

BAB II LANDASAN TEORI

A. Tinjauan Pustaka

1. Kajian Tentang Hadis (Pengertian dan Hakikat Hadis)

Al-Hadis berasal dari kata حَدَّثَ - يَحْدُثُ - حَدَّثًا

وَحَدَاثَةً menurut etimologi adalah (الجدید) *al-jadid* atau

baru; sedangkan (الطَّرِيقِ) *ath-thari* artinya

lunak, lembut, baru ; dan (الْخَبْرُ وَ الْكَلَامُ) *al-khabar* yang

artinya berita, pembicaraan dan *al-kalam* adalah perkataan.¹

Hadis disini yang dimaksud adalah berita yang datang dari Nabi Muhammad, sedangkan makna pertama dari konteks teologis bukan konteks ilmu hadis. Menurut Abu Al-Baqa, hadis adalah kata benda (isim) dari kata *at-tahdits* yang diartikan *al-ikhtibar* : pemberitaan, Hadis secara terminologis kemudian menjadi kesepakatan suatu perkataan, perbuatan, dan persetujuan yang disandarkan kepada nabi Muhammad.

Hakikat hadis adalah kejadian yang dialami Nabi Muhammad, walaupun kejadiannya hanya satu kali dalam sepanjang hidupnya dan meskipun hanya satu orang saja yang meriwayatkannya. Sedangkan sunnah secara etimologis artinya *as-sunnah* adalah: *as-sirah*, jalan atau

kehidupan (الْأَسْشَرَهُ هَمِدَهُ كَنْلَ أَوْ دِمْمَةَ); eri kehidupan yang

dijalani, baik terpuji atau tercela (*al-sirah*, *at-tariqah*, *at-tabi'ah*, dan *asy-syari'ah*) tuntutan, jalan, tabiat, dan syariat, jalan dijalani, terpuji atau tidak. Sesuatu tradisi yang sudah dibiasakan, dinamakan sunnah walaupun tidak baik, Maka dari itu jika suatu tradisi masa Nabi Muhammad, bersumber dari kenabian maka akan menjadikan sunnah, jika hanya disampaikan sekali atau

¹ Abdul Majid Khon, *Ulumul Hadis* (Amzah, 2012), ,hlm.02.

beberapa kali dan tidak mentradisi maka bukan disebut sebagai sunnah melainkan disebut hadis.²

Sunnah berbeda sebetulnya yaitu ”nama bagi amaliyah yang mutawatir, yakni cara Nabi Muhammad melakukan suatu kebiasaan mencantumkan pada amaliyah yang mutawatir juga.” Mereka melaksananya dengan Nabi Muhammad tak lupa beserta para sahabat. Para tabi’in kemudian meneruskannya, walaupun dengan lafadh penukilannya mutawatir adanya. Suatu kejadian mungkin meriwayatkannya terjadi berbeda-beda lafadz. Maka dari itu dalam segi sanad, dia tidak mutawatir, tetapi dari segi amaliyah dia mutawatir. Pelaksanaan yang mutawatir itulah yang dikatakan sunnah.³

2. Ruang Lingkup Pemahaman Hadis

a. Ruang lingkupnya

Dari keterangan diatas mengandung beberapa unsur diantaranya perbuatan, perkataan, ketetapan dan sifat atau keadaan situasi dan himmahnya. Namun yang dikatakan dari kata tersebut diantaranya yaitu: *Perbuatan* adalah apapun yang dikerjakan berupa penjabaran dan penafsiran mudah terhadap peraturan aktivitas mua’malah, praktik ibadah, peraturan syari’at dan lainnya. *Perkataan* adalah ujaran beliau yang pernah dikatakan dan mempunyai arti, baik mengenai hukum, akhlaq, akidah, Pendidikan dan lainnya. *Ketetapan* adalah Ajaran adanya ketetapan keputusan dan ajaran dari kondisi. Sifat atau keadaan situasi dan himmahnya yaitu diantaranya berupa sifat Nabi Muhammad yang disebutkan oleh para sahabat dan ahli Tarikh contohnya bentuk jasmaniah maupun sifat-sifat beliau. Himmah atau biasa juga disebut “*hadis hammiah*” adalah hadis yang menunjukkan kehendak atau hasrat beliau yang belum terealisasi, disebabkan beliau telah wafat. Menurut

² “Marhumah, Ema (2016) *ULUMUL HADIS Konsep, Urgensi, Objek Kajian, Metode dan Contoh*. Buku Ajar, Vol. 1 (No. 1). SUKA-Press.pdf,” ,hlm.5-6.

³ T. M. Hasbi Ash SHIDDIEQY, *SEJARAH DAN PENGANTAR ILMU HADITS/Prof.T. M. Hasbi Ash-Shiddieqy* (Bulan Bintang, 1974), ,hlm.39-40.

Imam Syafii bahwa menjalankan himmah itu termasuk sunnah, tetapi Imam Syaukani mengatakan tidak termasuk sunnah karena belum dilaksanakan oleh Nabi Muhammad.⁴

Adapun unsur pokok dalam Hadis yaitu ada 3 sanad, matan, rawi. Pengertian sanad dari segi etimologi artinya المعتمد (sandaran., tempat bersandar, yang menjadi sandaran) sedangkan menurut terminologis ahli hadis, seperti oleh Assyuti di dalam kitabnya Alfiah, sanad adalah :

الأسناد أو السند : هو الطريق المؤصل للمتن

Artinya: Sanad adalah (Jalan yang menyampaikan kepada matan hadis). Sedangkan Matan atau al-matan menurut etimologi yaitu ma shaluba wa irtafa'a min al-araadhi (tanah yang meninggi), artinya juga berarti kuat, kukuh, keras, atau juga disebut mengikat, membelah, mengeluarkan. Secara terminologis matan mempunyai beberapa definisi, namun maknanya sama yaitu lafadz atau materi hadis itu sendiri.⁵ Adapun Rawi adalah نقل الحديث (orang yang meriwayatkan atau memberitakan hadis).⁶

b. Metode Pemahaman Hadis

Memahami hadis tidaklah mudah seperti membalikkan telapak tangan. Banyak ulama yang menggunakan syarah dengan metode tahlili, ijmal, muqarin, konperehensif. Berikut metode dan pemahaman dalam bidang Hadis diantaranya⁷:

⁴ Dr.H. Muhammad Yahya,M.Ag, *Ulumul Hadis (sebuah pengantar dan Aplikasinya)* (Syhadah, t.t.), ,hlm.2.

⁵ Yahya,M.Ag, ,hlm.15.

⁶ Munzier Suparta Haji, *Ilmu Hadis* (Jakarta: Rajawali Pers, t.t.), ,hlm.47.

⁷ Muhammad Nuruddin, S.Ag.,M.Ag, *Metode Memahami Hadis Pada Era Global* (PT Lontar Digital Asia, t.t.), ,hlm.164-175.

1) Metode Tahlili

Tahlili secara bahasa artinya analitis, yang dimaksud metode ini yaitu menerangkan hadis-hadis Nabi Muhammad dengan menjelaskan berbagai sudut pandang yang terdapat dalam hadis tersebut dan menjelaskan arti-arti yang meliputi pemaknaan tersebut sesuai tentang gaya dan keahlian pensyarah. Ciri-ciri metode tahlili yaitu dengan pensyarah menyertai metode tahlili berbentuk riwayat (ma'tsur) dan pemikiran logis (ra'y).

2) Metode Ijmaly

Ijmali secara bahasa artinya global, umum. Cara mensyarah hadis metode ijmali yaitu dengan menerangkan isi kandungan umum hadis tersebut. Dengan metode ini pasti ada kelebihan dan kekurangannya diantaranya kelebihan adalah ringkas padat, dan bahasa yang mudah. Sedangkan kekurangannya yaitu menjadikan arahan hadis yang bersifat fragmentaris (sepotong-potong), tanpa menggunakan analisis yang layak.

3) Metode Muqarin

Muqarin secara bahasa membandingkan atau mencocokkan. Dengan metode muqarin cara memahami hadis diantaranya pertama mencocokkan hadis yang mempunyai redaksi yang mirip atau sama dalam kasus serupa, kedua mencocokkan hadis yang mempunyai redaksi yang berbeda pada kasus yang sama, ketiga membandingkan beraneka ragam pendapat ulama syarah dalam mensyarah hadis.

4) Metode Komprehensif

Hadis juga berfungsi sebagai bayan tafsir terhadap al-Qur'an yang masih umum. Menurut Yusuf Qardawi dalam metodologinya memahami hadis diantaranya yaitu:

- a) Memahami hadis sama dengan kondisi maupun lingkungan situasi dan latar belakang tujuannya.

- b) Memahami hadis sesuai dengan petunjuk al-Qur'an.
- c) Adanya ketentuan pertentangan hadis dengan al-Qur'an.
- d) Mengumpulkan hadis yang kontradiktif atau nasikh dan Mansukh dalam hadis.
- e) Mencari lalu menggabungkan hadis-hadis setema yang sama.⁸
- f) Memisahkan antara lafaz yang memiliki makna lingkungan yang haqiqi dan majazi.
- g) Membenarkan makna kata pada hadis al-maudhu'i.

Pendekatan-pendekatan dalam memahami hadis diantaranya yaitu⁹ :

1) Pendekatan Lughawi

Pendekatan lughawi disebut pendekatan yang lebih tertuju pada aspek bahasa. Hal ini dikarenakan bahasa Arab yang digunakan oleh Nabi Muhammad menjelaskan berbagai macam hadis sering dalam urutan yang baik dan dan benar. Salah satu faktor terjadinya ragam lafaz pada matan hadis yang semakna yaitu karena dalam periwayatan hadis telah terjadi periwayatan secara semakna.

2) Pendekatan Sosiologis

Pendekatan sosiologis disebut pendekatan dalam memahami hadis Nabi dengan mengamati dan membahas keterkaitan dengan kondisi dan situasi masyarakat pada saat munculnya hadis.

3) Pendekatan Historis

Pendekatan Historis dalam memahami hadis dengan mengamati dan meneliti situasi atau peristiwa sejarah yang berkaitan dengan latar belakang munculnya hadis. munculnya pendekatan

⁸ Surahmad Surahmad, "Metode Pemahaman Hadist Nabi Syaikh Yusuf Al-Qaradhawi," *INOVATIF: Jurnal Penelitian Pendidikan, Agama, Dan Kebudayaan* 3, no. 1 (4 Juni 2017): ,hlm.48-53.

⁹ Nuruddin, S.Ag.,M.Ag, *Metode Memahami Hadis Pada Era Global*, hlm.176.

historis contohnya dari memahami hadis tentang hukum rajam, hukuman bagi pezina muhsan.

4) Pendekatan Sosio- Historis

Pendekatan sosio-Historis dalam memahami hadis dengan memeriksa sejarah sosial dan setting sosial pada masa dan menyambut hadis disabdakan. Dalam memahami hadis butuh diamati terlebih dahulu kondisi yang sedang berkembang pada waktu hadis itu disabdakan atau harus meneliti latar belakang munculnya hadis (aspek historis). Dengan demikian dibutuhkan informal yang layak mengenai latar belakang kejadiannya (sisi historis).

5) Pendekatan Psikologis

Pendekatan psikologis dalam memahami hadis dengan mengamati kondisi psikologis Nabi Muhammad beserta masyarakat yang dijumpai ketika hadis-hadis tersebut disabdakan. Oleh karena itu pentingnya pendekatan dalam memahami hadis dengan beberapa hal, yaitu: pertama, hadis Nabi Muhammad yang mengharuskan pemahaman universal dengan pemahaman secara tetap tidak berubah karena waktu dan masa. Kedua hadis Nabi Muhammad yang mengharuskan memiliki pemahaman kontekstual yaitu pemahaman di esensial teks yang berhubungan dengan problem waktu tertentu, lokasi tertentu. Situasi tertentu.

6) Pendekatan Antropologis

Pendekatan antropologis dalam memahami hadis dengan cara memeriksa bentuk penerapan keagamaan yang muncul dan berkembang dalam masyarakat, tradisi, dan budaya pada waktu hadis itu disabdakan. Pemahaman dengan pendekatan antropologis justru sudah dipraktikkan Nabi Muhammad.¹⁰

¹⁰ Nuruddin, S.Ag.,M,Ag, hlm,188.

3. Studi Hadis Tematik

a. Definisi Hadis Tematik

Kata “tematik” bermakna terkait dengan pokok pikiran atau dasar cerita dan biasanya merujuk pada “maudi’i” dalam diskursus keislaman. Kata “maudi’i” berasal dari kata “ al-wadi” yang mengacu pada meletakkan sesuatu pada suatu tempat, meskipun kadang-kadang juga memiliki makna negatif seperti menjatuhkan atau merendahkan. Di Al-Qur’an, kata ini disebutkan sebanyak 26 kali, sedangkan dalam hadis Nabi Muhammad terdapat dalam literatur Induk Sembilan disebutkan sekitar 39 kali. Imbuhan “K” pada akhir kata “tematik” membuatnya menjadi kata sifat.¹¹

Para ahli memiliki pandangan berbeda mengenai terminologi “maudi”. Ahli bahasa mengacu pada materi dasar pernyataan atau tulisan seseorang. Ahli tafsir mengaitkannya dengan struktur kata, kalimat atau paragraf yang memiliki korelasi dan kajian sama. Sementara itu, ahli hadis melihatnya berkorelasi dengan hadis-hadis palsu. Namun semua pandangan tersebut tidak jauh dari definisi etomologi “maudi”, yaitu meletakkan atau merendahkan sesuatu pada tempat tertentu. Contohnya, ahli tafsir harus mengumpulkan ayat-ayat dari berbagai surat yang berkaitan dengan tema yang sama. Sedangkan, ahli hadis menghubungkannya dengan hadis palsu yang merendahkan nilai kebenaran hadis itu sendiri.

b. Urgensi Kajian Hadis Tematik

Kajian hadis secara tematik semakin marak dilakukan dan memiliki nilai dan urgensi yang tidak bisa diabaikan. Kajian ini dapat dibagi menjadi dua kategori, yaitu urgensi *teologis* dan *akademik*. Secara teologis, kajian hadis tematik setara dengan kajian hadis pada umumnya karena Nabi Muhammad sebagai penjelas Al Qur'an dan representasi Al Qur'an, dan hadis menjadi objek sentral dalam diskusi keagamaan. Selain itu, Nabi Muhammad dijelaskan dalam Al-Quran sebagai teladan

¹¹ Miski, *Pengantar Metodologi Penelitian Hadis Tematik* (Malang Jawa Timur: CV.Maknawi, 2021), ,hlm07.

yang baik sehingga pengenalan terhadap dirinya memerlukan penggalian informasi melalui hadis-hadis.

Kajian hadis secara tematik akan menghasilkan gambaran yang komprehensif terkait hal-hal yang berhubungan dengan Nabi Muhammad dan aspek-aspek lainnya. Secara akademik, kajian hadis tematik menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kajian-kajian keislaman lainnya, dan keilmuan hadis juga dikenal memiliki cabang pembahasan lainnya. Kajian hadis tematik dapat menjadi salah satu alternatif pendekatan multidisipliner dalam kajian keislaman.¹²

4. Kajian Tentang Tidur Menurut Medis

a. Pengertian Tidur

Kata Tidur dari sisi bahasa Arab yaitu *an-Naum* dengan sinonim kata *berbaring* (*al-Mudtaji'*), *terlentang* (*al-Raqd*), *mengantuk* (*an-Nu'as*). Tidur dalam Bahasa Latin disebut "*somnus*" yang berarti mengalami periode pemulihan, keadaan fisiologi dari istirahat untuk tubuh dan pikiran. Sedangkan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, tidur adalah keadaan berhenti (*mengaso*) badan dan kesadarannya (biasanya dengan *memejamkan mata*).¹³

Tidur adalah salah satu bentuk istirahat yang paling penting. Selain makanan, tidur juga berperan sebagai sumber energi dan kekuatan baru yang diperlukan untuk menjalani aktivitas sehari-hari. Faktor-faktor biologis merupakan hal yang tak terhindarkan bagi setiap individu, dan tidur menjadi kunci dalam menjaga keseimbangan kesehatan optimal. Dalam ilmu kedokteran, tidur diakui sebagai cara untuk mengistirahatkan pikiran, tubuh, dan hati. Oleh karena itu, tidur merupakan kebutuhan biologis yang esensial bagi semua manusia dan makhluk hidup.¹⁴

¹² hlm, 21.

¹³ "Arti kata tidur. Semua maksud kata dari KBBI. tidur adalah...." jagokata.com, diakses 6 Februari 2023, <https://jagokata.com/arti-kata/tidur.html>.

¹⁴ Ahmadie Thaha, *Kedokteran dalam Islam* (Surabaya: PT.Bina Ilmu, 1983, t.t.), hlm, 142.

Dalam ilmu kesehatan, tidur merupakan proses fisiologis normal yang terjadi secara aktif, teratur, berulang, reversible, dan tidak responsif terhadap lingkungan. Otak membutuhkan tidur untuk mendukung proses fisiologisnya. Tidur adalah fenomena kehidupan yang terjadi dalam siklus sirkadian, yang memengaruhi siklus endokrin dan pola perilaku secara langsung maupun tidak langsung. Jika kurang tidur berlanjut secara kronis, dapat mengganggu konsentrasi.¹⁵

Mengutip dari peneliti para ahli kimia, serta seorang ahli kesehatan menyebutkan bahwa dalam sehari produk sampah yang berasal dari seluruh kegiatan otot tubuh sebagian besar terdiri atas dioksida dan asam laknat, menumpuk dalam darah dan mempunyai dampak tosic pada saraf, sehingga berakibat merasa lelah dan mengantuk, selama tidur sampah dimusnahkan, akhirnya pada saat terbangun terasa fresh kembali.

Seorang Psikiater yang bernama Dr. Roan dari RS. Ongkolomulyo, Jakarta, menambahi bahwa rasa kantuk berkaitan erat dengan *hypotamulus* didalam otak. Jika dalam keadaan segar dan normal *hypotamulus* bereaksi dengan baik sehingga mampu memberi respon normal terhadap perubahan tubuh maupun lingkungannya. Namun ketika badan capek karena bekerja keras seharian, diimbangi tidur rutin dan dikelilingi hal-hal yang membuat bahagia seperti halya semilir angin, suara kicauan burung, Kasur yang empuk dan lainnya, maka kemampuan merespon akan berkurang sehingga akan menyebabkan kantuk. Dengan demikian murninya tidur bukan hanya mengistirahatkan tubuh, tapi juga halnya mengistirahatkan otak. Khususnya *selebral korteks* yang terdapat didalam otak terpenting atau fungsi mental yang terpenting, yang digunakan unrtuk mengingat, pengambaran, membayangkan, menilai serta memberi argumentasi.¹⁶

¹⁵ Dr. Ade Hashman Sp.An, *Rahasia Kesehatan Rasulullah : Meneladani Gaya Hidup Sehat Nabi Muhammad Saw* (Jakarta: Naura Books, 2012), hlm,202.

¹⁶ Mushaf Al-Qur'an, *Kesehatan Dalam Perspektif Al-Qur'an*, ,hlm.214.

Dengan demikian kesimpulan diatas adalah bahwa tidur proses biologis yang aktif bergerak didalam otak dan mempunyai fungsi dampak tertentu pada tubuh manusia. Menghaluskan urat syaraf otak dengan kelembaban gas oksigen menuju pada otak.

Menurut Ibn Qayyim Al-Jauziyah, tidur adalah suatu kondisi tubuh yang ditandai meresapnya suhu insting dan kekuatan jiwa kedalam tubuh untuk mencari ketenangan (istirahat).¹⁷ Dengan tidur yang bermutu, metabolisme badan ditata kembali. Dikala kita istirahat, badan kita berkesempatan untuk bisa mengubah sel- sel yang sudah mati dengan yang baru serta pula bisa melaksanakan re- genarisi pada badan kita. Allah Swt. membagikan bermacam berbagai wujud nikmat kepada manusia baik nikmat jasmani serta pula nikmat rohani. Serta salah satu nikmat yang terbanyak merupakan berbentuk nikmat sehat.

Sementara menurut Imam al-Ghazali menyatakan bahwa tidur asal mulanya adalah replika untuk mendatangi kematian, ketika manusia tidur dalam posisi berbaring disitulah semestinya kita memikirkan bahwa seolah-olah sedang berbaring dalam kesendirian dalam kegelapan di lubang liang lahat (tanah). Tidak ada yang menemani seorangpun kecuali amal ibadah. Selain itu proses tidur memperingatkan manusia pada kematian, jika manusia mengingat mati akan dapat melembutkan hati yang awalnya iri, dengki, maupun dendam dan menghapus sifat-sifat buruk lainnya.

b. Siklus Fisiologi Pada Tidur

Menurut Dr. Zaenab Ali Ahmad, tidur adalah realitas fisiologis yang teramat penting dalam hidup melalui tidur, anggota tubuh yag vital melakukan istirahat khususnya perangkat syaraf otot. Tidur merupakan salah satu kebutuhan fisiologi yang berkaitan langsung dengan kelenggan manusia.¹⁸ Siklus fisiologi mengatur siklus bangun tidur mengikuti yang

¹⁷ Hilmi Al-Khuli, *Menyingkap Rahasia Gerakan-Gerakan Sholat* (JI Wonosari, Baturetno Banguntapan Jogjakarta: DIVA Press, t.t.), ,hlm.133.

¹⁸ Al-Kuhl, ,hlm.135.

disebut irama sirkadian yaitu irama siklus 24 jam siang malam yang mempengaruhi perilaku dan pola fungsi biologis utama seperti suhu tubuh, denyut jantung, tekanan darah, sekresi hormon, kemampuan sensorik dan suasana hati. Irama Sirkadian dipengaruhi cahaya, suhu dan faktor eksternal (aktivitas sosial dan rutinitas pekerjaan). Setiap individu mempunyai jam biologis sendiri kecemasan, kurang istirahat, dan mudah tersinggung dan gangguan penilaian merupakan gangguan tidur.¹⁹ Pusat pengaturan aktivitas kewaspadaan tidur terletak dalam otak tengah dan bagian atas batang otak terbesar yang terdapat pada otak tengah. Selain itu *Reticular activating system* (RAS) adalah bagian *reticular formation* yang bertugas melindungi tubuh dalam keadaan terjaga dan untuk syaraf *parasimpatis* menjadi pusat pengontrol dalam keadaan tidur, yang perlu diketahui saat kita tidur syaraf parasimpatis akan mulai meningkat sedangkan syaraf *simpatis* akan cenderung melemah.²⁰

Kondisi terpelihara dikendalikan oleh *neurotransmitter serotonin*. *Norepinefrin* berfungsi dalam proses terbangun dari tidur serta *serotonin* berfungsi dalam proses tidur, sebab melatonin yang menolong jam biologis badan ataupun irama sirkadian pada siklus tidur ialah senyawa turunan dari *serotonin*. Yang mengendalikan siklus tidur-bangun merupakan *neurotransmitter adenosine* berikatan dengan reseptor A1, serta membatasi saraf kolinergik pada RAS menghasilkan *asetilkolin* (yang bisa mengaktifkan RAS), sehingga mendesak buat tertidur.

Pada dikala aktif, RAS hendak menolong meneruskan impuls saraf ke sebagian besar daerah korteks serebral, baik secara langsung ataupun lewat thalamus, sehingga korteks serebral jadi aktif. Keadaan ini yang diucap selaku kondisi terpelihara ataupun sadar.

¹⁹ Anggriyana Tri Widiyanti Saryono, *Kebutuhan Dasar Manusia* (Jl. Ringroad Selatan, Jogjakarta: Nuha Medika, t.t.), hlm.116.

²⁰ Tarwoto Wartoh, *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan* (Salemba Medika, t.t.), hlm,100.

Penyusutan kegiatan RAS bisa berdampak tidur karna tidak terdapat impuls yang diteruskan ke korteks serebral. RAS menerima impuls dari retina, yakni sinar(lewat *suprachiasmatic nucleus*); auditori, adalah suara; *nociceptor*; adalah perih; sentuhan ataupun tekanan dari kulit; *proprioceptor & vestibular*, ialah pergerakan serta penyeimbang badan, namun tidak menerima impuls dari saraf olfaktori(penghidu), sehingga impuls- impuls di atas bisa mengaktivasi RAS, serta kebalikannya apabila impuls di atas menurun hingga hendak mengurangi aktifitas RAS.

Dikala seseorang individu berupaya buat tertidur, dia mengarah ruangan yang gelap, tenang, temperature ruangan yang aman serta sesudah itu menutup matanya, hingga stimulus yang mengarah RAS menurun. Mata yang tertutup bisa mengurangi stimulus sinar yang ditangkap retina, penyusutan stimulus sinar ini hendak diteruskan ke *suprachiasmatic nucleus* serta pada akhirnya menstimulasi kelenjar pineal buat menaikkan sekresi melatonin. Penyusutan kegiatan RAS hendak mengurangi kegiatan korteks serebral ditambah dengan kenaikan kandungan melatonin yang membuat mengantuk dan pada akhirnya tertidur. Orang tersebut tidak akan terbangun hingga menuntaskan siklus tidur yang biasa dialaminya atau sampai terdapat rangsangan dari area yang hendak menstimulasi kegiatan RAS untuk aktif, sehingga nantinya akan terbangun.

c. Tahapan-tahapan Tidur

Seorang ilmuan jerman yang bernama, Hans benger membuat alat pencatat gelombang elektrik (*electroencephalography*) atau yang biasa disebut EEG, Alat elektrografi itu mengungkapkan bahwa ketika seseorang tidur, gelombang alpha mengalami perubahan yang direkam dalam bentuk grafik pita khusus. Gelombang itu mengalir dengan kecepatan sepuluh gelombang perdetik ketika dalam kondisi terjaga. Namun, ketika tidur gelombang itu menghilang dan digantikan gelombang yang kecil dan cepat. Ketika tidur masuk fase yang lebih dalam, gelombang itu berubah

lagi menjadi gelombang yang lebih besar, tetapi lambat.²¹

Lewat gelombang itu, para ilmuwan mampu membagi fase tidur menjadi lima fase tahapan, diantaranya ada dua jenis yaitu tidur NREM (tidur tanpa gerakan mata cepat) dan tidur REM (tidur dengan gerakan mata cepat):

1) Tidur NREM

Tidur NREM adalah tidur yang nyaman dan dalam. Tidur seperti ini, gelombang otak lebih lambat dibandingkan pada orang sadar atau tidak tidur. Ada empat tahapan tidur NREM²²:

a) Tahap I

Tahap I merupakan tahap transmisi antara bangun dan tidur. Dari hal tersebut dicirikan dengan perasaan santai, masih sadar dengan lingkungan, merasa ngantuk, bola mata bergerak dari samping kesamping. Tahap ini berlangsung selama 5 menit.

b) Tahap II

Tahap II merupakan tahap tidur ringan dan proses tubuh terus menurun. Hal tersebut cirinya dengan mata menetap/diam, denyut jantung dan frekuensi napas menurun, temperatur tubuh menurun, berlangsung pendek dan berakhir 5-10 menit.

c) Tahap III

Tahap III merupakan tahap tidur. Cirinya adalah denyut nadi dan frekuensi nafas dan proses tubuh lainnya lambat karena disebabkan oleh dominasi sistem saraf parasimpatis dan sulit bangun.

d) Tahap IV

Tahap IV merupakan tahap tidur dengan ciri-ciri yaitu kecepatan jantung dan pernapasan turun, jarang bergerak dan sulit dibangunkan,

²¹ Ibrahim, *Asrar An-Naum; Rihlah Fi 'Alam Al-Maut Al-Ashghar*, hlm.94.

²² A Aziz Alimul Hidayat Musrifatul Uliyah, *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*, Edisi 2-Buku 2 (Jakarta 2015: Salemba Medika, t.t.), 128.

gerak bola mata cepat, sekresi lambung turun, dan tonus otot turun.

2) Tidur REM

Tidur REM merupakan tidur yang berlangsung pada malam hari selama 5-20 menit atau rata-rata 90 menit. Namun jika tubuh terasa lelah, maka awal tidur sangat cepat bahkan jenis tidur ini tidak ada. Cirinya diantaranya dengan mimpi aktif dan lebih sulit dibangunkan. Tidur seperti ini sangat dibutuhkan tubuh untuk keseimbangan mental, adaptasi dan emosi.²³

d. Ruang Lingkup Pola Tidur dan Waktu Jam Biologis

1) Posisi Tidur

Berikut beberapa macam posisi yang umum digunakan saat seseorang tidur:

- a) Tidur miring ke kanan
- b) Tidur miring ke kiri
- c) Tidur terlentang
- d) Tidur telungkup

2) Waktu dan Jam Biologis Tidur

Para ilmuwan percaya bahwa putaran waktu silih bergantinya malam dan siang, dari gelap dan terang pada permukaan bumi mempengaruhi jam biologis. Jam biologis bukan hanya terdapat didalam otak manusia tapi juga terdapat pada tumbuhan dan serangga. Hal yang demikian yang menggerakkan manusia atau hewan bangun pada pagi hari dan tidur dimalam hari.

Para dokter merekomendasikan untuk menjauhi bergadang di malam hari dan tidak merampas kebutuhan tubuh untuk tidur. Karena jika manusia bergadang dan tidak bisa memnuhi kebutuhan tidur, dan ketika bangun merasa lelah, lesu, tidak segar.

²³ Andina Vita Sutanto Yuni Fitriana, *Kebutuhan Dasar Manusia Teori dan Aplikasi dalam Praktik Keperawatan* (Banguntapan, Bantul, Yogyakarta: PUSTAKA BARU PRESS, 2017), hlm,15-16.

e. Tahapan Lama Tidur

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi perbedaan tersebut ada 3 diantaranya, Usia, Genetik, Jenis kelamin. Kebutuhan setiap orang akan waktu tidur berbeda dengan tingkatan menurut umur, kepribadian, kondisi jiwa, dan karakter pekerjaan bagi orang dewasa. Di Amerika penelitian oleh ahli faal mendapatkan bahwa bayi tidur yang diperlukan kira-kira 16 jam²⁴, terkadang kurang atau lebih. Masih dengan peneliti yang sama menyampaikan bahwa jika siswa umur 16 tahun butuh tidur 10 sampai 11 jam, mahasiswa perlu 8 jam sedangkan yang lebih tua dapat melakukan adaptasi dengan kekurangan tidurnya bisa ditukar pada keesoakan harinya. Pada oarang tua kebutuhan tidurnya makin berkurang, kira-kira umur 45-60 tahun 7 jam. Dapat disimpulkan manusia rata-rata tidur berkisar antara 7-8 jam setiap hari menyertakan tidur siang.²⁵

f. Tempat Tidur Sehat

Setiap makhluk hidup mempunyai tempat khusus untuk tidur. Tempat itu harus memiliki ciri-ciri yang bisa mewujudkan tidur yang tenang dan sehat. Diantanya sebagai berikut:

1) Menjaga Kebersihan Kasur

Kebersihan merupakan hal terpenting dalam menjaga kesehatan manusia. Seperti menjaga kebersihan makanan, minuman, pakaian, dan tempat tidur. Kasur dan tutupnya harus bersih, steril dari parasit, mikroba, dan debu. Pada tahun 1967 ilmuwan dari Belanda yang bernama David William, menemukan bahwa pada kasur dan tutupnya terdapat debu. Dalam debu itu ada parasit-parasit yang sangat kecil sekali, kutu kasur. Kutu-kutu ini bertambah banyak pada sarung kasur dan debu rumah. Maka dari itu, debu yang menempel

²⁴ Superadmin, "Tidur Cukup Untuk Kesehatan," Direktorat Promosi Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, 4 Januari 2014, <https://promkes.kemkes.go.id>.

²⁵ Beny Atmadja W, "Fisiologi Tidur," *Maranatha Journal of Medicine and Health* 1, no. 2 (2002): 147871.

pada sarung kasur harus dibersihkan. Hakikat ilmiah ini belum yang dikenal sebelumnya. Akan tetapi, hadis Nabi telah mengisyaratkan ini sebelum mengetahuinya sedikit pun. orang-orang

Bahaya kutu kasur, baik yang hidup maupun mati, masuk ke paru-paru melalui pernapasan, akan menyebabkan penyakit-penyakit sensitif pada organ pernapasan, sepele bengkak, penyakit sensitif pada tubuh lainnya seperti penyakit urtikaria, sering bersin, dan penyakit-penyakit kulit. Maka dari itu, debu rumah dan kasur harus dibersihkan. Pada sarung kasur banyak hidup parasit-parasit seperti kepinding, kutu, serangga dan lainnya. Bersih dari itu semua akan terwujud dengan mengikuti syarat-syarat kebersihan.

2) Menjauhi Polusi Udara, Suara, dan Cahaya

Orang tidur tetap bernapas. Oleh karena itu, udara yang dihirup harus bersih dan bebas dari debu. Cahaya harus redup karena cahaya terang merupakan salah satu sebab kesulitan tidur. Sebagaimana udara kamar harus jauh dari debu, asap, dan gas berbahaya, kebisingan atau polusi suara juga harus dihindari. Kebisingan adalah salah satu dari sebab tidur yang terputus-putus dan penghalang dari tidur nyenyak dan tenang.

Tidak apa-apa memasang tutup pada dua telinga sehingga suara-suara yang mengganggu tidak sampai ke dalam telinga. Jika ini sulit dilakukan, mungkin dengan mengurangi pengaruh suara bising dengan menggunakan suara bising putih, yaitu menciptakan suara yang kerasnya tetap dan berkesinambungan seperti suara kipas angin, alat pendingin, atau semisalnya. Maka indra pendengar orang yang tidur akan terbiasa dengan berjalannya waktu sehingga tidak akan menimbulkan gangguan dan insomnia.

3) Menghangatkan Kamar Tidur pada Musim Dingin

Udara kamar tidur berpengaruh besar bagi orang yang tidur. Suhu udara yang tinggi dan rendah akan berdampak negatif baginya. Maka dari

itu, suhu udaranya harus diatur pada suhu yang cocok untuk orang tidur. Orang mencari kehangatan dalam kamar tidurnya pada musim dingin. Agar lebih hangat, orang zaman dulu menyalakan api dari arang, kayu bakar, atau kayu. Saat ini orang-orang menggunakan peralatan listrik untuk menghangatkan. Akan tetapi, menyalakan api untuk kehangatan masih digunakan pada zaman sekarang dan mungkin akan terus digunakan sampai zaman yang akan datang.

Menyalakan api dengan bahan bakar dari arang atau kayu untuk menghangatkan kamar tidur itu berbahaya, terutama setelah pintu dan jendela ditutup untuk menghindari udara dingin. Menyalakan api di kamar tidur dengan cara seperti ini bisa menimbulkan gas beracun dalam udara kamar, yaitu karbon monoksida. Yang lebih membahayakan lagi, gas ini tidak berwarna dan tidak berbau sehingga bisa dihirup orang yang tidur tanpa dia merasakannya. Maka orang-orang di sekitarnya kaget ketika orang yang tidur tidak sadar diri karena keracunan gas arang atau monoksida.

Kebanyakan orang menyalakan api dalam kamar tidur lalu menutup pintu dan jendela rapat-rapat. Hal ini menyebabkan keracunan gas arang yang mengakibatkan tidak sadar diri. Jika orang yang tidur terus menghirupnya dalam jangka panjang- sepanjang malam sampai pagi, gas ini bisa mengakibatkan kematian. Sehingga rumah-rumah sakit banyak menerima korban kebakaran di dalam rumah dan di dalam kamar tidur, terutama di daerah pedesaan. Gas karbon monoksida bersatu dengan hemoglobin yang ada dalam pembuluh darah merah dan menghalangi bersatunya hemoglobin dengan gas oksigen. Maka volume gas oksigen dalam darah menurun sampai pada tingkat yang sangat berbahaya.

Gas arang tersebut belum lama ditemukan. Orang-orang zaman dahulu tidak pernah membayangkan keberadaan gas ini. Maka dari itu,

mereka tidak tahu bahaya menyalakan api di kamar tidur sambil menutup pintu dan jendela. Untuk menghindari bahaya ini, janganlah membiarkan api menyala di dalam rumah ketika penghuni rumah tidur. Hendaklah membiarkan udara masuk ke dalam rumah terutama kamar tidur dengan udara yang bersih. Melalui hadisnya, Nabi telah mengingatkan kita dari kesalahan-kesalahan itu dan menjelaskan jalan keselamatan.

4) Tidak Meletakkan Tumbuhan dan Hewan di Kamar Tidur

Banyak orang yang menggunakan tumbuhan sebagai hiasan di kantor ataupun di dalam rumah. Sejatinya, tumbuhan berfungsi menghasilkan oksigen. Adapun keberadaan tumbuhan di dalam ruangan akan membahayakan penghuninya, karena tumbuhan juga bernapas dengan menghirup oksigen dan mengeluarkan karbon dioksida, seperti makhluk hidup lainnya. Dengan demikian, keberadaan tumbuhan di dalam ruangan, khususnya dalam kamar akan membayakan bagi orang yang tidur di dalamnya. Adapun dampak negatif dari anjing atau kucing di dalam rumah dapat membahayakan penghuni rumah, karena hewan-hewan ini akan mengotori rumah, dan menghirup oksigen yang sama. Ditambah lagi hewan-hewan ini dapat menularkan penyakit kepada manusia.

g. Menjaga Kebersihan Tubuh ketika Tidur

Apabila orang tidak memperhatikan kebersihan badan, mikroba akan semakin banyak di kulitnya dan mencari kesempatan untuk menyerang badan dari dalam sehingga akan mengakibatkan radang dan penyakit. Jamur dan parasit akan menemukan tempat yang subur di luar dan dalam badan. Contoh yang terkait erat dengan waktu tidur adalah parasit yang berupa cacing *akziuris* atau cacing berekor tipis yang hidup di usus besar. Cacing ini terdiri dari cacing jantan dan cacing betina yang berkembang biak melalui telur yang dibuahi. Cacing betina tidak menempatkan telurnya di dalam usus besar.

Akan tetapi, ketika orang tidur, cacing ini keluar pada malam hari menyusup ke luar usus besar melalui lubang anus dan meletakkan telurnya di sekitar anus. Cacing tersebut mengeluarkan zat yang merangsang kulit, sehingga orang yang tidur akan menggaruk-garuk daerah itu dengan jari-jari dan kuku-kukunya. Ia melakukannya dalam keadaan tidur dan tidak sadar. Saat digaruk, telur-telur itu dapat menempel pada jari dan kuku.

Setelah cacing betina meletakkan telurnya, ia kembali ke usus besar melalui jalan yang ia lewati tadi. Kemudian setelah itu, cacing betina akan kembali pada malam berikutnya ke tempat yang sama untuk meletakkan telurnya. Ia meletakkan telur pada tempat itu bertujuan agar orang yang tidur membawanya dengan kuku dan jari-jari setelah menggaruk kulitnya. Orang yang tidur terpaksa melakukan ini karena cacing mengeluarkan zat yang merangsang kulit. Cacing tidak punya akal dan pema-haman, tetapi ini adalah fitrah Allah kepada makhluk-Nya.

Ketika orang yang bangun pada pagi hari, jika ia meletakkan jari-jarinya ke dalam wadah, memakan makanan, atau memberikan makanan kepada orang lain, tanpa membersihkan tangannya, ia akan mengotori makanan dengan telur-telur cacing yang menempel pada jari-jarinya. Telur-telur cacing ini akan masuk ke usus setiap orang yang memakan makanan yang mengandung telur-telur ini. Setiap telur mengandung sel-sel hidup yang tumbuh secara sempurna ketika sampai bersama makanan ke usus sehingga menempel pada dinding usus dan terjadilah siklus kehidupannya.

Jadi, cacing aneh ini menular melalui garukan kulit dengan jari tangan di tempat telur diletakkan pada waktu malam. Kalau bukan karena itu, siklus kehidupan cacing itu tidak akan berlanjut. Anehnya, cacing betina itu punya waktu tertentu untuk keluar dari usus besar dan berada di luar usus pada saat orang tidur.

Siklus kehidupan cacing itu tidak akan terputus, kecuali dengan langsung mencuci tangan setelah bangun tidur, sebelum orang yang bangun tidur menyentuh

makanan atau minuman. Karena orang yang tidur tidak tahu ke mana tangannya saat tidur. Telur cacing usus bukanlah satu-satunya yang menempel pada jari tangan ketika tidur dan menggaruk kulitnya. Kulit manusia tidak steril dan mengandung mikroba yang membahayakan dan mikroba yang tidak membahayakan. Sebelum era sains modern, orang-orang tidak mengetahui kebenaran. Akan tetapi, sunah Nabi telah memberikan petunjuk dan ilmu serta mengajarkan kepada manusia apa yang mereka tidak tahu.

5. Gangguan Tidur Faktor Fisik dan Psikis

a. Faktor Fisik

Beberapa faktor fisik dapat mengganggu kualitas tidur yang baik, seperti *arthritis* dan kondisi lain yang menyebabkan rasa sakit, nyeri punggung, atau ketidaknyamanan yang dapat menghambat tidur yang nyenyak. *Sleep apnea*, yang sering diikuti oleh mendengkur dan gangguan pernapasan, dapat menyebabkan terbangun tiba-tiba tanpa disadari. Gangguan seperti *Restless Legs Syndrome*, yang menyebabkan gerakan tak terkontrol pada anggota tubuh selama tidur, dapat merusak pola tidur normal dan menurunkan tingkat kesegaran. Kondisi ini dapat menyebabkan rasa kantuk di siang hari. Wanita yang mengalami kehamilan atau perubahan hormonal seperti *Premenstual Syndrome* (PMS) atau monopause juga berisiko mengalami gangguan tidur.²⁶ *Restless legs syndrome*, Penyakit ini yang mengakibatkan gerakan-gerakan ringan, tusukan, atau perasaan geli yang tidak menyenangkan pada bagian kaki serta datang keinginan untuk digerakkan bagian-bagian tubuh tersebut agar merasa lebih nyaman. Gangguan ini umumnya di alami mereka yang berusia lanjut. Akibatnya gerakan kaki menjadi kaku seharian dan mengakibatkan insomnia pada malam hari.²⁷

²⁶ Rafknowledge, *Insomnia & Gangguan Tidur Lainnya* (Jakarta 2004: PT Elex Media Komputindo, t.t.), hlm 09.

²⁷ Mushaf Al-Qur'an, *Kesehatan Dalam Perspektif Al-Qur'an*, hlm.257.

b. Faktor Psikis

Faktor psikologis dan stres dianggap oleh para ahli spesialis tidur sebagai penyebab nomor satu kesulitan tidur jangka pendek. Pemicu umumnya termasuk masalah di sekolah atau tekanan pekerjaan, masalah keluarga atau pernikahan, serta penyakit serius atau musibah kematian dalam keluarga. Masalah tidur umumnya akan berhenti ketika situasi stres berakhir, tetapi jika disebabkan oleh insomnia, masalah tidur dapat berlanjut bahkan setelah stres hilang. Berkonsultasi dengan seorang psikiater sangat dianjurkan jika masalah tidur berlangsung selama lebih dari satu minggu. Evaluasi dari seorang profesional sangat penting karena insomnia dapat disebabkan oleh depresi.²⁸ Diantara penyakit jiwa adalah sebagai berikut:

1) Penyakit Depresi Jiwa

Penyakit ini menyebar dikalangan manusia dengan persentase 3% dan diantara para kerabat dengan persentase 11%. Akibat penyakit ini gerakan tubuh melambat, merasa lelah ketika melakukan hal-hal kecil, tidak giat dan tidak bersemangat, berjalannya lambat, sedikit bungkuk kedepan dan tidak terlihat pada wajahnya perubahan-perubahan emosi sedikitpun.²⁹

2) *Schizofrenia*

Penyakit ini yaitu penyakit akut yang ditandai dengan gangguan-gangguan berat dalam kemampuan akal. Penderita ini meyakini bahwa orang-orang disekitarnya berkonspirasi terhadapnya, penderita ini disebabkan dengan gangguan-gangguan perilaku dan emosi sehingga mengalami insomnia dan sulit tidur.

c. Problem-Problem Tidur

1) Kualitas dan Kuantitas Tidur

Banyak faktor yang mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur, diantaranya adalah sebagai berikut :

²⁸ *Insomnia & Gangguan Tidur Lainnya*, hlm 11.

²⁹ Ibrahim, *Asrar An-Naum; Rihlah Fi 'Alam Al-Maut Al-Ashghar*.

- a) Penyakit, Penyakit dapat menyebabkan nyeri atau distres fisik yang dapat menyebabkan gangguan tidur. Seseorang yang sakit membutuhkan waktu tidur yang lebih banyak dari semestinya.
- b) Kelelahan, Kondisi tubuh penat bisa mempengaruhi pola tidur setiap individu. Bertambahnya lelah seseorang semakin pendek siklus tidur REM yang dilewatinya. Sesudah beristirahat biasanya siklus REM akan kembali memanjang.
- c) Lingkungan, Faktor lingkungan dapat membantu sekaligus menghambat proses tidur. Contohnya temperatur yang tidak nyaman atau ventilasi yang buruk akan mempengaruhi tidur tapi, seiring berjalannya waktu seseorang beradaptasi dan tidak terpengaruh dengan kondisi tersebut.
- d) Stres emosional, Keadaan yang dikhawatirkan dapat mengganggu tidur, kondisi ini mengakibatkan berkurangnya siklus tidur NREM tahap IV dan tidur REM serta seringnya terjaga saat tidur.
- e) Gaya hidup, Seseorang yang kerap berganti jam kerja harus menjadwalkan aktivitasnya agar dapat tidur pada waktu yang tepat.
- f) Diet, Penurunan berat badan sering dihubungkan dengan penurunan waktu tidur dan terjaga di malam hari. Sebaliknya, jika penambahan berat badandihubungkan dengan peningkatan total tidur dan berkurangnya periode terjaga di malam hari.
- g) Medikasi, obat-obatan yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang, seperti obat Hipnotik, betabloker dan lainnya.
- h) Merokok, nikotin yang terdapat pada rokok mempunyai dampak stimulasi pada tubuh,

akibatnya kerap kali kesulitan untuk tidur dan mudah terbangun di malam hari.³⁰

2) Gangguan Kesehatan Selama Tidur

Pada kebanyakan kondisi, proses tidur berjalan secara alami. Akan tetapi, dalam beberapa kondisi, tidur menjadi tidak alami dan terkadang menjadi tidur yang menyakitkan. Hal ini didapati dalam beberapa kasus diantaranya :

a) Berjalan saat tidur (*Sleep Walking*)

Kondisi ini berlawanan dengan tidur, tapi terjadi ditengah-tengah tidur. Anehnya orang ini berjalan saat tidur dalam kondisi nyenyak. Kondisi ini dalam tahapan ketiga dan keempat sebelum masuk ke tahap mimpi. Orang yang tidur seperti ini sangat dikhawatirkan, karna membahayakan dirinya sendiri. Oleh karena itu, biasanya mereka mengikat kaki ketiang tempat tidur sehingga ketika mereka bangkit akan terhalangi oleh tali.

b) Serangan mendesak untuk tidur (*Narcolepsy*)

Serangan kantuk yang tak tertahan yang muncul secara tiba-tiba pada siang hari. Serangan ini terkadang bisa mengakibatkan kematian bagi penderitanya. Terkadang hal ini terjadi beberapa kali dalam sehari dan hanya berlangsung beberapa saat, setelah itu terbangun dalam kondisi fresh.³¹

c) Serangan Lumpuh tiba-tiba (*Cataplexy*)

Serangan ini terjadi pada sedikit orang. Biasanya penderita ini merasakan lumpuh secara mendadak, sehingga ia jatuh di tempat, terkadang jatuh diatas tanah dan lainnya. Terkadang ia tidur nyenyak dalam waktu sebentar. Kondisi aneh ini terjadi setelah terjadi emosi jiwa yang dahsyat atau bisa juga karena

³⁰ Ns. Nurul Chayatin Wahil Iqbal Mubarak, *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia Teori dan Aplikasi dalam Praktik* (Buku Kedokteran EGC, t.t.), hlm.258.

³¹ Wahil Iqbal Mubarak, *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia Teori dan Aplikasi dalam Praktik*.

tertawa terus menerus sehingga orang-orang disekitarnya tidak tahu dan menyangkanya jatuh ketanah karena kebanyakan tertawa atau bisa juga ia jatuh ketanah disebabkan karena emosi dan rasa marah yang berlebihan. Dan biasanya dialami oleh para pemuda jarang terjadi pada orang tua.³²

d) Penyakit Tidur (*Trypanosomiasis*)

Penyakit yang disebabkan oleh parasit tertentu yang di bawa oleh lalat tse tse dan dipindahkan kepada manusia atau binatang. Lalat tse tse ialah lalat yang mengambil makanan dari darah korbannya. Parasit tersebut bisa mengakibatkan menyerang hati, jantung dan saraf pusat. Dengan tidur ini lebih condong ke pingsan dari pada tidur. Sakit tidur ini lebih mirip dengan koma daripada tidur.³³

e) Susah tidur (*Insomnia*)

Insomnia yaitu ketidakmampuan memasuki tidur dengan mudah. Ketidakmampuan memenuhi kebutuhan tidur baik secara kuantitas maupun kuantitas. Hal ini umumnya didapatkan pada individu dewasa umumnya para perempuan, karena rentan mengalami frustrasi. Ada tiga macamnya diantaranya kesulitan tidur, sering terbangun dan terlalu cepat bangun. Dampaknya pada siang hari mengalami gejala-gejala buruk, seperti malas, kehilangan semangat berkerja dan lainya.³⁴

f) Gangguan pernafasan saat tidur (*Sleep apnea*)

Jenis penyakit ini adalah gangguan pernafasan pada saat tidur. Disebabkan bertambahnya berat badan dan berkurangnya

³² Ibrahim, *Asrar An-Naum;Rihlah Fi 'Alam Al-Maut Al-Ashghar*, hlm.284.

³³ Ibrahim;, *Misteri Tidur, Rahasia Kesehatan, Kepribadian dan Keajaiban Lain dibalik Tidur Anda*, hlm,188.

³⁴ Chentia Misse Issabella Dkk, *Keterampilan Dasar Praktik Kebidanan (Media Sains Indonesia, 2023)*, hlm,117.

kekuatan otot karena faktor usia. Seseorang berusaha menghirup udara pada saat mengalami gangguan ini, dan menghasilkan isapan yang mengempiskan batang tenggorokan. Hal tersebut menghalani aliran udara selama sepuluh detik hingga satu menit pada saat berusaha bernafas selama tidur. Dikarenakan level oksigen darah orang tersebut menurun, otak merespons dengan terjaganya yang cukup untuk memperkuat fungsi jalan udara otot dan membuka batang tenggorokan.³⁵

g) Gangguan tidur pada usia lanjut

Banyak permasalahan medis yang mempengaruhi tidurnya orang lanjut usia baik secara langsung maupun tidak langsung diantaranya yaitu sakit sendi dan tulannng rapuh, meningkatkannya asam lambung dan kembalinya cairan lambung ketenggorokan, gangguan yang menimpa saluran kencing, penyakit jantung dan penyakit pernapasan akut, menyempitnya arteri ujung, penyakit yang menyerang sistem syaraf pada usia lanjut seperti gemetar, alzheimer, dan lainnya.³⁶

h) Tidur Panjang yang Berlebihan (*Hypersomnia*)

Penderita ini berada dalam kondisi tidur yang sangat dalam dan lama, bahkan jika dipaksa bangun akan tetap tidur kembali. Faktor yang mempengaruhinya ditimbulkan karena adanya kerusakan daerah Hypothalamus, yang keberadaanya didalam pusat syaraf kesadaran. Atau bisa juga penyebabnya karena adanya penyakit pada fungsi organ tubuh seperti melemahnya fungsi ginjal atau hati yang

³⁵ Mushaf Al-Qur'an, *Kesehatan Dalam Perspektif Al-Qur'an*, hlm.253.

³⁶ Ibrahim, *Asrar An-Naum;Rihlah Fi 'Alam Al-Maut Al-Ashghar*, hlm,286.

ditimbulkan karena mengonsumsi obat-obat penenang dan pil tidur.³⁷

d. Urgensi Tidur dalam Kesehatan

Semua makhluk hidup memiliki kebutuhan untuk tidur atau beristirahat, karena itu sudah menjadi kodrat. Tidur dianggap sebagai aktivitas yang sangat penting bagi manusia dan makhluk hidup lainnya. Jika aktivitas ini dilakukan dengan baik, maka akan memengaruhi berbagai aspek kehidupan ketika kita terjaga. Dan apabila tidur kita buruk akan berdampak buruk bagi kesehatan tubuh. Terdapat beberapa alasan mengapa manusia harus tidur³⁸ :

- 1) Salah satunya adalah untuk memperbaiki sel-sel otak yang rusak. Otak memiliki batasan maksimum dalam bekerja dan tidak dapat bekerja terus-menerus tanpa jeda. Tidur memberikan jeda yang dibutuhkan agar otak dapat memperbaiki sel-sel yang rusak dan membangun kembali koneksi antarsel.
- 2) Tidur juga berguna untuk “reinstall” otak dimana pada saat kita dihadapkan dengan masalah sehari-hari yang sulit dipecahkan, tidur membantu kita untuk mengembalikan ingatan yang sempat terlupakan dan memperbarui memori.
- 3) Selain itu, tidur juga membantu menghemat energi karena saat tidur kita hanya memerlukan sedikit energi. Jika seseorang memiliki tingkat energi yang rendah atau kurang asupan makanan tidur, menjadi pilihan yang tepat.
- 4) Tidur juga membantu menstabilkan tekanan darah dan denyut jantung karena saat tidur peredaran darah berkurang. Dalam sebuah penelitian, tekanan darah orang yang sedang tidur bisa berkurang sekitar 20-30 persen dan denyut jantungnya bisa berkurang 10-20 persen.

³⁷ Dkk, *Keterampilan Dasar Praktik Kebidanan*, hlm,118.

³⁸ Reefani, *Pola Hidup dan Tidur Sehat ala Rasulullah SAW*, hlm,29-30.

- 5) Tidur juga membantu memperbaiki sel-sel tubuh yang rusak dan yang sudah mulai menua, sehingga setiap penyembuhan yang dilakukan pada saat tidur akan lebih efektif.
- 6) Selama tidur, produksi hormon dalam tubuh menjadi lebih cepat, termasuk hormon yang berperan dalam tumbuh kembang, seperti hormon luteinizing dan kortisol, Hormon kortisol juga membantu mengurangi rasa penat dan peradangan.

B. Penelitian Terdahulu

Pertama, oleh Muhammad Makky, Nurwadjah Ahmad, Andewi Suhartini yang berjudul *Pengimplementasian Anjuran Tidur Sesuai Sunnah dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan*, Jurnal Jurnal Revolusi Indonesia Volume 2, No. 1, Desember 2021 p-ISSN: 2774-5325, e-ISSN: 2774-5996. Metode pendekatan ini menggunakan keperpustakaan. Penelitian ini membahas tentang tinjauan tidur sehat, manfaat tidur, cara tidur Rasulullah, manfaat dan hikmah tidur serta membahas posisi tidur yang dianjurkan Rasulullah. Manfaat dari penelitian ini menjelaskan beberapa manfaat tidur dan anjuran nabi tidur dengan posisi miring kekanan.

Kedua, Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Departemen Agama RI menerbitkan buku yang berjudul *Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur'an*. Yang berisikan tafsir tematik dan menjelaskan pembahasan antara lain etika kedokteran, kehamilan dan proses kelahirannya, kebersihan, menyusui dan kesehatan, pola hidup sehat, kesehatan lansia, pertumbuhan bayi, makanan dan minuman, kesehatan mental, kesehatan masyarakat, fenomena tidur. Subab-subab tersebut dijelaskan dengan bantuan dalil dan fenomena yang bisa dipertanggung jawabkan secara ilmiah, dari bersumber dari Al-Qur'an maupun hadis.

Ketiga, Ahmad Syawqi Ibrahim buku yang berjudul *Misteri Tidur* yang diterbitkan oleh Zaman. Buku ini membahas tentang Rahasia tidur bagi kesehatan fisik, mental, psikis, Fenomena tidur, Tafsir Mimpi, gangguan kesehatan selama tidur, perbedaan tidur laki-laki dan perempuan, tidur dalam ayat al-Qur'an dan tafsir berbagai macam mimpi entah menyimpan kebenarannya atau tidak.

Keempat, Skripsi karya Mar'atus Sholechah Posisi Tidur dalam Tinjauan Hadis (kajian ma'anil hadis) UIN Raden Fatah Palembang. Metode pendekatannya library reseach (keperustakaan). Dalam penelitiannya menjelaskan bagaimana kandungan dan relevansi hadis-hadis tentang anjuran berbaring ke kanan saat tidur, dan hikmah dari hadis-hadis tersebut. Hasil penelitiannya yaitu menjelaskan bahwa Nabi Muhammad menganjurkan dengan posisi miring kekanan dengan mengumpulkan juga kualitas hadis-hadisnya.

Kelima, karya Abdillah F.Hasan yang berjudul The Power Of Tidur. Buku ini menjelaskan tentang tips tidur berkualitas ala Rasulullah diantaranya Tidur yang ideal, Pola Tidur Nabi, Adab setelah Bangun Tidur dan Tinjauan dari Ilmu Kesehatan Modern.

Keenam, karya Ahmad Syawqi Ibrahim yang berjudul Asrarun Naum Kitab Rahasia Tidur karya diterbitkan Nahdhah Li Ath-Thiba'ah Wa An-Nasyr Wa At-Tauzi'. Dalam bukunya menjelaskan tentang Hakikat Tidur, Arti penting tidur dan tata cara tidur, mengungkap Rahasia tentang Asbabul Kahfi, Cara menghindari gangguan dan penyakit tidur, menafsirkan mimpi, serta doa dan amalan sebelum-sesudah Tidur.

C. Kerangka Berfikir

