

ABSTRAK

Nadia Qothrunnajah (NIM 1930410043) skripsi dengan judul “Tinjauan Tidur Ala Rasulullah dalam Perspektif Medis (Studi Hadis Tematik) Program strata satu (S.1) Ilmu Hadis Fakultas Ushuluddin IAIN Kudus 2023.

Tidur merupakan kebutuhan alami manusia yang tidak boleh diabaikan, seperti makanan. Tidur juga memberikan waktu bagi pikiran untuk pulih dan memperbaiki sel-sel dalam tubuh. Beberapa orang mengalami kesulitan tidur, sehingga mereka perlu minum obat agar dapat tertidur. Jika tidur cukup dan berkualitas, maka energi akan pulih dan kesehatan akan membaik sehingga dapat menjalani aktivitas dengan optimal. Atau juga sebaliknya jika kurang tidur maka akan berdampak pada datangnya penyakit. Tapi sebagian orang menyepelekan anjuran tidur Nabi Muhammad karena faktor kecapean maupun lainnya padahal hal ini sangat bermanfaat besar bagi kesehatan. Banyak anjuran yang sudah disarankan oleh Nabi Muhammad sangat berkesinambungan bagi tubuh dengan manfaat kesehatan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui dan menjelaskan secara deskriptif tentang bagaimana tidur berdasarkan sudut pandang hadis-hadis Nabi Muhammad dan manfaat medis terhadap tubuh.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian keperpustakaan (*library research*) menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Hasil penelitian ini yaitu menunjukkan hadis bahwa Rasulullah menekankan pentingnya mempersiapkan diri sebelum tidur dengan membersihkan diri (berwudhu), membersihkan tempat tidur, mematikan lampu maupun sumber api dan berdoa. Beliau juga mengajarkan untuk tidur dengan posisi tidur miring ke kanan serta menempatkan tangan di bawah pipi bisa dilihat dari segi medis. Nabi Muhammad juga memberikan petunjuk tentang waktu tidur yang disarankan, yaitu 6-8 jam disertai tidur qailullah (tidur siang). Tidur tanpa melibatkan gangguan dengan siklus tidur yang seimbang antara tidur (REM) dan tidur (NREM), ada juga dari lingkungan yang nyaman seperti membersihkan tempat tidur agar tidur berkualitas tanpa ada gangguan dari fisik maupun psikis. Banyak orang yang meremehkan anjuran Nabi Muhammad padahal mengandung aspek spiritual dan kesehatan yang penting, memberikan pedoman bagi umat muslim menjalani tidur yang bermanfaat dan seimbang. Dengan ini diharapkan dapat berkontribusi dalam memahami dan menerapkan ajaran Nabi tentang tidur dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci : Tidur, Hadis Nabi Muhammad, Medis