

Buletin

Ramadhan 1445/ Mac 2024

ACIS

Memperbetulkan
fahaman
masyarakat,
Ramadan sekadar
bulan puasa



eISSN 2600-8289



9 772 600 8289 1

KELEBIHAN TAHAJUD MENURUT PERSPEKTIF SAINS

Oleh:

Ainul Najihah

Pelajar Diploma Pengurusan Halal, UiTM Cawangan Negeri Sembilan, Kampus Kuala Pilah

Dr. Mohamad Hasif Jaafar

Pensyarah Kanan Akademi Pengajian Islam Kontemporari (ACIS), UiTM Cawangan Negeri Sembilan, Kampus Kuala Pilah

Seluruh umat Islam amatlah menantikan Bulan Ramadhan kerana keistimewaan yang terdapat dalam bulan Ramadhan membuatkan umat Islam berlumba-lumba melakukan ibadah. Solat sunat tahajud tidak asing lagi daripada ibadah-ibadah yang dilakukan ketika bulan Ramadhan.

Kelebihan solat tahajud seperti yang dinukilkan dalam al-Quran dan hadis ialah, dapat menghapuskan dosa, meningkatkan darjat disisi Allah serta dapat meneguhkan iman, jiwa dan juga mental. Ini berdasarkan firman Allah dalam surah Al-Isra ayat 79,

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ عَسَىٰ أَن يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا ۗ ٧٩

Maksudnya: "Dan bangunlah pada sebahagian dari waktu malam serta kerjakanlah 'sembahyang tahajjud' padanya, sebagai sembahyang tambahan bagimu; semoga Tuhanmu membangkit dan menempatkanmu – pada hari akhirat – ditempat yang terpuji."

Tapi tahukah anda apakah kelebihan solat tahajud mengikut perspektif sains?

Menurut artikel Utusan TV oleh Azrin Wahid, solat tahajud dapat menyembuhkan pelbagai penyakit berat seperti kanser sehinggalah ringan-ringan penyakit iaitu pening kepala. Hal ini kerana dengan pergerakan solat itu sendiri dapat berfungsi mengurangkan rembesan hormon kortisol terutamanya beberapa jam sebelum bangun tidur. Lebih tepat, ia berlaku pada sepertiga malam terakhir sewaktu sahur. Kortisol ialah hormon steroid yang dihasilkan dan dikeluarkan oleh kelenjar adrenal. Kortisol berfungsi pada beberapa aspek badan terutamanya membantu mengawal tindak balas badan terhadap tekanan.

Selain itu, tahajud juga dapat mengurangkan tekanan seseorang dengan mendekatkan diri kepada Allah. Ketika bertahajud, seseorang akan menangis kerana meratapi kesilapan yang dilakukan. Rasulullah bersabda yang bermaksud, "Dua mata yang tidak akan disentuh api neraka untuk selama-lamanya ialah mata yang menangis kerana takut kepada Allah dan mata yang bermalam dalam rangka berjaga di jalan Allah."

mental seseorang akan mengalami perubahan oleh kerana peningkatan keimanannya. Seseorang akan sentiasa berfikir positif dan pandangan terhadap kehidupan akan jadi lebih baik apabila mempunyai iman yang kukuh. Ia juga akan mengurangkan tekanan dalam kehidupan.

Mengamalkan solat tahajud secara berterusan juga dapat membantu mengelakkan kematian secara mengejut terjadi. Gangguan denyutan jantung adalah punca utama kepada kematian mengejut. Antara faktor terjadinya gangguan tekanan jantung ialah akibat tekanan dan rasa cemas. Hal ini dapat diatasi dengan solat tahajud kerana waktu untuk bertahajud itu sendiri dalam suasana yang tenang serta udara yang segar kerana kurangnya karbon dioksida serta tidak banyak gangguan daripada fikiran yang bercelaru.

Walau bagaimanapun, solat tahajud yang dilakukan tidak semestinya menjadi penawar kepada semua penyakit. Ia menunjukkan sesuatu yang mengagumkan iaitu peranan niat dan keikhlasan seseorang dalam melakukan ibadah. Hanya solat tahajud yang dilakukan beserta niat yang ikhlas akan mewujudkan rasa tenang, hening, optimistik dan kesan positif. Tindak balas positif itulah yang akhirnya akan menghindarkan seseorang dari mengalami tekanan.

