

Kajian Hadis Tarbawi: Pola Tidur dan Pengaruhnya Bagi Kualitas Belajar Siswa

Elis Trianti¹ Heryana Nugraha² Shania Ayu Bestira³ Syarif Hidayatulloh⁴ Maslani⁵
Program Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati, Kota Bandung, Provinsi
Jawa Barat, Indonesia^{1,2,3,4,5}
Email: triantielis300@gmail.com¹ amamiyanugraha@gmail.com² shaniaA438@gmail.com³
kurma1439@gmail.com⁴ maslani@uinsgd.ac.id⁵

Abstract

The Islamic religion pays great attention to all aspects carried out by its adherents, including in the field of health, both physical health and spiritual health. This research discusses the benefits of sleep according to the guidance of the Prophet Muhammad and its influence on the quality of student learning. Based on current phenomena, the main focus of this research is the hadiths which describe good sleep patterns according to the Prophet Muhammad, which is then compared with medical opinions and their influence on the quality of student learning. This research is a type of library research, namely research whose data sources are taken from library materials such as books, magazines and other literature related to the research object. The results of this research show how extraordinary the sleep pattern exemplified by Rasulullah SAW is and its impact on human health is known from the position when a person sleeps, at what time a person sleeps, the duration or length of a person's sleep and the routine carried out before and after waking up. . Because, the position a person usually takes when sleeping, the habits they do before and after sleeping, the time spent and the length of a person's sleep, all determine the quality of their sleep and their health. So if a person's sleep quality is good, it will also have a good impact on other things, including the quality of learning.

Keywords: Hadith, Healt, Learning Quality, Rasulullah's Sleep Pattern

Abstrak

Agama Islam sangat memperhatikan segala aspek yang dijalankan oleh para pemeluknya termasuk didalamnya dalam bidang kesehatan baik Kesehatan jasmani maupun Kesehatan Rohani. Penelitian ini membahas tentang manfaat tidur sesuai dengan tuntunan Rasulullah Saw dan pengaruhnya terhadap kualitas belajar siswa. Berdasarkan fenomena-fenomena yang terjadi di masa kini fokus utama pada penelitian ini adalah hadits-hadits yang menggambarkan bagaimana pola tidur yang baik menurut Rasulullah Saw yang kemudian disandingkan dengan pendapat medis serta pengaruhnya terhadap kualitas belajar siswa. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kepustakaan (library research) yakni penelitian yang sumber datanya diambil dari bahan-bahan pustaka seperti buku, majalah dan literatur lain yang berkaitan dengan obyek penelitian. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa betapa luar biasanya pola tidur yang dicontohkan oleh Rasulullah Saw dan dampaknya terhadap kesehatan manusia yang diketahui dari bagaimana posisi ketika seseorang tidur, pada waktu apa seseorang tidur, durasi atau lamanya tidur seseorang serta rutinitas yang dilakukan sebelum dan setelah bangun tidur. Sebab, posisi yang biasa dilakukan seseorang ketika tidur, kebiasaan yang dilakukan sebelum dan sesudah tidur, waktu yang digunakan dan lamanya tidur seseorang, semuanya menentukan kualitas tidurnya terhadap kesehatannya. Sehingga jika kualitas tidur seseorang baik maka akan berdampak baik pula pada hal lainnya termasuk diantaranya kualitas belajar.

Kata Kunci: Hadits, Kesehatan, Kualitas Belajar, Pola Tidur Rasulullah



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Mengistirahatkan tubuh setelah seharian beraktifitas adalah kewajiban yang harus dipenuhi setiap manusia. Tidur menjadi bagian terpenting untuk membuat tubuh relax dan

menenangkan pikiran setelah satu hari digunakan untuk bekerja, belajar, ibadah, dan kegiatan-kegiatan lainnya. Salah satu cara menjaga kesehatan jasmani adalah dengan tidur yang cukup, selain itu tidur atau istirahat juga menjadikan pikiran kembali segar dan dapat digunakan kembali untuk berkegiatan, hal inilah mengapa selain tidur tidak hanya berguna bagi kesehatan jasmani namun juga berkaitan dengan kesehatan mental manusia. Menjaga pola tidur yang baik dan berkualitas adalah impian setiap manusia. Sebagian dari banyaknya manusia mengabaikan istirahat dalam pola hidupnya karena terlalu sibuk bekerja dan tidak mampu menerapkan pola tidur yang cukup dan berkualitas. Manusia harusnya menyadari bahwa dari sekian banyak aktifitas yang dilakukannya, tubuh juga memerlukan istirahat, tapi kebanyakan manusia seakan dzalim dengan dirinya sendiri karena memforsir kegiatan dengan mengabaikan jam tidur yang cukup.

Kesulitan tidur atau pola tidur yang buruk dapat berdampak pada tingkat konsentrasi bekerja atau belajar seseorang, serta dapat mempengaruhi suasana emosionalnya, membuatnya mudah merasa sedih dan pikiran yang lelah. Menurut rekomendasi dari *American Academy of Sleep Medicine*, waktu tidur yang disarankan untuk usia 13-18 tahun adalah antara 8 hingga 10 jam per malam. Sayangnya, lebih dari 30% dari individu pada rentang usia tersebut melaporkan tidur kurang dari 6 jam per malam¹. Tidur memiliki peran penting bagi fungsi otak, termasuk memperbaiki tingkat kekebalan tubuh, meningkatkan daya ingat, membantu otak berfungsi dengan baik, memberikan kesegaran pada otak, memperbaiki sel-sel saraf di otak, dan mengatasi kelelahan untuk mendukung konsentrasi. Saat tidur yang cukup, otak dapat memproses informasi dengan efisien. Sebaliknya, kekurangan tidur membuat otak sulit memproses informasi, sehingga materi pelajaran sulit disimpan oleh otak. Oleh karena itu, menjaga pola tidur yang baik menjadi kunci untuk mendukung kesehatan mental, konsentrasi, dan belajar yang efektif.

Dalam menjaga pola tidur yang baik kita harusnya dapat mencontoh bagaimana Rasulullah Saw dalam beristirahat, tidak hanya menjadi pelepas lelah, namun tidur dapat bernilai ibadah. Agama Islam datang sebagai agama untuk kepentingan dunia dan akhirat secara simultan. Ia tidak sekedar terbatas pada jalur hubungan antara hamba dan Tuhan saja (vertikal), tetapi juga menegakkan hubungan antar makhluk lainnya (horizontal). Islam menetapkan tujuan pokok kehadirannya untuk memelihara Agama, jiwa, akal, jasmani, harta, dan keturunan. Salah satu dari tujuan pokok tersebut yang cukup mendapatkan perhatian Islam adalah aspek jasmani manusia yang juga terkait dengan tujuan-tujuan lainnya. Sehingga, tidak mengherankan jika ditemukan bahwa Islam di dalam ajarannya amat kaya dengan tuntunan pengembangan dan penjagaan terhadap jasmani manusia. Kesehatan jasmani bukan hanya dipengaruhi oleh fisik saja namun kita tidak boleh melupakan batiniahnya karena kedua elemen itu sangat bergantung satu sama lain. Dalam upaya menjaga hidup sehat untuk penerapannya maka kita dapat mencontoh apa yang sudah diterapkan oleh tauladan kita yaitu Rasulullah Saw. Pola hidup sehat menurut Rasulullah Saw dapat kita jadikan tuntunan untuk menjaga kesehatan terlebih tuntunan itu bersumber dari manusia luar biasa yang menjadi sosok sempurna baik jasmaninya maupun rohaninya.

Salah satu teladan pola hidup sehat Rasulullah adalah menjaga istirahatnya, beliau selalu memberikan kebutuhan bagi tubuhnya untuk beristirahat. Tidak hanya itu tidur sebagaimana yang dicontohkan Rasulullah telah banyak diikuti oleh umat Islam, untuk dapat mengamalkan sunnahnya. Banyak sekali kiat dan teladan Rasulullah dalam menjaga istirahatnya, yaitu ada waktu tidur yang dianjurkan dan dilarang menurut Rasulullah, ada doa-doa yang dapat dipanjatkan sebelum dan setelah bangun tidur, dan durasi tidur yang dicontohkan beliau, itu semua bukan hanya bertujuan untuk menjaga kebugaran dan kesehatan jasmani, tapi

¹Supartini dkk, "Dampak Kecanduan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Siswa SMP", 2021.

dengannya tidur menjadi berkualitas dan dinilai ibadah oleh Allah Swt. Manusia yang mendapatkan tidur cukup dan berkualitas cenderung akan lebih bersemangat dalam aktifitasnya, fungsi dan kinerja otak pun maksimal, mudah fokus dan konsentrasi, juga membuat hubungan perilaku sosial berjalan baik. Begitupun dalam mencerna pelajaran, anak-anak hingga remaja yang masih berada dalam bangku sekolah bahkan perguruan tinggi cenderung akan lebih mudah menerima pelajaran dengan badan yang sehat karena cukup dalam beristirahat, sedangkan jika kurang dalam porsi tidurnya mereka akan sukar dalam konsentrasi belajar, akibatnya terjadinya ketidaksinkronan antara kinerja otak dan fisik yang lemas. Otak jadi berkali kali lebih berat memproses sesuatu jika kantuk melanda. Badan yang lemas dan kurang berenergi akan mempengaruhi pula kinerja otak untuk berfikir dan fokus.

Masalah yang sampai saat ini masih banyak dialami siswa adalah ketidakkonsentrasi dalam belajar, salah satunya adalah karena tubuh yang kurang beristirahat, mungkin bergadang atau terlalu memforsir pada kegiatan yang berat. Hal ini menjadi pemicu hasil belajar dan prestasi siswa menurun. Kesulitan yang terjadi di bangku sekolah ini harusnya dapat diatasi dengan mudah oleh peserta didik jika ia lebih peduli dengan kesehatan jasmaninya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menjelaskan pengaruh pola tidur terhadap kualitas belajar siswa dalam perspektif hadis tarbawi, artinya akan dipaparkan penjelasan dari segi medis dan yang dicontohkan oleh Rasulullah Saw serta para sahabat. Kita dapat melihat percontohan dan tauladan Rasulullah adalah dari hadis-hadis yang diriwayatkan, maka nantinya kita dapat mengambil pelajaran darinya. Dalam penelitian ini penulis mencoba menjawab apakah ada pengaruhnya pola tidur dengan hasil dan prestasi belajar?, jika ada bagaimana seharusnya yang dapat kita lakukan untuk mendapat kualitas tidur yang baik dengan bernilai ibadah? bagaimana pandangan medis dan hadis mengenai pola tidur yang baik dalam rangka menjaga kesehatan jasmani dan mental?. Kesemua pertanyaan yang muncul tersebut akan dipaparkan pada penjelasan dibawah melalui penelitian yang dilakukan penulis.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif dengan penelitian kepustakaan (*library research*), yang mana sumber atau data-data dari penelitian ini diambil dari tulisan-tulisan berupa buku, jurnal, majalah-majalah ilmiah dan berbagai sumber pustaka lainnya yang berhubungan dengan permasalahan yang diteliti. Adapun Penelitian ini bersifat deskriptif analitis bertujuan untuk mengumpulkan informasi dan data tentang pola tidur atau istirahat dalam kajian hadis tarbawi yang dalam hal ini sebagaimana yang dicontohkan Rasulullah Saw. Kemudian dari data penafsiran hadis serta penjelasannya, peneliti hendak mengetahui pengaruh pola tidur tersebut bagi kesehatan jasmani dan rohani, serta implikasinya bagi kualitas dan prestasi belajar siswa-siswa disekolah. Sumber utama penelitian berasal dari kitab al-Qur'an dan Hadis-hadis yang berkaitan dengan tema pembahasan. Sumber lain berasal dari jurnal dan artikel-artikel ilmiah mengenai riset atau penelitian pola tidur. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah yang dikemukakan oleh Miles dan Huberman yaitu mencakup tiga kegiatan yang bersamaan: (1) reduksi data (2) penyajian data, dan (3) penarikan kesimpulan (verifikasi). Uji keabsahan data pada penelitian kualitatif ini meliputi kredibilitas, transferabilitas dan dependabilitas.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pola Tidur Menurut Rasulullah Saw.

Pola Tidur yang Dianjurkan dan yang Dilarang Rasulullah Saw.

Tidur merupakan salah satu kebutuhan primer manusia yang mana hal tersebut merupakan salah satu dari sekian banyak hal yang Allah tetapkan untuk manusia sebagai ciri khas nya. Dalam Al-Qur'an banyak sekali ayat yang membahas tentang tidur sehingga sebagai

akademisi hal ini menjadi perhatian khusus untuk dibahas karena tentunya terdapat korelasi yang sangat penting antara tidur dengan berbagai hal lainnya dalam aktivitas manusia. Sebagai salah satu contohnya adalah firman Allah Swt dalam QS. An-Naba ayat 9:

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا

Artinya: “Dan Kami jadikan tidurmu untuk istirahat.”

Pada ayat tersebut secara umum tidur merupakan salah satu cara Allah memberikan waktu istirahat bagi manusia. Dalam tafsir Juz Ámma, Syaikh Prof. Dr. Shalis bin Fauzan al-Fauzan dijelaskan bahwa Tidur kalian dimalam hari agar kalian beristirahat dengan tenang dan nyaman, (سُبَاتًا) istirahat yang dimana semua gerakan terhenti, semua makhluk menjadi tenang, dan suara-suara juga ikut tenang, dan asal kata dari (سُبَاتًا) adalah (السَّبْت) : yaitu terputus, maka makna yang sebenarnya dari kata (سُبَاتًا) adalah terputusnya atau terhentinya semua kesibukan dan gerakan-gerakan; agar kalian bisa tenang dalam tidur kalian, dan sungguh ini merupakan nikmat dari Allah subhanahu wata'ala. Kemudian Syaikh Muhammad bin Shalih al-Utsaimin menyatakan bahwa makna dari ayat tersebut adalah sebagai pemutus rasa lelah. Tidur dapat memutus rasa lelah yang dirasakan sebelumnya, sehingga manusia akan kembali bersemangat untuk melakukan kegiatan setelahnya. Oleh kerennya, anda akan dapati seseorang yang kelelahan kemudian ia tidur akan terasa lega dan kembali bersemangat, ini adalah di antara kenikmatan dan ini juga di antara tanda-tanda kekuasaan Allah Ta'ala:

وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ

“Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah tidurmu di waktu malam dan siang hari dan usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya.” (QS. Ar-Rum: 23)²

Berdasarkan ayat tersebut maka tentunya tidur merupakan salah satu aspek yang menjadi perhatian bagi umat islam sehingga timbulah pertanyaan tentang bagaimana tidur yang baik sebagaimana yang dianjurkan oleh Rasulullah Saw, karena beliau adalah panutan sekaligus *uswatun hasanah* yang menjadi kiblat umat islam dalam melakukan *syariat islamiyyah*. Untuk mendapatkan tidur yang sehat dan nyaman, maka di anjurkan untuk meneladani bagaimana cara tidur Nabi Muhammad SAW, tidur Nabi Muhammad SAW tidur yang sangat baik bagi kesehatan. Berikut ini merupakan cara tidur Nabi Muhammad SAW.³

a. Nabi Muhammad SAW memulai tidur dan bangun lebih awal baik bagi kesehatan dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang sehat dan memperkuat sistem kekebalan tubuh.

Sebuah hadist yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad No. 18945 Kitab Musnad Penduduk Bashrah Bab Hadits Abu Barzah al-Aslami radhiyallahu ta'ala 'anhu, sebagai berikut:

مسند أحمد 18945: حدثنا [عبد الوهاب بن عبد الحميد] حدثنا [خالد] عن [أبو مهال] عن [أبي برزة] أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَكْرَهُ النَّوْمَ قَبْلَ الْعِشَاءِ وَلَا يُجِبُّ الْحَدِيثَ بَعْدَهَا.

²Tafsir surat an-Naba ayat 9 diakses pada Selasa 26 Desember 2023 melalui : <https://tafsirweb.com/11899-surat-an-naba-ayat-9.html>

³Muhammad Makky, dkk, “Pengimplementasi Anjuran Tidur Sesuai Sunnah Dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan”, Jurnal Revolusi Indonesia, Vol.2 No.1 Desember 2021, h. 90 & 95

Artinya: Telah menceritakan kepada kami [Abdul Wahhab bin Abdul Majid] telah menceritakan kepada kami [Khalid] dari [Abu Minhal] dari [Abu Barzah] bahwa sesungguhnya Rasulullah Saw membenci tidur sebelum shalat Isya dan tidak menyukai berkata-kata (ngobrol, ngerumpi) setelahnya (setelah Isya) [H.R. Imam Ahmad].

Hadist tersebut menunjukkan bahwa Rasulullah Saw melarang untuk bergadang karena memiliki pengaruh yang kurang baik bagi kesehatan tubuh, Redaksi hadist yang diriwayatkan imam ahmad ini senada dengan hadist yang driwayatkan oleh Imam Bukhari No. 514, 535, 564, 729, juga terdapat dalam Imam Muslim No. 1024 dan Imam Nasa'i No. 419.⁴

b. Nabi memadamkan lampu pengatur ritme tidur serta meningkatkan kekebalan tubuh dan menjaga kesehatan jantung. Dalam beberapa Riwayat dinyatakan bahwa pentingnya tidur dalam keadaan gelap dan tenang hal ini merupakan salah satu sunnah yang dianjurkan oleh Rasulullah Saw dari Ibnu 'Umar radhiyallahu 'anhuma, Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda,

لَا تَرَكُوا النَّارَ فِي بُيُوتِكُمْ حِينَ تَنَامُونَ

“Janganlah biarkan api di rumah kalian (menyala) ketika kalian sedang tidur.” (HR. Bukhari No. 6293 dan Muslim No. 2015)

Dari Abu Musa Al Asy'ari radhiyallahu 'anhu, ia berkata,

احْتَرَقَ بَيْتٌ بِالْمَدِينَةِ عَلَى أَهْلِهِ مِنَ اللَّيْلِ ، فَحَدَّثَ بِشَأْنِهِمُ النَّبِيُّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - قَالَ « إِنَّ هَذِهِ النَّارُ إِنَّمَا هِيَ عَدُوُّكُمْ ، فَإِذَا نِمْتُمْ فَأَطْفِئُوهَا عَنْكُمْ

“Ada sebuah rumah di Madinah terbakar mengenai penghuninya pada waktu malam. Kejadian tersebut lantas diceritakan pada Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam, “Api ini adalah musuh kalian. Apabila kalian tidur, padamkanlah api.” (HR. Bukhari No. 6293 dan Muslim No. 2016). Pada hadist tersebut api yang merupakan alat penerangan pada saat itu seharusnya dimatikan agar memberikan rasa tenang kepada pemilik rumah sehingga tidak khawatir rumahnya terjadi kebakaran karena apu tersebut.

Meskipun dalam hadist di atas tidak ditunjukkan secara spesifik untuk aktifitas tidur akan tetapi lebih kepada keamanan dan kenyamanan yang sangat Rasulullah perhatikan karena terjadinya kasus kebakaran pada salah satu rumah penduduk, akan tetapi menurut riset dalam bidang medis pada masa kini dilansir dari *National Sleep Foundation*, studi terbaru dari Ohio State University mengungkapkan, tidur di ruangan yang terang lebih berisiko mengalami depresi dibandingkan tidur di ruangan yang gelap. Selain itu, gangguan tidur juga berkaitan erat dengan risiko depresi. Pencahayaan redup di malam hari meningkatkan perubahan fisiologis yang menyebabkan depresi pada manusia. Hal ini dapat terjadi melalui ritme sirkadian yang terganggu atau penekanan melatonin.⁵ Dengan tidur dalam keadaan tenang maka kualitas tidur bisa meningkat sehingga mengurangi resiko terkena penyakit khususnya jantung karena peredaran darah pada saat tidur menjadi lancar pada saat kondisi tenang.

⁴Nurip Almunawir Jurusan Ilmu Al-Quran dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, “Larangan Begadang sebagai Pemeliharaan Imunitas Perspektif Islam”, Jurnal Riset Agama Vol. 1, No. 1 April 2021, h. 71-82

⁵dr. Fadhli Rizal Makarim, “Manfaat mematikan lampu saat tidur” diakses pada Selasa 26 Desember 2023 melalui <https://www.halodoc.com/artikel/manfaat-mematikan-lampu-saat-tidur>

c. Nabi Muhammad SAW memiringkan tubuhnya ke kanan dengan posisi tersebut memproses pencernaan lebih cepat.

Dalam sebuah hadist yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari No.5836 Rasulullah Saw bersabda:

حَدَّثَنَا مُسَدَّدٌ حَدَّثَنَا مُعْتَمِرٌ قَالَ سَمِعْتُ مَنْصُورًا عَنْ سَعْدِ بْنِ عُبَيْدَةَ قَالَ حَدَّثَنِي الْبَرَاءُ بْنُ عَازِبٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ قَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا أَتَيْتَ مَضْجِعَكَ فَتَوَضَّأْ وَضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ وَقُلِ اللَّهُمَّ أَسْلَمْتُ نَفْسِي إِلَيْكَ وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ وَالْحَاجَاتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ وَرَغْبَةً وَرَغْبَةً إِلَيْكَ لَا مَلْجَأَ وَلَا مَلْجَأَ مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ أَمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ فَإِنْ مِتُّ مِتَّ عَلَى الْفِطْرَةِ فَاجْعَلْهُنَّ آخِرَ مَا تَقُولُ فَقُلْتُ أَسْتَذْكِرُهُنَّ وَيَرْسُولُكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ قَالَ لَا وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ

Telah menceritakan kepada kami [Musaddad] telah menceritakan kepada kami [Mu'tamir] dia berkata; saya mendengar [Manshur] dari [Sa'd bin Ubaidah] dia berkata: telah menceritakan kepadaku [Al Barra' bin 'Azib] radliallahu 'anhuma dia berkata: Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda kepadaku: "Apabila kamu hendak tidur, maka berwudlulah sebagaimana kamu berwudlu untuk shalat. Setelah itu berbaringlah dengan miring ke kanan, dan ucapkanlah: *'allahumma aslamtu nafsi ilaika wafawadltu amrii ilaika wa alja`tu zhahri ilaika rahbatan wa raghbatan ilaika laa malja`a walaa manjaa minka illa ilaika amantu bikitaabika alladzii anzalta wa binabiyyika alladzii arsalta*. (HR. Bukhari No. 5836).

Pada hadist tersebut Rasulullah Saw menyatakan bahwa ketika hendak tidur maka miringkanlah badan menghadap kearah kanan sehingga tubuh bertumpu pada rusuk sebelah kanan. Hal ini setelah ditinjau secara medis maka ditemukan sebuah fakta yang luar biasa bahwasanya terdapat penelitian yang membuktikan manfaat dari posisi tidur yang diajarkan oleh Rasulullah tersebut, menurut Cheng-Deng Kuo dan Gau-Yang Chen dalam penelitiannya yang membahas tentang perbandingan antara 3 posisi tidur dalam modulasi sinyal saraf simpatis pada pasien dengan penyakit arteri koroner menyebutkan bahwa tidur dengan posisi miring kanan membuat modulasi saraf simpatis lebih baik dan lebih disarankan untuk penderita penyakit arteri koroner, selain itu menurut penelitian yang dilakukan oleh Dinarwulan Puspita menyebutkan bahwa posisi tidur miring kanan dapat meningkatkan kualitas tidur pada pasien gagal jantung kongestif.⁶

d. Meletakkan tangan kanan pada bawah pipi dengan tidur posisi ini dapat membuat kepala dan punggung serta leher dapat tercipta garis lurus. Lagi lagi Rasulullah Saw sangat memperhatikan posisi tidur yang baik agar terciptanya tidur yang berkualitas sehingga pola tidur beliau merupakan pola tidur yang sangat baik, hal ini sebagaimana diriwayatkan dalam Sahih al-Bukhori No.5839 dimana Beliau mengajarkan posisi tidur yang baik untuk Kesehatan.

عَنْ حُدَيْفَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ : كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا أَخَذَ مَضْجِعَهُ مِنَ اللَّيْلِ وَضَعَ يَدَهُ تَحْتَ خَدِّهِ ثُمَّ يَقُولُ: اللَّهُمَّ بِاسْمِكَ أَمُوتُ وَأَحْيَا. وَإِذَا اسْتَيْقَظَ قَالَ: الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ.

Dari Huzaiifah ra, dia berkata : Apabila Nabi saw hendak tidur di malam hari, beliau meletakkan tangannya di bawah pipi, kemudian beliau mengucapkan: Ya Allah, dengan nama-Mu aku mati dan aku hidup. Dan apabila bangun tidur, beliau mengucapkan: Segala puji bagi Allah yang telah

⁶Tidur miring ke kanan, bagaimana menurut agama dan sisi medis? Oleh: Dunia Ahmada Nur Alif – 19711159 diakses pada Selasa 26 Desember 2023 melalui <https://fk.uin.ac.id/tidur-miring-ke-kanan-bagaimana-menurut-agama-dan-sisi-medis/>

menghidupkan kami setelah mematikan kami, dan kepada-Nya lah tempat kebangkitan. (HR. Bukhori No.5839)

Dengan posisi tangan kanan yang digunakan sebagai bantal dapat memberikan kenyamanan lebih pada saat tidur karena mengurangi resiko sakit pada leher dan tulang punggung diakibatkan posisi tidur yang tidak sejajar.

e. Nabi Muhammad tidak tidur dengan posisi tengkurap posisi ini di murkai oleh Allah karena mengurangi asupan oksigen serta mempengaruhi kerja jantung sampai ke otak.

Tidur dengan posisi tengkuap merupakan posisi tidur yang salah dan tidak disukai oleh Allah Swt, hal ini ditinjau dari Hadist Rasulullah Saw yang diriwayatkan oleh Ibnu Majah No. 3713.

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ الصَّبَّاحِ حَدَّثَنَا الْوَلِيدُ بْنُ مُسْلِمٍ عَنِ الْأَوْزَاعِيِّ عَنِ يَحْيَى بْنِ أَبِي كَثِيرٍ عَنْ أَبِي سَلَمَةَ عَنْ قَيْسِ بْنِ طَخْفَةَ الْغِفَارِيِّ عَنْ أَبِيهِ قَالَ قَالَ أَصَابَنِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نَائِمًا فِي الْمَسْجِدِ عَلَى بَطْنِي فَرَكَضَنِي بِرِجْلِهِ وَقَالَ مَا لَكَ وَلِهَذَا النَّوْمُ هَذِهِ نَوْمَةٌ يَكْرَهُهَا اللَّهُ أَوْ يُبْغِضُهَا اللَّهُ

Telah menceritakan kepada kami [Muhammad bin Shabah] telah menceritakan kepada kami [Al Walid bin Muslim] dari [Al Auza'i] dari [Yahya bin Abu Katsir] dari [Abu Salamah] dari [Qais bin Thihfah Al Ghifari] dari [ayahnya] dia berkata; "Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam pernah mendapatiku tidur di atas perutku (telungkup) di Masjid, maka beliau membangunkaku dengan kedua kakinya sambil bersabda: "Kenapa kamu seperti ini? Ini adalah cara tidur yang di benci Allah atau tidak di sukai Allah. (HR. Ibnu Majah No. 3713)

Dalam posisi tengkurap yang dilarang oleh Rasulullah Saw ternyata jika ditinjau dalam dunia medis posisi tidur tengkurap mengurangi asupan oksigen serta mempengaruhi kerja jantung sampai ke otak.

f. Nabi Muhammad SAW sebelum tidur hendaklah bersuci, berdo'a dan berdzikir yang dapat menghasilkan kebaikan bagi kesehatan tubuh, ketenangan jiwa dan pikiran.

Imam Bukhari No.5836 Rasulullah Saw bersabda:

حَدَّثَنَا مُسَدَّدٌ حَدَّثَنَا مُعْتَمِرٌ قَالَ سَمِعْتُ مَنْصُورًا عَنْ سَعْدِ بْنِ عُبَيْدَةَ قَالَ حَدَّثَنِي الْبَرَاءُ بْنُ عَازِبٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ قَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ وَضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ وَقُلِ اللَّهُمَّ أَسْلَمْتُ نَفْسِي إِلَيْكَ وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ رَهْبَةً وَرَغْبَةً إِلَيْكَ لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنْجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ أَمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ فَإِنْ مِتُّ عَلَى الْفِطْرَةِ فَاجْعَلْنِي آخِرَ مَا تَقُولُ فَقُلْتَ أَسْتَدْكِرُهُنَّ وَيَرْسُولِكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ قَالَ لَا وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ

Telah menceritakan kepada kami [Musaddad] telah menceritakan kepada kami [Mu'tamir] dia berkata; saya mendengar [Manshur] dari [Sa'd bin Ubaidah] dia berkata; telah menceritakan kepadaku [Al Barra` bin 'Azib] radliallahu 'anhuma dia berkata; Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda kepadaku: "Apabila kamu hendak tidur, maka berwudlulah sebagaimana kamu berwudlu untuk shalat. Setelah itu berbaringlah dengan miring ke kanan, dan ucapkanlah: *'allahumma aslamtu nafi ilaika wafawadltu amri ilaika wa alja`tu zhahri ilaika rahbatan wa raghbatan ilaika laa malja`a wala manjaa minka illa ilaika amantu bikitaabika alladzii anzalta wa binabiyyika alladzii arsalta*. (HR. Bukhari No. 5836).

g. Tidur secukupnya tanpa berlebihan. Rasulullah Saw juga menyarankan agar tidak tidur terlalu berlebihan, karena hal ini dapat membuat tubuh menjadi malas dan kurang produktif.

Ini sejalan dengan anjuran ilmu kedokteran modern yang menyarankan agar tidur tidak berlebihan. Sebagai tambahan, terdapat hadits yang menyarankan agar tidak tidur secara berlebihan. Salah satu hadits yang berhubungan dengan tidur secukupnya tanpa berlebihan adalah:

عَنْ جَابِرٍ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِذَا أَتَى أَحَدُكُمْ السَّبَاطُ وَهُوَ يَتَوَى السَّيَّارَةَ، فَلْيُوسِطْهُ، وَلْيُصَلِّ رُكْبَتَهُ، وَلْيُعْمِضْ عَيْنَيْهِ، «وَلْيَسْكُتْ».

Artinya: Dari Jabir, ia berkata, Rasulullah Saw bersabda, "Apabila seseorang dari kalian tiba di tempat istirahat di perjalanan, hendaknya dia meletakkan tongkatnya di tengah, merenggangkan kedua kakinya, menutup matanya, dan diam." (HR. Baihaqi)

Meskipun tidak secara langsung menyebutkan tentang tidur secara berlebihan, hadits ini memberikan petunjuk tentang tidur yang seimbang dan cukup saat melakukan perjalanan. Anjuran untuk meletakkan tongkat di tengah, merenggangkan kedua kaki, menutup mata, dan diam memberikan gambaran tidur yang santai dan cukup tanpa berlebihan, terutama saat dalam perjalanan atau istirahat di tengah perjalanan. Ini menunjukkan bahwa dalam Islam, tidur yang seimbang dan cukup dianjurkan, dan terdapat petunjuk-petunjuk praktis untuk memastikan tidur yang nyaman dan sehat tanpa berlebihan, baik saat dalam perjalanan maupun di tempat tidur pada umumnya.

Jam dan Waktu Tidur yang Diterapkan Rasulullah Saw.

Rasulullah tidur sekitar jam 9 malam sampai jam 2 atau 3 pagi untuk melaksanakan sholat tahajud. Setiap harinya Rasulullah Saw hanya tidur kurang lebih 5-6 jam. Rasulullah SAW juga menganjurkan tidur pada siang hari. Tertuang dalam sebuah hadits dari Anas *radhiyallahu 'anhu*, Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda,

قِيلُوا فَإِنَّ الشَّيَاطِينَ لَا تَقِيلُ

"*Tidurlah qailulah (tidur siang) karena setan tidaklah mengambil tidur siang.*" (HR. Abu Nu'aim dalam *Ath-Thibb* 1: 12; Akhbar Ashbahan, 1: 195, 353; 2: 69. Syaikh Al-Albani menyatakan bahwa sanad hadits ini *hasan* dalam *Silsilah Al-Ahadits Ash-Shahihah*, no. 1647). Dalam 'Umdah Al-Qari sebagaimana disebutkan dalam *Al-Mawsu'ah Al-Fiqhiyyah*, 34: 130, hukum tidur qailulah adalah sunnah.⁷

Waktu qailulah ini ada yang menafsirkan tidur sebelum waktu dhuhur (tergelincirnya matahari), ada pula yang menafsirkan setelah masuk waktu dhuhur. Dalam hadits tersebut, tidur di waktu siang hari bisa mendatangkan keberkahan dan dijauhi godaan setan. Bahkan menurut Islam, tidur siang dianggap sebagai waktu yang baik untuk istirahat. Rasulullah Muhammad SAW merekomendasikan untuk tidak tidur setelah shalat Subuh karena waktu ini dianggap sebagai waktu yang penuh dengan keberkahan. Tidur setelah Subuh dapat membuat seseorang kehilangan berkah dan kebaikan dari waktu pagi. Hadits yang menyebut larangan tidur setelah Shalat Subuh adalah sebagai berikut:

«عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِذَا صَلَّيْتُمُ الْفَجْرَ، فَلَا تَجْلِسُوا حَتَّى تَغْرُبَ الشَّمْسُ، فَإِنَّهَا تَطْلُعُ بَيْنَ قَرْبَتَيْ شَيْطَانٍ».

⁷Qailulah atau Tidur Siang. Diakses pada Hari Minggu 1 Oktober 2023 melalui: <https://rumaysho.com/15749-pernah-amalkan-tidur-qailulah-dan-tahu-manfaatnya.html>

Artinya: Dari Jabir bin Abdullah, ia berkata: Rasulullah Saw bersabda, "Jika kalian telah menunaikan Shalat Fajar, janganlah kalian duduk hingga terbit matahari karena sesungguhnya matahari terbit di antara dua tanduk setan."

Hadits ini ditemukan dalam kitab Shahih Muslim (Hadits no. 586) dan kitab Sunan Abu Dawud (Hadits no. 1266). Dalam konteks larangan untuk tidak tidur setelah Shalat Subuh, hadits ini menunjukkan pentingnya untuk tetap berada dalam keadaan terjaga setelah menunaikan Shalat Subuh sehingga seseorang tidak terjatuh dalam perilaku yang tidak diinginkan atau terkena gangguan dari setan. Kemudian sesudah Shalat Ashar. Tidur atau tiduran terlalu lama setelah shalat Asar juga tidak dianjurkan. Terlalu lama beristirahat pada waktu ini dapat menyebabkan seseorang menjadi malas atau kurang produktif. Terdapat beberapa hadits yang mengisyaratkan tentang larangan tidur setelah Shalat Ashar. Salah satunya adalah:

«عَنْ أَبِي بَرْزَةَ، عَنْ أَبِي بَكْرَةَ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «يَا عِبَادَ اللَّهِ لَا تَنَامُوا بَعْدَ صَلَاةِ الْعَصْرِ حَتَّى تُصَلُّوا الْمَغْرِبَ».

Artinya: Dari Abu Barzah dan Abu Bakrah, keduanya berkata, Rasulullah Saw bersabda, "Wahai hamba-hamba Allah, janganlah kalian tidur setelah Shalat Ashar hingga kalian menunaikan Shalat Maghrib."

Hadits ini terdapat dalam beberapa kitab hadits, termasuk Sunan Abu Dawud (Hadits no. 1316) dan kitab Sunan At-Tirmidzi (Hadits no. 169). Hal ini menunjukkan anjuran untuk tidak tidur setelah Shalat Ashar hingga menjalankan Shalat Maghrib sebagai tanda agar seseorang tetap aktif dalam ibadah dan menjauhi kemalasan, serta untuk memperoleh keberkahan waktu. Rasulullah juga menyarankan untuk tidak tidur terlalu larut malam, kecuali jika ada alasan yang mendesak seperti menunaikan ibadah, berjaga dalam kondisi yang memanggil kebutuhan, atau dalam kondisi tertentu yang diperlukan. Terdapat beberapa hadits yang mendorong umat Islam untuk menjaga waktu tidur mereka agar tidak terlalu larut malam. Salah satunya adalah hadits yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad dan Tirmidzi:

«عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو بْنِ الْعَاصِ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِنَّ اللَّهَ جَعَلَ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَجَعَلَ النَّهَارَ مُشَارَةً».

Artinya: Dari Abdullah bin Amr bin Al-Ash, ia berkata, Rasulullah Saw bersabda, "Sesungguhnya Allah menjadikan malam untuk beristirahat dan menjadikan siang untuk bekerja." (HR. Ahmad)

Hadits ini menegaskan bahwa waktu malam adalah untuk beristirahat dan tidur, sementara siang hari adalah waktu untuk beraktivitas. Namun, tidak ada hadits yang secara langsung melarang tidur terlalu larut malam. Bagian dari ajaran Islam adalah menyarankan agar umatnya menjaga keseimbangan antara beristirahat dan beraktivitas pada waktu yang tepat, sejalan dengan prinsip kesehatan dan produktivitas. Sunnah Nabi Muhammad Saw adalah menjaga keseimbangan dalam menjalani kehidupan, termasuk waktu tidur dan bangun. Menjaga kesehatan dan keseimbangan antara waktu tidur dan kegiatan lainnya adalah ajaran yang dianjurkan dalam Islam, meskipun tidak ada larangan khusus untuk tidur terlalu larut malam.

Anjuran Doa atau Sunnah Ketika Tidur

Islam telah mengajarkan doa dan dzikir sebelum tidur. Antara doa dan dzikir dibawah ini adalah yang sering atau mudah untuk diingat (Hardian, 2018)

- a. Kedua telapak tangan menengadahkan lalu dibacakan surah al-Ikhlas, al-Falaq, dan an-Nas lalu ditiup lalu kedua telapak tangan mengusap bagian tubuh yang bisa terjangkau diawali pada kepala, wajah dan bagian depan tubuh. Hal ini diulang tiga kali.

وَعَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا : أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ، كَانَ إِذَا أَخَذَ مَضْجَعَهُ نَفَثَ فِي يَدَيْهِ ، وَقَرَأَ بِالْمَعُودَاتِ ، وَمَسَحَ بِهِمَا جَسَدَهُ . مُتَّفَقٌ عَلَيْهِ .
وَفِي رِوَايَةٍ لَهُمَا : أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ إِذَا أَوَى إِلَى فِرَاشِهِ كُلَّ لَيْلَةٍ جَمَعَ كَفَيْهِ ، ثُمَّ نَفَثَ فِيهِمَا فَقَرَأَ فِيهِمَا : ((قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ، وَقُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ، وَقُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ)) ثُمَّ مَسَحَ بِهِمَا مَا اسْتَطَاعَ مِنْ جَسَدِهِ ، يَبْدَأُ بِهِمَا عَلَى رَأْسِهِ وَوَجْهِهِ ، وَمَا أَقْبَلَ مِنْ جَسَدِهِ ، يَفْعَلُ ذَلِكَ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ . مُتَّفَقٌ عَلَيْهِ .

Artinya: Dari Aisyah *radhiyallahu ‘anha* bahwa Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam* apabila akan tidur, beliau meniup di kedua tangannya, membaca surah *mu’awwidzaat* (surah Al-Ikhlas, Al-Falaq, dan An-Naas) lalu mengusapkan kedua tangannya pada tubuhnya. (*Muttafaqun ‘alaih*).

Dalam riwayat lain oleh Bukhari dan Muslim disebutkan bahwa Nabi *shallallahu ‘alaihi wa sallam* apabila menghampiri tempat tidurnya, beliau menyatukan kedua telapak tangannya kemudian meniupnya, lalu membacakan pada keduanya, “*Qul huwallahu ahad, Qul a’udzu birobbil falaq, Qul a’udzu birobbin naas.*” Kemudian beliau mengusapkan kedua telapak tangannya ke seluruh tubuhnya yang dapat ia jangkau. Beliau mulai dari kepala, wajah, dan bagian depan tubuhnya. Beliau melakukan itu tiga kali. (*Muttafaqun ‘alaih*) (HR. Bukhari, No. 6320 dan Muslim, No. 2714)⁸.

- b. Membaca ayat kursi sebelum tidur maka akan dijaga oleh Allah dari gangguan syaitan hingga pagi. Dari Abu Hurairah *radhiyallahu ‘anhu* berkata,

وَكَلَّمَنِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِحِفْظِ زَكَاةِ رَمَضَانَ ، فَأَتَانِي آتٍ ، فَجَعَلَ يَحْتُو مِنْ الطَّعَامِ ، فَأَخَذْتُهُ فَقُلْتُ لِأَرْفَعَنَّكَ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ فَذَكَرَ الْحَدِيثَ فَقَالَ إِذَا أَوَيْتَ إِلَى فِرَاشِكَ فَاقْرَأْ آيَةَ الْكُرْسِيِّ لَنْ يَزَالَ عَلَيْكَ مِنَ اللَّهِ حَافِظٌ ، وَلَا يَفْرُتُكَ شَيْطَانٌ حَتَّى تُصْبِحَ . فَقَالَ . - عليه وسلم « النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ « صَدَقَكَ وَهُوَ كَذُوبٌ ، ذَلِكَ شَيْطَانٌ

Artinya: Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wasallam* menugaskan aku menjaga harta zakat Ramadhan kemudian ada orang yang datang mencuri makanan namun aku merebutnya kembali, lalu aku katakan, “*Aku pasti akan mengadukan kamu kepada Rasulullah shallallahu ‘alaihi wasallam*”. Lalu Abu Hurairah *radhiyallahu ‘anhu* menceritakan suatu hadits berkenaan masalah ini. Selanjutnya orang yang datang kepadanya tadi berkata, “*Jika kamu hendak berbaring di atas tempat tidurmu, bacalah ayat Al Kursi karena dengannya kamu selalu dijaga oleh Allah Ta’ala dan syetan tidak akan dapat mendekatimu sampai pagi*”. Maka Nabi *shallallahu ‘alaihi wasallam* bersabda, “*Benar apa yang dikatakannya padahal dia itu pendusta. Dia itu syetan*”. (HR. Bukhari No. 3275)⁹.

- c. Membaca doa sebelum tidur dan doa bangun tidur. Dari Hudzaifah, ia berkata,

بِاسْمِكَ اللَّهُمَّ أَمُوتُ وَأَحْيَا . « وَإِذَا اسْتَيْقَظَ مِنْ مَنَامِهِ قَالَ « الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا « كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا أَرَادَ أَنْ يَنَامَ قَالَ « أَمَاتَنَا ، وَإِلَيْهِ النُّشُورُ

⁸Muhammad Tuasikal, *Fikih dan Muamalah*, Retrieved from muslim.or.id: <https://muslim.or.id/5253-adab-islami-sebelum-tidur.html>. 2022

⁹Muhammad Tuasikal, *Fikih dan Muamalah*...

Artinya: “Apabila Nabi shallallahu ‘alaihi wasallam hendak tidur, beliau mengucapkan: ‘*Bismika allahumma amuutu wa ahy* (Dengan nama-Mu, Ya Allah aku mati dan aku hidup).’ Dan apabila bangun tidur, beliau mengucapkan: “*Alhamdulillahilladzii ahyana ba’da maa amatana wailaihi nusyur* (Segala puji bagi Allah yang telah menghidupkan kami setelah mematikan kami, dan kepada-Nya lah tempat kembali).” (HR. Bukhari No. 6324).¹⁰

d. Membaca tasbih, tahmid, dan takbir sebanyak 33 kali

وَعَنْ عَلِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ لَهُ وَلِفَاطِمَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا: «إِذَا أَوَيْتُمَا إِلَى فِرَاشِكُمَا أَوْ إِذَا أَخَذْتُمَا مَضَاجِعَكُمَا فَكَبِّرَا ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ، وَسَبِّحَا ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ، وَاحْمِدَا ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ» وَفِي رِوَايَةٍ: التَّكْبِيرُ أَرْبَعًا وَثَلَاثِينَ، وَفِي رِوَايَةٍ: التَّكْبِيرُ أَرْبَعًا وَثَلَاثِينَ. متفق عليه.

Artinya: Dari ‘Ali *radhiyallahu ‘anh* bahwa Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam* berkata kepadanya dan Fathimah *radhiyallahu ‘anh*uma, “Apabila kalian akan pergi tidur atau apabila kalian berdua telah berbaring, ucapkanlah takbir (*Allahu Akbar*) sebanyak 33 kali, ucapkanlah tasbih (*Subhanallah*) sebanyak 33 kali, dan ucapkanlah tahmid (*Alhamdulillah*) sebanyak 33 kali.”

Dalam riwayat lain disebutkan, “*Ucapan tasbih 34 kali.*” Dalam riwayat lain disebutkan, “*Ucapan takbir 34 kali.*” (*Muttafaqun ‘alaih*) (HR. Bukhari, No. 5361 dan Muslim, No. 2728)¹¹.

Pola Tidur dalam Dunia Medis dan Pengaruhnya Bagi Kesehatan Waktu Tidur dan Kualitas Tidur yang Dianjurkan Medis

Tidur merupakan suatu aktivitas normal yang dialami oleh setiap individu, menjadi bagian esensial dari kehidupan manusia. Meskipun begitu, banyak manusia mulai dari anak-anak hingga orang dewasa kurang memperhatikan kualitas tidur yang baik, sehingga tingkat kebugaran jasmani dapat terpengaruh negatif. Sebagian besar dari usia yang masih berada di bangku sekolah, mengalami masa remaja yang ditandai dengan pertumbuhan fisik yang cepat. Pada periode ini, tubuh mengalami perubahan signifikan dalam bentuk fisiknya.¹² Tidur merupakan bagian integral dari proses pemeliharaan fungsi fisiologis normal dalam tubuh. Durasi tidur yang baik pada masa pertumbuhan seperti anak-anak disarankan mencapai 10 jam per hari, sedangkan selama masa remaja adalah antara 7 hingga 8 jam per hari. Meskipun tidur memiliki peran penting, kelebihan tidur juga dapat menimbulkan masalah, seperti membuat tubuh kurang nyaman dan menyebabkan keengganan untuk beraktivitas. Kemampuan seseorang untuk menjalani aktivitas dengan efisien tanpa mengalami kelelahan berlebihan disebut sebagai kebugaran jasmani. Salah satu faktor yang berkontribusi pada kebugaran jasmani yang baik adalah kualitas tidur atau istirahat. Tidur berfungsi sebagai waktu pemulihan bagi tubuh manusia. Selama tidur, tubuh memproses pembuangan asam laktat dan zat berbahaya lainnya. Oleh karena itu, kualitas tidur yang memadai memiliki dampak positif pada kebugaran jasmani seseorang dan mendukung kemampuan tubuh untuk menjalani aktivitas sehari-hari dengan optimal¹³.

Waktu yang paling optimal untuk memulai tidur di malam hari dianggap pukul 10 malam. Selain untuk mengumpulkan energi dan tenaga, tidur pada jam tersebut juga dianggap bermanfaat untuk menjaga kecantikan kulit, meningkatkan vitalitas tubuh, dan meningkatkan *mood* positif pada pagi hari. Kebutuhan tidur seseorang dapat bervariasi tergantung pada

¹⁰Muhammad Tuasikal, *Fikih dan Muamalah...*

¹¹Muhammad Tuasikal, Retrieved from Rumaysho.com: <https://rumaysho.com/19024-khasiat-baca-muawwidzat-al-ikhlas-al-falaq-an-naas-sebelum-tidur.html> 22 November 2018

¹²Supartini dkk, “Dampak Kecanduan Smartphone....”

¹³Suharjana, *Kebugaran Jasmani*, (Yogyakarta: Joga Global Medika, 2013)

rentang usia. Untuk kelompok usia 12-17 tahun, kebutuhan tidur optimal adalah sekitar 8,5 jam per hari. Sementara itu, untuk usia 18-40 tahun, kebutuhan tidur yang disarankan adalah sekitar 8 jam per hari. Untuk kelompok usia 41-60 tahun, kebutuhan tidur yang direkomendasikan adalah sekitar 7 jam per hari, sedangkan untuk mereka yang berusia 60 tahun ke atas, kebutuhan tidur optimal adalah sekitar 6 jam per hari¹⁴. Kesulitan tidur atau pola tidur yang buruk dapat berdampak pada tingkat konsentrasi bekerja atau belajar seseorang, serta dapat mempengaruhi suasana emosionalnya, membuatnya mudah merasa sedih dan pikiran yang lelah. Menurut rekomendasi dari *American Academy of Sleep Medicine*, waktu tidur yang disarankan untuk usia 13-18 tahun adalah antara 8 hingga 10 jam per malam. Sayangnya, lebih dari 30% dari individu pada rentang usia tersebut melaporkan tidur kurang dari 6 jam per malam¹⁵.

Tidur memiliki peran penting bagi fungsi otak, termasuk memperbaiki tingkat kekebalan tubuh, meningkatkan daya ingat, membantu otak berfungsi dengan baik, memberikan kesegaran pada otak, memperbaiki sel-sel saraf di otak, dan mengatasi kelelahan untuk mendukung konsentrasi. Saat tidur yang cukup, otak dapat memproses informasi dengan efisien. Sebaliknya, kekurangan tidur membuat otak sulit memproses informasi, sehingga materi pelajaran sulit disimpan oleh otak. Oleh karena itu, menjaga pola tidur yang baik menjadi kunci untuk mendukung kesehatan mental, konsentrasi, dan belajar yang efektif.¹⁶ Tidur yang baik tidak hanya tergantung pada jumlah jam tidur yang kamu dapatkan tetapi juga pada kualitasnya. Ada dua tipe dasar untuk tidur, keduanya penting untuk kesehatan mental dan fisik: a. Tidur dengan gerakan mata tidak cepat/*non-rapid eye movement* (non-REM) atau tidur ayam: meningkatkan fungsi sistem kekebalan tubuh. b. Tidur dengan gerak mata cepat/*rapid eye movement* (REM): ketika bermimpi, pengaruh dalam pembelajaran dan konsolidasi memori juga berkontribusi terhadap kesehatan emosional.¹⁷

Pentingnya Istirahat yang Cukup Bagi Kesehatan Jasmani dan Mental

Tidur di waktu yang tepat serta dengan durasi yang cukup tentu berdampak baik pada diri seseorang. Kita jadi bisa lebih bersemangat dalam berkegiatan setelah mendapatkan tidur dengan kualitas yang baik. Sedangkan jika jam tidur kita terganggu maka itu juga akan mengganggu fisik kita, seperti timbulnya rasa lemas, malas beraktifitas hingga berpengaruh pada suasana hati.¹⁸ Tidur yang baik tidak hanya tergantung pada jumlah jam tidur yang didapatkan tetapi juga pada kualitasnya. Kekurangan tidur yang berkualitas dapat secara langsung mempengaruhi suasana hati dan tubuh kita. Sebagai contoh, hal ini dapat menyebabkan efek psikologis negatif seperti konsentrasi yang buruk dan gampang marah, membuat kita merasa sedih, marah, atau stres lebih daripada biasanya. Masalah tidur dalam jangka panjang juga dapat memperburuk kondisi kesehatan mental, seperti depresi atau kegelisahan, ditemukan bahwa hal tersebut melebihi depresi 69% dari waktu ke waktu dan kecemasan 27% dari waktu dari waktu ke waktu. Karena kekurangan tidur meningkatkan kemungkinan individu mengalami pikiran negatif yang intens atau perasaan rentan secara

¹⁴Hidayat, *Keterampilan dasar Praktik Klinik untuk Kebidanan*, (Jakarta: Salemba Medika, 2008)

¹⁵Supartini dkk, "Dampak Kecanduan Smartphone...."

¹⁶ Gunarsa dan Wibowo, "Hubungan Kualitas Tidur dengan Jasmani Siswa, Jurnal Pendidikan Jasmani", 43-52. Retrieved from <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnalpendidikanjasmani/article/view/37777>.

¹⁷Kurang Tidur mempengaruhi Kesehatan Mental: Diakses melalui https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1674/kurang-tidur-dapat-mempengaruhi-kesehatan-mental Pada hari Jumat Tanggal 29 Desember 2023

¹⁸Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Universitas California, Berkeley, kekurangan tidur dapat mengubah aktivitas otak dan kebiasaan untuk berbuat baik kepada orang lain. "Tidur secara konsisten terbukti memengaruhi suasana hati dan fungsi kognitif. Hal itu juga yang memengaruhi bagaimana kita berhubungan dengan orang lain," menurut Dr. Ivana Rosenzweig, seorang dokter tidur dan konsultan di Guys's and St Thomas Hospital di Inggris, mengutip CNN Health. Penelitian tentang Kurangnya Waktu Tidur. Diakses pada Hari Minggu 1 Oktober 2023 melalui: <https://www.pramborsfm.com/lifestyle/penelitian-terbaru-kurang-tidur-dapat-menyebabkan-seseorang-menjadi-lebih-egois/all>

emosional. Kaitan antara kurang tidur dengan kesehatan mental cenderung kompleks, karena keduanya saling berkaitan satu sama lain. Dampak negatif kurang tidur bagi kesehatan mental sebagai berikut: a. Berpengaruh pada emosi. Saat kurang tidur, bagian otak yang bernama *amygdala* mengalami peningkatan aktivitas hingga 60 persen. Tingginya aktivitas *amygdala* ini memengaruhi kemampuan otak dalam mengendalikan emosi; b. Depresi. Kondisi ini diperparah dengan kebiasaan kurang tidur, tapi juga mungkin disebabkan karena kurang tidur; c. ADHD alias gangguan hiperaktivitas dan defisit atensi. Kondisi ini dialami anak-anak maupun orang dewasa. Gejala ADHD mirip dengan kurang tidur, dan sering terjadi bersamaan, seperti hiperaktif, ngantuk pada siang hari, sulit konsentrasi, dan kondisi emosi yang labil; d. Gangguan bipolar. Kondisi ini rentan memperburuk episode mania yang dialami pengidap, serta memicu kelelahan ekstrim yang membuat durasi tidur menjadi lebih panjang saat fase depresi berlangsung; e. Gangguan kecemasan. merupakan penyebab berkurangnya waktu tidur yang berkontribusi pada serangan panik dan mimpi buruk. Pengaruh kurang tidur terhadap fungsi otak terjadi ketika otak sudah tidak mampu menoleransi minimnya waktu istirahat. Seseorang dikatakan kurang tidur jika hanya istirahat selama kurang dari enam jam pada malam hari. Pengaruh kurang tidur pada fungsi otak yang perlu diketahui otak bekerja lebih keras, pikiran berkabut alias *brain fog*, sulit mengingat, sulit mengendalikan perilaku, dan lain sebagainya.¹⁹

Pola Tidur dan Pengaruhnya Bagi Kualitas Belajar Siswa dalam Kajian Hadis Tarbawi

Tidur merupakan kebutuhan dasar setiap manusia yang paling penting dalam kesehatan jasmani dan mental. Seperti yang telah dijelaskan dari pelajaran pola tidur menurut Rasulullah Saw dan dalam dunia medis bahwa istirahat adalah kewajiban yang harus dipenuhi oleh diri kita sebagai manusia, tidur juga bagian terpenting dalam pengaruh jasmani yang sehat, bugar, dan dapat melakukan aktifitas dengan baik. Kekurangan jam atau durasi tidur akan berakibat pada penurunan kualitas kebugaran jasmani dan kelancaran fungsi otak karena akan bekerja lebih keras untuk beraktifitas dengan fokus yang berkurang. Tidur tidak memandang usia, semua kalangan harus terpenuhi jam tidur dan kualitas tidur yang baik. Menjadi perhatian besar adalah kualitas tidur akan berpengaruh pula pada kualitas belajar peserta didik di bangku sekolah. Mengingat buruknya pola tidur akan berpengaruh pada kualitas kinerja otak, maka hal ini juga akan mengurangi kualitas belajar siswa. Siswa yang tidak mendapat kualitas tidur yang baik misalnya bergadang atau terlalu banyak beraktifitas dan memforsir tubuhnya maka akan sulit menerima pembelajaran, sulit berkonsentrasi, memproses materi belajar, bahkan mengerjakan suatu tugas. Rasa malas, lelah, dan kantuk yang terus mengiringi siswa yang kurang tidur akan membuatnya malas pula dalam belajar akibatnya prestasi belajar menurun karena sulit mencerna pembelajaran dari guru.

Bagi peserta didik sekolah dasar utamanya, pola tidur ialah hal yang sangat penting sebab pola tidur pada anak dapat mempengaruhi cepat atau lambat pertumbuhan anak, perkembangan anak dalam berbagai aspek dan daya tampung pemahaman anak dalam belajar. Bagi peserta didik yang menginjak remaja, pola tidur yang baik sangat berpengaruh pada perkembangan mental dan sosial peserta didik. Terjadinya perubahan suasana hati jika kurang tidur akan berpengaruh pada komunikasi dan perilaku sosial peserta didik akibatnya hubungan dengan teman, guru, dan apalagi pelajaran akan terganggu. Dampak yang timbul akibat kurangnya tidur pada seseorang dapat mempengaruhi aspek memori dan konsentrasi. Konsentrasi yang dimaksudkan adalah memusatkan perhatian pada situasi belajar. Jika seseorang mengalami kesulitan konsentrasi, jelas belajarnya akan percuma, karena hanya membuang tenaga, waktu dan biaya. Seseorang yang dapat belajar dengan baik, ia harus

¹⁹Kurang Tidur mempengaruhi Kesehatan Mental: Diakses melalui https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1674/kurang-tidur-dapat-mempengaruhi-kesehatan-mental Pada hari Jumat Tanggal 29 Desember 2023

memiliki kebiasaan untuk memusatkan pikiran. Semakin tinggi tingkat konsentrasi seseorang pada suatu kegiatan maka akan semakin sukses kegiatan yang di lakukannya. Sebaliknya, jika tingkat konsentrasi lemah maka akan menimbulkan aktivitas yang berkualitas rendah.²⁰

Melihat betapa pentingnya pola tidur yang baik serta kualitas tidur yang cukup maka kita dapat menerapkan kiat-kiat agar mendapatkan tidur yang berkualitas bukan hanya berpengaruh pada kebugaran jasmani namun juga kesehatan mental dan pahala karena mengamalkan sunnah ketika tidur. Diantara pola tidur yang dapat kita teladani adalah pola tidur Rasulullah Saw. Rasulullah Saw. telah mengajarkan kepada kita waktu tidur yang dianjurkan dan yang dilarang karena banyaknya kemudharatan, selain itu waktu tidur sebagaimana yang dicontohkan Rasulullah sejalan dengan ilmu kedokteran sehingga sangat penting untuk diperhatikan dalam upaya memperbaiki diri dalam segala aspek, baik hal yang berkaitan dengan jasmani maupun rohani. Dalam dunia pendidikan baik bagi siswa ataupun tenaga pendidik, porsi tidur yang cukup dan kualitas tidur yang baik tentunya sangat penting agar kondisi tubuh tetap sehat dan mental kuat sehingga dalam proses belajar maupun mengajar bisa lebih fokus dan produktif. Dengan pola tidur yang dicontohkan oleh Rasulullah Saw yang mana hal tersebut sudah terbukti secara medis mempunyai manfaat yang besar hendaknya selalu menjadi perhatian dan dapat diterapkan sebaik mungkin dalam kehidupan sehari-hari sehingga bisa menjadi kunci dalam meraih kesuksesan.

KESIMPULAN

Rasulullah Saw memberikan perhatian khusus terhadap pola tidur yang baik dan sehat. Beberapa cara tidur yang dianjurkan oleh Rasulullah Saw antara lain: memulai tidur dan bangun lebih awal, memadamkan lampu saat tidur, memiringkan tubuh ke kanan, meletakkan tangan kanan pada bawah pipi, tidak tidur dengan posisi tengkurap, dan tidur secukupnya tanpa berlebihan. Sebelum tidur, Rasulullah Saw juga menyarankan untuk bersuci, berdoa, dan berdzikir. Pola tidur yang baik dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang sehat, memperkuat sistem kekebalan tubuh, memproses pencernaan lebih cepat, dan menjaga kesehatan jantung. Tidur yang baik juga dapat memberikan ketenangan jiwa dan pikiran. Dalam tubuh yang mendapatkan kualitas tidur yang cukup, kinerja otak dan konsentrasi belajar juga menjadi lebih baik dan bekerja optimal, sedangkan kurang tidur dapat menyebabkan kelelahan berfikir, kurang konsentrasi, dan badan terasa lemas, akibatnya penurunan kualitas belajar pun terjadi. Pola tidur sangat berpengaruh dalam kualitas belajar siswa, karena dalam belajar harus dengan tubuh yang bugar dan yang terpenting adalah berkonsentrasi. Maka diharapkan bagi peserta didik menjaga pola istirahatnya, sebagaimana yang dicontohkan Rasulullah maka tidur tidak hanya menjadi pelepas lelah namun kita mendapat keberkahan dan limpahan pahala karena telah mengamalkan sunnahnya.

DAFTAR PUSTAKA

Alif, Ahmada Nur. Tidur miring ke kanan, bagaimana menurut agama dan sisi medis? Oleh: Dunia- 19711159 diakses pada Selasa 26 Desember 2023 melalui <https://fk.uii.ac.id/tidur-miring-ke-kanan-bagaimana-menurut-agama-dan-sisi-medis/>
Almunawir, Nurip. (2021) Jurusan Ilmu Al-Quran dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Larangan Begadang sebagai Pemeliharaan Imunitas Perspektif Islam. Jurnal Riset Agama Volume. 1, Nomor. 1

²⁰Djamalilleil, "Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturahmah Padang Angkatan 2018", Jurnal Heme, Vol. III No. 1 Januari 2021, h. 44

- Djamalilleil. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturahmah Padang Angkatan 2018. *Jurnal Heme*, Vol. III No. 1.
- Gunarsa dan Wibowo. "Hubungan Kualitas Tidur dengan Jasmani Siswa, *Jurnal Pendidikan Jasmani*". Retrieved from <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnalpendidikanjasmani/article/view/37777>.
- Hidayat. (2008). *Keterampilan dasar Praktik Klinik untuk Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika
- Kurang Tidur mempengaruhi Kesehatan Mental: Diakses melalui https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1674/kurang-tidur-dapat-mempengaruhi-kesehatan-mental Pada hari Jumat Tanggal 29 Desember 2023
- Kurang Tidur mempengaruhi Kesehatan Mental: Diakses melalui https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1674/kurang-tidur-dapat-mempengaruhi-kesehatan-mental Pada hari Jumat Tanggal 29 Desember 2023
- Makarim, Fadhli Rizal. Manfaat mematikan lampu saat tidur. Diakses pada Selasa 26 Desember 2023 melalui <https://www.halodoc.com/artikel/manfaat-mematikan-lampu-saat-tidur>
- Makky, Muhammad dkk. (2021). Pengimplementasi Anjuran Tidur Sesuai Sunnah Dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan. *Jurnal Revolusi Indonesia*, Volume.2 Nomor. 1
- Penelitian tentang Kurangnya Waktu Tidur. Diakses pada Hari Minggu 1 Oktober 2023 melalui: <https://www.pramborsfm.com/lifestyle/penelitian-terbaru-kurang-tidur-dapat-menyebabkan-seseorang-menjadi-lebih-egois/all>
- Qailulah atau Tidur Siang. Diakses pada Hari Minggu 1 Oktober 2023 melalui: <https://rumaysho.com/15749-pernah-amalkan-tidur-qailulah-dan-tahu-manfaatnya.html>
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*, Yogyakarta: Jogja Global Medika.
- Supartini dkk, (2021). Dampak Kecanduan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Siswa SMP. Tafsir surat an-Naba ayat 9 diakses pada Selasa 26 Desember 2023 melalui: <https://tafsirweb.com/11899-surat-an-naba-ayat-9.html>
- Tuasikal, Muhammad. (2018). Retrieved from Rumaysho.com: <https://rumaysho.com/19024-khasiat-baca-muawwidzat-al-ikhlas-al-falaq-an-naas-sebelum-tidur.html>
- Tuasikal, Muhammad. (2022). *Fikih dan Muamalah*, Retrieved from muslim.or.id: <https://muslim.or.id/5253-adab-islami-sebelum-tidur.html>.