

MASLAHAT DALAM SETIAP WAKTU SALAT PERSPEKTIF ILMU KESEHATAN



Disusun Oleh :

Azarina Mukharromi

Bismillâhi wal hamdulillâhi wash shalâtu was salâmu 'alâ rasûlillâh,

Ketika Ibadah Bertemu Ritme Kehidupan

Dalam 24 jam kehidupan, tubuh manusia mengalami banyak perubahan. Tidur, bangun, kewaspadaan, hormon, metabolisme, dan fungsi kognitif mengikuti perubahan biologis dalam siklus 24 jam yang dikenal sebagai ritme sirkadian, ritme tersebut banyak dipengaruhi oleh perubahan gelap dan terang. Menariknya, lima waktu salat yang wajib dilaksanakan oleh umat Muslim juga hadir mengikuti perjalanan matahari, dari fajar hingga malam.

Allah ﷻ berfirman:

أَقِمِ الصَّلَاةَ لِذُلُوكِ الشَّمْسِ إِلَى عَسَقِ اللَّيْلِ وَقُرْآنَ الْفَجْرِ إِنَّ قُرْآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا

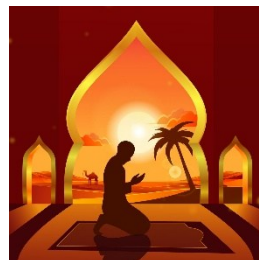
“Laksanakanlah salat sejak matahari tergelincir sampai gelapnya malam dan (laksanakan pula) salat Subuh.” (QS Al-Isra’[17]: 78)

Dari sisi ilmu kesehatan, ada keterkaitan antara praktik ibadah salat dengan berbagai aspek kesehatan, mulai dari psikologis, neurologis, kardiovaskular, hingga musculoskeletal.¹ Namun, temuan tersebut tidak berarti setiap waktu salat mempunyai efek medis yang spesifik. Yang dapat kita lihat adalah keselarasan antara ritme ibadah dan perjalanan biologis manusia.

Memulai Hari Bersama Fajar

Subuh hadir pada masa peralihan dari malam menuju pagi, ketika tubuh mulai bergerak dari keadaan tidur menuju terjaga. Pada fase ini, cahaya pagi menjadi salah satu sinyal penting bagi sistem sirkadian, yaitu sistem biologis yang membantu mengatur siklus tidur-bangun.

Penelitian menunjukkan bahwa paparan cahaya terang pada pagi hari dapat menggeser waktu biologis dan membantu mengatur waktu tidur, terutama ketika diberikan pada individu dengan jadwal tidur yang terlambat.² Selain itu, tubuh secara alami mengalami *Cortisol Awakening Response* (CAR), yaitu peningkatan kadar kortisol dalam jangka waktu sekitar 30-45



menit setelah bangun yang berkaitan dengan persiapan tubuh memasuki fase aktif dan mendukung proses metabolik serta neurokognitif.³

Bahkan, kajian sistematis mengenai cahaya dan ritme hormon menunjukkan bahwa paparan cahaya pada pagi hari dapat memengaruhi sekresi kortisol, dengan efek yang dipengaruhi oleh intensitas dan panjang gelombang cahaya.⁴

Dengan demikian, Subuh dapat dipandang sebagai titik pertemuan antara bangunnya tubuh, hadirnya cahaya, dan dimulainya aktivitas spiritual. Salat yang dilakukan pada waktu tersebut kemudian memberikan kesempatan untuk mengarahkan perhatian, melakukan aktivitas fisik ringan, serta memulai hari dengan ketenangan dan kesadaran spiritual.

Ketika tubuh mulai terjaga bersama datangnya cahaya, seorang Muslim terlebih dahulu diajak mengingat kepada siapa hari itu akan dijalani.

Jeda di Tengah Kesibukan

Zuhur hadir ketika tubuh dan pikiran telah menjalani sebagian aktivitas harian. Di tengah tuntutan belajar, bekerja, dan berinteraksi, salat memberikan jeda bagi tubuh dan pikiran untuk beristirahat sejenak. Dari perspektif psikofisiologis, praktik salat melibatkan perubahan posisi tubuh, pengaturan napas, serta respons sistem saraf otonom yang berkaitan dengan kondisi relaksasi.⁵



Rangkaian berdiri, rukuk, sujud, dan duduk juga melibatkan berbagai kelompok otot, sendi, keseimbangan, dan koordinasi tubuh.⁶ Dengan demikian, Zuhur dapat dipandang sebagai titik jeda yang mempertemukan kebutuhan tubuh untuk bergerak dan kebutuhan pikiran untuk mengambil jarak dari tuntutan aktivitas. Jeda tersebut memberikan kesempatan untuk kembali menata diri sebelum melanjutkan perjalanan hari.

Di tengah hari yang terus bergerak, Allah ﷻ memberikan waktu untuk berhenti agar kita tidak hanya sibuk menjalani hari, tetapi juga sempat menata kembali diri.

Menjaga Diri Menjelang Penghujung Hari

Asar hadir ketika sebagian perjalanan hari telah dilewati, saat berbagai aktivitas mulai menimbulkan kelelahan fisik maupun mental. Dalam kondisi tersebut, salat memberikan jeda yang terstruktur untuk mengalihkan perhatian dari tuntutan aktivitas menuju keadaan yang lebih tenang dan kesadaran spiritual. Secara psikologis, praktik salat khusyuk telah diteliti dalam kaitannya dengan kecemasan. Penelitian menemukan bahwa praktik salat khusyuk memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis.⁷

Temuan ini memberikan gambaran bahwa sikap khusyuk dalam salat berpotensi menjadi bagian dari regulasi psikologis, meskipun penelitian tersebut dilakukan pada kelompok dan kondisi tertentu.

Ketika hari mulai melelahkan, Asar mengingatkan kita bahwa berhenti sejenak bukan berarti menyerah, tetapi memberi ruang bagi diri untuk kembali menata langkah.

Ketika Cahaya Berubah

Pernahkan menjelang Maghrib hati terasa lebih mudah gelisah, sendu, atau tidak tenang, meskipun tidak ada sesuatu yang sedang terjadi? Pergantian siang menuju malam ternyata bertepatan dengan perubahan penting dalam ritme biologis tubuh. Ketika cahaya mulai berkurang, sistem sirkadian menerima sinyal bahwa tubuh sedang memasuki fase malam. Pada waktu ini, regulasi melatonin mulai bergerak menuju kondisi yang mendukung tidur, sementara berbagai fungsi fisiologis tubuh juga mengikuti perubahan harian.⁸



Perubahan cahaya pada sore dan malam juga diketahui dapat memengaruhi ritme melatonin, suhu tubuh, dan kecenderungan mengantuk, meskipun pengaruhnya terhadap suasana hati tidak selalu sama pada setiap orang.⁹ Karena itu, rasa tidak nyaman menjelang malam tidak tepat jika langsung dianggap sebagai akibat dari “waktu Maghrib”, tetapi dapat dipahami sebagai salah satu kemungkinan pengalaman ketika tubuh sedang bertransisi dari fase aktif menuju fase istirahat. Di tengah perubahan tersebut, salat Maghrib hadir sebagai jeda yang

- Edisi 22 Rabi'ul Awal 1448 H / 4 September 2026 M

teratur: mengajak tubuh berhenti sejenak, mengarahkan perhatian, dan menenangkan diri ketika hari perlahan kehilangan cahayanya.

Allah ﷻ berfirman:

وَأَقِمِ الصَّلَاةَ طَرَفَيِ النَّهَارِ وَزُلْفَا مِنْ اللَّيْلِ ۖ إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ ۚ ذَلِكَ ذِكْرَىٰ
لِلذَّكِّرِينَ

“Dan laksanakanlah salat pada kedua ujung siang (pagi dan petang) dan pada bagian permulaan malam. Perbuatan-perbuatan baik itu menghapus kesalahan-kesalahan. Itulah peringatan bagi orang-orang yang selalu mengingat (Allah)”. (QS Hud [11]: 114)

Ketika alam mulai menurunkan cahayanya, Maghrib mengajarkan manusia untuk perlahan menurunkan hiruk-pikuk dalam dirinya.

Menutup Hari dengan Ketenangan

Isya hadir ketika perjalanan aktivitas harian mulai berakhir. Setelah tubuh dan pikiran melewati berbagai tuntutan sepanjang hari, waktu ini dapat menjadi ruang untuk memperlambat aktivitas dan mengarahkan diri menuju istirahat. Keteraturan rutinitas sebelum tidur



diketahui berperan dalam mendukung kualitas tidur dan menjaga ritme tidur-bangun.¹⁰ Dalam konteks ibadah, salat Isya memberikan momen yang terstruktur untuk berhenti dari kesibukan, menenangkan pikiran, dan melakukan refleksi sebelum mengakhiri hari. Dengan demikian, Isya menjadi jembatan dari kesibukan menuju pemulihan, dari aktivitas menuju ketenangan.

Jika Subuh adalah cara menyambut hari, maka Isya adalah cara menyerahkan kembali hari kepada Allah ﷻ.

Tubuh memiliki ritme. Alam memiliki ritme. Dan ibadah memiliki ritme. Lima kali sehari, kita diberi kesempatan untuk berhenti, agar perjalanan hidup tidak hanya membuat kita semakin jauh melangkah, tetapi juga semakin dekat kepada Allah ﷻ.

Maraji' :

- ¹ Chamsi-Pasha, M., & Chamsi-Pasha, H. "A Review of the Literature on the Health Benefits of Salat (Islamic Prayer)". *Medical Journal of Malaysia*. Vol. 76. No. 1. 2021. h. 93–97 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33510116/>. Diakses pada 29 Agustus 2026.
- ² Crowley, S. J., Velez, S. L., Killen, L. G., Cvengros, J. A., Fogg, L. F., & Eastman, C. I. "Extending Weeknight Sleep of Delayed Adolescents Using Weekend Morning Bright Light and Evening Time Management." *Sleep*. Vol. 46. No. 1. 2023. h. zscac202. <https://doi.org/10.1093/sleep/zscac202>. Diakses pada 29 Agustus 2026.
- ³ Stalder, T., et al. "The Cortisol Awakening Response: Regulation and Functional Significance." *Endocrine Reviews*. Vol. 46. No. 1. 2025. h. 43–59. <https://doi.org/10.1210/endrev/bnae024>. Diakses pada 30 Agustus 2026.
- ⁴ Hernandez, et al. "The Influence of Light Wavelength on Human HPA Axis Rhythms: A Systematic Review." *Life*. Vol. 13. No. 10. 2023. h. 1968. <https://doi.org/10.14421/al-athfal.2023.91-01>. Diakses pada 30 Agustus 2026.
- ⁵ Suseno, B. "Muslim Prayer (Salah), and Its Restorative Effect: Psychophysiological Explanation." *Asian Journal of Islamic Psychology*. Vol. 1. No. 1. 2024. h. 1–7. <https://doi.org/10.23917/ajip.v1i1.3702>. Diakses pada 28 Agustus 2026.
- ⁶ Hayati, M., & Salasati, P. "Yoga Based on Shalat Movement to Develop Post-Pandemic Children's Self Control." *Al-Athfal: Jurnal Pendidikan Anak*. Vol. 9. No. 1. 2023. h. 1–16. <https://doi.org/10.14421/al-athfal.2023.91-01>. Diakses pada 30 Agustus 2026.
- ⁷ Ramiza, K., Nashori, F., & Sulistyarini, R. I. "Peran Pelatihan Shalat Khusus dalam Menurunkan Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis." *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*. Vol. 14. No. 1. 2023. <https://doi.org/10.21107/personifikasi.v14i1.19258>. Diakses pada 28 Agustus 2026.
- ⁸ Moon, E., Partonen, T., Beaulieu, S., et al. "Melatonergic Agents Influence the Sleep-Wake and Circadian Rhythms in Healthy and Psychiatric Participants: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials." *Neuropsychopharmacology*. Vol. 47. 2022. h. 1523–1536. <https://doi.org/10.1038/s41386-022-01278-5>. Diakses pada 30 Agustus 2026.
- ⁹ Cyr, M., Artenie, D. Z., Al Bikaii, A., Borsook, D., & Olson, J. A. "The Effect of Evening Light on Circadian-Related Outcomes: A Systematic Review." *Sleep Medicine Reviews*. Vol. 64. 2022. h. 101660. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2022.101660>. Diakses pada 28 Agustus 2026
- ¹⁰ Irish, L. A., Kline, C. E., Gunn, H. E., Buysse, D. J., & Hall, M. H. "The Role of Sleep Hygiene in Promoting Public Health: A Review of Empirical Evidence." *Sleep Medicine Reviews*. Vol. 22. 2015. h. 23–36. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2014.10.001>. Diakses pada 30 Agustus 2026.

Mutiara Hikmah

Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda,

لَا بَأْسَ بِالْغَنِيِّ لِمَنِ اتَّقَى وَالصَّحَّةُ لِمَنِ اتَّقَى خَيْرٌ مِنَ الْغِنَى وَطِيبُ النَّفْسِ مِنَ الْبَعَمِ

"Tidak mengapa seseorang itu kaya asalkan bertakwa. Sehat bagi orang yang bertakwa itu lebih baik dari kaya. Dan hati yang bahagia adalah bagian dari nikmat." (HR. Ibnu Majah no. 2141 dan Ahmad 4/69, shahih kata Syaikh Al Albani)