

BAB I

PENDAHULUAN

I. Latar Belakang Masalah

Sejarah mencatat, ibadah *mahdah* yang pertama diperintahkan oleh Allah SWT, adalah shalat tahajud. Imam Turmidzi meriwayatkan dari Abu Hurairah, Rasulullah SAW bersabda, “Shalat sunah yang utama setelah shalat fardhu adalah shalat tahajud.” Sebuah hadits yang lain juga meriwayatkan bahwa Rasulullah SAW tidak pernah meninggalkan shalat tahajud disetiap malamnya hingga Rasulullah SAW wafat.

Di dalam kitab al-Qur’an surat al-Muzammil ayat 1-3, Allah SWT berfirman :

Artinya : “Wahai orang-orang yang berselimut. Bangunlah kamu di malam hari walau sedikit, setengahnya, atau kurangi sedikit darinya.” (QS. al-Muzammil : 1-3)

Berdasarkan ayat di atas, Allah memerintahkan orang-orang yang berselimut, bangun di malam hari menjalankan shalat tahajud. Karena di samping mempunyai makna sebagai ibadah tambahan seperti yang disampaikan Allah melalui firman-Nya dalam surat al-Isra’ ayat 79, dan shalat tahajud dapat

Tekanan darah berarti kekuatan yang dihasilkan oleh darah terhadap setiap satuan luas dinding pembuluh darah (Guyton & Hall, 1997). Tekanan darah dipengaruhi curah jantung, tahanan perifer, dan elastisitas pembuluh darah. Secara tidak langsung, tekanan darah juga dipengaruhi oleh kondisi emosional tubuh.

Sebuah penelitian juga telah membuktikan bahwa ketenangan hidup dapat meningkatkan ketahanan tubuh imunologik, sehingga mengurangi resiko terkena penyakit jantung, dan meningkatkan usia harapan hidup (McLeland, 1998)

Sehingga dari beberapa bukti yang ada, menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan shalat tahajud yang dilakukan dengan baik terhadap tekanan darah. Oleh sebab itu, peneliti masih merasa perlu untuk meneliti hal tersebut.

II. Perumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh shalat tahajud terhadap tekanan darah?

III. Kemurnian Penelitian

Penelitian tentang pengaruh kebiasaan melakukan shalat tahajud, sebelumnya pernah dilakukan oleh Sholeh yang mengkaji "*Pengaruh Shalat Tahajud terhadap Peningkatan Respon Ketahanan Tubuh Imunologik, Suatu Pendekatan Psikoneuroimunologi.*"

Penelitian ini mengkaji pengaruh lain dari kebiasaan shalat tahajud, yaitu :

"Pengaruh Kebiasaan Shalat Tahajud Terhadap Tekanan Darah"

IV. Tujuan Penelitian

Tujuan Umum : Mengetahui pengaruh kebiasaan shalat tahajud terhadap upaya pencegahan hipertensi.

Tujuan Khusus :

- A. Memperoleh data mengenai tingkat pemahaman masyarakat, khususnya pada umat Islam mengenai seruan untuk melaksanakan shalat tahajud yang dilakukan pada malam hari.
- B. Memberikan bukti ilmiah tentang manfaat perilaku kebiasaan shalat tahajud terhadap kesehatan manusia.

V. Manfaat Penelitian

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat mengungkapkan bukti ilmiah terhadap kebenaran ayat-ayat al-Quran dan seruan perintah Allah SWT, yang sesungguhnya di dalamnya terdapat hikmah dan kemanfaatan besar bagi umat manusia. Sehingga menjadi motivasi bagi umat Islam untuk menjalankan syariat agamanya dengan pemahaman akan faedah dan kemanfaatan dari suatu ibadah. Dari aspek kesehatan, penulis berharap hasil penelitian ini dapat menambah keyakinan terhadap tenaga kesehatan, dalam rangka upaya pemberian pelayanan kesehatan yang bersifat holistik. Meliputi seluruh definisi sehat seorang manusia. Sehingga terapi dengan kebiasaan shalat tahajud menjadi salah satu cara