

## Rahasia Sholat Subuh

oleh : Dr. dr. Barita Sitompul SpJP



Setiap pagi kalau kita tinggal didekat mesjid maka akan terbangun mendengar adzan subuh, yang menyuruh kita untuk melaksanakan shalat subuh. Bagi mereka yang beriman segera saja meletakkan selimut dan segera wudhu dan shalat baik di rumah masing-masing atau ke mushalla atau masjid terdekat dengan berjalan kaki.

Mungkin menjadi pertanyaan mengapa Tuhan memerintahkan kita bangun pagi dan shalat subuh? Berbagai jawaban dari semua disiplin ilmu tentunya akan banyak dijumpai dan membedah serta memberikan jawaban akan manfaat shalat subuh itu. Dibawah akan diulas sedikit mengenai manfaat shalat subuh, instruksi Allah sejak 1400 tahun yang lalu.

Dalam adzan subuh juga akan terdengar kalimat lain dibandingkan dengan kalimat-kalimat yang dikumandangkan muazin untuk waktu-waktu shalat selanjutnya. Kalimat yang terdengar berbeda dan tidak ada pada azan di lain waktu adalah “ash shalatu khairun minan naum”.

Arti kalimat itu adalah shalat itu lebih baik dari pada tidur. Pernahkah kita mencoba sedikit saja menghayati kalimat ”ash shalatu khairun minan naum”?

Mengapa kalimat itu justru dikumandangkan hanya pada shalat subuh, tatkala kita semua sedang terlelap, dan bukan pada adzan untuk shalat lain.

Sangat mudah bagi kita semua mengatakan bahwa shalat subuh memang baik karena menurut perintah Allah SWT, Tuhan semesta Alam, Apapun perintahnya pasti bermanfaat bagi kehidupan manusia. Tetapi disini mana manfaat i tu? Apa supaya waktu banyak untuk mencari rezeki, tidak ketinggalan kereta atau bus karena macet? Pada waktu dulukan belum ada desak-desakan seperti sekarang semua masih lancar, untuk itu tinjauan dari sisi kesehatan kardiovaskular masih menarik untuk dicermati.

Untuk tidak berpanjang kata, maka dikemukakan data bahwa shalat subuh bermanfaat karena dapat mengurangi kecenderungan terjadinya gangguan kardiovaskular.

Pada studi MILIS, studi GISSI 2 dan studi-studi lain di luar negeri, yang dipercaya sebagai suatu penelitian yang shahih maka dikatakan puncak terjadinya serangan jantung sebagian besar

dimulai pada jam 6 pagi sampai jam 12 siang. Mengapa demikian? Karena pada saat itu sudah terjadi perubahan pada sistem tubuh dimana terjadi kenaikan tegangan saraf simpatis (istilah Cina: Yang) dan penurunan tegangan saraf parasimpatis (YIN). Tegangan simpatis yang meningkat akan menyebabkan kita siap tempur, tekanan darah akan meningkat, denyutan jantung lebih kuat dan sebagainya.

Pada tegangan saraf simpatis yang meningkat maka terjadi penurunan tekanan darah, denyut jantung kurang kuat dan ritmenya melambat. Terjadi peningkatan aliran darah ke perut untuk menggiling makanan dan berkurangnya aliran darah ke otak sehingga kita merasa mengantuk, pokoknya yang cenderung kepada keadaan istirahat.

Pada pergantian waktu pagi buta (mulai pukul 3 dinihari) sampai siang itulah secara diam-diam tekanan darah berangsur naik, terjadi peningkatan adrenalin yang berefek meningkatkan tekanan darah dan penyempitan pembuluh darah (efek vasokonstriksi) dan meningkatkan sifat agregasi trombosit (sifat saling menempel satu sama lain pada sel trombosit agar darah membeku) walaupun kita tertidur. Aneh bukan? Hal ini terjadi pada semua manusia, setiap hari termasuk anda dan saya maupun bayi anda. Hal seperti ini disebut sebagai ritme Circadian/Ritme sehari-hari, yang secara kodrati diberikan Tuhan kepada manusia. Kenapa begitu dan apa keuntungannya Tuhan yang berkuasa menerangkannya saat ini.

Namun apa kaitannya keterangan di atas dengan kalimat "ash shalatu khairun minan naum"? Shalat subuh lebih baik dari tidur?

Secara tidak langsung hal ini dapat dirunut melalui penelitian Furgot dan Zawadsky yang pada tahun 1980 dalam penelitiannya mengeluarkan sekelompok sel dinding arteri sebelah dalam pada pembuluh darah yang sedang diseledikinya (dikerok).

Pembuluh darah yang normal yang tidak dibuang sel-sel yang melapisi dinding bagian dalamnya akan melebar bila ditetesi suatu zat kimia yaitu: Asetilkolin. Pada penelitian ini terjadi keanehan, dengan dikeluarkannya sel-sel dari dinding sebelah dalam pembuluh darah itu, maka pembuluh tadi tidak melebar kalau ditetesi asetilkolin.

Penemuan ini tentu saja menimbulkan kegemparan dalam dunia kedokteran. "Jadi itu toh yang menentukan melebar atau menyempitnya pembuluh darah, sesuatu penemuan baru yang sudah sekian lama, sekian puluh tahun diteliti tapi tidak ketemu".

Penelitian itu segera diikuti penelitian yang lain diseluruh dunia untuk mengetahui zat apa yang ada didalam sel bagian dalam pembuluh darah yang mampu mengembangkan/melebarkan pembuluh itu. Dari sekian ribu penelitian maka zat tadi ditemukan oleh Ignarro serta Murad dan disebut NO/Nitrik Oksida.

Ketiga penelitian itu Furchgott dan Ignarro serta Murad mendapat hadiah NOBEL tahun 1998.

Zat NO selalu diproduksi, dalam keadaan istirahat tidur pun selalu diproduksi, namun produksi dapat ditingkatkan oleh obat golongan Nifedipin dan nitrat dan lain-lain tetapi juga dapat ditingkatkan dengan bergerak, dengan olahraga.

Efek Nitrik oksida yang lain adalah mencegah kecenderungan membekunya darah dengan cara mengurangi sifat agregasi/sifat menempel satu sama lain dari trombosit pada darah kita.

Jadi kalau kita bangun tidur pada pagi buta dan bergerak, tatkala tamu yang tidak kita inginkan selalu saja sowan pada setiap pagi gelap, maka hal itu akan memberikan pengaruh baik pada pencegahan gangguan kardiovaskular. Naiknya kadar NO dalam darah karena exercise yaitu wudhu dan shalat sunnah dan wajib, apalagi bila disertai berjalan ke mesjid merupakan proteksi bagi pencegahan kejadian kardiovaskular.

Selain itu patut dicatat bahwa pada posisi rukuk dan sujud terjadi proses mengejan, posisi ini meningkatkan tonus parasimpatis (yang melawan efek tonus simpatis). Dengan exercise tubuh memproduksi NO untuk melawan peningkatan kadar zat adrenalin di atas yang berefek menyempitkan pembuluh darah dan membuat sel trombosit darah kita jadi bertambah liar dan inginnya rangkulan terus.

Demikianlah kekuasaan Allah, ciptaannya selalu dalam berpasang-pasangan, siang-malam, panas-dingin, dan NO-Kontra anti NO.

Allah, sudah sejak awal Islam datang menyerukan shalat subuh. Hanya saja Allah tidak secara jelas menyatakan manfaat akan hal ini karena tingkat ilmu pengetahuan manusia belum sampai dan masih harus mencarinya sendiri walaupun harus melalui rentang waktu ribuan tahun. Petunjuk bagi kemaslahatan umat adalah tanda kasihNya pada hambaNya. Bukti manfaat instruksi Allah baru datang 1400 tahun kemudian. Allahu Akbar.

Mudah-mudahan mulai saat ini kita tidak lagi memandang sholat sebagai perintahNya akan tetapi memandangnya sebagai kebutuhan kita. Sehingga tidak merasa berat dan terpaksa dalam menjalankan ibadah dan selalu shalat subuh didahului dengan shalat sunnah dan kalau dapat jalan ke mesjid.

Dan juga anda jangan jadi terlalu bersemangat, karena ingin sehat sehingga shalat subuhnya jadi 3 atau 4 rakaat. Itu tidak ada dalam petunjuk shalat. Selamat shalat subuh dengan penuh rasa syukur pada Allah akan karunia ini. **Amien.**

---

*diambil dari milist "ahli sufi" arsip file attachment, posting by firliana putri*

# Waktu Ais Nulis : 12:51 pm # Ngisi / Mbaca :