



MANFAAT SALAT TAHAJUD UNTUK KESEHATAN TUBUH DAN MENTAL

Raodatul Ilmi

Ma'had Aisyah binti Abu Bakar Li al-Dakwah

Email: ilmiraodatul158@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki dampak positif Shalat Tahajud terhadap kesehatan tubuh dan mental. Tujuan utama melibatkan analisis mendalam terhadap pengaruh fisik, seperti metabolisme dan kebugaran, serta efeknya terhadap aspek mental, termasuk tingkat stres dan ketahanan emosional. Penelitian ini juga bermaksud memahami pengalaman individu yang secara konsisten melaksanakan Shalat Tahajud. Dengan mengidentifikasi faktor-faktor penentu dalam hubungan ini, penelitian berusaha memberikan landasan untuk pemahaman holistik tentang pentingnya dimensi spiritual, seperti Shalat Tahajud, dalam menjaga kesehatan secara menyeluruh. Implikasi temuan penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pembentukan pendekatan kesehatan masyarakat yang lebih luas dan memperkaya pandangan kita terhadap peran praktik keagamaan dalam menjaga kesejahteraan individu. Penelitian bersifat literatur atau penelitian kepustakaan (library research) dengan mencari sumber literatur yang relevan sesuai topik yang dibahas dalam Al Qur'an, hadis, kitab, maupun hasil penelitian, dan juga wawancara terhadap beberapa orang yang rutin melaksanakan salat tahajud. Analisis data dilakukan secara kualitatif, mengklasifikasi temuan dari literatur dan wawancara untuk menyoroti dampak positif Shalat Tahajud pada kesehatan fisik, seperti peningkatan metabolisme dan kebugaran, serta manfaat kesehatan mental, seperti penurunan tingkat stres dan peningkatan ketahanan emosional. Hasil penelitian ini menegaskan bahwa Shalat Tahajud bukan hanya merupakan ibadah spiritual semata, tetapi juga berperan signifikan dalam meningkatkan kesehatan holistik individu Muslim. Temuan ini dapat menjadi dasar untuk lebih memahami peran praktik keagamaan dalam merawat kesehatan tubuh dan pikiran.

Kata kunci: Salat Tahajud, Kesehatan Tubuh, dan Kesehatan Mental.

ABSTRACT

This research aims to investigate the positive impacts of Tahajud Prayer on physical and mental health. The main objectives involve an in-depth analysis of the physical influences, such as metabolism and fitness, and their effects on mental aspects, including stress levels and emotional resilience. This research also seeks to understand the experiences of individuals who consistently perform the tahajud Prayer. By identifying the determining factors in this relationship, the research provides a foundation for a holistic understanding of the importance of spiritual dimensions, such as Tahajud Prayer, in maintaining overall health. The implications of the research findings are expected to contribute to the establishment of a broader public health approach and enrich our perspective on the role of religious practices in maintaining individual well-being. The research takes the form of literature or library research by seeking relevant literature sources according to the topics discussed in the Quran, hadith, books, research results, and interviews with several people who routinely perform tahajud prayers. Data analysis is carried out qualitatively, classifying findings from literature and interviews to highlight the positive impacts of Tahajud Prayer on physical health, such as increased metabolism and fitness, as well as mental health benefits, such as decreased stress levels and increased emotional resilience. The results of this study affirm that Tahajud Prayer is not only a spiritual worship but also plays a significant role in improving the holistic health of Muslim individuals. These findings can provide a basis for better understanding the role of religious practices in caring for physical and mental health.

Keywords: Tahajud Prayer, Body Health, and Mental Health.

PENDAHULUAN

Salat tahajud, sebagai suatu praktik ibadah yang telah dianjurkan oleh ajaran Islam, memiliki nilai spiritual dan keagamaan yang mendalam. Selain dimensi keagamaannya, semakin banyak bukti ilmiah yang menunjukkan bahwa Salat tahajud juga memberikan kontribusi positif terhadap kesehatan tubuh dan mental individu. Penelitian ini bertujuan untuk menjelajahi manfaat konkret Salat Tahajud dalam konteks kesehatan, dengan merinci dampaknya terhadap aspek fisik dan mental, sesuai dengan ketentuan-ketentuan yang berlaku.

Dalam beberapa tahun terakhir, telah terjadi peningkatan minat dalam penelitian yang mengkaji hubungan antara praktik keagamaan dan kesehatan manusia. Salat Tahajud, sebagai bagian dari aktivitas keagamaan yang dilakukan pada malam hari, menawarkan potensi unik dalam mendukung kesehatan holistik individu. Penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa gerakan fisik dan meditasi dalam Salat tahajud dapat meningkatkan kesehatan fisik melalui peningkatan sirkulasi darah, fleksibilitas otot, dan keseimbangan psikofisiologis.

Salat tahajud juga dapat memberikan manfaat pada kesehatan mental individu. Dalam konteks ini, praktik ibadah sangat relevan dengan tantangan-tantangan kesehatan mental yang semakin mendesak di zaman ini.

Dr. Bahar Azwar, SpB OnK, seorang spesialis bedah umum ini diyakini dapat berperan sebagai bentuk relaksasi, membantu mengurangi tingkat stres, kecemasan, dan depresi. Pemahaman mendalam tentang dampak positif Salat Tahajud pada kesehatan mental dan supersialis bedah onkologi dari FKUI/RSCM dalam bukunya mengatakan: "Salat dimulai dengan takbir. Bagi

kesehatan ia adalah awal dari operasi gabungan yang disertai adalah semua sistem tubuh seperti pertahanan, aliran getah bening, pernapasan, pengembangan dan pengimpisan paru, pencernaan, pijatan usus, kerangka, olahraga tulang dan otot, makanan, darah, penglihatan, mata yang dipusatkan, pendengaran, telinga yang diistirahatkan, rohani yang diserahkan mutlak kepada-Nya, dan sistem lain sesuai kodratnya” (Muqit, 2018).

Tujuan dari penelitian ini ingin memberi informasi kepada pembaca bahwa salat tahajud itu dapat bermanfaat bagi kesehatan tubuh dan mental dan ingin menyajikan informasi yang bisa digunakan untuk meningkatkan pemahaman kita tentang kesehatan dan membuka peluang untuk penelitian lebih lanjut dalam hal ini. Semua ini dengan tujuan agar kita bisa hidup lebih sehat dan bahagia.

TINJAUAN PUSTAKA

Setelah melakukan beberapa penelusuran, penulis menemukan beberapa penelitian terdahulu yang membahas tema kajian yang sama, yaitu:

Pertama, sebuah artikel jurnal yang berjudul “Pengaruh Terapi Shalat Tahajjud Dalam Menurunkan Stres Pada Remaja” yang ditulis oleh Tasbihana Ayuningtyas pada tahun 2020. Artikel ini menyimpulkan bahwa Terapi Salat Tahajjud berpengaruh dalam menurunkan stres pada remaja sebesar 76%, sedangkan sisanya 24% dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian, dengan metode penelitian kuantitatif, sedangkan jurnal ini menggunakan metode kualitatif dengan kesimpulan Salat Tahajjud dianggap dapat memberikan ketenangan pikiran, keseimbangan emosional, dan bahkan melibatkan gerakan-gerakan tubuh yang berpotensi meningkatkan kebugaran fisik.

Kedua, sebuah artikel jurnal dengan judul “Terapi Shalat Tahajjud Bagi Kesehatan Mental Santri”, yang ditulis oleh Agustia Linta Saputri pada tahun 2018. Artikel ini menyimpulkan bahwa sholat tahajjud memberikan dampak yang luar biasa khususnya dalam kesehatan mental santri khususnya pada stress yang dialami santri. Hal ini dibuktikan dalam beberapa hasil wawancara anggota santri, persamaannya dengan jurnal ini adalah sama-sama fokus pada hasil wawancara dan pernyataan yang dirasakan oleh seseorang yang secara rutin dalam melaksanakan salat tahajud.

Ketiga, sebuah artikel jurnal dengan judul “Tahajjud dan Sistem Imun”, yang ditulis oleh Fathiyatul Mudzkiroh pada tahun 2022. Artikel ini menyimpulkan bahwa Tahajjud yang dilakukan dengan ikhlas akan memberikan dampak positif dari berbagai aspek. Secara rohani, tahajjud dapat membersihkan jiwa dan mendekatkan hubungan manusia dengan Allah. Secara psikologis tahajjud dapat memberikan ketenangan dan menghindarkan diri dari stres yang secara tidak langsung berpengaruh terhadap kesehatan secara fisiologis terutama pada sistem imun .

METODE PENELITIAN

Penelitian bersifat literatur atau penelitian kepustakaan (*library research*) dengan mencari sumber literatur yang relevan sesuai topik yang dibahas dalam Al Qur’an, hadis, kitab, maupun hasil penelitian, dan juga wawancara terhadap beberapa orang yang rutin melaksanakan salat tahajjud.

Analisis data dilakukan secara kualitatif, mengklasifikasi temuan dari literatur dan wawancara untuk menyoroti dampak positif Shalat Tahajud pada kesehatan fisik, seperti peningkatan metabolisme dan kebugaran, serta manfaat kesehatan mental, seperti penurunan tingkat stres dan peningkatan ketahanan emosional.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Manfaat Salat Tahajud

Sebelum lebih jauh menguraikan tentang manfaat tahajud untuk kesehatan tubuh dan mental, ada baiknya kita renungkan beberapa ayat dari surat Al-Muzzamil. Karena surat Al-Muzzamil adalah salah satu surat dalam Al-Quran yang (sebagian ayatnya) berbicara tentang tahajud, Allah taala berfirman:

﴿يَا أَيُّهَا الْمَزْمِلُ (١) فُمِ اللَّيْلَ إِلَّا قَلِيلًا (٢) بَصَفَةً. أَوْ أَنْفُصَ مِنْهُ قَلِيلًا (٣) أَوْ زِدْ عَلَيْهِ وَرَتِّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلًا (٤) إِنَّا سَنُلْقِي عَلَيْكَ قَوْلًا ثَقِيلًا إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَطْأً وَأَقْوَمُ قِيلًا (٦) إِنَّ لَكَ فِي النَّهَارِ سَبْحًا طَوِيلًا (٧) وَأَذْكُرِ اسْمَ رَبِّكَ وَتَبَتَّلْ إِلَيْهِ تَبْتِيلًا (٨) رَبُّ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ فَاتَّخِذْهُ وَكِيلًا (٩)﴾

"1) Hai orang yang berselimut (Muhammad), 2) bangunlah (untuk sembahyang) di malam hari, kecuali sedikit (daripadanya), 3) (yaitu) seperduanya atau kurangilah dari seperdua itu sedikit. 4) atau lebih dari seperdua itu. Dan bacalah Al Quran itu dengan perlahan-lahan. 5) Sesungguhnya Kami akan menurunkan kepadamu perkataan yang berat. 6) Sesungguhnya bangun di waktu malam adalah lebih tepat (untuk khusyu') dan bacaan di waktu itu lebih berkesan. 7) Sesungguhnya kamu pada siang hari mempunyai urusan yang panjang (banyak). 8) Sebutlah nama Tuhanmu, dan beribadatlah kepada-Nya dengan penuh ketekunan. 9) (Dialah) Tuhan masyrik dan maghrib, tiada Tuhan (yang berhak disembah) melainkan Dia, maka ambillah Dia sebagai pelindung"

Pada ayat di atas adalah perintah Allah yang bersifat wajib kepada Nabi Muhammad untuk melaksanakan salat malam, karena sesungguhnya banyak sekali manfaat yang akan kita dapat dari salat malam.

Salat adalah salah ibadah pertama yang dilakukan seorang hamba sebagai rasa syukur kepada Dzat yang telah melimpahkan nikmat kepadanya, juga merupakan pelaksanaan hak ketaatan dan pengabdian, serta wujud kerendahan hati dan ketundukan kepada Rab yang menciptakan segala sesuatu.

Salat juga merupakan bagian dari doa, karena semua bacaan dalam salat tidak ada yang sia-sia, melainkan semuanya adalah doa. Dan dalam doa, seluruh anggota tubuh dilakukan, yang tampak maupun yang tersembunyi, rasa syukur atas nikmat yang diberikan; Anggota tubuh yang terlihat melaksanakannya dengan berdiri, ruku', sujud, menjaga mata, dan menempatkan masing-masing organ pada tempatnya, sedangkan anggota tubuh bagian dalam, seperti jantung, melakukannya dengan menempatnya dengan niat, kepastian, ketakutan, harapan, dan akal.

Dari pernyataan diatas kita bisa mengetahui bahwa salat mempunyai efek psikologis dan fisik yang menjadi motivasi kuat yang membuat seseorang bergairah untuk melaksanakannya dan memeliharanya secara berkesinambungan.

Ibnu al-Qayyim rahimahullah berkata: "Syariah itu berdasarkan dan bertumpu pada hikmah dan kepentingan para hamba di dunia dan akhirat, dan itu semua adalah keadilan, semua rahmat, semua kepentingan, dan semua kebijaksanaan... Itu adalah kenyamanan mata, kehidupan hati dan kesenangan jiwa."

Para pelaku salat malam adalah mereka yang mencari pertolongan kepada rabnya semata. Karena shalat tahajud merupakan shalat paling utama setelah shalat wajib. Begitu banyak keutamaan sebagaimana disebutkan dalam Al-Qur'an dan hadist.

Diantara keutamaan salat tahajud adalah adalah:

1. Mencapai kesehatan dan kebahagiaan jiwa. Realisasinya salah satu hikmah terbesar dari menciptakan hamba-hamba dalam kehidupan dunia ini, menurunkan Kitab-Kitab, dan mengutus Rasul yang merupakan pemenuhan ibadah. Dan Allah lah satu-satunya tempat kembali dan berkeluh kesah.
2. Menjadikan pelakunya lebih tenang.
3. Menghilangkan rasa takut, cemas dan khawatir pada pelakunya.

Adapun manfaat dari salat tahajud adalah sebagai berikut:

1. Salat tahajud adalah cara terbaik untuk mendekatakan diri kepa Allah subhanahu wataala. Sebagaimana yang dikatakan oleh Imam At-Tirmidzi : "bangunlah pada malam kemudian lakukan salat malam, karena itu adalah cara untuk melatih dan meningkatkan ketakwaan. Selain itu salat malam adalah salah satu sarana untuk mendekatkan diri kita kepada sang pencipta dan cara untuk dan juga sebagai penebus dosa."
2. Salat sebagai penolong (Azmi, 2017)

Sebagaimana firman Allah Y dalam surat Al-Baqarah ayat 45.

﴿وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ ٤٥﴾

Artinya: "Jadikanlah sabar dan salat penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu'."

Peran Salat Tahajud Terhadap Kesehatan Tubuh

Salat adalah penghubung antara seorang hamba dengan sang Khaliq, karena ketika dalam keadaan salat sesungguhnya kita sedang berkomunikasi dengan pencipta kita, selain itu salat juga sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh bagi seorang hamba. Semua Gerakan-gerakan pada salat sangatlah bermanfaat bagi kesehatan tubuh seseorang, terutama salat malam yang dilakukan pada sepertiga malam, karena pada saat itu udara masih segar, belum tercemar oleh polusi apapun, oleh karena itu dapat menyehatkan paru-paru kita, melancarkan peredaran darah serta menyehatkan tubuh.

Dr. Bahar Azwar, SpB OnK, seorang spesialis bedah umum dan supersialis bedah onkologi dari FKUI/RSCM dalam bukunya mengatakan: "Salat dimulai dengan takbir. Bagi kesehatan ia adalah awal dari operasi gabungan yang disertai adalah semua sistem tubuh seperti pertahanan, aliran getah bening, pernapasan, pengembangan dan pengimpisan paru, pencernaan, pijatan usus, kerangka, olahraga tulang dan otot, makanan, darah, penglihatan, mata yang dipusatkan, pendengaran, telinga yang diistirahatkan, rohani yang diserahkan mutlak kepada-Nya, dan sistem lain sesuai kodratnya" (Muqit, 2018).

Berikut ini beberapa manfaat salat tahajud bagi kesehatan tubuh:

1. Melancarkan aliran darah di tubuh.
2. Membesarkan rongga paru-paru.
3. Meningkatkan system kekebalan tubuh.
4. Terhindar dari infeksi pernapasan (12 MANFAAT SHOLAT TAHAJUD BAGI KESEHATAN, 2022).
5. Mengobati Diabetes.
6. Mengobati penyakit stoke.
7. Mencegah pembengkakan jantung.
8. Lebih sabar serta tak gampang marah.
9. Dapat menyembuhkan kanker.
10. Mencegah Penyakit Hipertensi dan Hipotensi(Saputra, 2023).
11. Lebih semangat dan segar dalam menjalani aktifitas harian.

Selain manfaat-manfaat diatas masih banyak lagi manfaat salat tahajud bagi kesehatan tubuh.

Peran Salat Tahajud Bagi Kesehatan Mental

Selain bermanfaat bagi kesehatan tubuh ternyata salat tahajud juga sangat bermanfaat untuk kesehatan mental seseorang. Karena pada saat salat tahajud yang dilaksanakan pada malam hari yang tenang, tanpa kebisingan, dapat berkeluh kesah sepuasnya kepa Rabnya, dapat mengadukan semua masalah yang terjadi padanya, sejatinya kita seorang manusia dapat merasa jauh lebih tenang ketika sudah menceritakan masalah yang terjadi pada kita, dan Allah lah tempat yang paling berhak kita untuk mengadukan segala sesuatu.

Shalat tahajud mengandung dimensi dzikrullah dan memiliki dampak psikologis pada jiwa seseorang. Dengan mengingat Allah, maka jiwa seseorang akan tenang. Ketenangan dan ketentraman yang diperoleh oleh seseorang yang melaksanakan shalat tahajud, memiliki nilai spiritual yang cukup tinggi. Karena hal ini disebabkan dalam shalat tahajud terdapat dimensi dzikrullah (mengingat Allah)(Chodijah, 2017).

Dalam pandangan Al-qur'an , manusia dipandang dalam beberapa aspek yang tidak dapat dipisahkan. Ketiga aspek itu adalah aspek jismiah (fisik, biologis), aspek nafsiyah (psikis, psikologis) dan aspek ruhiyah (spiritual, transendental). Kesehatan mental akan tercapai jika terdapat keseimbangan di antara ketiga aspek tersebut. Individu yang mencapai Kesehatan mental akan mampu menggunakan potensi-potensi yang dianugerahkan oleh Allah ﷻ.

Dengan menjaga kesehatan mental diharapkan individu tidak hanya mencapai kesuksesan namun juga mencapai kebahagiaan. Kondisi bahagia ini, individu berada dalam kondisi jiwa yang tenang, tentram, damai, ridha terhadap diri sendiri, dan rasa bersyukur atas ketetapan Allah. Hal ini sebagaimana sabda Rasulullah “ Di antara kebahagiaan seseorang ialah keridloannya terhadap ketetapan Allah. Dan di antara penderitaan anak Adam ialah tidak mau yeraahkan pilihan kepada Allah. Dan di antara penderitaan anak Adam ialah kemarahannya terhadap ketetapan Allah (HR. Abu Dawud, dari Sa’ad bin Abi Waraqah).

Adapun manfaat Salat Tahajud terhadap kesehatan adalah dapat mendatangkan ketenangan hati, mengontrol emosi, pikiran jernih, semangat dan percaya diri. Hal ini sesuai dengan dalam hadist “Salat tahajud dapat

menghapus dosa, mendatangkan ketenangan, dan menghindarkan dari penyakit.”(H.R.Tirmidzi)(Susanti,2022).

Salah seorang yang penulis wawancarai menyatakan bahwa perbedaan keadaan beliau ketika melaksanakan salat tahajud dan tidak melaksanakan, beliau berkata : “ Ketika melaksanakan salat malam itu, hati dan fikiran kerasa jauh lebih tenang, lebih produktif menjalani hari, badan kerasa lebih sehat, sedangkang ketika tidak melaksanakan salat tahajud sangat terasa banyak sekali kurangnya, mulai dari pagi harinya merasa lemas dan tidak bersemangat, rejeki pada hari itu kurang, dan fikiranpun tidak karuan, intinya sangat rugilah orang-orang yang enggan dan malas untuk melaksanakan salat tahajud, karena banyak sekali manfaat daripada salat tahajud untuk jiwa dan badan kita”. Yang dimana beliau ini adalah orang yang sangat rutin dalam menjalani salat tahajud, beliau juga berkata bahwa beliau tidak pernah meninggal salat tahajud kecuali karena beliau telat bangun atau dalam keadaan sakit yang benar-benar tidak ada daya untuk bangun.

Jadi dapat disimpulkan bahwa melaksanakan salat tahajud dengan hati ikhlas dan mengharap ridla Allah bagi orang-orang yang beriman akan menciptakan ketenangan dan ketentraman di hati.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan tinjauan pustaka yang telah dilakukan, ditemukan bahwa rutinitas salat tahajud memberikan manfaat positif bagi tubuh dan mental. Secara rinci, salat tahajud terbukti dapat meningkatkan kekebalan tubuh, memperlancar peredaran darah, menstabilkan detak jantung, hingga menurunkan risiko penyakit jantung dan darah tinggi. Adapun bagi mental, salat tahajud terbukti mampu menenangkan pikiran, mengendalikan emosi, mengurangi stres, meningkatkan kualitas tidur, hingga menumbuhkan ketenangan batin dan kebahagiaan.

Dengan berbagai manfaatnya tersebut, sudah sepatutnya salat tahajud menjadi bagian penting dalam rutinitas ibadah muslim. Oleh karena itu marilah kita sulamkan niat dan istiqamah untuk menjadikan salat malam sebagai medium mendekatkan diri kepada Sang Khaliq. Semoga Allah Y senantiasa memberkahi upaya kita dalam menggapai hakikat ketenangan hidup melalui salat tahajud. Aamiin.

DAFTAR PUSTAKA

- 12 MANFAAT SHOLAT TAHAJUD BAGI KESEHATAN. (2022). Solopeduli. <https://www.solopeduli.com/konten-islami-1828-manfaat-sholat-tahajud-bagi-kesehatan.html>
- Azmi, R. (2017). Hubungan Sabar dan Shalat dalam al-Qur'an. *Core*.
- Chodijah, S. (2017). *KONSEP SHALAT TAHAJUD MELALUI PENDEKATAN PSIKOTERAPI HUBUNGANNYA DENGAN PSIKOLOGI KESEHATAN (PENELITIAN DI KLINIK TERAPI TAHAJUD SURABAYA)*.
- Fadli, R. (2020). *Adakah Hubungan Antara Iman dan Kesehatan Mental?* Halodoc. <https://www.halodoc.com/artikel/adakah-hubungan-antara-iman-dan-kesehatan-mental>
- HARIADI. (2009). *AKTIVITAS FISIK ATAU OLAHRAGA YANG AMAN UNTUK KESEHATAN DAN KESEGERAN JASMANI. GENERASI*

- KAMPUS, 2.
- Lubis, A. (2016). PERAN AGAMA DALAM KESEHATAN MENTAL. *Lubis, A. (2016). PERAN AGAMA DALAM KESEHATAN MENTAL.*
- MAHARDIKA, N. (2017). KESEHATAN MENTAL (Pertama). Badan Penerbit Universitas Muria Kudus.
- Muqit, A. (2018). *Sholat Tahajud dan Kebahagiaan (Pertama)*. Polinema Press.
- Nisa, A. F. (2022). *Hubungan Pembiasaan Sholat Tahajud Dengan Kesehatan Mental Remaja Putri Di SMP Islam Terpadu Bangkinang*. 4662.
- Pengertian Mental Health dan 10 Cara Menjaganya*. (2022). Esaunggul.Ac.Id. <https://psikologi.esaunggul.ac.id/pengertian-mental-health-dan-10-cara-menjaganya/>
- Putri, Adisty Wismani, D. (2015). KESEHATAN MENTAL MASYARAKAT INDONESIA (PENGETAHUAN, DAN KETERBUKAAN MASYARAKAT TERHADAP GANGGUAN KESEHATAN MENTAL). *PROSIDING KS: Riset & PKM*, 2.
- Qorihah, A. (2013). "GURU PENJASORKES PERLU MENGETI AGAMA": INTEGRASI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM DALAM PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN.
- Rachmawati, T. N., & Supardi, Z. A. I. (2021). Analisis Model Conceptual Change dengan Strategi Konflik Kognitif untuk Mengurangi Miskonsepsi Fisika dengan Metoda Library Research. *Journal of Science Education*, 2.
- Saputra, P. J. dkk. (2023). TERAPI SHALAT TAHAJUD DALAM PENYEMBUHAN BERBAGAI PENYAKIT. *Cons-Iedu*, 3, 35-44.
- Sari, M., & Asmendri. (2020). Penelitian Kepustakaan (Library Research) dalam Penelitian Pendidikan IPA. *Universitas Islam Negeri Imam Bonjol*, 6.
- SOLEHA, A. (2018). NILAI-NILAI PENDIDIKAN KESEHATAN MENTAL DALAM QIYAMULLAIL. 44(8), 86. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Susanti, E. A. P. (2022). PERAN SHOLAT TAHAJUD TERHADAP KESEHATAN MENTAL. *Kampus Terpadu Universitas Islam Indonesia*.
- Tasbihana Ayuningtyas Firnandi. (2020). Pengaruh Sholat Tahajud Terhadap Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Jurnal Ilmu Kedokteran*, 22, 1-17. <http://eprints.unwahas.ac.id/2196/>
- Udhmah, S. (2011, April). Salat sebagai Olahraga Jasmani dan Rohani. *KOMUNIKASI*.