

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Masyarakat modern yang cenderung bergaya hidup hedonis dan individualistik selalu dalam persaingan, rivalitas dan kompetisi, seakan-akan menciptakan suasana lingkungan yang banyak tuntutan dan banyak tekanan. Sebagai akibatnya, banyak penduduk yang menderita ketegangan unit saraf dan tekanan batin, khususnya apabila keinginannya tidak terpenuhi, meledak menjadi gangguan psikis maupun fisik.

Dewasa ini, ilmu pengetahuan dan teknologi medis telah maju demikian pesatnya, membantu manusia untuk mendapatkan dan memenuhi keperluan hidupnya dalam hal kesehatan. Namun tidak selamanya manusia merasakan hasil dari kecanggihan teknologi medis tersebut. Sebagai seorang muslim, harus meyakini bahwa sumber segala kekuatan dan kekuasaan itu ada pada Allah SWT. Allah menyuruh manusia supaya memohon kepada-Nya, dan Allah berjanji akan mengabulkan permohonan hamba-Nya.¹

Manusia merupakan makhluk ciptaan Allah SWT yang paling sempurna, kerana mempunyai unsur-unsur jasmaniah dan rohaniah. Seringkali manusia menjalani kehidupannya di dunia tidak selamanya memperoleh ketentraman dan ketenangan jiwa. Tapi sebaliknya, sering dihadapkan pada berbagai persoalan yang timbul, baik fisik maupun psikis. Dengan kata lain,

¹ Zakiah Darajat, *Do'a Menunjang Semangat Hidup* (Jakarta: Ruhana, 1996), 15.

kehidupan manusia di dunia ini penuh dengan suka dan duka, kesenangan dan kesedihan silih berganti.²

Seiring dengan perkembangan zaman yang semakin maju, maka semakin maju pula perkembangan dalam segala bidang kehidupan. Perkembangan ini pula yang terjadi dalam bidang kedokteran, dimana penyakit yang dulu belum ditemukan obatnya, kini telah mulai ditemukan obatnya. Namun, semakin berkembang ilmu kedokteran, bukan hanya diiringi dengan kondisi masyarakat lebih baik dan lebih sehat, tetapi juga diiringi dengan perkembangan penyakit yang semakin meningkat dalam masyarakat. Dimana dulu penyakit yang minoritas berkembang dalam masyarakat, sekarang menjadi penyakit yang mayoritas diderita masyarakat. Penyakit-penyakit yang kini mengalami peningkatan penderita dan kini banyak dijumpai dalam masyarakat adalah stroke, jantung, kangker, gagal ginjal, AIDS, diabetes dan sebagainya.

Stroke adalah salah satu bagian dari penyakit yang mengalami peningkatan yang cukup signifikan dari tahun ke tahun, penyakit ini juga menjadi momok bagi siapa saja. Disamping pola pengobatan dan terapi yang harus dilakukan secara berkala, penyakit stroke juga dapat mengakibatkan kecacatan yang menahun bagi penderitanya. Stroke adalah penyakit syaraf yang paling sering terjadi dan merupakan problem kedokteran yang sangat penting karena menjawab penyebab kematian nomor tiga setelah penyakit

² Kartini Kartono, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental Dalam Islam* (Bandung: Mandar Maju, 1989),138.

jantung dan kanker. Didalam dunia kedokteran, terjadinya stroke disebabkan oleh terganggunya peredaran darah di otak yang timbul secara mendadak.³

Penyakit ini juga mengakibatkan dimentia, dampak dari penyakit stroke dimana penderita mengalami penurunan kemampuan mental yang gejalanya tidak ingat lagi dengan kejadian yang baru terjadi, lupa dengan jalan pulang ke rumah, dan lupa akan hari dan tanggal.⁴ Serangan stroke dapat mengakibatkan berbagai gangguan baik dari ketidakmampuan untuk dapat sembuh total, ringan sampai berat bahkan dapat mengakibatkan meninggal. Salah satu yang sering terjadi ialah rusaknya pusat gerakan otot-otot di otak, sehingga berbagai otot menjadi lemah atau tidak mampu bergerak.

Stroke dapat mengakibatkan dampak yang banyak mengubah kehidupan penderita dari kondisi sebelumnya. Berdasarkan hasil penelitian WHO menyebutkan bahwa seperlima sampai dengan setengah dari penderita stroke mengalami kecacatan menahun yang mengakibatkan munculnya keputusasaan, merasa diri tak berguna, tidak ada gairah hidup, disertai keinginan berbicara, makan dan bekerja yang menurun. Namun, 25 % nya dapat bekerja seperti semula.

Feibel melaporkan bahwa sepertiga dari 113 penderita pasca stroke mengalami depresi atau tekanan yang sangat besar dan akan semakin memberat dan makin sering dijumpai sesudah 6 bulan sampai 2 tahun setelah serangan stroke. Ada banyak gejala yang ditimbulkan bila terjadi serangan

³ Nur Hasan, Erlina Raharisti Rufaidah, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Strategi Coping Pada Penderita Stroke RSUD Dr. Moewardi Surakarta", *Talinta Psikolog*, II (Februari, 2013), 43.

⁴ Ibid., 43-44.

stroke, seperti lumpuh separuh badan, mulut mencong, bicara pelo, sulit menelan, sulit berbahasa (kurang dapat mengungkapkan apa yang ia inginkan), tidak dapat membaca dan menulis, kepandaian mundur, mudah lupa, penglihatan terganggu, pendengaran mundur, perasaan penderita akan lebih sensitif, gangguan seksual, bahkan sampai mengompol dan tidak dapat buang air besar sendiri.⁵

Berdasarkan dampak yang ditimbulkan oleh penyakit stroke di atas, maka sangatlah serius dan harus segera mendapat perhatian dan penanganan. Diantaranya dengan langkah-langkah terapi religius untuk mencegah munculnya penyakit kejiwaan dan sekaligus menyembuhkan berdasarkan konsep Islam adalah dengan mengintensitaskan dan meningkatkan kualitas ibadah. Shalat, do'a dan permohonan ampun kepada Allah akan mengembalikan ketenangan dan ketentraman jiwa bagi orang yang melakukannya. Semakin dekat seseorang kepada Allah dan semakin banyak ibadahnya maka akan semakin tenang jiwanya dan semakin mampu menghadapi kekecewaan dan kesukaran-kesukaran hidup. Demikian pula sebaliknya, semakin jauh orang dari agama akan semakin susah baginya mencari ketentraman batin.⁶

Ketika manusia merasa dalam hatinya bahwa segala sesuatu di alam ini adalah lemah, dan bahwasanya Allah SWT yang berkuasa atas segala sesuatu, setiap kali itu pula manusia harus mendekatkan dirinya kepada keimanan yang benar. Memohon pertolongan kepada Allah Ta'ala dengan segala urusan

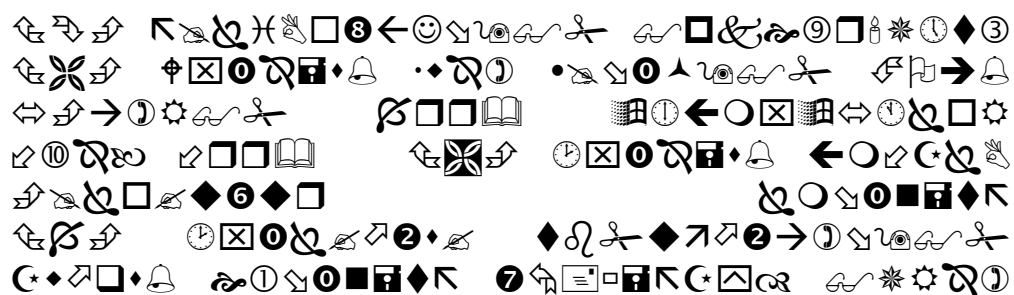
⁵ Ibid., 43.

⁶ M. Sholeh dan Imam Musbikin, *Agama Sebagai Terapi: Telaah Menuju Ilmu Kedokteran Holistik* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), 44.

merupakan cara yang paling tepat untuk menggapai kehidupan yang sejahtera, karena dengan begitu manusia akan selalu ingat bahwa Allah SWT dengan segala kekuatan, kekuasaan dan keagungan selalu bersamanya. Dari situlah manusia akan merasa ketentraman, sebab tiada yang kuat kecuali Allah SWT.⁷

Shalat adalah tiang agama. Barang siapa yang shalatnya kokoh, maka bisa dipastikan dia akan semakin kokoh memegang kewajiban yang lain. Shalat sebagai sarana munajat kepada Allah SWT yang menciptakan alam semesta. Shalat juga bentuk penghambaan paling hakiki manusia sebagai makhluk kepada Sang Khaliq. Dengan shalat seseorang bisa mengungkap segala bentuk kebutuhan, kesulitan yang mendera dirinya, bahkan mendapatkan manfaat sehat, baik rohani maupun jasmani. Shalat sebenarnya untuk kebahagiaan dan kesehatan manusia sendiri. Karena shalat mengandung unsur kesehatan. Semakin rajin dan khusuk dalam melaksanakan shalat, maka semakin sehat dan bahagia pendiriannya.⁸

Itulah sebabnya, banyak orang meyakini bahwa shalat bisa dijadikan pengobatan alternatif. Penyembuhan dengan shalat tahajud akan mampu menyembuhkan kecemasan dan menimbulkan perasaan tenang. Didasarkan oleh firman Allah dalam surat al- Muzzamil 1-6 :



⁷ Mutawahir, *Do'a Yang Dikabulkan* (Jakarta Timur : Pustaka Al-Kautsar, 2004),20.

⁸ Sulaiman Al –Kumayi, *Shalat Penyembuhan dan Penyembuhan* (Jakarta : Erlangga, 2007),73.



Hai orang – orang yang berselimut (Muhammad), bangunlah (untuk sembahyang) di malam hari, kecuali sedikit (dari padanya), (yaitu) seperduanya atau kurangilah dari seperdua tu sedikit. Atau lebih dari seperdua itu. Dan bacalah al-Qur'an itu dengan perlahan – lahan. Sesungguhnya kami akan menurunkan kepadamu perkataan yang berat. Sesungguhnya bangun di waktu malam adalah lebih cepat (untuk khusyuk) dan bacaan di waktu itu lebih berkesan. (QS. Al-Muzammil [73] : 1-6)⁹

Melaksanakan shalat tahajud dengan ikhlas, khusuk dan penuh pengharapan akan ridlo Allah, maka hal tersebut akan membiasakan hati sanubari kita selalu dekat dan akrab dengan Tuhan. Akibatnya, secara tak disadari akan berkembang kecintaan yang mendalam kepada Allah (*Hubbullah*) dan akan mantaplah hubungan hamba dengan Tuhan-Nya (*Hablun Minallah*).¹⁰ Shalat tahajud sejak awal diperintahkanannya, telah menjadi semacam shalat sunnah utama yang paling sering dikerjakan oleh umat muslim. Alasannya adalah karena dalam beberapa dalil disebutkan bahwa Allah SWT tidak pernah menjadikan shalat tahajud sebagai shalat sunnah biasa. Karena alasan itulah, umat muslim di seluruh dunia menempatkan kedudukan shalat tahajud ditempat yang sangat istimewa.¹¹

Namun, kita tentu tidak menyadari bahwa dengan melakukan shalat tahajud selain dapat memberikan manfaat dari segi psikis yang berupa

⁹ Asy-Syifa, *Alqur'an dan Terjemahnya* (Bandung : Sinar Baru Algensindo, 2007),1248-1249.

¹⁰ M.Sholeh, *Tahajud Manfaat Praktis Ditinjau dari Ilmu Kedokteran* (Yogyakarta :Pustaka pelajar,2005),XV.

¹¹ Ahmad Faisal As-syafi'i, *Buku Pintar Shalat Tahajud dan Witir Rasulullah SAW* (Jala Mitra, 2009),3.

perasaan tenang dan tentram, akan tetapi juga dapat memberikan manfaat dari segi fisik yang berkaitan dengan kesehatan jasmani kita.¹²

Berdasarkan info yang peneliti peroleh, di Dusun Kwangkalan, Desa Tempurejo Kecamatan Pesantren Kota Kediri, terdapat sebuah Klinik Rumah Sehat Avicenna merupakan klinik yang mendasarkan pada metode pengobatan dengan shalat tahajud. Klinik ini dipercaya bertahun-tahun melakukan praktek penyembuhan berbagai penyakit termasuk stroke menggunakan metode shalat tahajut. Waktu yang digunakan dalam proses terapi hanyalah empat hari sampai tujuh hari, yang mana waktu tersebut relatif singkat dari pada tempat lain. Banyak pasien yang berobat bahkan tidak hanya dari orang sekitar Kediri, namun dari segala penjuru termasuk dari luar Jawa. Rata-rata pasien yang berobat disini sebelumnya dari rumah sakit, tetapi karena tidak sembuh-sembuh di rumah sakit dan dokter sudah tidak sanggup mengobati akhirnya di bawa ke klinik ini.¹³

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan obyek penelitian di Klinik Rumah Sehat Avicenna, yang merupakan salah satu klinik yang menggunakan shalat tahajud sebagai media terapi ataupun pengobatan. Di dalam klinik tersebut terdapat fenomena menarik, seperti yang di ungkapkan Fika, selaku perawat di klinik rumah sehat, ketika diminta tanggapan mengenai pasien stroke yang berobat di Klinik Rumah Sehat Avicenna, mengatakan: “Ada mas pasien stroke yang berobat disini, sebelumnya pasien memakai kursi roda, tapi dengan tekun dan sering mengikuti terapi lama kelamaan mengalami

¹² Sholeh, *Tahajud Manfaat Praktis.*, XVII.

¹³ M. Sholeh, Terapis Klinik Rumah Sehat Avicenna, Desa Tempurejo Kecamatan Pesantren Kota Kediri, 5 Mei 2016.

pemulihan untuk dapat berjalan tanpa menggunakan kursi roda”.¹⁴Metode penyembuhan di rumah sehat ini sudah di buktikan oleh banyak orang, sehingga dipercaya sebagai tempat terapi.

Dari latar belakang yang telah dipaparkan, peneliti ingin mempelajari lebih dalam mengenai shalat tahajud sebagai upaya penyembuhan penderita stroke di Klinik Rumah Sehat Avicenna Desa Tempurejo Kecamatan Pesantren Kota Kediri. Peneliti mengambil judul penelitian **“Penerapan Shalat Tahajud Terhadap Penderita Stroke Di Klinik Rumah Sehat Avicenna, Desa Tempurejo Kecamatan Pesantren Kota Kediri”**

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan fokus penelitian tersebut, maka pertanyaan penelitian yang diajukan adalah:

1. Bagaimana penerapan shalat tahajud terhadap penderita stroke di Klinik Rumah Sehat Avicenna Desa Tempurejo Kecamatan Pesantren Kota Kediri?
2. Bagaimana manfaat penerapan sholat tahajud terhadap penderita *stroke* di Klinik Rumah Sehat Avicenna Desa Tempurejo Kecamatan Pesantren Kota Kediri?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini antara lain:

¹⁴ Fika Nur Cahya Ningtiyas, Perawat Klinik Rumah Sehat Avicenna, Desa Tempurejo Kecamatan Pesantren Kota Kediri, 20 Mei 2016.

1. Menjelaskan penerapan shalat tahajud terhadap penderita stroke di Klinik Rumah Sehat Avicenna Desa Tempurejo Kecamatan Pesantren Kota Kediri.
2. Menjelaskan manfaat penerapan sholat tahajud terhadap penderita *stroke* di Klinik Rumah Sehat Avicenna Desa Tempurejo Kecamatan Pesantren Kota Kediri.

D. Kegunaan Penelitian

Dari hasil penelitian ini, diharapkan dapat memberikan manfaat diantaranya:

1. Secara Teoritis
 - a. Memperoleh penjelasan dan gambaran mengenai penerapan shalat tahajud terhadap penderita stroke di Klinik Rumah Sehat Avicenna Desa Tempurejo Kecamatan Pesantren Kota Kediri.
 - b. Dapat menambah khasanah pengetahuan dalam bidang keilmuan Islam utamanya shalat tahajud.
 - c. Dapat dijadikan sebagai referensi untuk mengetahui pelaksanaan shalat tahajud terhadap penderita stroke.

2. Secara Praktis

- a. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sarana memperdalam wawasan di bidang terapi Islami.

- b. Bagi Perguruan Tinggi dan lingkungan akademik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi keilmuan Islam dan aplikasinya di bidang terapi Islam.

c. Bagi Klinik Rumah Sehat Avicenna

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbangan pemikiran untuk meningkatkan terapi yang Islami.

d. Bagi Pihak Lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan rujukan dalam penelitian yang akan dilakukan selanjutnya.

E. Telaah Pustaka

Dalam telaah pustaka ini, peneliti ingin menegaskan bahwa judul Penelitian “Penerapan Shalat Tahajud Terhadap Penderita Stroke Di Klinik Rumah Sehat Avicenna Desa Tempurejo Kecamatan Pesantren Kota Kediri” belum ditemukan pembahasan yang sama di dalam skripsi atau karya tulis yang lain, yaitu:

1. Skripsi Erlangga Rizaldy dengan judul “Hubungan Shalat Tahajud Dengan Perubahan Kadar Kortisol dan Skor Tingkat Stres Pada Pasien HIV dan AIDS” skripsi ini membahas masalah hubungan shalat tahajud dengan perubahan kadar kortisol dan skor tingkat stres pada pasien HIV dan AIDS di LSM Kebaya Yogyakarta. Hasil yang didapat dari penelitian ini tidak ada hubungan antara shalat tahajud dengan hormon

kortisol pada pasien HIV dan AIDS, tapi ada hubungan dengan skor tingkat stres.¹⁵

2. Skripsi Ahmad Izudin dengan judul “Pengaruh Sholat Tahajud Terhadap Ketenangan Jiwa Santri PONPES Bani Banat Al-Mubtadi’in Badal Ngadiluwih Kediri” skripsi ini membahas masalah shalat tahajud dalam mempengaruhi ketenangan santri PONPES Bani Banat Al-Mubtadi’in Badal Ngadiluwih Kediri.¹⁶
3. Penatarima Dewi Anggrani dengan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Strategi Koping Pada Penderita Pasca Stroke” skripsi ini membahas masalah sejauh mana hubungan dukungan sosial dengan menggunakan metode koping pada penderita pasca stroke.¹⁷

Dari hasil penelitian di atas, maka peneliti berinisiatif untuk melanjutkan penelitian yang telah dilakukan oleh para peneliti sebelumnya dengan pembahasan yang berbeda, yaitu “Penerapan Shalat Tahajud Terhadap Penderita Stroke Di Klinik Rumah Sehat Avicenna Desa Tempurejo Kecamatan Pesantren Kota Kediri”, penelitian ini membahas tentang penerapan sholat tahajud sebagai media terapi dalam penyembuhan pada pasien stroke.

¹⁵ Erlangga Rizaldy, “Hubungan Shalat Tahajud Dengan Perubahan Kadar Kortisol dan Skor Tingkat Stres Pada Pasien HIV dan AIDS” (*Skripsi*, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta, 2013).

¹⁶ Ahmad Izudin, “Pengaruh Sholat Tahajud Terhadap Ketenangan Jiwa Santri PONPES Bani Banat Al-Mubtadi’in Badal Ngadiluwih Kediri” (*Skripsi*, Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri, Kediri, 2009).

¹⁷ Penatarima Dewi Anggrani, “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Strategi Koping Pada Penderita Pasca Stroke” (*Skripsi*, Universitas Muhammadiyah, Surakarta, 2009).

Persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah sama-sama meneliti tentang sholat tahajud sebagai variabel penelitian, hanya saja variabel yang kedua tidak sama.

Perbedaan ketiga penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah penelitian terdahulu ketiganya menggunakan jenis penelitian kuantitatif dan instrumen penelitian yang digunakan adalah angket, serta data yang dipaparkan berupa angka-angka. Sedangkan penelitian yang akan peneliti lakukan menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan menggunakan wawancara sebagai instrumen penelitian serta, paparan datanya menggunakan paparan deskriptif. Variabel yang kedua penelitian ini juga berbeda dengan penelitian terdahulu.

F. Kerangka Teoritik

1. Teori Kesehatan mental

Berbicara tentang mental yang sehat menurut Zakiah Daradjat (selanjutnya disebut Zakiah) paling tidak ada empat batasan tentang kesehatan mental. Konsep pertama menurut Zakiah mengatakan bahwa, "Kesehatan mental adalah terhindarnya orang dari gejala-gejala gangguan Jiwa (*neurose*) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (*psychose*)". Dalam konsep kedua, dikatakan bahwa, "Kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan di mana ia hidup".¹⁸ Jika diamati lebih jauh konsep kedua ini lebih luas dan bersifat umum,

¹⁸ Zakiyah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Remaja Rosda Karya, 2003), 4.

karena dihubungkan dengan kehidupan secara keseluruhan. Kesanggupan untuk menyesuaikan diri akan membawa orang kepada kenikmatan hidup dan terhindar dari kecemasan, kegelisahan dan ketidakpuasan. Di samping itu, seseorang penuh semangat dalam menghadapi hidup untuk mencapai kebahagiaan.

Di samping dua konsep kesehatan mental di atas, menurut Zakiah ada lagi konsep ketiga yang disebut dengan pola pengembangan potensi secara maksimal. Dalam hal ini ia menjelaskan: "Kesehatan mental adalah pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain, serta terhindar dari gangguan-gangguan dan penyakit jiwa".¹⁹

Teori ini dipakai peneliti karena semua penderita stroke mengalami depresi dan emosi yang tidak stabil, mereka cenderung menyalahkan diri sendiri karena merasa tidak bisa berbuat apa-apa setelah mengalami penyakit stroke. Fungsi-fungsi jiwa seperti pikiran, perasaan, sikap, pandangan dan keyakinan hidup, harus dapat saling membantu dan bekerja sama satu sama lain, sehingga terdapat keharmonisan, yang menjauhkan orang dari perasaan ragu dan bimbang, serta terhindar dari kegelisahan dan pertentangan batin (konflik).

¹⁹ Ibid., 5.

2. Teori Shalat tahajud

Shalat tahajud adalah shalat yang dilakukan pada saat seseorang setelah bangun dari tidurnya pada malam hari setelah shalat isya. dilakukan dengan penuh keimanan dan keistiqomahan dengan mengharapkan ridha dari Allah SWT. adapun jumlah raka'atnya adalah 11 dengan pelaksanaan 2-2-2-2-1. dua rakat-dua raka'at shalat tahajud dan satu rakaat shalat witir.²⁰

Sholat tahajud ini digunakan peneliti karena Islam menyakini dengan sepenuh hati bahwa kenyamanan dan ketentraman dalam hidup hanya bisa diraih jika ber-Dzikrullah, mengingat Allah, salah satu dzikrullah yang dilakukan yaitu dengan melakukan shalat, baik shalat wajib maupun sunnah (rawatib, tahajud, dhuha dan lain-lain). shalat tahajud yang dilakukan dengan cara rutin (istiqomah) dan dilakukan dengan penuh keikhlasan serta kekhusu'an akan memberikan ketentraman dan ketenangan pada jiwa. memulai hari dengan awal yang baik akan memberikan dampak yang baik pula terhadap aktifitas-aktifitas selanjutnya dan rasa malas yang biasa hingga melilit perasaan kita dengan sendirinya menjadi pudar dan kita menjalani aktifitasnya dengan penuh semangat. dipilihnya shalat tahajud karena pada shalat tahajud ini biasanya waktu pelaksanaannya dilakukan pada malam hari dimana suasana mendukung kita untuk bisa lebih khusyu, karena kesunyian dan ketenangan yang terjadi pada

²⁰ Moh. Sholeh, *Terapi Shalat Tahajud, Menyembuhkan Berbagai Penyakit* (Jakarta: Penerbit Hikmah, 2006), 3.

malam itu, seperti yang telah dijelaskan oleh Allah dalam Q.S Al Muzzamil

Ada tiga aspek terapeutik yang terdapat dalam shalat tahajud, yang dijadikan sebagai upaya untuk meningkatkan kesehatan mental atau mengobati mental yang sakit. yaitu yang pertama, aspek olah raga. shalat adalah proses yang menuntut suatu aktifitas fisik. kontraksi otot, tekanan dan '*massage*' pada bagian otot-otot tertentu dalam pelaksanaan shalat merupakan suatu proses relaksasi. kedua, auto sugesti. bacaan dalam melaksanakan shalat adalah ucapan yang panjatkan kepada Allah. disamping berisi pujian pada Allah juga berisikan do'a dan permohonan pada Allah agar selamat di dunia dan akhirat. ditinjau dari teori hipnotis pengucapan kata-kata itu berisikan suatu proses auto sugesti. mengatakan hal-hal yang baik terhadap diri sendiri adalah mensugesti diri sendiri agar memiliki sifat yang baik tersebut. ketiga, aspek meditasi. shalat adalah proses menuntut konsentrasi yang dalam, dan hal ini biasanya tidak bisa muncul pada shalat-shalat selain shalat tahajud. setiap muslim dituntut untuk melakukan shalat dengan khusyu.

Penelitian yang pernah dilakukan oleh Moh Sholeh, terhadap shalat tahajud untuk terapi kesehatan mengemukakan bahwasanya timbulnya penyakit fisik karena dipengaruhi oleh penyakit mental atau kurang sehatnya mental dari seseorang tersebut. semakin orang sering merasa cemas, sering stres akan dapat menyebabkan rentannya

terhadap infeksi, dan meningkatkan metastasis. Begitu juga sebaliknya ketenangan akan meningkatkan ketahanan tubuh imunologik, mengurangi resiko terkena serangan jantung dan meningkatkan usia harapan.