan syaithan. Sebagaimana sabda Rasulullah *shalallahu ‘alaihi wasallam*.

حديث أَبِي هُرَيْرَةَ رضي الله عنه، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: يَعْقِدُ الشَّيْطَانُ عَلَى قَافِيَةِ رَأْسِ أَحَدِكُمْ إِذَا هُوَ نَامَ ثَلَاثَ عُقَدٍ؛ يَضْرِبُ عَلَى كُلِّ عُقْدَةٍ، عَلَيْكَ لَيْلٌ طَوِيلٌ فَارْقُدْ، فَإِنِ اسْتَيْقَظَ فَذَكَرَ اللَّهَ انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ، فَإِنِ تَوَضَّأَ انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ، فَإِنِ صَلَّى انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ، فَأَصْبَحَ نَشِيطًا طَيِّبَ النَّفْسِ، وَإِلَّا أَصْبَحَ خَبِيثَ النَّفْسِ كَسَلَانَ

27 As-Sajadah [32]:15-17.

Artinya: Abuhurairah radhiyallahu ‘anhu berkata “*Rasulullah shallallahu ‘alaihi wassallam* bersabda: *Syaithan* membuat tiga ikatan di atas kepala tiap orang yang tidur, pada tiap ikatan ditutup dengan kalimat “*Masih jauh malam maka tidurlah,*” maka bila ia bangun berdzikir terlepaslah ikatan pertama, dan jika wudhu” maka terlepas ikatan kedua, dan bila ia shalat terlepaslah semua ikatan, dan bangun di pagi harinya tangkas puas hati lapang dada, jika tidak maka pagi hari ia sempit dada dan malas.”<sup>28</sup>

Setiap mukmin yang bangun dari tidurnya tengah malam adalah diniatkan untuk beribadah. Hadits ini memberikan pelajaran besar bahwa sejak dari bangun tidurnya seorang mukmin telah berzikir kepada Allah *subhanahu wata’ala*. Sebagaimana yang disunnahkan, dzikir dan doa disaat bangun tidur adalah dengan membaca “*Alhamdulillahilladzi ahyana ba’da maa amaatanaa wa ilahi nusyuur*” (artinya: *Segala puji bagi Allah yang telah menghidupkan kami setelah mematikan kami*).<sup>29</sup>

Selanjutnya, ia berwudhu’ dan menunaikan shalat. Jika amalan ini dilakukan, maka sejak dari bangun tidurnya seorang mukmin sudah dihindarkan dari gangguan dan godaan syaithan. Hadits ini juga mengisyaratkan bahwa setiap mukmin jika terjaga malam hari, tidak hanya melepaskan hajat ke kamar kecil atau sekedar melihat jam kemudian tidur lagi, tetapi sejak dari bangun tidurnya itu sudah bernilai ibadah dan pengabdian kepada Allah *subhanahu wata’ala*. Pengamalan untuk zaman sekarang ini, tentu mengetok dengan keras sekali agar jangan setiap mukmin yang bangun malam hanya sekedar melihat jam, lalu membuka *handphone* dan melihat media sosial. Bahkan lebih parah lagi, jika sempat meluangkan waktu menulis sesuatu ‘*update*’ atau ‘*sharing*’

---

28 *Muttafaqun ‘alaihi*: HR Bukhari (no.1142) dan Muslim (no.776), Lihat juga *Riyadhus Shalihin* (hadits no.1165), terdapat juga pada *Al-Lu’lu Wal-Marjan* (hadits no.44).

29 HR Al-Bukhari (no.6312), Abu Dawud & At-Tirmidzi, terdapat juga pada *Riyadhus Shalihin* (hadits no.1446)/ Bab 246: Doa Akan dan Bangun Tidur (hadits no.1).

di media sosial tersebut, namun tidak punya waktu untuk melakukan ibadah kepada-Nya.

Pada riwayat lain dengan tegas Rasulullah *shalallahu ‘alaihi wasallam* bersabda bahwa orang yang tidak dapat bangun diakhir malamnya dan tidak bangun ketika subuhnya, lalu tetap tertidur hingga pagi harinya setelah matahari terbit adalah orang yang dikuasai syaithan, dengan ibaratkan telinganya yang dikencingi syaithan. Hal ini tentu senada dengan hadits disebutkan sebelumnya, bahwa orang itu tidak bangun dan mengamalkan sebagaimana yang disunnahkan untuk melepaskan ikatan-ikatan atau gangguan syaithan darinya. Sebagaimana sabda Rasulullah *shalallahu ‘alaihi wasallam*:

حَدِيثُ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ مَسْعُودٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: ذُكِرَ عِنْدَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ رَجُلٌ نَامَ لَيْلَهُ حَتَّى أَصْبَحَ، قَالَ: ذَاكَ رَجُلٌ بَالَ الشَّيْطَانُ فِي أُذُنَيْهِ أَوْ قَالَ: فِي أُذُنِهِ

Artinya: Abdullah bin Mas'ud *radhiyallahu ‘anhu* berkata “Ketika diceritakan di depan Nabi *shallallahu ‘alaihi wassallam* adanya orang yang tertidur semalam hingga pagi, maka sabda Nabi *shallallahu ‘alaihi wassalam* itu orang telah dikencingi syaithan telinganya.”<sup>30</sup>

### **Menyempurnakan Wudhu’**

Setelah seorang mukmin bangun dan berzikir kepada Allah *subhanahu wata’ala*, maka sebelum ia memuliah ibadah ia mulai dengan bersuci atau berwudhu’. Sebagaimana yang disebutkan pada hadits sebelumnya, inilah tahapan yang akan dapat menghilangkan ikatan atau gangguan syaithan yang melekat padanya.

---

30 *Muttafaun ‘alaihi*: HR Al-Bukari (no.1144) dan Muslim (no.774), Lihat juga *Riyadhus Shalihin* (hadits no.1164)/ Bab 212: Qiyamullail (hadits no.5), terdapat juga pada *Al-Lu’lu Wal-Marjan* (hadits no.442).

Bersuci atau berwudu' adalah syari'at mutlak yang harus dilakukan oleh setiap mukmin sebelum melakukan shalat,<sup>31</sup> sebagaimana Firman Allah *subhanahu wata'ala*:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ  
وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى  
الكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَى أَوْ  
عَلَى سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِّنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَامَسْتُمُ النِّسَاءَ  
فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ  
وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَكِنْ  
يُرِيدُ لِيُطَهَّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

Artinya: "Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak mengerjakan shalat, maka basuhlah mukamu dan tanganmu sampai dengan siku, dan sapulah kepalamu dan (basuh) kakimu sampai dengan kedua mata kaki, dan jika kamu junub maka mandilah, dan jika kamu sakit atau dalam perjalanan atau kembali dari tempat buang air (kakus) atau menyentuh perempuan, lalu kamu tidak memperoleh air, maka bertayammumlah dengan tanah yang baik (bersih); sapulah mukamu dan tanganmu dengan tanah itu. Allah tidak hendak menyulitkan kamu, tetapi Dia hendak membersihkan kamu dan menyempurnakan nikmat-Nya bagimu, supaya kamu bersyukur."<sup>32</sup>

Ayat ini juga ditegaskan oleh Rasulullah *shallallahu 'alaihi wasallam* bahwa wajib menyempurnakan wudhu' sebagai syarat sah shalat.<sup>33</sup> Ayat dan hadits ini dengan jelas menerangkan

31 Buku ini tidak mencakup penjelasan tentang *fiqh* dan tatacara wudhu' secara detail. Pada sub-bab ini hanya menerangkan aspek kewajiban syari'ahnya dan hikmahnya.

32 Qs Al-Maidah [5]:6.

33 HR Al-Bukhari (no.757, Muslim (no.397), An-Nasa'i, dan Abu Dawud, dari Abu Hurairah *radhiyallahu 'anhu*, terdapat juga dalam *Bulughul Maram* (hadits no.279 dan 282, pada Bab Sifat Shalat).

kewajiban suci dan bersih dengan berwudhu' atau mandi untuk menghadap Allah *subhanahu wata'ala*,<sup>34</sup> yang menunjukkan betapa pentingnya kebersihan dalam Islam. Inilah yang pernah disabdakan oleh Rasulullah *shalallahu 'alaihi wasallam* "Ath-thahuru shatrul iman" (kesucian bagian dari iman).<sup>35</sup>

Lebih terperinci, tentang bagaimana bersuci dan berwudhu' yang terdapat dalam QS Al-Maidah [5] ayat 6 yang disebutkan sebelumnya, hadits dari Humran menceritakan bagaimana Utsman *radhiyallahu 'anhu* berwudhu', mulai dari mencuci tangannya, berkumur-kumur, membersihkan hidung (*istinsyaq* dan *istintsar*), mencuci muka, tangan, kepala, dan kaki. Ustman *radhiyallahu 'anhu* menyampaikan bahwa cara wudhu' yang dilakukannya itu, begitulah *rasulullah shalallahu 'alaihi wasallam* berwudhu. Sebagaimana disebutkan dalam haditsnya:

وَعَنْ حُمْرَانَ أَنَّ عُمَانَ دَعَا بِوَضُوءٍ فَعَسَلَ كَفَّيْهِ ثَلَاثَ  
مَرَّاتٍ ثُمَّ تَمَضَّمَضَ وَاسْتَنَشَقَ وَاسْتَنْثَرُ ثُمَّ غَسَلَ وَجْهَهُ  
ثَلَاثَ مَرَّاتٍ ثُمَّ غَسَلَ يَدَهُ الْيُمْنَى إِلَى الْمِرْفَقِ ثَلَاثَ  
مَرَّاتٍ ثُمَّ الْيُسْرَى مِثْلَ ذَلِكَ ثُمَّ مَسَحَ بِرَأْسِهِ ثُمَّ غَسَلَ  
رِجْلَهُ الْيُمْنَى إِلَى الْكَعْبَيْنِ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ ثُمَّ الْيُسْرَى مِثْلَ ذَلِكَ  
ثُمَّ قَالَ: رَأَيْتَ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ تَوَضَّأَ  
نَحْوَ وَضُوءِي

Artinya: "Dari Humran bahwa Utsman meminta air wudlu. Ia membasuh kedua telapak tangannya tiga kali lalu berkumur dan menghisap air dengan hidung dan menghembuskannya keluar kemudian membasuh wajahnya tiga kali. Lalu membasuh tangan

34 Wudhu' jika berhadas kecil, mandi diwajibkan jika berhadas besar seperti dalam keadaan *junub*.

35 HR Muslim (no.223, 234), lihat juga *Riyadhus Shalihin* (hadits no.1031)/ Bab 185: Wudhu (hadits no.8).

*kanannya hingga siku-siku tiga kali dan tangan kirinya pun begitu pula. Kemudian mengusap kepalanya lalu membasuh kaki kanannya hingga kedua mata kaki tiga kali dan kaki kirinya pun begitu pula. Kemudian ia berkata: Saya melihat Rasulullah Shallallaahu 'alaihi wasallam berwudlu seperti wudlu-ku ini.*"<sup>36</sup>

Wudhu syah adalah wudhu' yang cukup fardhu rukun-rukun wudhu'nya, yaitu niat, mencuci muka, mencuci tangan hingga siku, mengusap kepala, mencuci kaki hingga mata kaki, dan dilakukan dengan berurutan (tertib) sebagaimana yang dicontohkan oleh Rasulullah *shalallahu 'alaihi wasallam*. Lebih sempurna dan optimal lagi bila dilakukan sunnah-sunnah wudhu' itu, diantaranya berkumur-kumur, bersiwak, membersihkan hidung (*istintsar* dan *istinsyaq*) mencuci sempurna sela-sela jari, mencuci khusus telinga, memanjangkan (meluaskan) basuhan wudhu', dan mencuci sebanyak tiga kali.<sup>37</sup> Meskipun terdapat perbedaan ulama tentang apa yang wajib (fardhu) dalam wudhu' tersebut dan apa yang sunat secara hukum,<sup>38</sup> namun pada hakekatnya semuanya memandang sama. Semua ulama menerangkan bahwa amalan-amalan tersebut dicontohkan oleh Rasulullah *shalallahu 'alaihi wasallam*.

Sesuai yang diutarakan dalam bab pendahuluan, bahwa pembahasan buku ini tidaklah menitik beratkan aspek hukum fiqih, namun lebih menekankan dalil-dalil syar'i dalam Al-Qur'an dan hadits, dan melihat hikmahnya dalam dalil-dalil tersebut dan penjelasan dalam ayat-ayat kauniyah ilmu pengetahuan terutama Ilmu Kedokteran. Berikut kita dapat lihat secara syari'ah dan

---

36 *Muttafaqun 'alaihi*: HR AL-Bukhari (no.159), Muslim (no.226); terdapat juga Bulughul Maram (Hadits no.37) Kitab Thaharah, Bab Wudhu' (hadits no.2).

37 Lihat Sabiq, S. (2017), "Kitab Thaharah, Bab 5: Wudhu" dalam *Fiqih Sunnah*, [terjemahan: Aulia, A., Syaqqina, A.], Jakarta: Penerbit Republik, hal.47-86. Lihat juga Asy-Syafi'i, I. (2016) *Al-Umm: Kitab Induk Fiqih Islam* [terjemahan: Nur, F.S], Jil.1, Jakarta: Penerbit Republik, hal.20-55.

38 Lihat dan bandingkan dengan: Jawas, Y.A.Q. (2016) 'Sunnah-Sunnah yang Berkaitan dengan Sifat (Tatacara) Wudhu' dan Thaharah, dalam *Ritual Sunnah Stahun*, Bogor: Media Tarbiyah, hal.103-150.

analisis atau penjelasan hikmahnya dalam Ilmu Kedokteran, beberapa dari amalan dalam wudhu' itu memberikan manfaat secara syar'i, ruhaniah, dan jasmaniah.

### **Bersuci dalam Makna Jasmaniyah dan Ruhaniyah**

Hadits dari Humran mengenai penjelasan Utsman *radhiyallahu 'anhuma* tentang bagaimana tahapan wudhu' *Rasulullah shalallahu 'alaihi wasallam* yang disebutkan sebelumnya menerangkan bahwa berwudhu' harus diawali dengan mencuci tangan. Hal ini menunjukkan bahwa kebersihan jiwa dan raga diawali dengan bersih dan sucinya tangan, sehingga akan melahirkan orang yang menjaga melakukan perbuatan-perbuatan yang kotor. Kebersihan dan kesucian jasmani (raga) dan ruhaniyah (jiwa) ini didapatkan dengan wudhu' yang ikhlas dan sempurna.

Betapa pentingnya mencuci tangan dalam Islam sebelum melakukan wudhu', sebelum melakukan ibadah dan melakukan kegiatan apapun, ketika bangun tidur.<sup>39</sup> Cuci tangan merupakan bagian dalam syari'at wudhu'dengan menyempurnakannya dengan cara mencuci sela-sela jari. Sebagaimana sabdanya:

وَعَنْ لَقِيْطِ بْنِ صَبْرَةَ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَسْبِغِ الْوُضُوءَ وَخَلِّ بَيْنَ الْأَصَابِعِ وَبَالِغٌ فِي الْإِسْتِنْشَاقِ إِلَّا أَنْ تَكُونَ صَائِمًا

Artinya: Dari Laqith Ibnu Shabirah *Radliyallaahu 'anhu* berkata bahwa Rasulullah Shallallaahu 'alaihi wasallam bersabda "Sempurnakanlah dalam berwudlu usaplah sela-sela jari dan

---

39 *Muttafaqun 'alaihi*: HR Al-Bukhari (no.162) dan Muslim (no.278).

*beristinyaqilah (isaplah air ke dalam hidung dalam-dalam) kecuali jika engkau sedang berpuasa.*"<sup>40</sup>

Panduan umum cara mencuci tangan yang diajarkan oleh Rasulullah *shalallahu 'alaihi wasallam* dapat dijelaskan keutamaannya dan hikmahnya dengan Ilmu Kedokteran dan Kesehatan pada saat ini. Sunnahnya mencuci tangan dilakukan sebelum melakukan kegiatan dan amalan apapun yang bermakna bahwa tangan dan diri mestilah bersih sebagai awal dari berbuat. Mencuci tangan yang disunnahkan juga bukan sekedar membasahi tangan, namun Rasulullah *shalallahu 'alaihi wasallam* mengajarkan mencuci sempurna sampai ke jari, dan mencuci sela-sela jari.

Cara cuci tangan dikembangkan dalam Ilmu Kedokteran saat ini, dan yang baik dan sempurna adalah meliputi mencuci semua jari-jemari dan sela-sela jari tersebut. Sebagaimana yang dikembangkan dan direkomendasikan oleh organisasi kesehatan dunia (*World Health Organization: WHO*) dan Kementerian Kesehatan. Tata cara cuci tangan ini mencakup lima, enam, atau tujuh langkah yang sempurna.<sup>41</sup>

Tujuh langkah yang sempurna tersebut adalah:

1. Mengusap dan mencuci kedua telapak tangan.
2. Mengusap dan mencuci kedua punggung tangan.
3. Mencuci jari-jari dan sela-sela jari.
4. Membersihkan ujung-ujung jari.
5. Khusus mencuci ibu jari dan sela-selanya.
6. Kembali mencuci ujung jari dengan focus pada kuku-kuku.

---

40 HR Imam Empat. Lihat juga *Bulughul Maram* hadits no.44/ Bab Wudhu'. Dijelaskan juga bagaimana caranya dalam Kitab yang sama (no.58, dari Ali *radhiyallahu 'anh*, HR Abu Dawud dan An-Nasai'), dan no.59 (dari Abdullah Ibnu Zaid HR Al-Bukhari dan Muslim).

41 World Health Organization (2009) 'WHO guidelines on hand hygiene in health care.' [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44102/1/9789241597906\\_eng.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44102/1/9789241597906_eng.pdf), dan [http://www.wheqlibdoc.who.int/publications/2009/9789241597906\\_eng.pdf](http://www.wheqlibdoc.who.int/publications/2009/9789241597906_eng.pdf), Lihat juga World Health Organization (2009) 'WHO Guidelines on Hand Hygiene in Health Care: First Global Patient Safety Challenge Clean Care Is Safer Care,' <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK144035/>, lihat juga Kemenkes (2010) *Panduan Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS)*, Jakarta: Kemenkes.

7. Terakhir membersihkan pergelangan tangan.  
(Seperti yang dapat dilihat gambar 2.1).



**Gambar 2.1. Tujuh Langkah Cuci Tangan**  
(Disarikan oleh penulis dari berbagai sumber)

Sedangkan lima langkah, yang direkomendasikan oleh Pusat Promosi Kesehatan Kementerian Kesehatan dengan menggunakan sabun adalah mencakup:<sup>42</sup>

1. Membasahi tangan dengan air mengalir.
2. Mencuci dan menggosok telapak tangan dan punggung tangan.
3. Membersihkan sela-sela jari dan kuku-kuku.
4. Membilas kembali dengan air.

42 Kemenkes (2009) *ibid.*

5. Mengeringkan: dengan handuk atau tissue steril atau dianginkan steril.  
(Lihat gambar 2.2).



**Gambar 2.2. Lima Langkah Cuci Tangan Pakai Sabun<sup>43</sup>**

Langkah-langkah cuci tangan yang direkomendasikan oleh WHO, Kemenkes RI, ataupun berbagai institusi Rumah Sakit di Indonesia sedikit berbeda, namun fokus, tujuan, dan ruang lingkupnya adalah sama, yaitu mencuci semua area tangan, jari-jari, sela-sela jari dan ujung-ujung jari (kuku). Kementerian Kesehatan melaporkan bahwa mencuci tangan yang baik dan benar dapat menghindarkan dan mencegah dari berbagai penyakit mencuci tangan yang dapat mencegah kejadian diare hingga 50%, infeksi cacing, serta berperan dalam pencegahan penyakit lain

43 *Ibid.*

yang tidak langsung berkaitan dengan makanan seperti infeksi mata, penyakit kulit, infeksi saluran pernafasan dan pneumonia.

Oleh karena penting dan besarnya manfaat cuci tangan, pemerintah Amerika Serikat membuat rekomendasi dan panduan untuk cara mencuci dan membersihkan tangan ini bagi petugas kesehatan<sup>44</sup> dan masyarakat umum (pasien).<sup>45</sup> Kembalilah kita bisa melihat apa yang diajarkan oleh sunnah Rasulullah *shalallahu 'alaihi wasallam* terbukti mempunyai manfaat besar bagi kesehatan jasmaniah.

Secara maknawiyah, kita dapat memahami bahwa dengan tangan yang bersih dan suci, maka seseorang akan memulia melakukan pekerjaan dan perbuatan dalam kesehariannya yang suci dan halal. Kesucian dalam berwudhu' dengan ikhlas dan sempurna akan menghilangkan dosa-dosa. Tangan dan anggota tubuh yang sudah bersih dan suci, akan menjaga kesuciannya dan menghindarkan diri dari perbuatan-perbuatan dosa (*fahsya'* dan mungkar).

Wudhu' yang sempurna akan mendatangkan manfaat bagi kesehatan jasmaniah atau fisik. Namun tentunya perlu diingat bahwa manfaat utama secara syar'i dari wudhu' adalah juga bersifat ruhaniyah. Rasulullah *shalallahu 'alaihi wasallam* bersabda bahwa wudhu yang sempurna akan mendatangkan kesucian dan akan memberikan cahaya pada hari kiamat kelak.

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: إِنَّ أُمَّتِي يُدْعَوْنَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ غُرًّا

---

44 United States Centers for Disease Control and Prevention (CDC) of National Center for Emerging and Zoonotic Infectious Diseases (NCEZID), Division of Healthcare Quality Promotion (DHQP) (2016) 'Hand Hygiene Guideline for Provider,' diakses dari <https://www.cdc.gov/handhygiene/providers/index.html>.

45 United States Centers for Disease Control and Prevention (CDC) of National Center for Emerging and Zoonotic Infectious Diseases (NCEZID), Division of Healthcare Quality Promotion (DHQP) (2016) 'Hand Hygiene Guideline for Patients' dikases dari <https://www.cdc.gov/handhygiene/patients/index.html>.

مَحَجَّلِينَ مِنْ آثَارِ الْوُضُوءِ فَمِنْ اسْتِطَاعَ مِنْكُمْ أَنْ يُطِيلَ  
غُرَّتَهُ ، فَلْيَفْعَلْ

Artinya: Dari Abu Hurairah radhiyallahu ‘anhu, katanya: “Saya mendengar Rasulullah shallallahu ‘alaihi wassallam bersabda “*Sesungguhnya ummatku itu akan dipanggil pada hari kiamat dalam keadaan bercahaya wajahnya dan amat putih bersih tubuhnya dari sebab bekas-bekasnya berwudhu’.* Maka dari itu, barangsiapa yang dapat di antara engkau semua hendak memperpanjang – yakni menambahkan – bercahayanya, maka baiklah ia melakukannya -dengan menyempurnakan berwudhu’ itu sesempurna mungkin.”<sup>46</sup>

Wudhu’ yang sempurna tidak hanya akan membersihkan kulit wajah, tangan dan kaki dari kotoran, tetapi secara maknawiyah juga mensucikan setiap anggota tubuh yang dicuci itu dari dosa. Hal ini berarti wudhu’ yang sempurna dan niat yang ikhlas, adalah sarana mensucikan diri seorang hamba secara zahir dan bathin. Sebagaimana yang disampaikan oleh Rasulullah *shalallahu ‘alaihi wasallam*:

وعن عثمان بن عفان رضي الله عنه قال: قال رسول الله  
صلى الله عليه وسلم: «مَنْ تَوَضَّأَ فَأَحْسَنَ الْوُضُوءَ،  
خَرَجَتْ خَطَايَاهُ مِنْ جَسَدِهِ حَتَّى تَخْرُجَ مِنْ تَحْتِ أَظْفَارِهِ

Artinya: Dari Utsman ibn Affan radhiyallahu ‘anhu, berkata “Rasulullah *shalallahu ‘alaihi wasallam* bersabda: “*Barangsiapa wudhu lalu membaguskan wudhunya maka*

46 *Muttafaqun ‘alaih*: Hadits dari Abu Hurairah radhiyallahu ‘anhu Riwayat Al-Bukhari (no.136) dan Muslim (no.246), terdapat juga pada *Riyadhus Shalihin* Imam Nawawi (hadits no.1024)/ Bab 185: fadhilah Wudhu (hadits no.1)

kesalahan-kesalahannya keluar dari jasadnya hingga keluar dari bawah kukunya.”<sup>47</sup>

وعن أبي هريرة رضي الله عنه أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: إِذَا تَوَضَّأَ الْعَبْدُ الْمُسْلِمُ أَوْ الْمُؤْمِنُ فَغَسَلَ وَجْهَهُ خَرَجَ مِنْ وَجْهِهِ كُلُّ خَطِيئَةٍ نَظَرَ إِلَيْهَا بِعَيْنَيْهِ مَعَ الْمَاءِ أَوْ مَعَ آخِرِ قَطْرِ الْمَاءِ، فَإِذَا غَسَلَ يَدَيْهِ، خَرَجَ مِنْ يَدَيْهِ كُلُّ خَطِيئَةٍ كَانَ بَطَشَتْهَا يَدَاهُ مَعَ الْمَاءِ أَوْ مَعَ آخِرِ قَطْرِ الْمَاءِ، فَإِذَا غَسَلَ رِجْلَيْهِ، خَرَجَتْ كُلُّ خَطِيئَةٍ مَشَتْهَا رِجْلَاهُ مَعَ الْمَاءِ أَوْ مَعَ آخِرِ قَطْرِ الْمَاءِ، حَتَّى يَخْرُجَ نَقِيًّا مِنَ الذُّنُوبِ

Artinya: Dari Abu Hurairah Radhiyallahu ‘anhu bahwa Rasulullah shalallahu ‘alaihi wasallam bersabda “Apabila seorang muslim atau mukmin berwudhu, lalu membasuh mukanya maka keluarlah dari wajahnya semua dosa yang pernah ia lihat dengan kedua matanya bersama air, atau bersama tetesan air yang terakhir. Apabila ia membasuh kedua tangannya, maka keluarlah dari keduanya darinya semua dosa yang ia kerjakan dengan kedua tangannya bersama air, atau bersama tetesan air yang terakhir. Apabila dia membasuh kedua kakinya maka keluarlah semua dosanya yang kedua kakinya pernah berjalan menuju padanya bersama air atau bersama tetesan air terakhir hingga keluar dari semua dosa secara bersih.”<sup>48</sup>

47 HR. Muslim (no.245), terdapat juga pada *Riyadhus Shalihin* Ima Nawawi (hadits no.1026)/ Bab 185: fadhilah Wudhu (hadits no.3). Lihat juga dalil-dalil pada: Sabiq, S. (2017), “Kiitab Thaharah, Bab 5: Wudhu, Keutamaan Wudhu,” *Fiqih Sunnah*, [terjemahan: Aulia, A., Syauiqina, A.], Jakarta: Penerbit Republika, hal.48-51.

48 HR Muslim (no.244), terdapat juga pada *Riyadhus Shalihin* (hadits no.1028)/ Bab 185: Fadhilah Wudhu (hadits no.8).

Pada riwayat lain hadits dengan *matan* (subtansi) yang hampir sama juga disebutkan bahwa wudhu' yang sempurna yang akan menggugurkan dosa-dosa dimulai dari berkumur-kumur (membersihkan mulut), membersihkan hidung (istintsar), mencuci wajah hingga mencuci kakinya:

و حَدَّثَنِي عَنْ مَالِكٍ عَنْ زَيْدِ بْنِ أَسْلَمَ عَنْ عَطَاءِ بْنِ يَسَارٍ  
عَنْ عَبْدِ اللَّهِ الصُّنَابِيِّ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ  
وَسَلَّمَ قَالَ إِذَا تَوَضَّأَ الْعَبْدُ الْمُؤْمِنُ فَتَمَضَّمَصَ خَرَجَتْ  
الْخَطَايَا مِنْ فِيهِ وَإِذَا اسْتَنْثَرَ خَرَجَتْ الْخَطَايَا مِنْ أَنْفِهِ  
فَإِذَا غَسَلَ وَجْهَهُ خَرَجَتْ الْخَطَايَا مِنْ وَجْهِهِ حَتَّى تَخْرُجَ  
مِنْ تَحْتِ أَشْفَارِ عَيْنَيْهِ فَإِذَا غَسَلَ يَدَيْهِ خَرَجَتْ الْخَطَايَا  
مِنْ يَدَيْهِ حَتَّى تَخْرُجَ مِنْ تَحْتِ أَظْفَارِ يَدَيْهِ فَإِذَا مَسَحَ  
بِرَأْسِهِ خَرَجَتْ الْخَطَايَا مِنْ رَأْسِهِ حَتَّى تَخْرُجَ مِنْ أُذُنَيْهِ  
فَإِذَا غَسَلَ رِجْلَيْهِ خَرَجَتْ الْخَطَايَا مِنْ رِجْلَيْهِ حَتَّى تَخْرُجَ  
مِنْ تَحْتِ أَظْفَارِ رِجْلَيْهِ قَالَ ثُمَّ كَانَ مَشِيئُهُ إِلَى الْمَسْجِدِ  
وَصَلَاتِهِ نَافِلَةً لَهُ

Artinya: "Telah menceritakan kepadaku dari Malik dari Zaid bin Aslam dari 'Atho` bin Yasar dari Abdullah Shunabihi; Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Apabila seorang hamba mukmin berwudlu, lalu dia berkumur-kumur maka keluar dosa-dosa dari mulutnya. Apabila dia menyemburkan air yang telah dimasukkan ke hidung, maka dosa-dosa keluar dari hidungnya, jika dia membasuh wajahnya, maka dosa-dosa keluar dari wajahnya hingga keluar dari kedua kelopak matanya. Jika dia membasuh kedua tangannya, maka dosa-dosa keluar dari kedua tangannya hingga keluar dari kuku-kukunya, jika dia mengusap kepalanya, dosa-dosa keluar dari kepalanya hingga keluar dari

kedua telinganya. Jika dia membasuh kedua kakinya, maka dosa-dosa keluar dari kedua kakinya hingga keluar dari bawah kuku-kukunya." Beliau bersabda: "Adapun perjalanan dia ke masjid dan shalatnya adalah penyempurna baginya."<sup>49</sup>

## Membersihkan Gigi dan Mulut

Diantara yang disunnahkan sebelum menyempurnakan wudhu' membersihkan mulut, mulai dari berkumur-kumur dan membersihkan gigi (bersiwak). Sebagaimana sabda Rasulullah *shalallahu 'alaihi wasallam*:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهُ قَالَ : لَوْلَا أَنْ أَسُقَّ عَلَى أُمَّتِي لِأَمْرِنَهُمْ بِالسُّوَاكِ مَعَ كُلِّ وُضُوءٍ

Artinya: Dari Abu Hurairah *radliyallaahu 'anhu* dari Rasulullah *shallallaahu 'alaihi wasallam* bahwa beliau bersabda "Seandainya tidak memberatkan atas umatku niscaya aku perintahkan mereka bersiwak (menggosok gigi) pada setiap kali wudhu'."<sup>50</sup>

Hadits ini secara tekstual bahasa terlihat bahwa Rasulullah *shalallahu 'alaihi wasallam* ingin memerintahkan setiap mukmin 'bersiwak,' yaitu menggosok gigi dengan kayu siwak setiap wudhu' akan melaksanakn shalat. Namun secara maknawiyah, Rasulullah *shalallahu 'alaihi wasallam* menekankan betapa pentingnya membersihkan mulut dan gigi sebelum shalat. Hadits ini jelas menunjukkan sangat pentingnya kebersihan dalam Islam, yang disyari'atkan semenjak sebelum melaksanakan ibadah ketika bangun dari tidurnya.

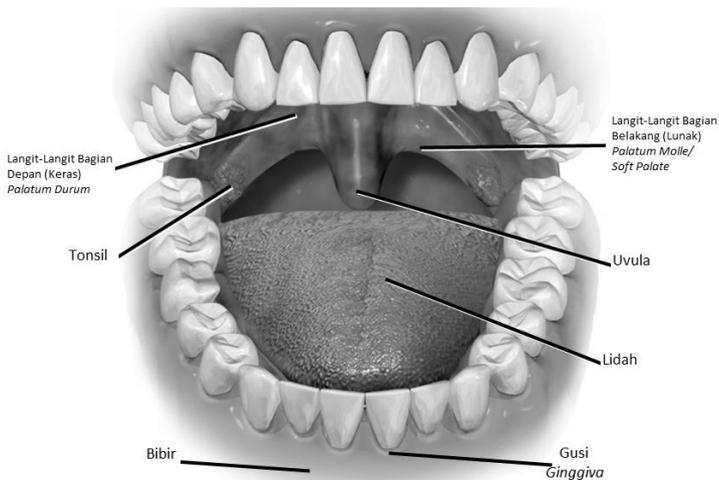
---

49 HR Imam Malik, dalam *Al-Muwatha'* (hadits no.55), Kitab Thaharah: Bab Himpunan Pengetahuan Masalah Wudhu'.

50 HR Malik, Imam Malik dalam *Al-Muwatha'* (hadits no.132 dan 133); Kitab Thaharah, Bab Siwak, juga HR Ahmad dan Nasa'i, terdapat juga dalam *Bulughul Maram* hadits no.36/ Kitab Thaharah, Bab Wudhu' (hadits no.1). Juga HR Al-Bukhari (no.887), Muslim (no.252), At-Tirmidzi (no.22), lihat *Riyadhus Shalihin* (hadits no.1196, Bab 215 (no.1)), dengan lafal "Bersiwak setiap sebelum shalat".

Membersihkan gigi terbukti memberikan manfaat besar dalam masalah kesehatan. Kesehatan gigi dan mulut terbukti secara ilmiah sebagai salah satu yang terbesar dalam menyumbang dan menentukan kesehatan organ lainnya. Mulut dan gigi adalah gerbang dari jalur makanan, serta tempat pemrosesan awal makanan sebelum masuk kedalam saluran cerna dan dimanfaatkan oleh tubuh. Jika gerbang ini sakit dan rusak, maka hampir dapat dipastikan masalah itu akan terbawa dan berdampak pada organ dan sistim selanjutnya.

Membersihkan gigi dalam ilmu kesehatan terlihat merupakan aplikasi praktis dari sunnah Rasulullah *shalallahu 'alaihi wasallam*, yakni membersihkan semua sela gigi (lihat gambar 2.3. gambar rongga mulut dan gigi). Dalam sunnah beliau diajarkan tidak hanya sekedar kumur-kumur, tetapi adalah bersiwak yang bermakna ada usaha yang lebih aktif dalam membersihkan mulut dan gigi itu. Tentunya di zaman sekarang, membersihkan gigi dengan siwak dapat diimplementasikan sesuai dengan bahan dan alat yang kita punyai saat ini seperti sikat gigi dan berbagai pasta gigi selama bahan-bahan tersebut baik dan halal.



**Gambar 2.3. Rongga Mulut**

Bersiwak atau dengan diaplikasikan dengan sikat gigi dengan bahan yang baik dan halal memberikan manfaat terhadap pencegahan terbentuknya *plaque* (plak) yang merupakan tumpukan sisa-sisa makanan pada lapisan luar (*enamel*) gigi, gusi, dan jaringan sekitarnya. Gigi yang bersih akan menjaga kesehatan gigi dan mulut dan mencegah terjadinya kerusakan gigi (lihat gambar 2.4 perbandingan gigi yang bersih sehat dan rusak). Jika tidak dibersihkan maka penumpukan plak inilah nanti yang berperan dalam terjadinya kerusakan gigi (karies), serta menimbulkan bau mulut dan nafas yang tidak sedap.

Karies gigi merupakan kerusakan dan infeksi pada lapisan gigi, vaskularisasi (perdarahan), dan jaringan pada sekitar jaringan gigi tersebut (*periodontal*). Mekanisme terjadinya karies gigi terjadi karena adanya zat asam yang dihasilkan oleh plak yang merupakan tumpukan sisa-sisa makanan terutama zat gula dan mikroba pada permukaan gigi (*enamel*)-nya. *Plaque* pada permukaan gigi akan merusak lapisan tersebut dan akhirnya merusak lebih dalam. Dental karies ini terjadi dengan kerusakan progresif dan penghancuran terlokalisir pada gigi tersebut yang dimulai dari hancurnya enamel ini. Karies juga dapat menyebabkan terjadinya peradangan pada jaringan sekitarnya (*periodontitis*) yang merupakan peradangan kronis sebagai respon terhadap bakteri yang terjadi pada tulang gigi dan jaringan lunak lunak sekitarnya yang disertai dengan mengikisnya jaringan tulangnya. Begitu juga sebaliknya, *periodontitis* juga bisa berlanjut menjadi karies dan kerusakan jaringan gigi.<sup>51</sup>

---

51 Arends, J. (1982) 'Mechanism of dental caries.' in Nancollas, G.H. (editor) *Biological Mineralization and Demineralization*, Berl in, Heidelberg, New York: Springer-Verlag, pp. 303-324. Lihat juga Loesche, W.J. (1996) "Microbiology of dental decay and periodontal diseases," in Baron, S. (editor) *Medical Microbiology*, 4th Edition, Chapter 99, Galveston: University of Texas, diakses dari <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK8259/>.



a



b

**Gambar 2.4. Gigi dan Mulut  
(a.Terjaga Kebersihannya, b.Terdapat Karies gigi)**

Proses permulaan terjadinya karies ini adalah dengan adanya kerusakan zat asam yang dihasilkan oleh bakteri, seperti *Streptococcus mutans* dan *Lactobacillus acidophilus* pada plak dipermukaan gigi.<sup>52</sup> Kuman-kuman ini menghasilkan zat asam pada permukaan gigi tersebut hingga level keasaman (Ph) 5,5. Tingkat keasaman ini akan menyebabkan demineralisasi atau terlepasnya lapisan mineral kalsium dan fosfat pada jaringan tulang gigi. Pada tahap awal ini hanya akan terjadi terlokalisir dibawah plak tersebut, namun dalam waktu yang lama akan dapat

---

52 Marsh, P. (1994) "Microbial ecology of dental plaque and its significance in health and disease", *Advances in Dental Research*, vol. 8, pp. 263-71. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7865085>.

meluas. Kerusakan jaringan permukaan gigi juga menyebabkan perubahan warna pada gigi dari menguning pekat hingga coklat dan menghitam. Secara bersamaan, jika zat asam terus ada, maka proses demineralisasi juga berlanjut sehingga menimbulkan lubang pada gigi (*cavitas*). Pada tahap lanjut dapat terjadi infeksi pada pangkal gigi dan jaringan sekitarnya (*periapical*), terjadi peradangan dengan tanda-tandanya bengkak, memerah dan nyeri. Bahkan tidak jarang keadaan ini dapat juga menyebabkan terjadinya *abses* di daerah *periapical* atau *periodontal*.<sup>53</sup>

Gigi yang rusak dengan adanya karies dan atau disertai infeksi tidak hanya menyebabkan penyakit pada jaringan sekitar gigi dan rongga mulut, tetapi juga penyakit organ dan sistim organ lainnya. Infeksi gigi dan rongga mulut yang berawal dari karies dan berlanjut pada daerah *periapical* dan *periodontal* dapat menyebar pada ruang-ruang sinus *paranasalis*,<sup>54</sup> terutama gigi belakang atas. Begitu juga, banyak studi dilaporkan bahwa karies gigi ini dapat menjadi risiko penyakit jantung dan pembuluh darah.<sup>55</sup> Karies gigi atau jaringan *pulpa*-nya, dan *periodontitis* kronik berhubungan dengan kejadian aterosklerosis aorta.<sup>56</sup> Studi terkini juga menyebutkan bahwa penyakit gigi dan mulut khususnya karies gigi

---

53 Marsh (1994) *ibid*. Lihat juga: Laudenbach, J.M. & Simon, Z. (2014) "Common Dental and Periodontal Diseases: Evaluation and Management", *The Medical clinics of North America*, vol.98, no.6, pp.1239–1260. Juga Fejerskov, O., Nyvad, B., Kidd, E.A. (2008) "Pathology of dental caries", in Fejerskov, O., Kidd, E.A. (editors) *Dental caries: The disease and its clinical management*, Vol. 2, Oxford: Blackwell: pp. pp 20–48.

54 *Sinus paranasalis* adalah rongga fisiologis pada sekitar rongga hidung, yang terbentuk dari susunan tulang. Sinus paranasalis ini berfungsi dalam pengaturan suhu udara yang masuk pada pernafasan (inspirasi), serta membantu dalam dalam proses artikulasi suara (bunyi) pada berbicara. Secara skematis sinus paranasalis dapat dilihat pada gambar 2.6.

55 Zoellner, H (2011) "Dental infection and vascular disease," *Semin. Thromb. Hemost.*;37(3):181-192. Lihat juga Glodny, B., Nasser, P., Crismani, A., Schoenherr, E., Luger, A.K., Bertl K, et al. (2013) "The occurrence of dental caries is associated with atherosclerosis." *Clinics*, vol.68, no.7, pp.946-953, juga Dhadse, P., Gattani, D., and Mishra, R. (2010) "The link between periodontal disease and cardiovascular disease: How far we have come in the last two decade?," *Journal. Soc. Periodontology*, vol.14, no.3, pp.148-154.

56 Glodny, et al.(2013) *ibid*

menjadi salah satu risiko yang besar untuk terjadinya aterosklerosis sistemik.<sup>57</sup>

### Istinsyaq dan Istintsar Sebagai 'Nasal Irrigation'

Salah satu yang juga disunnahkan oleh Rasulullah *shalallahu 'alaihi wasallam* dalam rangkaian kesucian menyempurnakan wudhu' adalah melakukan *istinsyaq* dan *istintsar*. Sebagaimana dua hadits dari Laqith bin Shabirah yang disebutkan sebelumnya:

أَسْبِغِ الْوُضُوءَ وَحَلِّ بَيْنَ الْأَصَابِعِ وَبَالِغٍ فِي الْإِسْتِنْشَاقِ إِلَّا  
أَنْ تَكُونَ صَائِمًا

Artinya: *Sempurnakanlah dalam berwudlu usaplah sela-sela jari dan beristinsyaqlah (isaplah air ke dalam hidung dalam-dalam) kecuali jika engkau sedang berpuasa.*"<sup>58</sup>

Serta hadits dari Humran yang menyampaikan tentang Ustman *radhiyallahu 'anhu* yang menjelaskan bagaimana beliau berwudhu' sesuai wudhu'nya Rasulullah *shalallahu 'alaihi wasallam*:

أَنَّ عُمَانَ دَعَا بِوُضُوءٍ فَعَسَلَ كَفَّيْهِ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ ثُمَّ  
تَمَضَّمَصَ وَاسْتَنْشَقَ وَاسْتَنْثَرَ

Artinya: *"Bahwa Utsman meminta air wudlu, ia membasuh kedua telapak tangannya tiga kali lalu berkumur dan istinsyaq (menghisap air dengan hidung) dan istintsar (menghembuskannya)..."*<sup>59</sup>

Hadits-hadits ini menerangkan bahwa membersihkan hidung dengan melakukan *istinsyaq* dan *istintsar* merupakan bagian dari

57 Dhadse, *et al* (2010) *ibid*.

58 HR Imam Empat (Ahmad, Ibnu Majah, An-Nasa'i, dan At-Tirmidzi). Lihat juga *Bulughul Maram* hadits no.44/ Bab Wudhu'. Dijelaskan juga bagaimana caranya dalam Kitab yang sama (no.58, dari Ali *Radhiyallahu 'anhu*, HR Abu Dawud dan An-Nasai'), dan no.59 (dari Abdullah Ibnu Zaid, *Muttafaqun 'alaihii*: HR Al-Bukhari dan Muslim).

59 *Muttafaqun 'alaihii*: HR Al-Bukhari (no.159), Muslim (no.226); terdapat juga *Bulughul Maram* (Hadits no.37)/ Kitab Thaharah, Bab Wudhu' (hadits no.2).

amalan dari ibadah wudhu. *Instinsyaq* adalah menghisap air dalam-dalam sampai ke pangkal hidung sehingga terasa air masuk kedalam hidung, sedangkan *istintsar* yaitu kelanjutan dari *istinsyaq* adalah mengeluarkan air dengan kuat dari hidung tersebut. Bahkan Rasulullah *shalallahu 'alaihi wasallam* menekankan untuk melakukan *istintsar* saat bangun tidur, sebagai salah satu amalan untuk membersihkan hidung. Sebagaimana sabdanya:

وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا اسْتَيْقَظَ أَحَدُكُمْ مِنْ نَوْمِهِ فَلْيَسْتَنْثِرْ ثَلَاثًا

Artinya: Dari Abu Hurairah Radliyallaahu 'anhu bahwa Rasulullah Shallallaahu 'alaihi wasallam bersabda "Apabila seseorang di antara kamu bangun dari tidur maka hendaklah ia berinstinsyar (mengeluarkan air dari hidung dengan kuat) tiga kali..."<sup>60</sup>

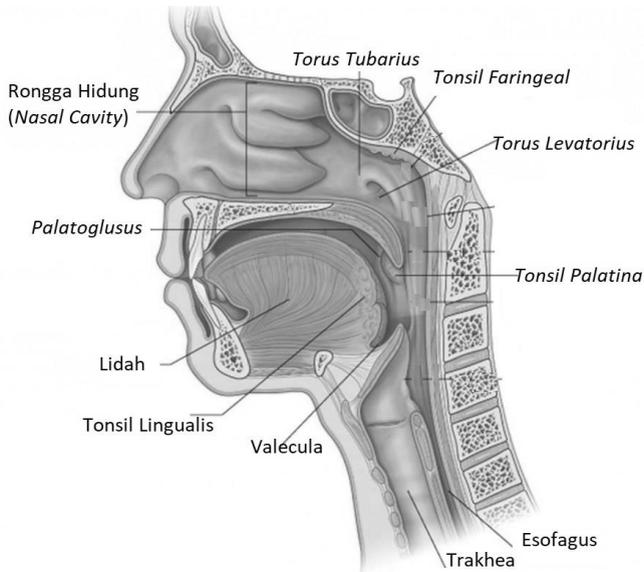
Tindakan *istinsyaq* dan *istintsar* bermanfaat untuk membersihkan hidung dari lendir dan kotoran-kotoran yang ada pada rongga hidung dan apa yang ada disepanjang salurannya. Hal ini dibuktikan dengan analisis Ilmu Kedokteran, dengan melihat anatomis dan fisiologis hidung dan saluran pernafasan hingga ke bagian pangkal hidung tersebut.

Pada Ilmu Kedokteran modern, tertuma Ilmu Penyakit Telinga Hidung dan Tenggorok (THT) telah diakui sebagai salah satu prosedur untuk membersihkan hidung dan rongga *sinus* dengan melakukan 'irigasi saluran hidung' (*nasal irrigation* atau *nasal lavage*). Kita dalam melakukan analisis terhadap *nasal irrigation*, tentang indikasi, manfaat, dan prosedurnya yang benar, sehingga dapat melihat analogi kesamaan dengan *istinsyaq* dan *istintsar* dalam sunnah.

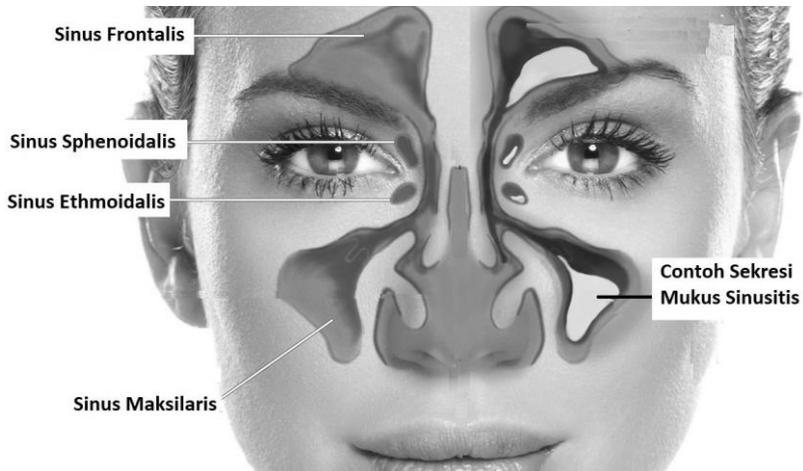
---

60 HR Al-Bukhari dan Muslim. Lihat juga *Bulughul Maram* (hadits no.42), Bab Wudhu'.

Agar dapat memahami bagaimana *nasal irrigation* berkerja maka perlu diketahui bagaimana anatomis dari rongga hidung dan saluran pernafasan. Secara singkat saluran pernafasan bagian atas mulai dari hidung, rongga hidung sampai ke trakea (tenggorok) bagian atas. Rongga hidung terhubung dengan beberapa rongga yang dibentuk oleh tulang yang disebut dengan *sinus*, dan berfungsi untuk mengatur suhu udara dan membantu proses suara. Pada rongga hidung bagian depan terdapat rambut yang berfungsi sebagai proteksi mekanis dengan menyaring partikel-partikel kecil seperti debu yang masuk kedalam saluran pernafasan. Pada lapisan rongga hidung sebelah dalam berbentuk selaput tipis yang disebut *mukosa* yang dibawahnya terdapat kelenjar menghasilkan sekret (cairan) *mucus* yang juga berfungsi sebagai pembersih udara yang masuk ke saluran pernafasan. Pada daerah ini juga terdapat kelenjar *limfoid* sebagai *reservoir* sel-sel imun yang berfungsi dalam memberikan pertahanan terhadap infeksi. Jika terdapat reaksi alergi baik terhadap perubahan cuaca, debu, ataupun benda asing lainnya maka sekresi mukosa hidung akan meningkat. Begitu juga bila terjadinya infeksi, sekresi mukosa hidung akan meningkat hebat, dan akan disertai dengan kuman-kuman yang mati sehingga sekresi cairan dalam rongga hidung dapat mengental. Begitu juga halnya bila terjadi infeksi pada rongga-rongga sinus, maka sekresi cairannya akan mengalir ke rongga hidung. Seperti yang dapat dilihat pada gambar 2.5 dan 2.6.



**Gambar 2.5. Skema Rongga Hidung dan Mulut**



**Gambar 2.6. Sinus Paranasalis**

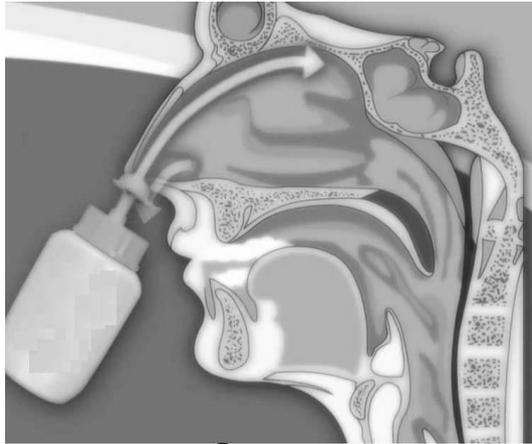
*Nasal irrigation* merupakan salah satu komponen tindakan pengobatan (terapeutik) pada saluran pernafasan atas dengan cara mencuci rongga hidung dengan cairan garam fisiologis. Tindakan *nasal irrigation* terbukti sangat membantu dalam proses penyembuhan dan mengurangi gejala penyumbatan dan sekresi

pada hidung pada *rhinosinusitis kronik*. Selain itu juga memberikan manfaat pada *rhinosinusitis alergi*, *rhinitis alergi*, gejala penyumbatan pada infeksi virus ringan, dan gejala sumbatan pasca trauma.<sup>61,62</sup> *Nasal irrigation* tidak hanya memberikan penyembuhan yang cepat pada *rhinosinusitis kronik* tetapi juga mengurangi total pemakaian obat.<sup>63</sup> Little, *et al*<sup>64</sup> juga melaporkan pada pengobatan rhinosinusitis yang dikombinasikan dengan *nasal irrigation* memperoleh perbaikan jauh lebih baik dibandingkan hanya dengan pengobatan standar saja. Berbagai studi tersebut menyebutkan tidak ada efek samping yang berarti dari tindakan ini. Bahkan efek samping ringan yang mungkin terjadi dapat dihindari dengan menyesuaikan konsentrasi garam fisiologisnya dan cara melakukannya.<sup>65</sup> Skematis cara melakukan nasal irrigation dapat dilihat pada gambar 2.7.

Panduan klinis dalam melakukan *nasal irrigation* yang dilakukan untuk terapi infeksi saluran pernafasan atas seperti *rhinosinusitis kronik*, *rhinitis alergi*, dan infeksi virus ringan adalah dengan menggunakan larutan garam fisiologis steril (*saline*). Larutan garam yang digunakan dan terbukti memberikan manfaat secara klinis adalah dengan konsentrasi fisiologis (0.9%) ataupun hipertonik (3%). Cara pemberiannya dengan menggunakan *nostril*, *sput* besar 20cc, atau dengan botol khusus yang telah dirancang untuk itu. Cairan disemprotkan pada satu lubang hidung hingga terasa pada pangkal hidung, lalu cairan tersebut dibiarkan

- 
- 61 Harvey, R., *et al.* (2007) 'Nasal saline irrigations for the symptoms of chronic rhinosinusitis, *Cochrane Database of Systematic Reviews* (3): (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17636843>). Lihat juga Tomooka L.T. *et al* (2005) 'Clinical study and literature review of nasal irrigation', *The Laryngoscope*; 110 (7): 1189–1193.
- 62 Rabago, D & Zgiersk, A. (2009) Saline nasal irrigation for upper respiratory conditions, *Am. Fam. Physician*;80(10):1117-1119.
- 63 Lihat juga Rabago, D. *et al* (2002). "Efficacy of daily hypertonic saline nasal irrigation among patients with sinusitis: A randomized controlled trial", *The Journal of family practice*. 51 (12): 1049-1055.
- 64 Little, P., Stuart, B., Mullee, M., *et al.*, (2016) "Effectiveness of steam inhalation and nasal irrigation for chronic or recurrent sinus symptoms in primary care: a pragmatic randomized controlled trial", *CMAJ* 2016. DOI:10.1503/cmaj.160362.
- 65 Harvey, R. *et al.* (2007) *ibid* & Rabago, D & Zgiersk, A. (2009) *ibid*

mengalir dan keluar dari lubang sebelahnya. Hal ini dilakukan secara bergantian pada kedua lubang hidung. *Nasal irrigation* dengan larutan garam steril dapat memperbaiki sumbatan dan gejala *rhinosinitis kronik* dengan mekanisme dorongan cairan tersebut dan serta secara kimiawi oleh konsentrasi larutan garam tersebut memecah gumpalan sumbatan sekresi mukosa.<sup>66</sup>



**a**



**b**

**Gambar 2.7. Skema *Nasal Irrigation***

66 Rabago, D & Zgiersk, A. (2009) *ibid*. Lihat juga Tomooka, L.T. *et al.* (2000) "Clinical Study and Literature Review of Nasal Irrigation". *The Laryngoscope*;110 (7): 1189–1193.

Dengan memperhatikan manfaat dan mekanisme kerja *nasal irrigation* pada Ilmu Kedokteran, maka dapat dilihat juga manfaat *istinsyaq* dan *istintsar*. *Nasal irrigation* dengan menggunakan larutan garam steril dapat membantu pengobatan peradangan, maka *istinsyaq* dan *istintsar* dapat memberikan manfaat dalam pencegahan gangguan pada hidung dan saluran pernafasan tersebut. Melakukan *istinsyaq* dan *istintsar* perlu diperhatikan air yang bersih untuk melakukannya, hal ini adalah penerapan secara komprehensif syarat-syarat air yang dapat digunakan untuk berwudhu', yaitu air yang bersih (suci dan menyucikan). Mengamalkan *istinsyaq* dan *istintsar* merupakan satu kesatuan ibadah dalam wudhu' yang segala syarat-syarat air dan lainnya harus dipenuhi.

Adanya kasus efek samping akibat memamsukkan air ke hidung menjadi peringatan untuk kewaspadaan, meskipun kasus yang ditemukan tidak dapat dikaitkan langsung secara bermakna dengan adanya *istintsar* dan *istinsyaq*. Beberapa kasus dilaporkan terjadinya efek samping berupa infeksi selaput otak yang serius (*meningoencephalitis*) akibat penggunaan air yang terkontaminasi (kotor) saat melakukan *nasal irrigation*.<sup>67</sup> Sebagaimana dilaporkan oleh Yoder, *et al*, adanya dua kasus kematian di Louisiana Amerika Serikat akibat *primary amebic meningoencephalitis, Naegleria fowleri*.<sup>68</sup> Begitu juga temuan di Virgin Island Amerika, dengan kasus yang sama.<sup>69</sup>

Adanya kasus-kasus ini menjadi kewaspadaan agar melakukan *istintsar* dan *istinsyaq*' memperhatikan kebersihan air yang

---

67 Shakoar, *et al* (2011) 'Primary amebic meningoencephalitis caused by *Naegleria fowleri*, Karachi, Pakistan,' *Emerg. Infect. Dis.* Vol.17, pp.258-261. Lihat juga Center of Disease Control and Prevention (CDC) (2012) 'Morbidity and Mortality Weekly Report (MMWR): Notes from the Field: Primary Amebic Meningoencephalitis Associated with Ritual Nasal Rinsing - St. Thomas, U.S. Virgin Islands', <https://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm6245a5.htm>. Lihat juga Yoder *et al.* (2012) 'Clinical Infectious Diseases', vol. 55, no.9, hal. e79-85, <https://academic.oup.com/cid/article-abstract/55/9/e79/434487>.

68 Jonathan *et al.* (2012) *ibid.*

69 CDC (2012) *ibid.*

digunakan sengan seksama, sebagaimana yang disyar'atkan. Memperhatikan syarat kesucian air secara syar'i dan kebersihannya secara fisik adalah mutlah dilakukan, sebagaimana yang telah diatur dalam hukum fikih dalam melakukan *thaharah* (bersuci). Namun perlu dicatat bahwa temuan-temuan kasus di Amerika Serikat tersebut terjadi pada penderita sinusistis yang secara sendiri kontinyu melakukan nasal irigasi tanpa pengawasan medis. Kasus-kasus yang ditemukan tersebut tidak terjadi pada muslim yang melakukan *istintsar* dan *istinsya'* saat berwudhu'. Terlebih lagi, *istintsar* dan *istinsya'* yang disunnahkan dilakukan dengan segera menghembuskan air yang masuk ke hidung dengan kuat tanpa berdiam lama dalam. Kasus-kasus efek semping apalagi sampai serius belum ada dilaporkan berkaitan langsung dengan *istintsar* dan *istinsya'* pada wudhu'. Jika efek sampingnya memang jelas berkaitan, tentu banyaklah kasus-kasusnya dilaporkan di Timur Tengah, Nusantara, ataupun di masyarakat muslim di benua Amerika itu sendiri. Namun kasus yang dilaporkan sangat spesifik dan terlokalisir, juga bukan pada muslim.

## **Shalat Tahajud dan witr**

### ***Menggapai Keutamaan Tahajud***

Setelah menyempurnakan wudhu' ketika bangun di akhir malam tersebut, maka ibadah utama yang harus ditunaikan adalah shalat tahajud. Sebagaimana yang disebutkan pada bagian awal bab ini berdasarkan Al-Quranul Kariim surat Al-Isra' [17]:79, Al-Furqan [25]:63-64, As-Sajadah [32]:15-16 dan sabda-sabda Rasulullah *shalallahu 'alaihi wasallam*, bahwa tahajud adalah ibadah *nafilah* (sunnah atau tambahan) yang sangat dituntut dalam syari'at Islam. Ibadah tahajud dan berdo'a kepada Allah *subhanahu wata'ala* pada waktu itu akan lebih diijabah oleh-Nya. Sebagaimana sabda Rasulullah *shalallahu 'alaihi wasallam*:

إِنَّ فِي اللَّيْلِ لَسَاعَةً لَا يُوَافِقُهَا رَجُلٌ مُسْلِمٌ يَسْأَلُ اللَّهَ خَيْرًا  
مِنْ أَمْرِ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ إِلَّا أَعْطَاهُ إِيَّاهُ وَذَلِكَ كُلُّ لَيْلَةٍ

Artinya: “Di malam hari terdapat suatu waktu yang tidaklah seorang muslim memanjatkan do’a pada Allah berkaitan dengan dunia dan akhiratnya bertepatan dengan waktu tersebut melainkan Allah akan memberikan apa yang ia minta, hal ini berlaku setiap malamnya.”<sup>70</sup>

Hal ini juga sesuai dengan sabda Rasulullah *shalallahu ‘alaihi wasallam* yang menganjurkan ummatnya untuk memperbanyak sujud, karena sujud itu akan dapat mengangkat derajat seorang hamba.<sup>71</sup> Sujud yang dilakukan tentunya sujud dengan penuh iman dan ikhlas yang dengan itu mengucapkan tasbih dan permohonan pengampunan pada-Nya. Sebagaimana suatu kali seorang sahabat bernama Abu Faraq Rabi’ah bin Ka’ab Al-Aslami yang begitu cintanya kepada Rasulullah *shalallahu ‘alaihi wasallam*, dia meminta kepada beliau agar bersamanya di surga kelak. Rasul pun menanyakan, apakah ada permintaan yang lainnya, dia tetap teguh hanya ingin bersama di surga. Rasulullah *shalallahu ‘alaihi wasallam* menjawab bahwa beliau akan memohonkan untuk-nya, tapi bantulah dengan memperbanyak sujud.

عَنْ رَبِيعَةَ بْنِ كَعْبِ الْأَسْلَمِيِّ -رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ- قَالَ لِي  
النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ سَلْ . فَقُلْتُ : أَسْأَلُكَ مُرَافَقَتَكَ

70 HR. Muslim (no. 757), terdapat juga pada *Riyadhus Shalihin* (hadits no.1778), lihat juga *Al-Adzkar* (hadits no.316, pada Bab Do’a Diseluruh Malam).

71 HR Muslim (no.488), lihat juga *Riyadhus Shalihin* (hadits no.107).

فِي الْجَنَّةِ . فَقَالَ : أَوْغَيْرَ ذَلِكَ قُلْتُ : هُوَ ذَاكَ ، قَالَ " :  
فَأَعِيَّتِي عَلَى نَفْسِكَ بِكَثْرَةِ السُّجُودِ

Artinya: "Rabiah Ibnu Malik al-Islamy Radliyallaahu 'anhu berkata: Nabi Shallallaahu 'alaihi wasallam pernah bersabda padaku: "Mintalah (padaku)." Aku menjawab: Aku memohon dapat menyertai baginda di syurga. Beliau bertanya: "Apakah ada yang lain?" Aku menjawab: Hanya itu saja. Beliau bersabda: "Tolonglah aku untuk mendoakan dirimu dengan banyak sujud."<sup>72</sup>

Sujud dalam hal ini tentunya adalah sujud dalam makna harfiah, yaitu perbanyak sujud dan shalat baik shalat wajib dan terutama memperbanyak shalat malam. Sujud juga mempunyai makna yang lebih luas yakni menghambakan diri kepada Allah *Subhanahu Wata'ala* dengan mengingatnya dalam setiap saat, dalam ibadah dan muamalah (kehidupan sosial).

Hadits ini memberikan pemahaman kepada kita bahwa dengan sujud, seorang hamba akan diangkat derajatnya hingga ia bersama dengan Rasulullah *shalallahu 'alaihi wasallam*. Disamping itu, sujud tidak hanya media untuk mendekatkan diri seorang hamba pada khaliknya, tapi juga memperkuat syafaat yang akan diberikan oleh Rasulullah *shalallahu 'alaihi wasallam* kelak di hari akhir.

Inilah yang diegaskan oleh Rasulullah *shalallahu 'alaihi wasallam* dalam sabdanya bahwa shalat yang paling utama setelah shalat fardhu adalah shalat malam (tahajud).<sup>73</sup>

وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى  
اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : أَفْضَلُ الصَّلَاةِ بَعْدَ الْفَرِيضَةِ صَلَاةُ اللَّيْلِ

72 HR Muslim (no.489), Lihat *Riyadhus Shalihin* (hadits no.106), juga terdapat pada Kitab *Bulughul Maram* (hadits no.374, Kitab Shalat, Bab Shalat Sunnah (hadits no.1)).

73 HR Muslim (no.1163), Terdapat juga pada Kitab *Bulughul Maram* (hadits no.393)

Dari Abu Hurairah Radliyallaahu 'anhu bahwa Rasulullah Shallallaahu 'alaihi wasallam bersabda: "Sholat yang paling utama setelah sholat fadlu ialah sholat malam."

Keutamaan bagi yang ikhlas dan senantiasa mendirikan tahajud malam tidak hanya pada saat malam itu, tetapi akan menjadikan pribadi mukmin itu kepada yang lebih baik. Ibadah tahajud akan menghantarkan seorang mukmin kepada tempat yang mulia (*maqam mahmudaa*),<sup>74</sup> maqam atau tempat yang paling muliah disisi-Allah *subhanahu wata'ala* tentunya adalah maqam taqwa.<sup>75</sup> Ketika seseorang telah mempunyai maqam atau kedudukan yang muliah disisi-Nya, maka tentu segala *Hidayah, Rahman, Rahim* dan *Mahabbah* Allah *subhanahu wata'ala* itu akan selalu didupakannya.

Allah *subhanahu wata'ala* juga berfirman, bahwa orang-orang yang 'mengorbankan' tidurnya untuk beribadah kepada-Nya di tengah malam, mendapatkan prediket orang yang taqwa, dan akan dibalasi dengan syurganya:

إِنَّ الْمُتَّقِينَ فِي جَنَّاتٍ وَعُيُونٍ . آخِذِينَ مَا آتَاهُمْ رَبُّهُمْ . إِنَّهُمْ كَانُوا قَبْلَ ذَلِكَ مُحْسِنِينَ . كَانُوا قَلِيلًا مِّنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ . وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ . وَفِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ لِّلسَّائِلِ وَالْمَحْرُومِ

Artinya: "Sesungguhnya orang-orang yang bertaqwa itu berada dalam taman-taman (*syurqa*) dan mata air-mata air (15). sambil menerima segala pemberian Rabb mereka. Sesungguhnya mereka sebelum itu di dunia adalah orang-orang yang berbuat kebaikan (16). mereka sedikit sekali tidur diwaktu malam (17). Dan selalu memohonkan ampunan diwaktu pagi sebelum fajar (18). Dan

74 QS Al-isra' [17]:79.

75 QS Al-Hujurat [49]:13.

*pada harta-harta mereka ada hak untuk orang miskin yang meminta dan orang miskin yang tidak mendapat bagian (19).<sup>76</sup>*

## الصَّابِرِينَ وَالصَّادِقِينَ وَالْقَانِتِينَ وَالْمُنْفِقِينَ وَالْمُسْتَعْفِرِينَ بِالْأَسْحَارِ

Artinya: “Orang-orang yang sabar, yang benar, yang tetap taat, yang menafkahkan hartanya (di jalan Allah), dan yang memohon ampun di waktu sahur.”<sup>77</sup>

Mukmin yang bertahajud itu akan berbekas pada karakter pribadinya sebagai mukmin yang sebenarnya. Merekalah yang yakin akan kebenaran petunjuk yang ada pada Al-Quran, mereka banyak berzikir, dan lebih dari itu Nampak tanda-tandanya pada kehiduoan sosialnya. Orang yang mendirikan ibadah malam dengan benar, mempunyai kepedulian sosial yang tinggi dengan menjadi pemurah untuk berbagi kelebihan dan kekayaan yang dimilikinya. Sebagaimana Firman-Nya surat As-Sajadah [32]:15-17 yang disebutkan pada bagian terdahulu.

Oleh karena mulia dan tingginya keutamaan shalat tahajud, maka setiap mukmin hendaknya bersungguh-sungguh (ber-*mujahadah*) untuk melakukannya setiap malamnya. Ketika akan tidur dan berdo’a, hendaknya sudah diniatkan untuk melakukan tahajud ini. Niat yang ikhlas, disertai ikhtiar,<sup>78</sup> dan berdo’a kepada-Nya; akan ditolong oleh-Nya melaksanakan ibadah itu dan dimudahkan jalan untuk itu.

Niat yang ikhlas dan ikhtiar yang benar untuk melaksanakan ibadah akan dibalasi oleh Allah *subhanahu wata’ala* dengan balasan kebaikan yang sempurna. Tatkala seseorang telah

---

76 QS Adz-Dzariyat [51]:15-19.

77 QS Ali Imran [3]:17.

78 Tuntunan tidur dan istirahat dibahas pada bab selanjutnya. Sehingga dengan tidur dan istirahat sesuai dengan tuntuna Al-Quran dan sunnah, sebagaimana juga dilihat dengan analisis Ilmu Kedokteran dan Kesehatan maka akan mudah untuk melaksanakan ibadah.

bersungguh-sungguh dengan niat dan ikhtiarnya, namun dia tiada terbangun, sungguh ia tetap mendapatkan balasan kebaikan dari-Nya. Inilah yang ditekankan Rasulullah *shalallahu ‘alaihi wasallam* dalam sabdanya:

مَا مِنْ أَمْرٍ تَكُونُ لَهُ صَلَاةٌ بَلِيلٌ فَغَلَبَهُ عَلَيْهَا نَوْمٌ إِلَّا كَتَبَ اللَّهُ لَهُ أَجْرَ صَلَاتِهِ، وَكَانَ نَوْمُهُ صَدَقَةً عَلَيْهِ

Artinya: *“Tidaklah seseorang yang (bertekad kuat) akan mengerjakan shalat malam, lalu tertidur, Allah pasti menulis untuknya pahala shalat malam. Adapun tidurnya tersebut, merupakan sedekah untuknya.”*<sup>79</sup>

Kemuliaan dan keutamaan shalat tahajud tidaklah dapat dituliskan dengan kata-kata sederhana. Makna *maqaman mahmudi* (tempat yang terpuji/ mulia) hanyalah Allah *subhanahu wata’ala* yang tahu hakikatnya; seperti apa dan bagaimana *maqam* itu akan diberikan kepada hambanya yang ikhlas dan sungguh-sungguh melaksanakan ibadah itu. Dialah yang Maha Tahu dan memutuskan apa yang akan dilimpahkan-Nya kepada hamba-Nya itu.

Oleh karena kemuliaan shalat tahajud ini, sebagaimana hadits yang disebutkan pada bagian sebelumnya bahwa Rasulullah *shalallahu ‘alaihi wasallam* berpesan pada Abdullah bin Umar *radhiyllahu anhuma* yang sejatinya untuk semua ummatnya, agar selalu melaksanakannya secara konsisten dan terus-menerus, dengan sabdanya *“Janganlah Engkau seperti si fulan yang dahulunya rajin shalat malam lalu sekarang ia meninggalkannya.”*<sup>80</sup> Hadits ini memberikan makna, bahwa ibadah tahajud bukanlah ‘sebuah mantra’ yang selesai dan tamat jika sudah pernah dilaksanakan, lalu kemudian tidak

---

79 HR An-Nasaa’i.

80 *Muttafaqun ‘alaihi*: HR Al-Bukhari (no.1152) dan Muslim (no.1159), lihat juha *Riyadhus Shalihin* (hadits no.1163)/ Bab 212: Keutamaan *Qiyamullai* (no.4).

melakukannya lagi. Namun, tahajud adalah sebuah proses pelatihan jiwa yang berkesinambungan, dan hanya dengan inilah akan melahirkan pribadi mukmin yang berkarakter sesuai Al-Quran dan Sunnahnya. Hanya dengan demikian pulalah janji Allah *subhanahu wata'ala* yang akan menghantarkan seseorang pada 'tempat yang mulia.'

Ikhlas dan kesungguhan dalam melaksanakan tahajud dicontohkan oleh Rasulullah *shalallahu 'alaihi wasallam*. Padahal kita tahu bahwa dosanya telah diampuni Allah *subhanahu wata'ala*, kemuliaan dan syurga baginya telah dijamim, namun dengan penuh ikhlas dan kesungguhan ia tetap melaksanakan tahajud di malam hari sebagai bentuk penghambaan diri dan syukurnya pada Allah *subhanahu wata'ala*. Sebagaimana hadits dari Al-Mughirah *radhiyallahu 'anhu*:

حَدِيثُ الْمُغِيرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: إِنْ كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَيَقُومُ لِيُصَلِّيَ حَتَّى تَرْمُ قَدَمَاهُ، أَوْ سَاقَاهُ فَيَقَالَ لَهُ فَيَقُولُ: أَقْلًا أَكُونُ عَبْدًا شَكُورًا

Artinya: Al-mughirah *radhiyallahu 'anhu* berkata: "Adakalanya Nabi *shalallahu 'alaihi wasallam* Bangun bersholat malam sehingga bengkak kakinya atau kedua betisnya, dan ketika ditanya? Jawabnya: Tidakkah seharusnya aku menjadi seorang hamba yang bersyukur."<sup>81</sup>

Beribadah dan menghambakan diri kepada Allah *subhanahu wata'ala* pada malam hari untuk meraih kemuliaan itu bagi keluarga mukmin disyari'atkan untuk melakukannya secara bersama. Seorang suami adalah kepala keluarga,

---

81 *Muttafaqun 'alaihi*: HR Al-Bukhari (no.2820, VIII/449) dan Muslim (no.2819), lihat *Al-Lu'lu' Wal Marjan* (hadits no.1795), lihat juga *Riyadhus Shalihin* (no.98)/ Bab 11: Mujahadah, juga hadits no.1160/ Bab 212 (no.1), dan hadits yang sama juga diriwayatkan dari Aisyah *radhiyallahu 'anha*.

bertanggungjawab terutama pada keluarganya, termasuk juga mengajak istrinya untuk tahajud dan mendirikan ibadah di malam hari. Sebaliknya jika istri yang bangun malam hari, maka ia juga punya tanggungjawab mengajak suaminya untuk mendirikan tahajud dan ibadah malam hari. Bila suami membangunkan istrinya, kemudian mereka sama-sama mendirikan shalat malam maka Allah *Subhanahu Wata'ala* akan mencurahkan rahmat-Nya bagi mereka dan keduanya dimasukkan kepada golongan orang berzikir.<sup>82</sup> Sebagaimana sabda Rasulullah *shalallahu 'alaihi wassalam*:

رَحِمَ اللَّهُ رَجُلًا قَامَ مِنَ اللَّيْلِ فَصَلَّى وَأَيْقَظَ امْرَأَتَهُ فَإِنْ  
أَبَتْ نَضَحَ فِي وَجْهِهَا الْمَاءَ رَحِمَ اللَّهُ امْرَأَةً قَامَتْ مِنَ اللَّيْلِ  
فَصَلَّتْ وَأَيْقَظَتْ رَوْجَهَا فَإِنَّ أَبِي نَضَحَتْ فِي وَجْهِهِ الْمَاءَ

Artinya: "Allah akan merahmati seseorang yang bangun malam kemudian shalat lalu membangunkan isterinya, apabila isterinya menolak, dia akan memercikkan air ke mukanya, dan Allah akan merahmati seorang isteri yang bangun malam lalu shalat, kemudian dia membangunkan suaminya, apabila suaminya enggan, maka isterinya akan memercikkan air ke muka suaminya."<sup>83</sup>

مَنْ اسْتَيْقَظَ مِنَ اللَّيْلِ وَأَيْقَظَ امْرَأَتَهُ فَصَلَّيَا رَكَعَتَيْنِ  
جَمِيعًا كُتِبَا مِنَ الذَّاكِرِينَ اللَّهَ كَثِيرًا وَالذَّاكِرَاتِ

Artinya: "Barangsiapa yang bangun malam dan membangunkan istrinya kemudian mereka berdua melaksanakan shalat dua rakaat secara bersama, maka mereka berdua akan dicatat sebagai orang yang selalu mengingat Allah Ta'ala."<sup>84</sup>

82 HR Abu Dawud (no.1308 dan 1309), lihat juga *Riyadhus Shalihin* (hadits no.1183 dan 1184).

83 HR Abu Dawud (no.1308), lihat juga *Riyadhus Shalihin* (hadits no.1183).

84 HR Abu Dawud (no.130), lihat juga *Riyadhus Shalihin* (hadits no.1184).

Hadits-hadits ini menunjukkan bahwa kemuliaan dan keutamaan dalam tahajud itu harus diraih secara Bersama dalam keluarga mukmin, secara Bersama-sama bagi suami dan istri. Bahkan secara lebih luas seharusnya diamalkan untuk mengajak dan membangunkan seluruh anggota keluarga yang dalam tanggungjawabnya, terutama yang sudah *mukallaf* (*baligh* dan berakal).

### **Shalat Witir**

Shalat malam atau tahajud disunnahkan ditutup dengan witir (shalat dengan rakaat ganjil), sebagaimana sabda Rasulullah *shallallahu 'alaihi wasallam* yang diriwayatkan dari Ibnu Umar *radhiyallahu 'anhuma* yang menasehati sahabat-sahabatnya untuk mengakhiri sulat malam dengan witir.<sup>85</sup>

Shalat witir ini masih dapat dilaksanakan hingga batas masuknya waktu subuh (azan shalat subuh).<sup>86</sup> Shalat witir ini dilaksanakan dalam rakaat ganjil 3 atau 5 rakaat, bahkan jika dapat dilaksanakan dengan satu rakaat, terutama bila melaksanakan shalat dalam qiyamullaili nya sudah diakhir malam, dan shalat yang didirikan sudah hampir waktu subuh dan khawatir azan subuh masuk. Sebagaimana sabda Rasulullah *shallallahu 'alaihi wasallam*:

وَعَنْ ابْنِ عُمَرَ -رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا- قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: صَلَاةُ اللَّيْلِ مَثْنَى مَثْنَى، فَإِذَا

---

85 *Muttafaqun 'alaihi*: HR Al-Bukhari (no.998) dan Muslim (751), lihat juga *Riyadhus Shalihin* (hadits no.1134)/ Bab 205: Anjuran Melaksanakan Shalat Witir (hadits no.3).

86 hadits dari Abu Sa'ad Al-Khudri, Riwayat Muslim (no.754), lihat juga *Riyadhus Shalihin* (hadits no.1134)/ Bab 205: Anjuran Melaksanakan Shalat Witir (no.4), dan hadits dari Ibnu Umar, Riwayat Abu Dawud (no.1436) dan At-Tirmidzi (no.467), lihat juga *Riyadhus Shalihin* (hadits no.1134)/ Bab 205: Anjuran Melaksanakan Shalat Witir (hadits no.6).

خَشِي أَحَدُكُمْ الصُّبْحِ صَلَّى رَكْعَةً وَاحِدَةً، تَوَتَّرَ لَهُ مَا قَدْ صَلَّى

Artinya: Dari Ibnu Umar *radliyallaahu 'anhu* bahwa Rasulullah *shallallaahu 'alaihi wasallam* bersabda: "Sholat malam itu dua dua, maka bila seorang di antara kamu takut telah datang waktu Shubuh hendaknya ia sholat satu rakaat untuk menggajilkan sholat yang telah ia lakukan."<sup>87</sup>

Betapa pentingnya shalat witir ini, Rasulullah *shalallahu 'alaihi wasallam* berpesan kepada Abu Hurairah *radhiyallahu 'anhu* agar menjaga shalat witir ini diantara tiga ibadah yang jangan sampai ditinggalkan. Bahkan shalat witir dapat dilaksanakan sebelum tidur terutama jika khawatir memang tidak dapat bangun dipertengahan malam, misalnya kondisi kesehatan yang kurang baik, kelelahan saat akan tidur karena pekerjaan siang hari, dan lainnya. Sebagaimana yang disampaikan oleh Abu Hurairah *radhiyallahu 'anhu*:

أَوْصَانِي خَلِيلِي -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- بِثَلَاثِ بَصِيَامٍ ثَلَاثَةِ أَيَّامٍ مِنْ كُلِّ شَهْرٍ وَرَكْعَتِي الصُّحَى وَأَنْ أُوتِرَ قَبْلَ أَنْ أَرْقُدَ

Artinya: "Kekasihku (Muhammad) *shallallahu 'alaihi wasallam* mewasiatkan kepadaku tiga perkara: puasa tiga hari setiap bulan (*ayyamul bidh*), shalat Dhuha dua rakaat dan shalat witir sebelum tidur"<sup>88</sup>

Rasululullah *shalallahu 'alaihi wasallam* juga pernah melakukan witir di awal malam. Sebagaimana juga disebutkan dalam hadits dari A'isyah *radhiyallahu 'anha* yang menyampaikan bahwasanya Rasulullah *shalallahu 'alaihi wasallam* kadang

87 *Muttafaqun 'alaihi*: HR Al-Bukhari (no.990) dan Muslim (no.749), lihat juga *Bulughul Maram* (hadits no.391) dan *Al-Lu'lu' Wal Marjan* (hadits no. 432).

88 *Muttafaqun 'alaihi*: HR Al-Bukhari (no.1178) dan Muslim (no.721), lihat juga *Riyadhus Shalihin* (hadits no.11139)/ Bab 206 (hadits no.1), lihat juga *Al-Lu'lu' wal Marjan* (hadits no.418).

melaksanakan shalat witir di awal malam, pertengahan malam, dan kadang di akhir malam.<sup>89</sup>

### **Hikmah Ilmiah Shalat Tahajud**

Shalat tahajud adalah salah satu bentuk dzikir dan penghambaan diri kepada Allah *subhanahu wata'ala*, yang sangat jelas keikhlasannya. Balasan dari-Nya yang sangat tinggi adalah sebuah keniscayaan. Lihatlah orang yang tahajud dengan sebenarnya, tidak mungkin (atau sangat kecil kemungkinannya) untuk mengharapkan pujian dan nama dari orang lain, yang pada saat itu orang lain tertidur dan tidak peduli dengan apa yang dia kerjakan. Namun dia bangun untuk mengharapkan Ridha-Nya. Keikhlasan dan nilai taqwa inilah yang sesungguhnya bernilai disisi-Nya, sehingga layak mendapatkan 'tempat yang mulia.'

Pada saat yang sama, ibadah dengan ikhlas, termasuk tahajud inilah yang menghantarkan ketenangan dan ketenteraman jiwa.<sup>90</sup> Sebagaimana Firman-Nya:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ  
تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: "Orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram."<sup>91</sup>

Ketenangan atau ketenteraman jiwa secara jasmaniah bermanifestasi terhadap kesehatan fisik melalui mekanisme *psikoneuroimunologi*, sehingga berdampak terhadap kesehatan

---

89 *Muttafaqun 'alaih*: HR Al-Bukhari (no.996) dan Muslim (745), lihat juga *Riyadhus Shalihin* (no.1133)/ Bab 205: Anjuran Melaksanakan Shalat Witir (no.2).

90 Penjelasan selanjutnya dapat dilihat pada pembahasan tentang zikir. Lebih lengkap dapat dilihat pada buku penulis: Hardisman (2017) *Berzikir Dalam Tauhid*, Yogyakarta: Penerbit Gosyen, hal.59-84.

91 QS Ar-Ra'ad [13]:28.

jantung, sistim hormon, saluran cerna, dan berbagai sistim dalam tubuh.<sup>92</sup>

---

92 Hardisman (2017) *Op. cit.* hal.131-146. Lihat juga Sholeh, M. (2017) *Terapi Shalat Tahajud*, edisi baru, Jakarta: Noura Books.

## Bab 6.

### Penutup

Kehidupan yang dijalani oleh setiap manusia berada dalam dimensi dan putaran waktu. Proses kehidupan biologis semenjak dalam masa pembuahan, kehamilan, kelahiran, masa bayi, kanak-kanak, remaja, dewasa dan menua adalah terminologi dalam urutan rentang waktu itu. Seiring dengan perubahan waktu, terjadi perubahan bentuk fisik manusia. Keberhasilan dalam kehidupan itu tidak terlepas dari kemampuan manusia untuk mengisi atau memanfaatkan waktu yang dijalannya, dalam setiap hari dari pagi hingga malam dan pagi kembali, dalam hitungan minggu, dalam hitungan bulan, dan tahun. Bahkan dalam perjalanan waktu sehari-semalam, keberhasilan hanya bisa diraih jika seseorang dapat mengisi dan memanfaatkan waktunya dalam hitungan jam, menit dan bahkan setiap detiknya.

Memanfaatkan waktu atau mengisinya dengan sesuatu yang bernilai dan bermanfaat atau kebaikan yang dalam Bahasa Agama disebut dengan *'amal shaleh* adalah kunci dalam meraih kesuksesan itu. Dalam kajian Islam, hal ini secara tegas tercantum dalam Al-Quran yang mana Allah *subhanahu wata'ala* bersumpah *'Demi Waktu ('ashr)*', dan setiap manusia tidak akan berhasil atau merugi jika ia tidak menggunakan waktunya untuk kebaikan. Kerugian itu hanya akan hilang jika yakin akan kebenaran-Nya (iman), dan melakukan kebaikan (*'amal shaleh*), kemudian saling mengajak untuk melakukan kebaikan itu.<sup>383</sup>

Pentingnya manajemen waktu dalam Islam dapat juga dilihat dari berbagai dalil, agar setiap mukmin mengisi setiap detik, menit, jam, dan harinya dengan kebaikan. Sehingga tidak tersisa sedikitpun dalam waktu yang dimilikinya itu, kecuali kebaikan dan

---

383 Seengkapnya lihat makna dan penjelasan QS Al-'Ashr [103]:1-3.

manfaat. Berdasarkan sudut pandang ini, maka setiap mukmin dengan iman dan penuh keikhlasan dengan mudah meninggalkan setiap perbuatan yang jelas-jelas dilarang (haram) ataupun yang makruh. Serta, dengan ringan dan penuh kekhusukan pula untuk melakukan ibadah dan kebaikan yang wajib, dan ibadah-ibadah yang sunat secara hukum. Cara pandang mukmin terhadap ibadah yang sunat, tidaklah melihat sebuah celah untuk meninggalkannya, tetapi melihat peluang besar untuk meraih fadhilah atau keutamaan sehingga bersemangat untuk mengerjakannya. Bila beribadah sesuai tuntunan Al-Quran dan sunnah dalam waktu 24 jam sehari-semalam, setiap mukmin tidak pernah terlepas dari ibadah dan amal shaleh yang akan menghantarkannya kepada kemuliaan.

Buku ini telah menjelaskan secara singkat amal ibadah harian utama dari semenjak bangun tidur hingga tengah malam dan tidur kembali, yang dikelompokkan menjadi beberapa pokok bahasan.

Pertama adalah *qiyamullail* atau mendirikan malam, yang berarti beribadah mendekatkan diri kepada Allah *subhanahu wat'ala* di malam hari. *Qiyamullail* yang utama adalah dengan melaksanakan shalat tahajud yang dilanjutkan dengan memperbanyak dzikir istighfar menjelang fajar.

Tahajud adalah ibadah sunat (nafilah). Namun justru, karena ia adalah ibadah nafilah dan sangat sulit untuk bertekad selalu mengerjakannya, hanya orang-orang pilihanlah yang akan mampu melaksanakannya. Melakukannya penuh perjuangan dan pengorbanan, tetapi dengan pengorbanan yang ikhlas itulah akan mendapatkan keutamaannya. Tahajud diakhir malam, tatkala semua orang tidur nyenyak, kemudian kita mampu bangun dan beribadah, berdzikir dan berdo'a memohon ampun Nya akan menghantarkan kepada *maqam* atau kedudukan yang mulia.<sup>384</sup>

---

384 QS Al-Isra' [17]:79

Selanjutnya, semenjak pagi harinya hingga malam, setiap mukmin juga telah menghambakan diri kepada Allah *subhanahu wata'ala* dengan mendirikan shalat wajib; subuh, zuhur, maghrib dan Isya. Setiap shalat wajib itu juga diiringi dengan shalat-shalat sunnat (rawatib). Shalat wajib yang didirikan menjadi tiang tegaknya Islam pada setiap musim dan mukmin. Ia adalah penentu apa seseorang itu muslim atau kafir dan musyrik,<sup>385</sup> serta menjadi penentu pula dalam baik dan diterimanya amalan kebaikan lainnya.<sup>386</sup>

Begitu juga saat pagi menjelang tengah hari atau diwaktu dhuha, ada kesempatan terbuka lebar untuk meraih kemuliaan. Saat ini, seorang mukmin dapat meluangkan waktu sejenak untuk sujud dan berdo'a dalam shalat dhuha. Shalat dhuha menjadi shadaqah diri kepada Sang Khalik yang utama. Sebagaimana sabda Rasulullah *shalallahu 'alaihi wasallam* yang menjelaskan bahwa sebagai bentuk dzikir kepada Allah *Subhanahu Wata'ala* sebagai shadaqahnya setiap persendian tubuh, yang mana dengan mendirikan dua raka'atnya dapat menyamai ratusan tasbih pada setiap persendian itu.<sup>387</sup>

Mengisi waktu dengan memperbanyak shalat dengan mendirikan shalat wajib, memperbanyak shalat sunat rawatib, mengisi waktu dhuha akan mendatangkan kepada hamba yang melakukannya. Sebagaimana disebutkan dalam suatu riwayat, bahwa tatkala sahabat bernama Abu Faraq Rabi'ah bin Ka'ab Al-Aslami yang begitu cintanya kepada Rasulullah *shalallahu 'alaihi wasallam*, dia meminta kepada beliau agar bersamanya di surga kelak. Itulah satu-satunya permintaannya, ia teguh dengan itu, lalu Rasulullah *shalallahu 'alaihi wasallam* menjawab bahwa beliau

---

385 HR Muslim (no.82, I/88) Sunan at-Tirmidzi (no. 2751, IV/125), dan Sunan Ibnu Majah (no.1078, I/342), lihat juga *Riyadhus Shalihin* (no.1078)/ Bab 193: Menjaga Shalat Lima Waktu (no.5), dan HR Ibnu Madjah, At-Tirmidzi, dan An-Nasa'i, lihat juga *Riyadhus Shalihin* (1079).

386 HR Abu Daud (no.864), Ahmad (no.2: 425), dan At-Tirmidzi (no.413), lihat juga *Riyadhus Shalihin* (no.1081)/ bab 193: Keutamaan Shalat Wajib (no.8).

387 Lihat kembali HR Muslim (no.720), Terdapat juga dalam *Riyadhus Shalihin* (hadits no.1432)

akan memohonkan untuk-nya, tapi bantulah dengan memperbanyak sujud.<sup>388</sup>

Waktu pagi dan sore hari terbentang waktu untuk mencapai keutamaan dan kemuliaan di sisi Allah *subhanahu wata'ala*, dengan melakukan dzikir lisan menjelang terbit matahari, dan sebelum terbenamnya. Berbagai bacaan yang diyari'atkan yang dijelaskan dalam Al-Quran dan sunnah dan dicontohkan oleh Rasulullah *shalallahu 'alaihi wasallam* dengan bertasbih, tahmid, tahlil dan istighfar, serta bacaan do'a menjadi amalan dalam mengisi waktu pagi dan sore hari untuk mendapatkan keutamaan disisi-Nya itu. Tidak lupa pula tilawatul quran menjadi wirid harian rutin yang tidak hanya menjadi bentuk dzikir, tetapi juga menjadi sarana menggali ilmu dan melihat kebesaran Rahmat Illahiyah.

Semua ibadah dan dzikir yang dilakukan dengan iman yang ikhlas yang kemudian menghadirkan sikap *ihсан* akan menghantarkan pada ketenangan dan ketentraman jiwa.<sup>389</sup> Jika dalam diri ada Iman yang ikhlas, maka setiap persoalan yang dihadapi akan disandarkan pada keyakinan bahwa kita selalu Bersama-Nya dan Dia selalu memberikan pertolongan. Sehingga setiap persoalan hidup akan dikembalikan kepadanya dan akan terhindar dari segala bentuk kegelisahan.<sup>390</sup>

Ketenangan atau ketenteraman jiwa secara langsung berdampak positif terhadap perubahan jasmani atau fisik yang melibatkan berbagai sistim organ melalui mekanisme *psikoneuroimunologi*. Efek positif dalam mekanisme *psikoneuroimunologi* ini akan menstabilkan kerja jantung, sistim hormon, saluran cerna, dan sistim kekebalan tubuh.<sup>391</sup>

---

388 HR Muslim (no.489), Lihat *Riyadhus Shalihin* (hadits no.106), juga terdapat pada Kitab *Bulughul Maram* (hadits no.374, Kitab Shalat, Bab Shalat Sunnah (hadits no.1)).

389 QS Ar-Ra'ad [13]:28.

390 Lihat kembali QS Al-Ma'arij [70]:19-23.

391 Hardisman (2017) *Berzikir dalam Tauhid:....* hal.131-146. Lihat juga Sholeh, M. (2017) *Terapi Shalat Tahajud*, edisi baru, Jakarta: Noura Books.

Dalam rangkaian melakukan ibadah tersebut, setiap mukmi disyari'atkan untuk menjaga kebersihan fisiknya sehingga ia suci dari najis (kotoran) dan hadas, serta hal-hal yang mengganggu kekhusukan atau yang dimakruhkan, diantaranya adalah keajiban bersuci dan menyempurnakan wudhu' sebagai syarat sah shalat.<sup>392</sup> Wudhu syah secara syari'at adalah wudhu' yang cukup fardhu rukun-rukun wudhu'nya. Kemudian yang lebih sempurna dan optimal lagi bila dilakukan sunnah-sunnah wudhu' itu, diantaranya memberiskan jari-jari tangan sebelum memulai wudhu, berkumur-kumur, bersiwak (membersihkan gigi), membersihkan hidung (*istintsar* dan *istinsyaq*), mencuci khusus telinga, memanjangkan (meluaskan) basuhan wudhu', dan mencuci sebanyak tiga kali. Semua langkah dan amalan dalam bersuci dan wudhu' telah terbukti secara empiris dan ilmiah memberikan manfaat besar bagi kesehatan.

Islam sudah sejak lama mengajarkan bagaimana pentingnya cuci tangan dan wudhu' sebelum melakukan ibadah sebagai bentuk menjaga kesucian dan kebersihan fisik. Cuci tangan terbukti sangat ampuh dalam mencegah penularan infeksi, sehingga dalam sepuluh tahun terakhir Organisasi Kesehatan Dunia WHO dan Kementerian Kesehatan membuat protap langkah-langkah cuci tangan dan menggalakkan cuci tangan di layanan kesehatan.

Begitu juga halnya membersihkan gigi, yang sudah menjadi amalan (kegiatan) yang lebih rutin. Jauh sebelum berkembang berbagai bentuk sikat gigi dan pasta gigi, Islam sudah mengajarkan pentingnya membersihkan gigi, bahkan sedapatnya setiap akan shalat. Saat ini terbukti dan bahkan telah menjadi pengetahuan masyarakat umum, membersihkan gigi sama halnya dengan mandi yang harus menjadi kegiatan *personal hygiene* yang wajib setiap

---

392 HR Al-Bukhari (no.757, Muslim (no.397), An-Nasa'i, dan Abu Dawud, dari Abu Hurairah *radhiyallahu 'anhu*, terdapat juga dalam *Bulughul Maram* (hadits no.279 dan 282, pada Bab Sifat Shalat).

hari bagi setiap orang untuk menjaga kesehatan mulutnya. Kesehatan mulut terbukti memberikan pengaruh besar terhadap kesehatan organ sekitarnya, bahkan bagi jantung dan pembuluh darah. *Istintsar dan istinyaq* juga telah dapat dianalogikan dengan nasal irigasi (cuci hidung) dalam kedokteran THT-KL dalam membantu pengobatan radang sinus (*sinusitis*). Sehingga, bila dilakukan dengan cara yang benar dan syarat air yang sesuai, maka *istintsar dan istinyaq* bermanfaat dalam pencegahan berbagai penyakit.

Amalan dan ibadah harian secara naqli berdasarkan dalil-dalil Al-Quran dan sunnah akan mendatangkan fadhilah atau keutamaan bagi yang melakukannya. Bersamaan dengan itu, analisis dan kajian ilmiah juga membuktikan bahwa setiap komponen ibadah itu memberikan hikmah dan keutamaan pada kesehatan jiwa dan raga. Landasan dan tujuan ibadah yang utama adalah untuk mengarapkan Ridha-Nya, namun adanya keutamaan dalam kesehatan secara paripurna dapat memberikan motivasi tambahan dalam melakukannya. Terlebih penting lagi, adanya hikmah dan bukti manfaat ilmiah dan empiris dalam ibadah menambah keyakinan (iman) setiap mukmin akan kebenaran ayat-ayat dan petunjuk-Nya.

## Kepustakaan

- \_\_\_\_\_. Al-Quranul Karim dan Terjemahannya, Departemen Agama Republik Indonesia
- Abdusshomad, M. (2012) *Shalatlah Seperti Rasulullah SAW: Dalil Keshahihan Shalat Ala ASWAJA*, Surabaya: Penerbit Khalista.
- Ad-Da'as, A.U. (2014) *Riyadhush Shalihah: Qabasat min Ahadits as-Sadats*, Solo: Pustaka Iltizam.
- Al-Asqalani, I.H. (2010) *Bulughul Maram min Adilatil Ahkam* [terjemahan], Bandung, Gema Insani Press.
- Al-Asqalani, I.H. (2011) *Bulughul Maram min Adilatil Ahkam* [terjemahan], Penerbit Jabal, Jakarta.
- Al-Asqalani, I.H. (2015) *Bulughul Maram dan Penjelasannya* [terjemahan *Muktasar Kalami 'Ala Bulughilmaram, Syarah Bulughul Maram* oleh Syaikh Faisal Alu-Mubarak], Jakarta, Ummul Qura.
- Al-Bukhari, A.A. M.I. (1994) *Shahih Al-Byuhari*, Beirut: Daarul Fikr.
- Al-Bukhari, I (2009) *Adabul Mufrad* [terjemahan], Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.
- Al-Bukhari, I. (2010) *Al-Adabul Al-Mufrad*, Syarah As-Salafi, M.L. *Rasysyul Barad Syarh Adabil Mufrad* [terjemahan], Bogor: Griya Ilmu.
- Al-Bukhari, I. (2014) *Shahih Adabul Mufrad*, Takhrij dan Tashih Al-Albani, M.N, [terjemahan] Jakarta: Media Hidayah.
- Al-Jauziyah, I.Q. (2000) *Mukhtasar Zaadul Ma'ad: Bekal Perjalanan Akhirat* [terjemahan: Kathur Suhardi], Jakarta: Pustaka Azzam.
- Al-Jauziyah, I.Q. (2013) *Jala'ul Afham: Keutamaan Shalawat Nabi*, Tahqiq dan Tahrij: Salman, M.H.A. [terjemahan: Munadar], Sukoharjo: Al-Qowam.
- Al-Jauziyah, I.Q. (2016) *Zaadul Ma'ad: Bekal Perjalanan Akhirat*, Tahqiq: Al-Arna'urth, S. & Al-Arna'urth, A.A. [terjemahan: Djalil, A.], Jilid 1-5, Bogor: Griya Ilmu.
- Al-Khandahlawi, M.Z. (2006) *Himpunan Fadhilah Amal* [terjemahan: Ahmad, A.A., Mahfudzi, A., Ar-Rasyid, H.], Jakarta: Penerbit Ash-Shaaf.
- Alu-Syaikh, A.M. (2014) *Lubbabut Tafsir min Ibni Katsiir* [terjemahan], Jakarta: Pustaka Imam Syafi'i.
- Al-Utsaimin, I. (2016) *Sifat Shalat Nabi* [terjemahan], Jakarta: Ummul Qura.
- An-Nawawi, I. (1984) *Al-Adzkar* [terjemahan: Hawi, M.T.], Bandung: Al-Ma'arif.

- An-Nawawi, I. (2015) *Al-Adzkar: Do'a dan Dzikir dalam Al-Quran dan Sunnah*, tahqiq Majd, A.A. [terjemahan: Irham, M. & Aniq, M.], Jakarta: Penerbit Pustaka Al-Kautsar.
- An-Nawawi, I. (2016) *Al-Adzkar*, tahqiq dan takhrij Ash-Shababthi, I. [terjemahan], Jakarta: Penerbit Kuttab.
- Arends, J. (1982) "Mechanism of Dental Caries." in Nancollas, G.H. (editor) *Biological Mineralization and Demineralization*, New York: Springer-Verlag, pp. 303-324.
- As-Syarif, S.M. (2009) *Buku 40 Hadits Wanita* [terjemahan], Solo: Penrbit Aqyam.
- Asy-Syafi'i, I. (2016) *Al-Umm: Kitab Induk Fiqih Islam* [terjemahan: Nur, F.S.], Jil.1, Jakarta: Penerbit Republika.
- Asy-Syafi'i, I. (2017) *Al-Umm: Kitab Induk Fiqih Islam* [terjemahan: Nur, F.S.], Jil.2, Jakarta: Penerbit Republika.
- At-Tharsyah, A. (2005) *Keajabiban Shalat* [terjemahan], Jakarta: Senayan Publishing.
- At-Tirmidzi (2016) *Sunan At-Tirmidzi* [terjemahn], Jil.1-4, Bandung: Gema Insani Press.
- At-Tirmidzi, A.I. (tt) *Sunan At-Trmidzi*, Mesir: Mustafa Al-Baabiy Al-Halabiy.
- Az-Zaki, J.M. (2018) *Sehat dengan Ibadah* [terjehaman: Irham, M., Zuhri, M.A.], Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.
- Baihaqi (1996) *Fiqih Ibadah*, Bandung: Penerbit M2S.
- Centre for Disease Control and Prevention (CDC) (2012) 'Morbidity and Mortality Weekly Report (MMWR): Notes from the Field: Primary Amebic Meningoencephalitis Associated with Ritual Nasal Rinsing - St. Thomas, U.S. Virgin Islands', <https://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm6245a5.htm>.
- Dhadse, P., Gattani, D., and Mishra, R. (2010) "The link between periodontal disease and cardiovascular disease: How far we have come in the last two decade?", *Journal. Soc. Periodontology*, vol.14, no.3, pp.148-154.
- Fejerskov, O., Nyvad, B., Kidd, E.A. (2008) "Pathology of dental caries", in Fejerskov, O., Kidd, E.A. (editors) *Dental caries: The disease and its clinical management*, Vol. 2, Oxford: Blackwell: pp. pp 20–48.
- Glodny, B., Nasserri, P., Crismani, A., Schoenherr, E., Luger, A.K., Bertl K, et al. (2013) "The occurrence of dental caries is associated with atherosclerosis." *Clinics*, vol.68, no.7, pp.946-953.

- Hardisman (2014) *Pengantar Kesehatan Reproduksi, Seksologi dan Embriologi; dalam kajian Ilmu Kedokteran dan Al-Quran*, Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Hardisman (2015) *Pengaturan Pola dan Jenis Makanan dalam Pencegahan Penyakit Degeneratif; dalam kajian Ilmu Kedokteran dan Al-Quran*, Jakarta: Mitra Wacana Media.
- Hardisman (2017) *Berzikir Dalam Tauhid: Menghadirkan Ketenteraman Jiwa dan Pencegahan Penyakit Psikosomatis*, Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Hardisman (2017) *Tuntunan Al-Quran dan Sunnah Membentuk Karakter Pribadi Muslim: Dengan Penerapannya pada Etika Kedokteran*, Padang: Andalas University Press.
- Harvey, R., Hannan, S.A., Badia, L., Scadding, G. (2007) 'Nasal saline irrigations for the symptoms of chronic rhinosinusitis, *Cochrane Database of Systematic Reviews* (3): (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17636843>).
- Ibnu-Athaillah (2012). *Al-Hikam* (terjemahan: *Mutu Manikam dari Kitab Al-Hikam*), Syarah: Syekh Muhammad bin Ibrahim Ibnu 'Ibad, Penyadur Djamal'uddin Ahmad Al-Buny, Surabaya: Mutiara Ilmu.
- Ibnu-Athaillah (tt). *Al-Hikam* [Arabic text, The Matheson Trust Fondation]. Diakses tanggal 10 Maret 2014, <http://themathesontrust.org/papers/islam/ibnataallah-hikam-AR.pdf>
- Ibnu-Madjah (2016) *Sunan Ibnu Majah*, Jil 1-3, terjemahan, Bandung: Gema Insani Press.
- Ibnu-Majah, (tt) *Sunan Ibnu Madjah*, Jakarta; Maktabah Dahlan.
- Jawas, Y.A.Q. (2016) *Ritual Sunnah Stahun*, Bogor: Media Tarbiyah.
- Kemenkes (2010) *Panduan Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS)*, Jakarta: Kemenkes.
- Laudenbach, J.M. & Simon, Z. (2014) "Common Dental and Periodontal Diseases: Evaluation and Management", *The Medical clinics of North America*, vol.98, no.6, pp.1239–1260.
- Little, P., Stuart, B., Mullett, M., Thomas, T., Johnson, S., Leydon, G., Rabago, D., Richards-Hall, S., Williamson, I., Yao, G., Raftery, J. Zhu, S., Moore, M., (2016) 'Effectiveness of steam inhalation and nasal irrigation for chronic or recurrent sinus symptoms in primary care: a pragmatic randomized controlled trial', *CMAJ* 2016. DOI:10.1503/cmaj.160362.
- Loesche, W.J. (1996) "Microbiology of dental decay and periodontal diseases," in Baron, S. (editor) *Medical Microbiology*, 4<sup>th</sup> Edition,

- Chapter 99, Galveston: University of Texas, diakses dari <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK8259/>.
- Marsh, P. (1994) "Microbial ecology of dental plaque and its significance in health and disease", *Advances in Dental Research*, vol. 8, pp. 263–71. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7865085>.
- Rabago, D., Zgierska, A. (2009) 'Saline Nasal Irrigation for Upper Respiratory Conditions', *American Family Physician*;80(10):1117-1119.
- Rabago, D., Zgierska, A., Mundt, M., Barrett, B., Bobula, J., Maberry, R. (2002) "Efficacy of daily hypertonic saline nasal irrigation among patients with sinusitis: A randomized controlled trial", *The Journal of family practice*. 51 (12): 1049–1055, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12540331>.
- Sabiq, S. (2017) *Fiqih Sunnah* [terjemahan: Aulia, A., Syaquina, A.], Jakarta: Penerbit Republika
- Sagiran (2012) *Mukjizat Gerakan Shalat*, Jakarta: Qultum Media.
- Shakoor, S., Beg, M.A., Mahmood, S.F. (2011) 'Primary amebic meningoencephalitis caused by *Naegleria fowleri*, Karachi, Pakistan,' *Emerg. Infect. Dis.* Vol.17, pp.258-261.
- Sholeh, M. (2017) *Terapi Shalat Tahajud*, edisi baru, Jakarta: Noura Books.
- Somad, A. (2009) *99 Tanya Jawab Seputar Shalat*, Pekanbaru: Tafaqquh.
- Tomooka, L.T., Murphy, C., Davidson, T.M. (2000) "Clinical Study and Literature Review of Nasal Irrigation". *The Laryngoscope*;110 (7): 1189–1193, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10892694>.
- United States Centers for Disease Control and Prevention (CDC) of National Center for Emerging and Zoonotic Infectious Diseases (NCEZID), Division of Healthcare Quality Promotion (DHQP) (2016) 'Hand Hygiene Guideline for Provider,' diakses dari <https://www.cdc.gov/handhygiene/providers/index.html>.
- United States Centers for Disease Control and Prevention (CDC) of National Center for Emerging and Zoonotic Infectious Diseases (NCEZID), Division of Healthcare Quality Promotion (DHQP) (2016) 'Hand Hygiene Guideline for Patients' dikases dari <https://www.cdc.gov/handhygiene/patients/index.html>.
- World Health Organization (WHO) (2009) 'WHO guidelines on hand hygiene in health care.' [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44102/1/9789241597906\\_eng.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44102/1/9789241597906_eng.pdf), dan [http://www.who.int/publications/2009/9789241597906\\_eng.pdf](http://www.who.int/publications/2009/9789241597906_eng.pdf).

- World Health Organization (WHO) (2009) 'WHO Guidelines on Hand Hygiene in Health Care: First Global Patient Safety Challenge Clean Care Is Safer Care,' <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK144035/>.
- Yoder, J.S, Straif-Bourgeois, S., Roy, S.L., Moore, T.A, Visvesvara, G.S, Ratard, R.C, Hill, V.R, Wilson, J.D., Linscott, A.J., Crager, R., Kozak, N.A, Sriram, R., Narayanan, J., Mull, B., Kahler, A.M., Schneeberger, C., da-Silva, A.J, Poudel, M., Baumgarten, K.L, Xiao, L., and Beach, M.J. (2012) 'Clinical Infectious Diseases', vol. 55, no.9, hal. e79–85, <https://academic.oup.com/cid/article-abstract/55/9/e79/434487>.
- Zoellner, H (2011) "Dental infection and vascular disease," *Semin. Thromb. Hemost.*;37(3):181-192.



# Indeks

## A

abnormal, 210  
adaptasi, 200, 201  
*adrenal*, 203  
*adrenalin*, 203, 204  
Ahmad, iii, xii, 45, 50, 70, 72, 78, 90, 92,  
105, 133, 134, 135, 138, 150, 152,  
156, 157, 158, 160, 161, 166, 167,  
174, 177, 179, 182, 189, 225, 229,  
231  
Allah, v, vii, viii, ix, xi, 17, 18, 19, 22, 23,  
24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33,  
34, 35, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64,  
67, 68, 69, 70, 74, 75, 76, 77, 81, 83,  
84, 86, 87, 89, 94, 98, 99, 101, 102,  
103, 105, 106, 107, 109, 110, 111,  
112, 113, 114, 121, 130, 131, 133,  
134, 135, 137, 138, 139, 140, 141,  
142, 143, 144, 145, 146, 147, 148,  
149, 151, 152, 153, 154, 155, 156,  
157, 158, 159, 160, 161, 162, 163,  
164, 165, 167, 168, 169, 170, 171,  
172, 173, 174, 175, 176, 177, 178,  
179, 180, 182, 183, 184, 185, 186,  
187, 188, 189, 190, 191, 193, 194,  
195, 196, 197, 198, 199, 207, 208,  
209, 211, 213, 214, 215, 216, 217,  
218, 219, 220, 223, 224, 225, 226  
Al-Quran, i, v, vii, ix, x, xi, 17, 18, 19, 21,  
22, 25, 26, 29, 61, 63, 68, 73, 77, 82,  
86, 101, 109, 110, 114, 130, 138, 140,  
141, 147, 193, 199, 207, 209, 211,  
212, 213, 214, 215, 217, 218, 219,  
220, 221, 222, 223, 224, 226, 228,  
230, 231, 240, 241  
amalan, v, ix, x, 23, 25, 32, 36, 38, 50,  
74, 75, 86, 94, 105, 107, 111, 114,  
118, 130, 131, 141, 144, 154, 157,  
169, 175, 177, 182, 186, 187, 190,  
225, 226, 227  
*amigdala*, 202  
anak, 102, 103  
ancaman, 175, 200, 202  
Asy-Syafi'i, xii, 36, 72, 82, 115  
*aterosklerosis*, 49, 205

azan, 65, 74, 75, 76, 78, 79, 80, 82, 105,  
141, 176, 186

## B

bathin, 42  
belajar, 213, 240  
berjama'ah, 68, 77, 78, 82, 83, 89, 90,  
91, 92, 93, 94, 112, 140, *Lihat: shalat*  
bershalawat, 178, 179, 180, 181  
bersiwak, 36, 45, 46, 227  
bertasbih, 164  
berzikir, 148, 190, 193, 194, 195, 196,  
197

## C

cahaya, 194, 195, 199

## D

dalil, ix, 19, 22, 23, 29, 36, 42, 71, 73,  
80, 82, 85, 92, 95, 104, 110, 123, 124,  
128, 140, 141, 147, 150, 169, 174,  
175, 176, 184, 193, 209, 223, 228  
darah, 207, 209  
dekat, 180  
dekompensasi, 201  
dhuha, 20, 98, 99, 225  
diri, xi, 18, 22, 23, 27, 30, 38, 41, 42, 59,  
63, 67, 76, 77, 86, 95, 99, 100, 108,  
114, 130, 131, 141, 156, 166, 169,  
171, 172, 173, 187, 189, 197, 198,  
201, 218, 222, 224, 225, 226, 241  
*distres*, 201, 202, 203, 204  
do'a, iii, 29, 31, 58, 116, 133, 137, 138,  
148, 150, 156, 160, 165, 174, 176,  
177, 186, 226  
dokter, 207  
dosa, 195  
dunia, 197  
dzikir, viii, ix, 19, 26, 27, 32, 67, 68, 77,  
86, 87, 89, 100, 130, 131, 133, 135,  
136, 137, 138, 139, 140, 141, 142,  
143, 146, 148, 150, 154, 162, 165,  
168, 169, 170, 177, 182, 186, 187,

191, 192, 195, 197, 199, 207, 210,  
211, 218, 220, 222, 224, 226

## E

emosi, 207

## F

fasik, 197

*fight or flight response*, 200

Firman, 101, 178, 194, 195, 197, 198,  
212, 215

fisik, vii, ix, xi, 17, 19, 21, 22, 41, 57, 67,  
78, 103, 115, 119, 121, 127, 187, 199,  
200, 202, 206, 210, 219, 222, 223,  
226, 227

## G

gelap, 136

gigi, v, 45, 46, 47, 48, 49, 227

*glukoneogenesis*, 203, 204, 206

## H

hadits, ix, x, xi, xii, 18, 22, 23, 24, 25, 28,  
29, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 42, 43, 44,  
45, 50, 51, 58, 59, 62, 63, 64, 65, 66,  
70, 71, 73, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81,  
82, 83, 84, 85, 87, 88, 90, 92, 94, 95,  
96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 108,  
110, 111, 112, 113, 114, 115, 116,  
123, 124, 125, 126, 127, 131, 133,  
134, 135, 136, 138, 139, 140, 142,  
143, 144, 145, 146, 147, 148, 149,  
150, 151, 152, 153, 154, 155, 156,  
158, 159, 160, 161, 162, 166, 172,  
173, 174, 176, 177, 178, 179, 180,  
181, 182, 183, 184, 185, 186, 188,  
189, 191, 193, 196, 197, 209, 211,  
212, 213, 214, 215, 217, 218, 225,  
226, 227

haji, 70, 131, 132, 140

hakiki, 198

halal, 21, 41, 46, 138, 157, 198

halaqah, 240

hamba, 178, 193, 196

haram, 198

*hati*, 67, 194, 207, 208, *Lihat qalbu*,  
*Lihat qalbu*

hidung, 35, 36, 37, 43, 44, 49, 50, 51,  
53, 54, 56, 57, 227, 228

hidup, 17, 105, 135, 158, 161, 169, 190,  
198, 208, 210, 226

*hipofisis*, 202, 203, 206

*hipotalamus*, 202, 203, 206

*holistik*, 210, 220

hormon, 67, 203, 205, 206, 226

*hormonal*, 203, 210

## I

ibadah, v, ix, x, xi, 18, 19, 20, 22, 23, 26,  
27, 28, 29, 30, 32, 33, 37, 45, 50, 56,  
57, 59, 61, 62, 64, 66, 67, 70, 71, 73,  
74, 77, 79, 80, 86, 89, 90, 92, 94, 95,  
99, 100, 103, 104, 108, 110, 111, 130,  
137, 138, 165, 175, 176, 187, 211,  
224, 226, 227, 228

iblis, 198

Ibnu 'Athallah, 194

Ihsan, 18, 70

ikhlas, 23, 24, 25, 31, 37, 41, 42, 58, 60,  
61, 62, 63, 67, 74, 75, 86, 94, 97, 100,  
105, 106, 107, 109, 110, 143, 153,  
157, 158, 164, 165, 167, 172, 189,  
198, 209, 210, 213, 224, 226

*ilah*, 134, 135, 147

ilmu, 240

iman, 134, 148, 194, 195

Iman, 17, 70, 110, 148, 226

Islam, v, vii, ix, x, xi, xiii, 17, 35, 36, 37,  
45, 57, 70, 71, 72, 73, 76, 94, 101,  
103, 104, 110, 122, 127, 156, 157,  
158, 166, 199, 223, 225, 227, 230,  
240

*istinsyaq*, 35, 36, 50, 51, 56, 227

*istintsar*, 35, 36, 43, 50, 51, 56, 57, 227,  
228

istri, 102, 152

## J

jamak, x

jantung, 49, 67, 116, 120, 122, 199, 202,  
203, 204, 207, 209, 210, 222, 226,  
228

jaringan, 46, 47, 48, 49, 121, 203, 204, 205  
jauh, 197  
jiwa, v, vii, viii, ix, xi, 21, 27, 37, 63, 67, 130, 131, 169, 187, 190, 194, 197, 198, 199, 209, 210, 218, 220, 221, 222, 226, 228

## K

kafir, 71, 72, 73, 220, 221, 225  
kajian, vii, ix, xi, 17, 170, 223, 228, 231, 240, 241  
karies, 47, 48, 49  
kebenaran, 197, 198  
kehidupan, 197  
kejadian, 198  
kekebalan, 210, *Lihat imunitas*  
kekuatan, 175, 200  
kelelahan, 200, 201, 208  
kesenangan, 198  
ketenteraman, 67, 187, 209, 220, 221, 226  
keutamaan, 22, 30, 37, 61, 62, 64, 68, 74, 75, 77, 80, 82, 83, 85, 86, 88, 89, 95, 104, 112, 114, 119, 138, 139, 140, 142, 143, 145, 156, 164, 175, 176, 187, 212, 214, 217, 224, 226, 228  
kewajiban, 22, 34, 68, 70, 72, 74, 78, 79, 90, 93, 100, 103, 166  
kiamat, 175, 180, 212  
klinis, 207  
kognisi, 200  
*kortisol*, 203, 205, 206  
*kronik*, 49, 54

## L

lambung, 202  
*limfoid*, 52  
lisan, ix, 20, 27, 86, 100, 109, 130, 131, 136, 138, 140, 144, 150, 167, 169, 170, 187, 190, 226  
lupa, 197, 198, *Lihat lupa diri*  
lupa diri, 197

## M

mahdzab, 73, 117  
makan, 202

makanan, 19, 40, 45, 46, 47  
makna, 148  
manfaat, v, xi, xiii, 23, 36, 40, 41, 45, 46, 51, 54, 56, 114, 115, 119, 120, 121, 122, 165, 175, 187, 188, 190, 199, 213, 215, 218, 223, 227, 228, 240  
manusia, iii, vii, viii, x, 17, 18, 71, 83, 102, 103, 105, 106, 108, 136, 169, 188, 190, 198, 210, 218, 219, 221, 223  
masjid, 20, 21, 44, 68, 76, 79, 81, 82, 84, 86, 87, 88, 89, 90, 92, 93, 94, 95, 96, 101, 105, 139, 140, 163, 184, 185  
matahari, 164  
mekanisme, 199, 200, 201  
*membaca*, 133, 134, 211, 212, 215  
memohon, 133  
memuji, 163  
merusak, 198  
metodologi, ix  
*mucus*, 52  
mukmin, xi, 17, 18, 19, 22, 23, 24, 25, 27, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 43, 44, 45, 60, 61, 63, 65, 68, 76, 79, 80, 94, 95, 96, 97, 99, 105, 106, 107, 108, 110, 130, 138, 142, 143, 144, 147, 148, 156, 166, 168, 171, 172, 175, 176, 180, 187, 190, 193, 196, 211, 212, 214, 217, 218, 220, 223, 225, 228  
*mukosa*, 52, 55  
mulut, v, 43, 44, 45, 46, 49, 228  
*muraqabah*, 109, 130  
muslim, v, 17, 43, 57, 58, 71, 72, 73, 78, 100, 124, 125, 150, 157, 158, 162, 186, 196, 225  
musuh, 189

## N

nafsu, 198  
*nasal irrigation*, 51, 53, 54, 56, 232  
neraka, 103  
nurani, 208

## O

oksigen, 204  
otak, 202, 204, 205  
*otonom*, 201, 203, 210

## P

pahala, iii, x, 62, 69, 77, 83, 86, 112, 140, 149, 196, 213  
*paranasalis*, 49  
peduli, 198  
pembuluh, 207, 209  
pembuluh darah, 49, 122, 199, 202, 204, 210, 222, 228  
penyakit, 19, 40, 49, 160, 199, 206, 207, 209, 219, 221, 228  
*periodontitis*, 47, 49  
perlindungan, 23, 31, 71, 74, 109, 149, 156, 158, 159, 160, 193, 194, 209  
potensi, viii  
*pristaltis*, 203  
psikis, 199, 200, 202, 204, 207, 208  
*psikoneuroimunologi*, 67, 226  
*psikosomatik*, 199, 202, 207, 209  
puasa, 19, 20, 21, 66, 70, 99, 132  
*pulpa*, 49

## Q

qalbu, 148, 194, 196, 197, 198, 207, 208  
*qiraah*, 211, 217, 218, 220, 222  
*qiyamullail*, 19, 24, 28, 95, 224

## R

raga, v, xi, 19, 27, 37, 121, 130, 131, 187, 199, 218, 228, *Lihar: fisik*  
Rahim, 17, 60, 193  
Rahman, 17, 60, 165  
rahmat, 151, 152, 180, 193, 194  
Ramadhan, 70  
Rasulullah, iii, 19, 22, 23, 24, 25, 27, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 36, 37, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 50, 51, 57, 58, 59, 60, 62, 64, 65, 66, 70, 71, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 83, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 115, 116, 123, 125, 126, 127, 131, 132, 133, 134, 137, 138, 139, 140, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 162, 166, 167, 169, 174, 175, 177, 178, 179, 180, 181, 182,

183, 184, 185, 186, 188, 189, 190, 191, 196, 197, 211, 212, 213, 225, 226, 229  
*reservoir*, 52  
respon, 199, 200, 201  
*rhinosinusitis*, 54, 231  
Ridha, 23, 24, 25, 26, 31, 67, 74, 94, 156, 213, 228  
risiko, 49  
*riyadhah*, v, x, 89, 130, 131, 141, 182, 213  
ruhaniyah, 207, 208  
*ruhsah*, 72, 73

## S

sabar, viii, 61, 168, 196  
sabda, 196  
saluran cerna, 45, 67, 116, 122, 202, 203, 206, 210, 226  
sedekah, 100  
sekret, 52  
sekutu, 134, 135  
sesat, 198  
shalat, viii, ix, 19, 20, 21, 23, 24, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 34, 45, 57, 59, 61, 62, 64, 65, 66, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 117, 118, 119, 120, 122, 123, 124, 127, 130, 131, 132, 133, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 163, 176, 177, 182, 211, 224, 225, 227  
shaleh, 25, 134  
*simpatis*, 201, 203, 204  
sinus, 49, 51, 52, 54, 228, 232  
siwak, 45, 46, *lihat: bersiwak*  
*stres*, 199, 200, 201, 202, 206  
*stresor*, 200, 202, 203, 204, 205, 210  
suami, 102  
subuh, 17, 19, 20, 29, 65, 68, 74, 79, 83, 85, 88, 96, 97, 98, 110, 111, 131, 135, 136, 138, 139, 140, 141, 176, 225  
sunat, 22, 36, 77, 82, 95, 96, 97, 98, 140, 141, 224, 225  
sunnah, 19, 20, 22, 23, 27, 36, 41, 46, 51, 57, 61, 80, 82, 86, 90, 95, 97, 105, 119, 136, 154, 224, 226, 227, 228

syaitan, 197, 198, Lihat iblis  
syari'ah, 22, 36, 68, 78, 79, 80, 90, 92,  
103, 104, 110, 185, 186  
Syaukani, 72, 73  
syukur, vii, xi, 31, 137, 138, 187, 209

## T

tahajud, 26, 27, 28, 29, 57, 59, 60, 61,  
62, 63, 64, 65, 67, 176, 224  
tahlil, 100, 134  
tahmid, 100, 134, 135  
takbir, 100, 134  
taqwa, 60, 67  
tasbih, 58, 100, 134, 168  
tayyibah, 148  
THT, v, xiii, 51, 228  
tidur, 19, 29, 32, 37, 51, 60, 61, 66, 68,  
74, 88, 99, 116, 122, 135, 202, 224  
*tilawah*, 141, 211, 215, 217, 218, 220,  
222, *lihat qiraah*  
tunggal, x

## U

ulama, xii, 36, 72, 73, 82, 85, 90, 92,  
115, 124, 125, 127, 128, 140

## W

wajib, 19, 22, 34, 36, 59, 71, 72, 73, 74,  
82, 100, 103, 115, 138, 224, 225, 227  
waktu, vii, ix, 17, 18, 19, 20, 21, 25, 27,  
28, 29, 32, 48, 58, 61, 65, 66, 68, 69,  
74, 76, 89, 90, 98, 100, 105, 107, 110,  
111, 112, 113, 116, 131, 140, 141,  
156, 157, 158, 159, 160, 161, 163,  
164, 175, 176, 181, 182, 186, 201,  
210, 223, 225, 226  
witr, 20, 27, 57, 65, 66, 99  
wudhu, 29, 32, 34, 35, 36, 37, 41, 42,  
43, 44, 45, 50, 56, 57, 84, 86, 113,  
227

## Z

zahir, 42, 209  
zakat, 19, 26, 69, 70, 71, 109  
zaman, 29, 32, 46  
zat asam, 47, 48  
zikir, 99, 136, 147, 148, 175, 189, 191,  
195, 196, 198, 225



## Penulis



**dr. Hardisman, MHID, PhD** adalah seorang dokter (**dr**), lulusan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas (FK-UNAND) Padang, Sumatera Barat, menempuh pendidikan **Master (S2)** dan **Doktor (S3)** di *School of Medicine, Flinders University, Adelaide, Australia*. Pelajaran Islam, yang mencakup 'Ulumul Qur'an, Bahasa Arab, Tauhid dan Fiqh, ia dapatkan sejak masaka kecil di Madrasah Sore di Kota kecil kelahirannya Tanjung Ampalu, Sijunjung Sumatera Barat, kemudian selama menempuh pendidikan formal di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Koto Baru Padang Panjang, serta

mendapatkan manfaat dan belajar singkat di berbagai halaqah/pengajian di beberapa pesantren di Padang Panjang dan Bukittinggi, hingga selama perjalanannya menuntut ilmu dalam dan luar negeri. Ia dapat dihubungi pada [hardisman@fk.unand.ac.id](mailto:hardisman@fk.unand.ac.id).

Dr Hardi, dan juga telah menulis buku, diantaranya:

### **a. Integrasi Ilmu Kedokteran dan Kajian Islam:**

- *Tuntunan Al-Quran dan Sunnah Membentuk Karakter Pribadi Muslim: Dengan Penerapannya pada Etika Kedokteran* (2017: Andalas University Press, ISBN:978-602-6953283).
- *Berzikir Dalam Tauhid: Menghadirkan Ketenteraman Jiwa dan Pencegahan Penyakit Psikosomatik* (2017: Gosyen Publishing Yogyakarta, ISBN:978- 602-5411083).
- *Pengaturan Pola dan Jenis Makanan dalam Pencegahan Penyakit Degeneratif; dalam kajian Ilmu Kedokteran dan Al-Quran* (2015, Mitra Wacana Media Jakarta, ISBN: 978-602-1353660).
- *Pengantar Kesehatan Reproduksi, Seksologi dan Embriologi; dalam kajian Ilmu Kedokteran dan Al-Quran* (2014, Gosyen Publishing, ISBN: 978-602-9018929).

- *Stetoskop: Fisiologi Jantung, Paru dan Otak dalam Kajian Ilmu Kedokteran dan Al-Quran* (Mitra Wacana Media, 2013, ISBN: 978-602-1521663).

**b. Buku Kesehatan dan kedokteran**

- *Fisiologi dan Aspek Klinis Cairan Tubuh dan Elektrolit* (2015: Gosyen Publishing, ISBN:978-602-1107584).
- *Gawat Darurat Medis Praktis* [Kontributor dan Editor] (2014: Gosyen Publishing).
- *Etika Profesi Kesehatan* [Kontributor dan Editor] (2014; Penerbit Deepbulish Yogyakarta, ISBN: 978-602-2802204).
- *Teknik Dasar dan Praktis SAR Sebagai Penunjang Kedokteran Bencana* [Kontributor dan Editor] (2014: Andalas University Press, ISBN:978-602-8821575).
- *Penatalaksanaan Orthopedi Terkini untuk Dokter Layanan Primer* [Editor] (2013: Mitra Wacana Media, ISBN: 978-602-1521939).

**c. Buku Motivasi dan Renungan**

- *Tafakur 2: Renungan diri dan Nasehat Kehidupan dalam Puisi dan Mutiara Hikmah* (2016, Diandra, ISBN:978-602-3363261).
- *Tafakur: Renungan Diri dalam Puisi dan Untaian Kata dalam Mentadaburi Ayat-Ayat Al-Quran* (2012, Leutika, ISBN:978-602-2252474).

ooOoo

Setiap amal ibadah yang dilakukan hakikatnya adalah untuk menghambakan diri kepada-Nya. Namun Allah *subhanahu wata'ala* juga telah memberikan penjelasan baik secara implisit dan eksplisit bahwa ibadah-ibadah yang dilakukan memberikan manfaat kesehatan fisik (raga) dan jiwa.

Kajian dan analisis ilmiah telah membuktikan semua hal itu, sehingga dapat dijadikan tambahan motivasi dalam melakukan ibadah itu. Melalui pendekatan itulah buku ini hadir dihadapan pembaca, yang bertujuan untuk menjadi tambahan referensi dalam Ilmu Kedokteran dan Kesehatan bagi dokter dan profesi kesehatan lainnya, mahasiswa serta masyarakat umum, terutama pada aspek pencegahan dengan pendekatan holistik, yang membahas aktifitas ibadah utama sejak dari bangun tidur hingga tidur kembali, mencakup qiyamullail dan tahajud, bersuci, shalat wajib, zikir pagi dan sore, dan membaca Al-Quran.

#### Rekomendasi:

*"Buku ini memberikan khazanah dalam Ilmu Kedokteran dan Kajian Islam dan sangat perlu dibaca oleh seluruh masyarakat, terutama dokter muslim"* (Prof. Dr. dr. Delfitri Munir, Sp.THT-KL (K): Guru Besar Ilmu THT & Bedah Kepala-Leher, FK-USU, Medan).

*"Buku ini ditulis dengan penyajian yang elegan dan mudah difahami, memberikan wawasan keilmuan tentang manfaat ibadah dalam kesehatan termasuk kesehatan gigi dan mulut"* (Dr. drg. Nila Kusuma, M.Biomed: Dosen FKG-Unand, Padang).

*"Sebagian besar kesehatan raga di kunci oleh situasi jiwa. Pengamalan ibadah yang dituntunkan AlQuran menyempurnakan kejiwaan yang memberikan dampak terhadap kesehatan raga. Dalam buku ini, Penulis memaparkan keajaiban-keajaiban yang dari kebesaran Allah subhanahu wata'ala dalam bahasa yang mudah dan lugas."* (Dr. dr. Afriwardi, SpKO, MA: Konsultan Kedokteran Olah Raga, dan Dosen FK-Unand, Padang).

*"Pemahaman Al-Qur'an dan Hadits yang berbasis ilmu pengetahuan, termasuk dalamnya Ilmu Kesehatan adalah sesuatu yang dibutuhkan... Buku ini menemukan hubungan nyata antara amalan (riyadhah) yang dianjurkan (disunahkan) dengan kesehatan holistik, patut diberikan penghargaan. Lebih dari itu kami memberikan dukungan luas bagi dokter dan profesi lainnya yang terus berkarya menemukan relevansi Islam dengan ilmu pengetahuan"* (Prof. Dr. Duski Samad, M.Ag: Guru Besar UIN Imam Bonjol, dan Ketua MUI Kota Padang).



*Andalas University Press*

