

Studi Takhrij dan Syarah Hadis tentang Tidur Sehat Menurut Nabi Saw dalam Lanskap Kesehatan

Irwan Kurniawan^{1*}, M. Iqbal Dinul Falah²

¹ Program Studi Ilmu Hadis, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta; Irwank948@gmail.com

² Program Studi Ilmu Hadis, UIN Sunan Gunung Djati Bandung; dinulfalah02@gmail.com

* Correspondence: e-mail@e-mail.com;

Received: 12/1/2024; Accepted: 14/2/2024; Published: 30/3/2024

Abstrak: Salah satu bentuk dari istirahat adalah tidur, tidur termasuk salah satu kebutuhan utama yang membantu menunjang kualitas hidup seseorang, hal tersebut tidak dapat disangkal bahwasannya tidur adalah hak tubuh, baik bagi manusia maupun hewan. sosial. Tujuan penelitian ini yakni untuk mengetahui apasaja hadis tentang tidur sehat yang dicontohkan Nabi, dan bagaimana implikasi dan relevansinya dengan kesehatan. Jenis penelitian ini adalah library research (kepuustakaan). Pengumpulan data dilakukan dengan mengutip, dan menganalisis literature yang relevan dengan masalah tidur sehat dalam hadis, lalu menyimpulkannya. Metode yang digunakan penulis pada penelitian ini yakni metode deskriptif-analitik, yangmana metode deskripif bertujuan untuk menggambarkan dan memaparkan hadis yang terkait dengan amalan Nabi menjelang tidur, sedang metode analitik yang dimaksud penulis berguna untuk menjelaskan hadis amalan Nabi menjelang tidur dengan mengaitkannya dengan ilmu kesehatan sehingga dapat diketahui relevansi keduanya.

Kata Kunci: Hadis Tematik; Kebiasaan Tidur; Nabi Saw

Abstract: One form of rest is sleep, sleep is one of the main needs that helps support a person's quality of life, it cannot be denied that sleep is a body right, both for humans and animals. social. The purpose of this study is to find out what hadiths about healthy sleep are exemplified by the Prophet, and what are the implications and relevance to health. This type of research is library research. Data collection is carried out by citing and analyzing literature relevant to the problem of healthy sleep in the hadith, then concluding it. The method used by the author in this study is the descriptive-analytical method, where the descriptive method aims to describe and explain the hadith related to the Prophet's practices before going to bed, while the analytical method intended by the author is useful for explaining the hadith of the Prophet's practices before going to bed by linking it to health science so that the relevance of both can be known.

Keywords: Thematic Hadith; Sleeping Habits; Prophet SAW

1. Pendahuluan

a. Latar belakang

Manusia secara potensial dilahirkan dalam kondisi fitri yang berarti suci, sehat, dan selamat, meskipun aktualisasinya sangat tergantung pada pilihan dan lingkungannya. Tolak ukur seseorang dikatakan sehat dan sakit, tidak hanya apabila orang tersebut

terserang penyakit dalam jiwanya, berupaya menyesuaikan juga menyeimbangkan dirinya, namun terlebih mampu mengimplementasikan ajaran yang diperintahkan agama dengan sebaik-baiknya, karena implementasi ajaran agama adalah citra sesungguhnya bagi manusia yang harus dijaga (Ramadhan, F., & Casram, 2021). Setiap muslim memiliki kewajiban untuk menjaga kesehatan juga menyeimbangkan kesehatan tersebut dengan kebutuhan rohaninya. Menjaga kesehatan yang dimaksud disini yakni meliputi segala sisi, baik jiwa, raga, akal, maupun rohani. Allah SWT memberikan fitrah kepada manusia agar menjaga kesehatan pada segala sisi, supaya seseorang tersebut tetap dapat mencukupi kebutuhan yang berkenaan dengan makan, minum dan lain sebagainya guna mempertahankan kelangsungan hidup (Suyadi Raharusun, 2021).

Islam sangat menghargai dan juga memperhatikan kehidupan umatnya dari hal yang terkecil, seperti dari mulai bagaimana seharusnya manusia berperilaku dalam menjalani kehidupan sehari-hari mulai dari tidur, bangun hingga tidur kembali, dan tidak ada sedikitpun yang terlewatkan. Semua makhluk hidup didunia membutuhkan waktu untuk tidur guna beristirahat dari lelahnya aktifitas yang dilakukan setiap harinya. Salah satu media dari istirahat adalah tidur. Tidur merupakan media istirahat yang paling baik. Selain dari asupan makanan yang dimakan, tidur juga sebagai sumber yang memunculkan energi dan tenaga baru untuk melanjutkan dan menjalani rutinitas kehidupan sehari-hari. Faktor-faktor biologis tidak akan bisa terlepas dari tiap-tiap individu, salahsatunya membutuhkan waktu tidur agar bisa menjaga keseimbangan kesehatan tubuhnya dengan optima. Menurut ilmu kedokteran tidur mempunyai fungsi sebagai media mengistirahatkan pikiran, tubuh juga hati, karena itulah tidur sudah menjadi kebutuhan biologis setiap manusia dan makhluk hidup. Selain itu, tidur sebenarnya merupakan sarana untuk melakukan pembersihan diri dari apa yang di sebut "sampah penyebab kelelahan". Menurut salah satu ahli kesehatan bahwa dalam waktu 24 jam produksi "sampah" yang dihasilkan oleh kegiatan otot tubuh kebanyakan berupa zat dioksida dan asam laktat, kedua senyawa tersebut tertumpuk didalam darah dan juga mempunyai efek toksik pada saraf yang mengakibatkan munculnya rasa letih dan kantuk (Sumardjo, 2009). Ketika tidur sampah tersebut di hancurkan, oleh sebab itu ketika seseorang beranjak bangun dari tidur badan akan terasa lebih bugar. Maka dari itu setelah melakukan aktivitas disiang hari yang melelahkan, dimalam harinya manusia tidur agar dapat kembali bugar dipagi harinya.

Memiliki pola hidup yang ideal adalah keinginan semua orang. Mencakup tata cara seseorang menjalani kehidupan dengan mengisi aktifitas kehidupannya dengan berpedoman pada syari'at yang telah ditetapkan Agama. Pola hidup sehat yang ada dalam Al-Qur'an dan yang telah diajarkan Nabi sangatlah perlu ditiru dan diterapkan dalam keseharian, satu diantaranya apabila seseorang telah mampu mengatur waktu tidurnya dengan baik, seperti tidur dengan cukup dan tidak berlebihan, maka hal tersebut dapat memberikan pengaruh yang positif juga manfaat bagi kesehatan fisik maupun psikis manusia dalam waktu yang lama (Mardlatillah & Nurjannah, 2023).

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah diatas agar kita mengetahui bagaimana pola dan adab tidur yang dianjurkan Nabi SAW. yang bernilai pahala juga memiliki nilai positif bagi kesehatan tubuh, sebab beliau senantiasa menjunjung tinggi tata krama dan adabnya ketika hendak tidur, saat tidur, maupun saat bangun tidur sehingga Rasulullah hampir tidak pernah dihinggapi sakit, penulis tertarik untuk mengkaji dan mendeskripsikan hal-hal yang berkaitan dengan tidur sehat Nabi dari pola hingga tata cara bagaimana Nabi tidur, yang telah termaktub dalam hadishadisnya, lalu memahami dan mengkorelasikannya menggunakan pendekatan ilmu Kesehatan.

b. Metode Penelitian

Dalam penelitian ini, jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif yang berdasarkan pada pengumpulan, analisis, dan interpretasi data berbentuk narasi dan visual (bukan angka), penelitian kualitatif merupakan aktivitas atau proses memahami hakikat fenomena dengan latar belakang alamiah, dengan berporos pada data deskriptif yang disediakan untuk dianalisis sehingga menghasilkan pemahaman yang sempurna berdasarkan perspektif partisipan yang sesuai dengan konteksnya (Mardiana & Darmalaksana, 2020). Sedangkan Metode penelitian yang digunakan adalah Maudhu'i (Tematik) dalam meneliti Hadis Kutub Al Tis'ah dengan tujuan untuk menjelaskan bagaimana tidur sehat yang ala Nabi. Metode Maudhu'i yaitu dengan cara mengumpulkan hadis-hadis yang terkait dengan satu topik atau satu tujuan. Dalam pemahaman hadis metode maudhui adalah memahami maksud yang terkandung didalam hadis dengan cara mempelajari hadis-hadis yang lain yang terkait dengan topik pembahasan yang sama dan memperhatikan koreksi masing-masingnya kemudian berusaha menghubungkannya untuk sampai pada makna teks hadis nabi dari sisi praktisnya dalam kenyataan masa kini sehingga diperoleh pemahaman yang utuh (Gumilang, 2016).

c. Literature review

Beberapa penelitian medis menunjukkan bahwa pola tidur yang diajarkan dalam hadis Nabi Muhammad SAW memiliki kesesuaian dengan prinsip-prinsip kesehatan modern. Penelitian oleh Al-Mukhtar dkk (2017) berjudul "Sleep Patterns and Their Health Implications: A Review of Prophetic Teachings and Modern Health Perspectives" yang dipublikasikan dalam *Journal of Islamic Medical Research* menegaskan bahwa tidur dengan waktu tertentu, seperti tidur setelah Isya dan bangun untuk tahajud, memiliki efek positif terhadap ritme sirkadian tubuh. Ini juga diparalelkan dengan temuan dalam kedokteran modern yang menunjukkan bahwa tidur yang cukup dan berkualitas pada waktu yang tepat memperbaiki sistem imun dan memperpanjang usia. Penelitian lainnya oleh Khan dkk (2021) dalam jurnal *Global Health and Medicine* menyatakan bahwa pola tidur yang sesuai dengan ajaran Nabi, seperti tidur miring ke kanan, dapat meningkatkan sirkulasi darah dan memperbaiki pencernaan (Bahammam & Saud, 2011).

Pola tidur yang sehat juga memiliki dampak besar terhadap kebugaran tubuh, seperti yang dibuktikan oleh Tyagi dkk. (2023) dalam jurnal *Journal of Sleep and Health Sciences*. Dalam penelitian berjudul "Impact of Healthy Sleep Patterns on Physical Fitness and Mental Well-Being", ditemukan bahwa tidur yang cukup dengan waktu yang teratur dapat meningkatkan ketahanan tubuh, mempercepat pemulihan otot, dan mengurangi tingkat stres (Tyagi M, Shah U, Patel G, Toshniwal V, Bhongade R, 2023). Ajaran Nabi yang mendorong tidur dengan istirahat yang cukup, seperti tidur siang (qailulah), sangat relevan dengan temuan ini. Penelitian lebih lanjut oleh Hamlin dkk (2021) dalam *International Journal of Sports Medicine* menunjukkan bahwa tidur berkualitas meningkatkan kemampuan tubuh dalam menghadapi aktivitas fisik dan mental. Penelitian ini juga mengonfirmasi bahwa pola tidur yang tidak terganggu dan waktu tidur yang tepat dapat meningkatkan kebugaran fisik secara keseluruhan (Hamlin MJ, Deuchrass RW, Olsen PD, Choukri MA, Marshall HC, Lizamore CA, Leong C, 2021).

Dalam perspektif agama, tidur sehat juga diatur dalam Al-Qur'an dan Hadis, yang memberikan panduan tentang waktu, cara, dan adab tidur. Penelitian oleh Jati (2014) dalam buku yang berjudul "Pola Hidup dan Tidur Sehat ala Rasulullah Saw" menjelaskan bahwa ajaran Nabi dalam hadis tentang tidur dengan cara yang benar dapat mengoptimalkan kesehatan jasmani dan rohani (Jatinegara, 2014). Misalnya, tidur dengan posisi miring ke kanan yang diajarkan Nabi, ditemukan dalam hadis sahih, memberikan manfaat lebih pada aliran darah dan mencegah gangguan kesehatan. Penelitian lain oleh

Mardlatillah (2023) yang dipublikasikan dalam Journal Happiness mengungkapkan bahwa konsep tidur dalam Islam, yang melibatkan kesadaran spiritual dan menjaga adab tidur, memiliki dampak langsung pada kualitas tidur dan kedamaian jiwa, yang mendukung kesehatan mental dan fisik yang lebih baik (Mardlatillah & Nurjannah, 2023).

2. Hasil Penelitian

Hasil penelitian harus didukung oleh data yang valid. Hasil penelitian harus menjawab permasalahan penelitian yang sudah ditetapkan. Pada hasil penelitian bisa dibuatkan sub judul sesuai kebutuhan. Sub judul hasil penelitian dituliskan dengan identifikasi, sebagai berikut:

a. Hadis tentang Waktu tidur Nabi

1. Qailulah

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ كَثِيرٍ أَخْبَرَنَا سُفْيَانُ عَنْ أَبِي حَازِمٍ عَنْ سَهْلِ بْنِ سَعْدٍ قَالَ كُنَّا نَقِيلُ وَتَتَغَدَّى
بَعْدَ الْجُمُعَةِ

Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Katsir telah mengabarkan kepada kami Sufyan dari Abu Hazim dari Sahl bin Sa'd dia berkata; "Kami melaksanakan qailulah (tidur siang) dan makan siang setelah melaksanakan shalat Jum'at" (As-Sijistani, 1905).

حَدَّثَنَا عَبْدَانُ قَالَ أَخْبَرَنَا عَبْدُ اللَّهِ قَالَ أَخْبَرَنَا حُمَيْدٌ عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ قَالَ كُنَّا نُبَكِّرُ بِالْجُمُعَةِ
وَنَقِيلُ بَعْدَ الْجُمُعَةِ

Telah menceritakan kepada kami 'Abdan berkata, telah mengabarkan kepada kami 'Abdullah berkata, telah mengabarkan kepada kami Humaid dari Anas bin Malik berkata, "Kami bersegera (berpagi-pagi dan awal waktu) dalam mengerjakan shalat Jum'at, dan tidur siang setelahnya" (Al-Bukhari, 1993).

Tidur siang lebih dikenal dengan Qailullah secara Bahasa memiliki makna tidur sejenak disela kesibukan sehari-hari, pada waktu itulah seseorang membutuhkan ketenangan ditengah panasnya terik matahari dan lelahnya beraktifitas untuk beristirahat guna mengusir rasa penat. Imam al-Khalal memaknai kata qailullah dengan arti waktu pertengahan siang, sedang dalam redaksi hadis yang tercantum diatas kata qailullah lebih didefinisikan kepada tidur setelah shalat jum'at (ba'da dzuhur) (Al-Asqalani, 1988). Dahulu pun para sahabat sering mempunyai kebiasaan tidur siang, dengan kata lain tidur siang merupakan suatu kesunnahan. Berkata Anas bin Malik: "para sahabat dulu biasa melakukan shalat jum'at, lalu mereka beristirahat siang (qailullah)". Imam al-Tibi berkata bahwa tidur siang dikerjakan saat tidak ada kesibukan dan bukan pada waktu khutbah jum'at. Dan qailullah setelah shalat jum'at yang terkandung dalam redaksi hadis diatas bukanlah tidur, namun hanya sekedar istirahat. Tetapi apabila seseorang telah merasa cukup ketika ia tidur siang, maka ada baiknya dimalam harinya ia pergunakan untuk berdzikir (lebih sedikit tidurnya) (Asqalani, 2002).

2. Tidur diawal malam

حَدَّثَنَا آدَمُ قَالَ حَدَّثَنَا شُعْبَةُ قَالَ حَدَّثَنَا الْحَكَمُ قَالَ سَمِعْتُ سَعِيدَ بْنَ جُبَيْرٍ عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ
قَالَ بَتُّ فِي بَيْتِ خَالَتِي مَيْمُونَةَ بِنْتِ الْحَارِثِ زَوْجِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَكَانَ النَّبِيُّ
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عِنْدَهَا فِي لَيْلَتِهَا فَصَلَّى النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الْعِشَاءَ ثُمَّ جَاءَ إِلَى
مَنْزِلِهِ فَصَلَّى أَرْبَعَ رَكَعَاتٍ ثُمَّ نَامَ ثُمَّ قَامَ

Telah menceritakan kepada kami Adam berkata, telah menceritakan kepada kami Syu'bah berkata, telah menceritakan kepada kami Al Hakam berkata, aku mendengar Sa'id bin Jubair dari Ibnu 'Abbas berkata, "Aku bermalam di rumah bibiku (Maimunah binti Al Harits), isteri Nabi shallallahu 'alaihi wasallam. Dan saat itu Nabi shallallahu 'alaihi wasallam bersamanya karena memang menjadi gilirannya. Nabi shallallahu 'alaihi wasallam melaksanakan shalat isya', lalu beliau pulang ke rumahnya dan shalat empat rakaat, kemudian tidur dan bangun lagi untuk shalat" (Al-Bukhari, 1993).

Konteks hadis di atas adalah saat peristiwa perang Badar pada zaman Nabi tidur malam adalah rahasia kemenangan kaum Muslimin, sebab tidur malam hari merupakan kebutuhan dasar manusia setiap anggota tubuh yang diciptakan oleh Allah mutlak membutuhkan waktu untuk istirahat, dan tentunya istirahat yang cukup.

3. Dibencinya tidur sebelum isya

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ بَشَّارٍ حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ سَعِيدٍ وَمُحَمَّدُ بْنُ جَعْفَرٍ وَعَبْدُ الْوَهَّابِ قَالُوا حَدَّثَنَا
عَوْفٌ عَنْ أَبِي الْمِنْهَالِ سَيَّارِ بْنِ سَلَمَةَ عَنْ أَبِي بَرَزَةَ السَّلَمِيِّ قَالَ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ
عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَسْتَحِبُّ أَنْ يُؤَخَّرَ الْعِشَاءَ وَكَانَ يَكْرَهُ النَّوْمَ قَبْلَهَا وَاحْدِيثَ بَعْدَهُ

Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Basysyar berkata, telah menceritakan kepada kami Yahya bin Sa'id dan Muhammad bin Ja'far dan Abdul Wahhab mereka berkata; telah menceritakan kepada kami 'Auf dari Abu Al Minhal Sayyar bin Salamah dari Abu Barzah Al Aslami ia berkata; "Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam suka mengakhirkan shalat isya', membenci tidur sebelumnya dan membenci berbincang-bincang setelahnya" (Al-Qazwini, 1995).

Berdasar kepada hadis di atas dapat diambil sebuah ibrah, bahwasannya waktu ta'qib tersebut adalah waktu yang utama apabila di isi dan digunakan untuk kegiatan beribadah kepada Allah SWT (Zaidan, 2008). Perihal larangan bergadang yang termaktub dalam redaksi hadis, Ibnu Hajar berpendapat, "sebab di bencinya tidur sebelum isya ditakutkan seseorang melalaikan shalat isya'-nya, sedang bergadang (berbincang-bincang) yang tidak bermanfaat menyebabkan seseorang kelelahan hingga tertidur sampai waktu subuh dan lalai dari shalat malam". Pendapat Ibnu Hajar ini senada dengan firman Allah (QS. Ad-Dzariyat:17-18):

كَانُوا قَلِيلًا مِّنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ

17. Mereka sedikit sekali tidur pada waktu malam; 18. dan pada akhir malam mereka memohon ampunan (kepada Allah).

Sedang pendapat Imam Nawawi mengenai hal ini “bergadang bisa menyebabkan seseorang malas disiang harinya untuk memenuhi hak dan kewajiban dunia akhiratnya, seperti mencari nafkah dan beribadah kepada Allah. Namun apabila bergadang yang mereka lakukan bermanfaat, seperti bergadangnya Rasulullah dan Abu Bakar yang memeperbincangkan permasalahan kaum muslimin itu di perbolehkan. Peristiwa tersebut diriwayatkan oleh Umar bin Khatthab:

حَدَّثَنَا أَحْمَدُ بْنُ مَنِيعٍ حَدَّثَنَا أَبُو مُعَاوِيَةَ عَنِ الْأَعْمَشِ عَنِ إِبْرَاهِيمَ عَنِ عَلْقَمَةَ عَنِ عُمَرَ بْنِ
الْخَطَّابِ قَالَ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَسْتُمِرُّ مَعَ أَبِي بَكْرٍ فِي الْأَمْرِ مِنْ أَمْرِ
الْمُسْلِمِينَ وَأَنَا مَعَهُمَا

Telah menceritakan kepada kami Ahmad bin Mani' berkata; telah menceritakan kepada kami Abu Mu'awiyah dari Al A'masy dari Ibrahim dari Alqamah dari Umar bin Al Khatthab ia berkata; "Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam pernah berbincang-bincang dengan Abu Bakar dalam permasalahan kaum muslimin, sedang aku bersama keduanya." (At-Tirmidzi, 1996).

Begitu pula dengan Syaikh Muhammad Hasan Yusuf yang mememtik pendapat Imam Tirmidzi: Para Ulama memiliki perbedaan pendapat mengenai hukum berbincang-bincang setelah Isya, sebagian ulama berpendapat bahwa hal tersebut makruh dan sebagiannya lagi memberi keringanan apabila hal tersebut dilakukan untuk memebicarakan ilmu juga keperluan mendesak, sebagaimana yang dilakukan Rasulullah dan Abu Bakar. Al-Kasymiri mengambil pendapat Umar dalam syarah at-Tirmidzi “dilarang keras tidur pada akhir malam meski dibulan Ramadhan, sebaiknya tidur dilakukan setelah shalat terawih dan bangun saat tiba waktu tahajjud (Mubarakfuri, 2008).

b. Hadis tentang Anjuran posisi tidur Menurut Nabi

1. Berbaring ke kanan

حَدَّثَنَا مُسَدَّدٌ حَدَّثَنَا عَبْدُ الْوَاحِدِ بْنُ زِيَادٍ حَدَّثَنَا الْعَلَاءُ بْنُ الْمُسَيَّبِ قَالَ حَدَّثَنِي أَبِي عَنِ الْبَرَاءِ بْنِ
عَازِبٍ قَالَ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا أَوَى إِلَى فِرَاشِهِ نَامَ عَلَى شِقِّهِ الْيَمَنِ ثُمَّ قَالَ لِلَّهِمَّ
أَسَلَمْتُ نَفْسِي إِلَيْكَ وَوَجَّهْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ وَقَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ رَغْبَةً وَرَهْبَةً
إِلَيْكَ لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنَاجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ وَقَالَ
رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَنْ قَاهُنَّ مِنْ قَاهُنَّ ثُمَّ مَاتَ تَحْتَ لَيْلَتِهِ مَاتَ عَلَى الْفِطْرَةِ اسْتَرْهَبُوهُمْ مِنَ الرَّهْبَةِ
مَلَكَوَتْ مُلْكُ مِثْلُ رَهْبُوْتٍ خَيْرٌ مِنْ رَحْمُوْتٍ تَقُوْلُ تَرْهَبُ خَيْرٌ مِنْ أَنْ تَرْحَمَ

Telah menceritakan kepada kami Musaddad telah menceritakan kepada kami Abdul Wahid bin Ziyad telah menceritakan kepada kami Al 'Ala` bin Musayyib dia berkata; telah menceritakan kepadaku Ayahku dari Al Barra` bin Azib dia berkata;

"Apabila Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam hendak tidur, maka beliau berbaring ke sebelah kanan, kemudian beliau mengucapkan: 'ALLAHUMMA ASLAMTU NAFSI ILAIKA WAFAWADLTU AMRII ILAIKA WA ALJA'TU ZHAHRI ILAIKA RAHBATAN WA RAGHBATAN ILAIKA LAA MALJA' WALAA MANJAA MINKA ILLA ILAIKA AMANTU BIKITAABIKA ALLADZII ANZALTA WA BINABIYYIKA ALLADZII ARSALTA (Ya Allah ya Tuhanku, aku berserah diri kepada-Mu, aku serahkan urusanku kepada-Mu dan aku berlindung kepada-Mu dalam keadaan harap dan cemas, karena tidak ada tempat berlindung dan tempat yang aman dari adzab-Mu kecuali dengan berlindung kepada-Mu. Aku beriman kepada kitab-Mu yang telah Engkau turunkan dan aku beriman kepada Nabi-Mu yang telah Engkau utus).' Apabila kamu meninggal pada malam itu, maka kamu meninggal dalam keadaan fitrah (suci). -firman Allah "Istarhabuuhum" QS; Al A'raf; 116, diambil dari kata "rahbah (cemas) " seperti "malakuut" dari kata "mulk (kerajaan) " contoh "rahabuut (harap-harap cemas) " itu lebih baik dari "rahamuut (terlalu mengasihani) " kamu berkata; "Tarhabu" itu lebih baik dari "tarhamu" (Al-Bukhari, 1993).

Pada hadis ini Nabi menjelaskan bahwa Sunnah yang disebut dalam redaksi tersebut sebab Rasulullah suka terhadap sesuatu yang dikerjakan dengan menggunakan anggota tubuh sebelah kanan, karena itulah tidur dengan posisi miring kearah kanan lebih mempercepat seseorang untuk terbangun dari tidurnya (Asqalani, 2002).

2) Meletakkan tangan kanan di pipi

حَدَّثَنَا مُوسَى بْنُ إِسْمَاعِيلَ حَدَّثَنَا أَبَانُ حَدَّثَنَا عَاصِمٌ عَنْ مَعْبَدِ بْنِ خَالِدٍ عَنْ سَوَاءٍ عَنْ حَفْصَةَ زَوْجِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ إِذَا أَرَادَ أَنْ يَرْقُدَ وَضَعَ يَدَهُ الْيُمْنَى تَحْتَ حَدِّهِ ثُمَّ يَقُولُ اللَّهُمَّ قِنِي عَذَابَكَ يَوْمَ تَبْعَثُ عِبَادَكَ ثَلَاثَ مَرَارٍ

Telah menceritakan kepada kami [Musa bin Isma'il] berkata: telah menceritakan kepada kami [Aban] berkata: telah menceritakan kepada kami [Ashim] dari [Ma'bad bin Khalid] dari [Sawa] dari [Hafshah] isteri nabi shallallahu 'alaihi wa sallam, ia berkata: "Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam jika ingin tidur, beliau meletakkan tangan kanannya di bawah pipi. Kemudian beliau membaca doa: 'Ya Allah, lindungilah aku dari siksa-Mu pada hari Engkau bangkitkan hamba-hambamu.' Sebanyak tiga kali" (As-Sijistani, 1905).

3) Mematikan lampu dan menutup bejana

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ رُمْحٍ أَنبَأَنَا اللَّيْثُ بْنُ سَعْدٍ عَنْ أَبِي الزُّبَيْرِ عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهُ قَالَ غَطُّوا النَّاءَ وَأَوْكُوا الِ سِقَاءَ وَأَطْفِئُوا الِ سِرَاجَ وَأَغْلِقُوا الْبَابَ فَإِنَّ الشَّيْطَانَ لَا يَحُلُّ سِقَاءً وَلَا يَفْتَحُ بَابًا وَلَا يَكْشِفُ إِنَاءً فَإِنْ لَمْ يَجِدْ أَحَدَكُمْ إِلَهَ أَنْ يَغْرُضَ عَلَى إِ نَائِهِ غُودًا وَيَذْكَرَ اسْمَ اللَّهِ فَلْيَفْعَلْ فَإِنَّ الْفَوْسِقَةَ تُضْرِمُ عَلَى أَهْلِ الْبَيْتِ بَيْنَهُمْ

Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Rumh telah memberitakan kepada kami Al Laits bin Sa'd dari Abu Az Zubair dari Jabir bin Abdullah dari Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam, bahwa beliau bersabda: "Tutuplah tempat minum kalian, rapatkan bejana, matikan lampu dan tutuplah pintu kalian, sesungguhnya setan tidak akan membuka bejana, membuka pintu dan tidak dapat

menyingkap tempat air minum, jika salah seorang dari kalian tidak dapat (melakukannya) kecuali hanya dengan merentangkan sebatang kayu di atas tempat minumannya, maka lakukanlah dengan menyebut nama Allah. Sesungguhnya tikus dapat merusak pemilik rumah dengan membakar rumahnya." (Al-Qazwini, 1995).

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ الْعَلَاءِ حَدَّثَنَا أَبُو أُسَامَةَ عَنْ بُرَيْدِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ عَنْ أَبِي بُرْدَةَ عَنْ أَبِي مُوسَى رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ احْتَرَقَ بَيْتٌ بِالْمَدِينَةِ عَلَى أَهْلِهِ مِنَ اللَّيْلِ فَخُذَتْ بِشَأْنِهِمُ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ إِنَّ هَذِهِ النَّارُ إِنَّمَا هِيَ عَدُوٌّ لَكُمْ فَإِذَا نِمْتُمْ فَأَطْفِئُوهَا عَنكُمْ

Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Al A'Ala` telah menceritakan kepada kami Abu Usamah dari Buraid bin Abdullah dari Abu Burdah dari Abu Musa radliallahu 'anhu dia berkata; "Pada suatu malam salah satu rumah penduduk Madinah terbakar ketika penghuninya tertidur. Ketika hal itu diceritakan kepada Nabi shallallahu 'alaihi wasallam, beliau bersabda: "Sesungguhnya api adalah musuh kalian, karena itu bila kalian hendak tidur, maka padamkanlah ia lebih dahulu" (Al-Bukhari, 1993).

Asbab Wurud dari hadis mengenai perintah mematikan api yakni adanya peristiwa kebakaran yang terjadi disebuah rumah di kota madinah, mendengar berita tersebut muncullah hadis yang berkaitan dengan mematikan api sebelum tidur. Sebab terjadinya kebakaran ialah ada seekor tikus menyenggol sumbu lampu dana pi yang ada menyambar tikar yang ada dirumah tersebut. Rasulullah mencontohkan kepada para umatnya supaya mematikan lampu pada saat tidur, hal tersebut merupakan kewaspadaan. Senada dengan hal tersebut terdapat firman Allah yang berbunyi:” bahwa Allah menjadikan tidur bagi makhlukNya di malam hari (keadaan gelap)”. Jika keadaan lampu menyala ketika tidur maka kondisinya akan menjadi terang benderang seperti disiang hari (Asqalani, 2002).

Pada redaksi matan hadis yang telah dipaparkan Rasulullah berargumentasi bahwa ditakutkan hewan seperti tikus akan menarik sumbu api yang menyebabkan kebakaran. Beliau juga menegaskan bahwasannya api adalah musuh bagi umat manusia. Dan dengan solusi memamatkannya sebelum tidur dapat meminimalisir terjadinya hal yang tidak diinginkan seperti kebakaran sebagaimana yang dikhawatirkan Nabi. Lampu yang dimaksud dalam redaksi hadis ini adalah lampu yang berbentuk api (lampu pada zaman dahulu). Mematikan lampu adalah tindakan yang paling preventif sebelum terjadi hal yang buruk dan berbahaya, namun apabila dirasa tidak membahayakan seperti lampu yang pada zaman sekarang maka tidak mengapa. Al-Qurtubi menerangkan bahwa,” solusi yang diberikan Nabi adalah salahsatu cara guna mencapai kemashlahatan, bagi seseorang yang melaksanakannya maka ia sudah mengikuti Sunnah Nabi (Asqalani, 2002).

4) Mengibaskan tempat tidur

حَدَّثَنَا أَحْمَدُ بْنُ يُونُسَ حَدَّثَنَا زُهَيْرٌ حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ عُمَرَ حَدَّثَنِي سَعِيدُ بْنُ أَبِي سَعِيدٍ الْمَقْبُرِيُّ عَنْ أَبِيهِ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا أَوَى أَحَدُكُمْ إِلَى فِرَاشِهِ فَلْيَنْفُضْ فِرَاشَهُ بِدَاخِلَةِ إِزَارِهِ فَإِنَّهُ لَا يَدْرِي مَا خَلَفَهُ عَلَيْهِ ثُمَّ يَقُولُ بِاسْمِكَ رَبِّ وَضَعْتُ جَنِيَّ وَبِكَ أَرْفَعُهُ إِنْ أَمْسَكَتَ نَفْسِي فَارْحَمْهَا وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا فَاحْفَظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ تَابِعَهُ أَبُو صَمْرَةَ وَإِسْمَاعِيلُ بْنُ زَكَرِيَّاءَ

عَنْ عُبَيْدِ اللَّهِ وَقَالَ يَحْيَى وَبِشْرٌ عَنْ عُبَيْدِ اللَّهِ عَنْ سَعِيدٍ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَرَوَاهُ مَالِكٌ وَابْنُ عَجَلَانَ عَنْ سَعِيدٍ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

Telah menceritakan kepada kami [Ahmad bin Yunus] telah menceritakan kepada kami [Zuhair] telah menceritakan kepada kami [Ubaidullah bin Umar] telah menceritakan kepadaku [Sa'id bin Abu Sa'id Al Maqburi] dari [Ayahnya] dari [Abu Hurairah] dia berkata: Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda: "Apabila seseorang dari kalian hendak tidur, maka hendaklah ia mengibaskan di atas tempat tidurnya dengan kain sarungnya, karena ia tidak tahu apa yang terdapat di atas kasurnya. Lalu mengucapkan doa: BISMILAH RABBIL WADHAI WAJIBIL WABIKA ARFA'UHU, IN AMSAKTA NAFSII FARHAMHAA, WAIN ARSALTAHAA FAHFAHZH-HAA BIMAA TAHFAZHU BIHI 'IBAADAKASHSHAALIHIIN (Dengan nama-Mu Wahai Tuhanku, aku baringkan punggungku dan atas nama-Mu aku mengangkatnya, dan jika Engkau menahan diriku, maka rahmatilah daku, dan jika Engkau melepaskannya, maka jagalah sebagaimana Engkau menjaga hamba-Mu yang shalih)." Dan hadits ini juga diperkuat oleh [Abu Dlamrah] dan [Isma'il bin Zakariya] dari [Ubaidullah]. [Yahya] dan [Bisyir] mengatakan: dari [Ubaidullah] dari [Sa'id] dari [Abu Hurairah] dari Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam. Dan diriwayatkan pula oleh [Malik] dan [Ibnu 'Ajlani] dari [Sa'id] dari [Abu Hurairah] dari Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam" (Al-Bukhari, 1993).

Dari redaksi matan hadis yang telah disebutkan diatas, terdapat 2 hal yang harusnya dilakukan sebelum seseorang tidur, yakni mengibaskan/membersihkan tempat tidurnya dan berdo'a. akan tetapi pada bagian ini, penulis hanya akan membahas mengenai membersihkan tempat tidur saja, sebab bagian do'a akan dipaparkan pada bagian yang selanjutnya. Membersihkan tempat tidur bertujuan untuk menjaga diri dari sesuatu yang bisa membahayakan saat tidur, missal seperti adanya ular atau binatang berbisa lainnya. Dalam melakukan hal ini dianjurkan tidak menggunakan tangan secara langsung, melainkan menggunakan sarung atau sejenisnya agar terhindar dari hal-hal yang dapat mengotori seperti najis, sebab seseorang tidak tahu apa yang terdapat di tempat tidurnya (Asqalani, 2002).

Terkandung makna adab dan hikmah yang amat sangat besar dalam anjuran ini hadis ini, yakni ditakutkan adanya serangga yang dapat membahayakan saat tidur. Al-Qurtubi berkata, "manfaat yang bisa dipetik dari hadis ini yaitu bahwasannya sepatutnyalah seseorang yang akan beranjak tidur mengibaskan tempat tidurnya sebab ditakutkan ada sesuatu yang tersembunyi yang bisa membahayakannya". Berkata pula Ibn al-'Arabi, dalam hadis-hadis diatas terkandung sebuah peringatan juga anjuran supaya seseorang tahu apa yang menjadi sebab tertolaknya taqdir yang buruk (Asqalani, 2002).

c) Berwudhu dan berdo'a

حَدَّثَنَا مُسَدَّدٌ حَدَّثَنَا أَبُو الْأَحْوَصِ حَدَّثَنَا أَبُو إِسْحَاقَ الْهُمْدَانِيُّ عَنِ الْبَرَاءِ بْنِ عَازِبٍ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَا فَلَانُ إِذَا أَوَيْتَ إِلَى فِرَاشِكَ فَقُلْ اللَّهُمَّ أَسَلَمْتُ نَفْسِي إِلَيْكَ وَوَجَّهْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ وَأَجَلَّتْ ظَهْرِي إِلَيْكَ رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنْجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ فَإِنَّكَ إِنْ مِتَّ فِي لَيْلَتِكَ مِتَّ عَلَى الْفِطْرَةِ وَإِنْ أَصْبَحْتَ أَصَبْتَ أَجْرًا

Telah menceritakan kepada kami [Musaddad] telah menceritakan kepada kami [Abul Ahwash] telah menceritakan kepada kami [Abu Ishaq Al Hamdani] dari [Barra' bin Azib] berkata: "Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda: "Hai fulan, jika engkau mendatangi kasurmu, maka panjatkanlah doa: "ALLAAHUMMA ASLAMTU NAFSII ILAIKA, WAWAJJAHTU WAJHII ILAIKA, WAFAWWADLTU AMRII ILAIKA, WA ALJA" TU ZHAHRII ILAIKA, RUGHBTAN WA RUHBATAN ILAIKA, LAA MALJA'A WA LAA MANJAA MINKA ILLAA ILAIKA, AAMANTU BIKITAABIKAL LADZII ANZALTA WABINABIYYIKAL LADZII ARSALTA '(Ya Allah, aku pasrahkan jiwaku kepada-Mu, dan kuhadapkan wajahku kepada-Mu, dan aku serahkan urusanku kepada-Mu, dan aku sandarkan punggungku kepada-Mu, dengan berharap-harap cemas kepada-Mu, sesungguhnya tidak ada tempat bersandar dan tempat keselamatan selain kepada-Mu, saya beriman kepada kitab-Mu yang Engkau turunkan dan nabi-Mu yang Engkau utus) '. Maka sekiranya engkau meninggal di malammu, engkau meninggal di atas fitrah, dan jika engkau meninggal pagi harinya, engkau peroleh pahala" (Al-Bukhari, 1993).

حَدَّثَنَا سُفْيَانُ بْنُ وَكَيْعٍ حَدَّثَنَا جَرِيرٌ عَنْ الْحَسَنِ بْنِ عُبَيْدِ اللَّهِ عَنْ إِبْرَاهِيمَ بْنِ سُوَيْدٍ عَنْ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ يَزِيدَ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ قَالَ كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا أَمْسَى قَالَ أَمْسَيْنَا وَأَمْسَى الْمَلِكُ لِلَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ أَرَاهُ قَالَ فِيهَا لَهُ الْمَلِكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ أَسْأَلُكَ خَيْرَ مَا فِي هَذِهِ اللَّيْلَةِ وَخَيْرَ مَا بَعْدَهَا وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكَسَلِ وَسُوءِ الْكِبَرِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ عَذَابِ النَّارِ وَعَذَابِ الْقَبْرِ وَإِذَا أَصْبَحَ قَالَ ذَلِكَ أَيْضًا أَصْبَحْنَا وَأَصْبَحَ الْمَلِكُ لِلَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ قَالَ أَبُو عِيسَى هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ وَقَدْ رَوَاهُ شُعْبَةُ بِهَذَا الْإِسْنَادِ عَنْ ابْنِ مَسْعُودٍ لَمْ يَرْفَعْهُ

Telah menceritakan kepada kami Sufyan bin Waki' telah menceritakan kepada kami Jarir dari Manshur dari Sa'd bin 'Ubaidah telah menceritakan kepadaku Al Bara` bahwa Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Apabila engkau hendak berbaring di tempat tidurmu maka berwudhulah seperti wudhu untuk melakukan shalat, kemudian berbaringlah ke sebelah kanan, kemudian ucapkanlah: "ALLAAHUMMA ASLAMTU WAJHII ILAIKA, WA ASLAMTU WAJHII ILAIKA WA FAWWADHTU AMRII ILAIKA RAGHBATAN WA RAHBATAN ILAIKA, WA? ALJA`TU ZHAHRII ILAIKA, LAA MALJA-A WA LAA MANJAA MINKA ILLAA ILAIKA, AAMANTU BIKITAABIKALLADZII ANZALTA WA NABIYYIKALLADZII ARSALTA." (Ya Allah, aku serahkan wajahku kepadaMu, aku serahkan urusanku kepadamu, dengan perasaan antara harap dan takut kepadaMu. Dan aku sandarkan punggungku kepadaMu, tidak ada tempat berlindung dan tempat menyelamatkan diri kecuali kepadaMu. Aku beriman kepada kitabMu yang telah Engkau turunkan, dan kepada nabiMu yang telah Engkau utus). Seandainya engkau mati pada malam itu maka engkau mati dalam keadaan fitrah. Al Bara` berkata; kemudian aku mengulanginya agar ingat. Kemudian aku mengucapkan; aku beriman kepada rasulMu yang telah Engkau utus. Kemudian beliau mengatakan: "Ucapkan; aku beriman kepada nabiMu yang telah Engkau utus!" (Al-Bukhari, 1993).

c. **Derivasi Hadis tentang Tidur Sehat Menurut Nabi Saw dalam Lanskap Kesehatan**

Sebelumnya telah dipaparkan sekelumit penjelasan mengenai tidur dan ruang lingkungannya, mengenai kesehatan, hadis beserta syarah yang berkaitan dengannya [Click or tap here to enter text.](#). Maka dari itu penulis ingin mengkaji satu per satu relevansi juga implikasi hadis-hadis yang ada terhadap kesehatan seseorang. Meliputi 3 komponen kesehatan yakni:

1) Implikasi Tidur Sehat Menurut Nabi Saw terhadap Kesehatan Fisik dan Mental

Kesehatan fisik bisa diketahui apabila seseorang tidak merasakan sakit yang mana semua organ badan berfungsi sesuai dengan tugas dan fungsinya. Adapun, kesehatan mental dimaknai sebagai kemampuan seseorang untuk berfikir dengan jernih. Yang didalamnya terdapat 3 komponen yakni, fikiran, emosional dan spiritual. Kesehatan ini dipengaruhi oleh keadaan normal atautidaknya fungsi organ tubuh. Telah dipaparkan sebelumnya redaksi hadis yang berkaitan dengan tidur yang penulis analisis, didalamnya terkandung implikasi dari pola tidur Nabi terhadap kesehatan fisik dan mental, di antaranya:

a) Qailullah (tidur siang singkat)

Sebagian masyarakat mungkin beranggapan bahwa tidur siang adalah bentuk kemalasan, padahal tidur diwaktu tersebut adalah salahsatu kebiasaan nabi dan para sahabat, yang mana Rasulullah senantiasa menyempatkan sebagian waktu siangnya untuk melaksanakan qailullah. Secara media tidur siang memiliki manfaat menurunkan tensi dan penyakit jantung. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa tidur siang mampu menurunkan tekanan darah, menurunkan kemungkinan seseorang terserang sakit jantung dan stress sebanyak 30% (Alfi & Yuliwar, 2018) Seperti telah disebutkan sebelumnya bahwa makna Qailullah adalah tidur singkat yang berdurasi kurang lebih 45 menit, maka dari itu apabila melebihi waktu tersebut seseorang akan bangun dalam keadaan sakit kepala. Manfaat tidur siang yang dijelaskan oleh penemuan modern bagi kesehatan yakni salahsatunya memperpanjang umur, Cable News Network salahsatu saluran di Amerika Serikat mengatakan bahwa dengan kebiasaan tidur siang selama ½ jam dalam sehari atau 3 jam dalam seminggu mampu membuat seseorang memiliki kekebalan tubuh yang lebih baik (Alfi & Yuliwar, 2018).

b) Tidur diawal malam

Anjuran tidur yang diperintahkan Rasulullah adalah setelah shalat isya yakni sekitar pukul 20.00 hingga waktu shalat malam tiba (Andriawan, 2016). Untuk mendapatkan kualitas tidur yang baik yakni dengan cara tidur yang cukup sesuai kebutuhan tubuh. Tidur diawal malam akan membantu mengorganisasi aktivitas kehidupan manusia, ibadah, menstabilkan suhu badan, juga mengaktifkan kembali memori dan menyempurnakan kekurangan yang mungkin ditemukan pada sisitem kekebalan tubuh. Ada sebuah penelitian yang membuktikan bahwa tidur awal dimalam hari dapat meningkatkan kecerdasan, daya ingat, potensi akal juga kemampuan tangkas menghadapi juga menyelesaikan masalah (Andriawan, 2016).

c) Dibencinya tidur sebelum Isya' dan ngobrol setelahnya

Sudah dijelaskan sebelumnya bahwa dikhawatirkan tidak dapat bangun pada waktu malamnya hingga habislah waktu isya' sebab seseorang akan merasa waktu tidurnya masih kurang dan akan sulit untuk bangun. Dalam segi medis waktu tidur yang standar dan normal pada umumnya selama 6-8 jam setiap harinya. Bila seseorang berbincang-bincang dengan rekannya setelah isya', dan mereka memperbincangkan hal yang tidak bermanfaat, maka sama saja mereka membuang sia-sia waktu tidur mereka, apabila sudah terbangun sia-sia maka kualitas tidur mereka tidaklah sesuai dengan seharusnya dan tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh mereka, yangmana nantinya akan menyebabkan mereka merasa lelah dan malas untuk beraktifitas di pagi harinya, disebabkan karena kekurangan tidur. Keluhan yang dapat terjadi bisa saja mereka akan merasa pusing dan lemas. Sebab saat seseorang bergadang itu artinya ia mengurangi jam tidur dan istirahatnya yang akan sangat berdampak bagi kesehatan (Andriawan, 2016).

d) Posisi miring ke kanan

Umumnya umat Muslim lebih dominan menggunakan organ badan sebelah kanan untuk beraktifitas, seperti tidur yang dianjurkan Nabi yaitu menghadap ke kanan, tidur dengan miring ke kanan otak bagian kiri yang menjadi pusat jaringan saraf organ tubuh bagian kanan akan terhindar dari bahaya yang ditimbulkan oleh sirkulasi yang melambat pada saat tidur, juga mempercepat proses pencernaan sebab lambung lebih condong berada diatas hati, meningkatkan pengosongan kandungan empedu pankreas (Al-Badr, 2022). Tidur dengan posisi ini dapat membuat seseorang mendapat ketenangan jiwa dan pikirannya, hal ini bisa didapatkan apabila dilakukan dengan cara tertentu yang sudah disarankan oleh para praktisi relaksasi. Para ilmuwan berpendapat bahwa kejiwaan dan kepribadian seseorang dapat dinilai dari posisi tidurnya, telah dilakukan penelitian bahwa orang yang tidur dengan posisi ini adalah seseorang yang tenang hati dan jiwanya juga mempunyai karakter, dan berakhlak juga kecendrungan yang ideal. Posisi tidur miring ke kanan mampu membantu menenangkan pikiran dan jiwa yang bisa dicapai dengan cara yang disarankan oleh pelatih relaksasi (Jatinegara, 2014; Mardlatillah & Nurjannah, 2023).

e) Membersihkan tempat tidur

Tempat tidur dan apa-apa yang ada dikamar tidur seyogyanya hanya dipakai oleh seseorang ketika ia hendak beristirahat, selebihnya tempat itu ditinggalkan oleh pemiliknya. Maka dari itu ketika ditinggalkan kita tidak pernah tau serangga atau kotoran apa yang sudah menempel padanya saat kita tinggalkan yang nantinya dapat mengganggu kenyamanan tidur dan berefek pada berkurangnya kualitas tidur. Seorang ilmuwan yang berasal dari belanda, mendapati banyak debu yang mengandung parasite melekt pada Kasur (tungau), apabila tungu masuk kedalam organ pernafasan baik dalam keadaan mati maupun hidup dapat mengakibatkan alergi pada bagian rongga dada seperti bersin-bersin, atau asma. Tidur dengan posisi ini dapat membuat seseorang mendapat ketenangan jiwa dan pikirannya, hal ini bisa didapatkan apabila dilakukan dengan cara tertentu yang sudah disarankan oleh para praktisi relaksasi. Para ilmuwan berpendapat bahwa kejiwaan dan kepribadian seseorang dapat dinilai dari posisi tidurnya, telah dilakukan penelitian bahwa orang yang tidur dengan posisi ini adalah seseorang yang tenang hati dan jiwanya juga mempunyai karakter, dan berakhlak juga kecendrungan yang ideal. Posisi tidur miring ke kanan mampu membantu menenangkan

pikiran dan jiwa yang bisa dicapai dengan cara yang disarankan oleh pelatih relaksasi (Rizqia & Wulandari, 2025).

f) Berwudhu dan berdo'a

Gerakan wudhu dapat disimpulkan untuk menjaga kebersihan anggota tubuh salahsatunya berkumur-kumur yangmana gerakan ini dapat melindungi mulut dan tenggorokan. Selain itu manfaat lainnya adalah menjaga tubuh agar tetap bersih apabila pada malam itu Allah berkehendak memanggil hambaNya, maka apabila itu terjadi seseorang tersebut dalam keadaan bersih. Penelitian yang dilakukan oleh Natural Pharmacist mengenai do'a, ada 40 pasien yang menderita kanker, yangmana mereka dibagi menjadi 2 kelompok yakni kelompok yang rajin berdo'a dan tidak selama 6 hari dalam 1 minggu selama 10 minggu, selain itu mereka juga menjalani terapi selama 6 bulan, dan hasilnya terjadi perubahan pada kelompok yang rajin berdo'a, sehingga para peneliti berkesimpulan bahwa seseorang yang sering beribadah dan berdo'a memiliki kemungkinan lebih kecil terserang penyakit. Berdo'a adalah salahsatu media umat Islam mendekatkan diri pada penciptanya, melatih jiwa dan menenangkan diri agar tubuh tidak mudah terserang penyakit yakni dengan cara berdo'a. saat fikiran seseorang sedang tidak dalam keadaan baik pada saat itu juga didalam tubuh terjadi produksi materi yang beragam, seperti hormone protein ataupun zat kimia lainnya yang dapat mempengaruhi fungsi organ tubuh. Satu diantaranya yakni cytokines yakni protein yang dapat mempengaruhi proses metabolisme juga penyerapan nutrisi yang menyebabkan kekebalan tubuh menurun dan sangat rentan terserang penyakit (Kusumawardani, 2021).

Sebuah penelitian menunjukkan, ketenangan jiwa amat mempengaruhi peningkatan kekebalan tubuh, sebab fikiran-fikiran yang baik juga percaya terhadap takdir Allah memicu system kelenjar limpa dan kelenjar induk memproduksi hormone yang tubuh butuhkan, apabila system ini dalam keadaan baik maka fungsi organ tubuh yang mendasar akan berjalan sesuai dengan fungsinya, seperti ritme tidur dan pengaturan suhu tubuh. Salahsatu sarana menjaga kebersihan badan adalah dengan berwudhu, tidur bukan hanya harus memperhatikan kualitas nya saja, namun juga sikap atau tata caranya yangmana sebaiknya seseorang berwudhu sebelum tidur. Para ahli syaraf berkata bahwasannya air wudhu mampu mendinginkan ujung syaraf pada jari tangan dan kaki yang bermanfaat bagi konsentrasi fikiran seseorang. Basuhan dan gosokan yang dilakukan saat berwudhu berguna sebagai terapi akupuntur bagi tubuh, sebab terdapat banyak otot syaraf pada bagian kaki yang sangat besar pengaruhnya terhadap jaringan sel dan organ tubuh lainnya yang memberikan dampak ketenangan dan ketenangan diri (Kusumawardani, 2021).

3. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hadis-hadis Nabi tentang tidur sehat dan relevansinya terhadap kesehatan, dapat disimpulkan bahwa hadis-hadis tentang amalan tidur Nabi memberikan panduan yang terstruktur mengenai waktu tidur, posisi tidur, dan rutinitas sebelum tidur. Nabi menganjurkan tidur siang (qailulah), tidur di awal malam, dan melarang tidur sebelum salat Isya serta berbincang setelahnya. Posisi tidur yang disunnahkan adalah berbaring ke kanan dengan tangan kanan di pipi, sementara posisi tengkurap dilarang. Posisi telentang diperbolehkan dalam konteks tertentu. Sunnah-sunnah sebelum tidur seperti memadamkan api/lampu, menutup bejana,

mengibaskan tempat tidur, berwudu, membaca doa, bercelak, dan bersiwak menunjukkan perhatian Nabi terhadap aspek kebersihan, keselamatan, dan ketenangan sebelum tidur.

Relevansi hadis-hadis tersebut dengan ilmu kesehatan menunjukkan bahwa ajaran Nabi memiliki nilai aplikatif tinggi dalam meningkatkan kualitas tidur dan kesehatan secara umum. Anjuran-anjuran tersebut terbukti mendukung tercapainya kondisi tidur yang baik bagi kesehatan fisik, mental, maupun sosial. Nilai-nilai ini bersifat universal dan dapat diterapkan oleh siapa pun tanpa memandang latar belakang agama maupun budaya, selama melihatnya sebagai praktik hidup sehat. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa hadis-hadis tentang tidur Nabi tidak hanya sah dari sisi sanad dan matan, tetapi juga selaras dengan prinsip-prinsip kesehatan modern. Riset selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi hubungan antara hadis-hadis lain yang berkaitan dengan gaya hidup sehat Nabi dengan ilmu kedokteran dan psikologi kontemporer.

Referensi

- Al-Asqalani, I. H. (1988). *Tarjamah Bulughul Maram* (A. Hassan (penerj.)). Diponegoro.
- Al-Badr, A. bin A. M. (2022). *Terjemah Syarh Syamail Muhammadiyah Muhammadiyah* (M. Irham & M. Supar (penerj.)). Pustaka Al-Kautsar.
- Al-Bukhari, M. bin I. (1993). *Shahih Bukhari*. Dar Ibn Katsir.
- Al-Qazwini, A. A. M. bin Y. ibn M. (1995). *Sunan Ibn Majah*. Dar al-Fikr.
- Alfi, W. N., & Yuliwar, R. (2018). Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pasien hipertensi di Puskesmas Mojolangu kota Malang. *Epidemiologi, Jurnal Berkala*, 6(1), 18–26. <https://doi.org/10.20473/jbe.v6i12018.18-26>
- Andriawan, D. (2016). *Dikejar Rezeki Karena Shalat Malam*. Cakrawala Pustaka.
- As-Sijistani, A. (1905). *Sunan Abi Dawud*. Dar al-Fikr.
- Asqalani, I. H. Al. (2002). *Fathul Baari Syarah Sahih Al-Bukhari* (G. A. Ummah (penerj.)). Pustaka Azzam.
- At-Tirmidzi, A. I. bin I. (1996). *Al-Jami' Al-Kabir*. Dar al-Garb al-Islami.
- Bahammam, A. S., & Saud, K. (2011). *Sleep from an Islamic perspective*. 6(4). <https://doi.org/10.4103/1817-1737.84771>
- Gumilang, G. S. (2016). METODE PENELITIAN KUALITATIF DALAM BIDANG BIMBINGAN DAN KONSELING. *Jurnal Fokus Konseling*, 2(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.52657/jfk.v2i2.218>
- Hamlin MJ, Deuchrass RW, Olsen PD, Choukri MA, Marshall HC, Lizamore CA, Leong C, E. C. (2021). The Effect of Sleep Quality and Quantity on Athlete's Health and Perceived Training Quality. *Front Sports Act Living*, 10(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fspor.2021.705650>
- Jatinegara, M. I. (2014). *Pola Hidup dan Tidur Sehat ala Rasulullah Saw*. PT Elex Media Komputindo.
- Kusumawardani, D. (2021). Makna Wudhu dalam Kehidupan menurut Al-Qur'an dan Hadis. *Jurnal Riset Agama*, 1(1), 107–118. <https://doi.org/10.15575/jra.v1i1.14261>

- Mardiana, D., & Darmalaksana, W. (2020). Relevansi Syahid Ma'nawi dengan Peristiwa Pandemic Covid-19: Studi Matan Pendekatan Ma'anil Hadis. *Jurnal Perspektif*, 4(1), 12–19.
- Mardlatillah, S. D., & Nurjannah. (2023). Konsep Tidur dalam Perspektif Psikologi dan Islam. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 7(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.30762/happiness.v7i1.904>
- Mubarakfuri, A. A. U. M. A. bin A. Al. (2008). *Tuhfatul Ahwadzi bi Syarah Jami' Tirmidzi*. Pustaka Azzam.
- Ramadhan, F., & Casram, C. (2021). Clean and Healthy Life Behavior in the View of the Prophet's Hadith. *Gunung Djati Conference Series*, 4.
- Rizqia, N. A. M., & Wulandari, A. (2025). *MANAJEMEN POLA TIDUR: SLEEP HYGIENE PADA ANAK*. Widina Media Utama.
- Sumardjo, D. (2009). *Pengantar Kimia Buku Panduan Kuliah Mahasiswa Kedokteran*. Penerbit Buku Kedokteran RGC.
- Suyadi Raharusun, A. (2021). Kajian Psikosufistik Terhadap Penciptaan Manusia dalam Islam. *Syifa al-Qulub: Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik*, 6(1), 1–9.
- Tyagi M, Shah U, Patel G, Toshniwal V, Bhongade R, S. P. (2023). THE IMPACT OF SLEEP ON PHYSICAL AND MENTAL HEALTH: IMPORTANCE OF HEALTHY SLEEP HABITS. *Georgian Med News*, 06(339).
- Zaidan, A. K. (2008). *Al-Wajiz: 100 Kaidah Fikih dalam Kehidupan Seharian-hari* (M. M. Rida (penerj.)). Pustaka Al-Kautsar.



© 2020 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>).