

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Nabi Muhammad merupakan rasul yang diutus Allah untuk menyampaikan risalah kepada umat manusia. Nabi Muhammad menjadi Uswatun Hasanah yang berarti teladan yang baik, dan menjadi panutan. Maka sangat pantas beliau menjadi panutan dan suritauladan bagi umatnya. Nabi Muhammad juga sebagai guru pembimbing dalam masalah aqidah maupun hukum mu'amalah, bahkan juga permasalahan dunia, baik itu masalah yang kecil maupun yang besar sekalipun. Al-Qur'an telah menyebutkan tentang masalah ini terdapat disurah al-Baqarah ayat 151 :

كَمَا أَرْسَلْنَا فِيكُمْ رَسُولًا مِّنكُمْ يَتْلُوا عَلَيْكُمْ آيَاتِنَا
وَيُزَكِّيكُمْ وَيُعَلِّمُكُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَيُعَلِّمُكُم مَّا لَمْ
تَكُونُوا تَعْلَمُونَ ﴿١٥١﴾

Artinya : *Sebagaimana (Kami telah menyempurnakan nikmat kepadamu), Kami pun mengutus kepadamu seorang Rasul (Nabi Muhammad) dari (kalangan) kamu yang membacakan kepadamu ayat-ayat Kami, menyucikan kamu, dan mengajarkan kepadamu Kitab (Al-Qur'an) dan hikmah (sunah), serta mengajarkan apa yang belum kamu ketahui. (Al-Baqarah:151)¹*

Kesimpulan dari ayat tersebut bisa dimengerti kalau Nabi Muhammad merupakan guru bagi umatnya dalam seluruh urusan di dunia serta diakhirat. Dalam Al-Qur'an disebutkan bahwa diantara tugas Nabi Muhammad, merupakan menyucikan hati, membetulkan kondisi, mengajari akhlak-akhlak yang mulia, dan mengajari isi Al-

¹ Ahmad Syaqui Ibrahim, *Asrarun Naum Kitab Rahasia Tidur Menurut al-Qur'an, Sunnah Nabi dan Sains Modern*, Cetakan 1 (Jakarta Selatan: Nahdhah Li Ath-Thiba'ah Wa An-Nasyri Wa At-Tauzi', 2018), hlm.135.

Qur'an berbentuk petunjuk , bimbingan serta kebenaran. Hal demikian dijelaskan tentang *as-Sunnah an-Nabawiyah*.² Maka dari itu tidak ada satupun perilaku Nabi Muhammad yang tidak menjadi panutan termasuk diantaranya adalah tata cara tidurnya.

Tidur Nabi Muhammad adalah tidur yang paling baik dan bermanfaat bagi kesehatan tubuh dan kekuatannya, begitu pula bangun beliau. Beliau tidur pada awal malam dan bangun pada awal paroh kedua. Setelah bangun beliau bersiwak, wudhu' dan shalat seperti yang telah ditetapkan Allah Dengan begitu setiap organ tubuh dan kekuatannya bisa mengambil manfaat dari tidur dan istirahatnya serta manfaat dari olahraga, yang disertai pahala yang melimpah.³ Nabi Muhammad telah memberi kita arahan dan bimbingan seperti hadis ini:

و حَدَّثَنِي إِسْحَاقُ بْنُ مَنْصُورٍ أَخْبَرَنَا رَوْحُ بْنُ عُبَادَةَ حَدَّثَنِي
عُبَيْدُ اللَّهِ يَعْنِي ابْنَ أَبِي الْأَخْنَسِ عَنْ أَبِي الزُّبَيْرِ عَنْ جَابِرِ بْنِ
عَبْدِ اللَّهِ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ لَا يَسْتَلْقِينَ
أَحَدُكُمْ ثُمَّ يَضَعُ إِحْدَى رِجْلَيْهِ عَلَى الْأُخْرَى

Dan telah menceritakan kepadaku Ishaq bin Manshur, telah mengabarkan kepada kami Rauh bin 'Ubadah, telah menceritakan kepadaku 'Ubaidullah yaitu Ibnu Abu Al Akhnas dari Abu Az Zubair dari Jabir bin 'Abdillah bahwa Nabi Muhammad SAW bersabda, "Janganlah salah seorang di antara kalian tidur telentang dengan meletakkan kaki yang satu ke atas yang lainnya." (HR. Muslim no.3920)⁴ Dalam riwayat lain disebutkan, "Apabila salah seorang dari kalian berbaring di atas punggungnya, janganlah meletakkan salah satu kakinya di atas yang lain."(HR. Tirmidzi no.2690)

² Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Kesehatan Dalam Perspektif Al-Qur'an* (Lajnah Pentashihan Mushaf al-Qur'an, Badan Litbang dan Diklat, Departemen Agama RI, t.t.), ,hlm.197.

³ Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Bekal Perjalanan ke Akhirat (Zaadul Ma'ad)* (Pustaka Azzam, t.t.), ,hlm314.

⁴ Ensiklopedia Hadist (HR. Musmlim no. 3920)

Hadis tersebut memberikan peringatan tentang kebiasaan menempatkan satu kaki di atas kaki yang lain saat berbaring yang dapat menyebabkan gangguan sirkulasi darah dan syaraf serta ketidakseimbangan pada tulang panggul dari kutipan medis mendukung pernyataan ini menunjukkan bahwa posisi tidur yang salah dapat mengganggu kesehatan tubuh. Meskipun posisi tidur menyamping dianjurkan untuk kesehatan tulang belakang dan pernafasan kedua kaki harus dalam keadaan harus dan sejajar. Posisi tidur yang benar dapat meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi resiko gangguan tidur.⁵

Dalam kitab *Riyadhus Sholihin*, Imam Nawawi menjelaskan bahwa hadis tersebut merupakan anjuran untuk menjaga kesehatan tubuh dan menghindari kebiasaan tidur yang dapat mengganggu sirkulasi darah dan syaraf⁶. Bahaya tidur dengan posisi tengkurap telah di ungkapkan secara ilmiah seperti peneliti menemukan bahwa peningkatan kematian anak-anak sebesar 3 kali lipat saat mereka tertidur tengkurap berbeda jika tidur menyamping. Majalah *Times* sudah mempublikasikan sebuah penelitian dari Inggris bahwa peningkatan kematian mendadak pada anak yang tidur tengkurap. Dari Abu Hurairah RA meriwayatkan dari hadis Nabi Muhammad bahwa beliau pernah melihat seseorang dengan posisi tidur tengkurap lalu bersabda “*Sesungguhnya ini adalah cara berbaring yang dimurkai oleh Allah dan Rasul-Nya*” (HR. Tirmizi dan Ahmad).⁷

Tidur yang sehat adalah tidur yang yang memberi pengaruh baik dan bermanfaat bagi kesehatan mental maupun fisik, bukan sebaliknya justru malah memberikan efek buruk yang dapat merusak kinerja dari semua anggota tubuh yang nantinya menghambat atitivitas seseorang. Tindakan standar yang harus dilakukan agar memperoleh tidur sehat yaitu memenuhi kebutuhan waktu tidur,

⁵ “What Are the Best Positions for Sleeping?,” Sleep Foundation, 29 April 2021, <https://www.sleepfoundation.org/sleeping-positions>.

⁶ Imam an-Nawawi, *Syarah Riyadhus Shalihin jilid 2* (Gema Insani, 2023).

⁷ Nadiyah Thayyarah, *Buku Pintar Sains dalam Al-Qur’an* (Serambi Ilmu Semesta, 2013), ,hlm.174.

memposisikan tubuh berbaring kesisi kanan, menghindari dan mengangkal sesuatu hal yang dapat mengganggu tidur.

Tidur merupakan nikmat Allah yang diperuntukan untuk hamba-Nya sebagai bukti kasih sayangnya, Hal itu juga menjadi salah satu kebesaran dan kekuasaan Allah yang wajib disyukuri. Dalam ini menjumpai sebagian banyak orang kesulitan untuk tidur, maka dari itu ia perlu meminum obat terlebih dahulu agar bisa tertidur, dan orang yang bisa memperoleh kemudahan untuk tidur harus pandai mensyukurinya. Tidur juga merupakan fase alamiyah manusia, ibarat makan, tidur juga merupakan kebutuhan primer yang tidak boleh dikesampingkan. Tak hanya itu proses tidur adalah memberi waktu bagi pikiran untuk memulihkan dan memperbaiki diri. Bila tidurnya cukup, maka memperbaiki energi dan memulihkan kesehatan agar menjalani aktifitas yang optimal.

Setiap manusia pasti mempunyai dambaan untuk sehat. Sehingga menjadi antusiasme yang didambakan setiap insan agar selalu sehat, dan juga menjalankan aktifitas dengan baik. Walaupun kesehatan menjadi kebutuhan lumrah manusia dan menjadi nikmat yang sering diabaikan oleh manusia. Dengan tidur yang sehat akan mendapatkan dampak jangka panjang pada kesejahteraan fisik dan psikis manusia.

Tidur merupakan mekanisme berarti yang bertujuan membagikan peluang badan supaya istirahat secara total. Istirahatnya organ- organ pencernaan, otot rangka, panca indra, serta otak selaku alat berpikir, hendak membagikan peluang badan untuk memfokuskan segala sumber dayanya buat memulihkan kembali sel- sel badan. Seorang yang cukup tidur bakal awet muda serta sehat tubuhnya, Sebaliknya kendala tidur hendak membuat seorang jadi tidak fit serta tidak sehat jadi betapa berartinya memelihara tidur. Bahkan ada orang yang menginginkan tidur selama mungkin padahal tidak semua tidur itu baik atau menunjang kesehatan tubuhnya. Oleh karena itu tidur dianjurkan dengan sunnatullah dan dilakukan sesuai waktu yang ditetapkan jika dilanggar, bisa jadi tubuh dan kesehatan terjangkit berbagai macam penyakit dengan mudah bahkan bisa berbahaya.

Pada umumnya waktu untuk tidur ialah malam hari, sedangkan jika siang hari identik untuk melakukan aktivitas.

Dan waktu malam hari, manusia identik tidak melakukan aktivitas yang padat. Jadi, waktu malam harus benar-benar dimanfaatkan untuk istirahat.⁸ Normalnya, malam hari adalah waktu ideal untuk merebahkan raga dan pikiran. Namun terkadang sebagian orang tidur disore hari padahal waktu tersebut sangat dilarang karena tidak baik untuk kesehatan bukan hanya mitos. Contohnya tidur setelah asar menjelang maghrib atau tidur sebelum isya karena waktu tersebut menjadikan linglung, pusing bahkan badan terasa sakit, hal demikian berubahnya ritma sirka berpengaruh besar pada organ tubuh secara otomatis. Dan dikhawatirkan jika tidur setelah maghrib sampai subuh tidak melakukan sholat isya atau jika dia terbangun akan bergadang.

Misteri yang terjadi tidak semua orang bisa mengalami kualitas tidur yang baik. Banyak faktor yang mempengaruhi salah satunya yaitu semenjak munculnya televisi orang akan berkeinginan untuk tidur lebih larut (bergadang). Padahal semestinya hal tersebut memberikan dampak buruk untuk kesehatan diantaranya seseorang akan menjadikan kurang tampil bersemangat dalam aktivitasnya, kurang konsentrasi, kurang percaya diri, dan depresi.

Kebutuhan tidur yang baik sebenarnya bukan sekadar waktu yang dihabiskan untuk tidur itu sendiri, melainkan tidur yang membawa ketenangan, nyenyak, dan tidak merasa terganggu oleh kondisi apapun. Tidur yang nyenyak bukanlah berdasarkan pada jam tidur yang panjang, melainkan tidur yang mampu memulihkan rasa lelah, merasakan kenyamanan ketika bangun, dan memulihkan semangat untuk kembali beraktivitas.⁹

Setiap orang pasti pernah bermimpi. Tapi, ketika mereka bangun, kebanyakan melupakan mimpi itu. Menurut psikolog, mimpi ialah media yang digunakan pikiran manusia untuk membagikan bagian persoalan yang membahagiakan ataupun sebaliknya, dan sebagian masalah tidak dapat terbongkar atau terpecahkan dalam kehidupan

⁸ Abdillah F. Hasan, *The Power of Tidur*, Cetakan Pertama 2010 (Yogyakarta: Mutiara Media, t.t.), ,hlm.20.

⁹ Nor Kholish Reefani, *Pola Hidup dan Tidur Sehat ala Rasulullah SAW* (PT Elex Media, t.t.), ,hlm.14.

sehari-hari. Kerap kali mimpi membagikan inspirasi terhadap terbongkarnya sebuah masalah yang dihadapi. Apabila itu terjadi, jiwa orang yang mengalami mimpi akan merasa tenang. Akan tetapi ada beberapa hal bahwa terkadang mimpi tidak dapat solusi sama sekali dan berakibat cemas, dan jiwa tidak tenang.¹⁰

Manusia menghabiskan sepertiga dari waktu hidupnya dengan tidur. Mengapa demikian karena manusia setiap hari melewati dua alam yang berbeda, diantaranya alam tidur dan alam jaga. Jika alam tidur akan berkaitan dengan langit sedangkan alam jaga akan berkaitan dengan bumi. Jadi manusia ibarat berpindah dari alam makhluk hidup didunia ke arwah langit. Tidur manusia berhubungan dengan keluarnya ruh dari tubuh, ia akan terbangun kembali sebagaimana manusia binatang juga tidur.¹¹

Problem dan dampak tidur terhadap tubuh baik organ dan jiwa pada orang sehat maupun orang sakit sudah pernah diamati banyak peneliti ilmuwan tetapi masih belum bisa memahami misteri tidur. Dengan demikian yang pokok diantaranya mengapa seseorang harus tidur, apa fungsinya bermimpi, dan proses biologis yang dibutuhkan agar proses yang terjadi tersusun dalam lingkaran mengapa problem tidur kerap kali datang pada orang yang menderita problem fisik dan jiwa.

Sebuah hadits membutuhkan makna yang menyatakan apakah hadits tersebut ditafsirkan secara tekstual atau kontekstual. Oleh karena itu, untuk memiliki pengetahuan Hadits yang benar, perlu dipahami konteks sejarah yang mempengaruhi Hadits, serta posisi Nabi Muhammad ketika munculnya hadis. Dengan melihat konteks sekarang masyarakat sangat meremehkan anjuran tidur yang disarankan sedangkan banyak manfaat yang terjadi pada kesehatan tubuh Karena itu, penulis mengadopsi pendekatan yang lebih bernuansa terhadap masalah yang diangkat yaitu, Tinjauan Tidur ala Rasulullah Perspektif Medis.

¹⁰ Dr.Ahmad Syawqi Ibrahim;, *Misteri Tidur, Rahasia Kesehatan, Kepribadian dan Keajaiban Lain dibalik Tidur Anda* (Jakarta 2013: Zaman, t.t.), hlm.124.

¹¹ Ibrahim;, hlm,15.

B. Fokus Penelitian

Penelitian ini mengfokuskan akan sangat membantu dan menangkak pelebaran pembahasan. Sehingga nanti terfokus dan tidak jauh menyimpang dari permasalahan yang ada. Maka dari itu, masalah harus dirumuskan dengan jelas dan selesai. Penelitian ini akan fokus pada pembahasan Tinjauan Tidur Ala Rasulullah Perspektif Medis (Studi Tematik).

C. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian yang diangkat berdasarkan latar belakang adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana tidur Nabi Muhammad Saw dalam Perspektif Hadis?
2. Bagaimana tidur Nabi Muhammad Saw perspektif medis dengan konteks sekarang?

D. Tujuan Penelitian

Dengan adanya rumusan masalah maka tentunya ada tujuan meneliti masalah tersebut, oleh sebab itu tujuan dari penelitian ini yaitu :

1. Untuk mengetahui hadis tentang anjuran tidur Nabi Muhammad.
2. Untuk mengetahui pemahaman tidur Nabi Muhammad perspektif medis dengan konteks sekarang.

E. Manfaat Penelitian

Penulis berharap dengan adanya penelitian hadis ini, semoga bisa memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Dengan adanya penelitian ini penulis berharap dapat menambah wawasan dan pengetahuan serta dapat menambah perbendaharaan karya ilmiah mengenai hadis tentang Tinjauan Tidur Ala Rasulullah Perseptif Medis sebagai perkembangan keilmuan khususnya pada bidang ilmu hadis. Dan semoga hasil penelitian ini nantinya bisa dijadikan sebagai masukan atau rujukan dalam pengamalan hadis anjuran tidur berkaitan dengan medis di masyarakat.

2. Secara Praktis

a. Bagi Penulis

Penulis yakin bahwa sesuatu yang dimulai dengan baik maka sudah selanjutnya akan kembali dengan baik pula, dan penelitian ini tentunya sangat bermanfaat bagi penulis sebagai media pengembangan keilmuan, dan semoga bisa memperluas ilmu pengetahuan serta sebagai informasi yang berguna untuk masa yang akan datang.

b. Bagi Pembaca

Sebagai pengembangan keilmuan yang berbentuk tulisan dan buku pasti takkan bisa dipisahkan dengan pembaca, maka dari itu tulisan ini menjadikan manfaat bagi pembaca mengenai kajian yang terkait sebagai sebuah pengalaman.

F. Sistematika Penulisan Skripsi

Untuk mempermudah dalam mempelajari skripsi ini, dibawah ini dijelaskan secara singkat sistematika penulisan skripsi ini sebagai berikut:

1. Bagian muka terdiri dari:

Sampul, halaman judul, halaman persembahan, halaman persetujuan, halaman pengantar, kata pengantar, daftar isi.

2. Bagian isi terdiri dari:

BAB I : PENDAHULUAN yang berisi latar belakang masalah, fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan masalah, manfaat penelitian, dan sistem penulisan.

BAB II : LANDASAN TEORI di bagian ini membahas tinjauan pustaka kajian hadis, kajian tentang hadis tematis, kajian tentang anjururan tidur dalam medis, hasil penelitian terdahulu, dan kerangka berfikir.

BAB III : METODE PENELITIAN berkenaan tentang metode penelitian yang terdiri dari jenis penelitian, pendekatan penelitian, sumber data penelitian, metode pengumpulan data, serta metode analisis data.

- BAB IV : HASIL PENELITIAN** Bagian ini membahas tentang pemahaman hadis tentang tidur, memaparkan tentang beberapa pembukuan hadis, adab sebelum maupun sesudah tidur, analisis kajian medis terhadap Nabi Muhammad.
- BAB V : PENUTUP** Bagian ini membahas tentang kesimpulan, pesan-saran, dan penutup.

