

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Objek Penelitian

Setiap makhluk hidup mengalami dua waktu, yaitu waktu geografis dan waktu biologis.¹ Ketika seseorang meninggal, dia meninggalkan dimensi waktu dunia dan berpindah ke kehidupan lain yang tidak terikat oleh waktu. Manusia menjalani dua fase setiap harinya, fase terjaga dan fase tidur. Saat terjaga, manusia terhubung dengan dunia ini, sedangkan saat tidur, dia terhubung dengan alam lain. Saat tidur, hubungan dengan akal terputus dan roh keluar dari tubuh, tetapi masih ada keterikatan yang tidak dapat dipahami sepenuhnya. Tubuh manusia saat tidur masih menyimpan rahasia kehidupan dan waktu biologis berjalan. Namun, tidak ada akal dan roh di dalamnya. Hubungan tubuh dengan akal terputus dan hubungan dengan roh melemah, karena roh berhubungan dengan roh lain di alam lain. Keluarnya roh dari tubuh saat tidur dapat dianggap sebagai “kematian kecil” di mana roh masih memiliki kontak dengan tubuh. Dalam tidur, hubungan khusus antara tubuh dan roh sulit untuk dijelaskan secara tepat.

Tidur merupakan kebutuhan penting bagi semua makhluk hidup, termasuk manusia. Saat tidur, tubuh dan pikiran memasuki periode "tidak aktif untuk menghemat energi. Meskipun begitu, aktivitas organ dalam tetap berjalan meski dengan kecepatan yang lebih lambat. Tidur juga memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan dan keseimbangan tubuh kita.

Untuk menciptakan tidur yang nyaman dan sehat, disarankan untuk mencontoh tata cara tidur Nabi Muhammad seperti berwudhu sebelum tidur untuk membersihkan jiwa dan tubuh dari kotoran serta menjaga ketenangan pikiran agar mendapatkan tidur yang lebih nyenyak.² Menjaga tempat tidur agar bersih dan terbebas dari gangguan hewan juga sangat penting karena dapat mencegah penyakit kulit akibat gigitan serangga. Selain itu, dijelaskan bahwa posisi tidur miring atau terlentang dengan menghadap ke kanan adalah posisi yang

¹ Ibrahim, *Asrar An-Naum; Rihlah Fi 'Alam Al-Maut Al-Ashghar*, hlm, 111.

² Kamaluddin A., Marzuki Haji, Mahyuddin Syaf, dan Sabiq, Sayyid, *Fikih Sunnah* (Bandung: Al ma'arif, 1986).

dianjurkan oleh Nabi Muhammad karena memiliki manfaat untuk mencegah masalah pernapasan dan pencernaan serta memastikan aliran darah yang baik ke seluruh tubuh. Selalu membaca doa sebelum dan sesudah tidur juga menjadi amalan yang dianjurkan dalam agama islam sebagai bentuk syukur atas kenikmatan hidup selama di dunia.

Namun demikian, walaupun masih banyak hal tentang tidur, penting untuk diingat bahwa tidur yang cukup dan berkualitas merupakan bagian tak terpisahkan dari kehidupan manusia. Kekurangan tidur dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental kita. Oleh karena itu, selalu menjaga pola tidur yang cukup dan teratur adalah hal yang sangat penting bagi kesehatan jasmani maupun rohani.

B. Deskripsi Data Penelitian

1. Tidur Nabi Muhammad Menurut Hadis

a. Berwudhu Sebelum Tidur

Hadis yang terdapat pada kitab “Syarh Shahih Muslim” tentang Dzikir, Doa, Taubat dan Istighfar bab doa ketika akan tidur (4884). Dari al-Bara bin Azib r.a meriwayatkan bahwa Nabi Muhammad Saw, bersabda:

حَدَّثَنَا عُثْمَانُ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ وَاسْحَقُ بْنُ إِبْرَاهِيمَ
وَاللَّفْظُ لِعُثْمَانَ قَالَ إِسْحَقُ أَخْبَرَنَا وَقَالَ عُثْمَانُ
حَدَّثَنَا جَرِيرٌ عَنْ مَنْصُورٍ عَنْ سَعْدِ بْنِ عُبَيْدَةَ حَدَّثَنِي
الْبَرَاءُ بْنُ عَازِبٍ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
قَالَ إِذَا أَخَذْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ وَضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ³

Telah menceritakan kepada kami 'Utsman bin Abu Syaibah dan Ishaq bin Ibrahim dan lafadh ini milik 'Utsman- Ishaq berkata, telah mengabarkan kepada kami, dan 'Utsman berkata, telah menceritakan kepada kami Jarir dari Manshur dari Sa'ad bin 'Ubaidah, telah

³Abu Abdullah Muhammad bin Ismail al-Bukhari, *Ensiklopedia Hadis : Shahih Al-Bukhari 1* (Jakarta: Almahira, t.t.).

menceritakan kepadaku Al Barra' bin 'Azib bahwasanya Rasulullah telah bersabda, "Apabila kamu hendak tidur, maka berwudulah sebagaimana kamu berwudu untuk salat. Setelah itu berbaringlah dengan miring ke kanan...." (HR.Muslim no2710).⁴

1) Takhrij Hadis

Berikut redaksi hadis yang ditemukan pada kitab Sisa Musnad Sahabat Anshar terkait hadis tentang tidur dalam keadaan junub.

a.) Kitab Musnad Para Wanita (Shahabiyat), Shahih Ahmad No. 24166

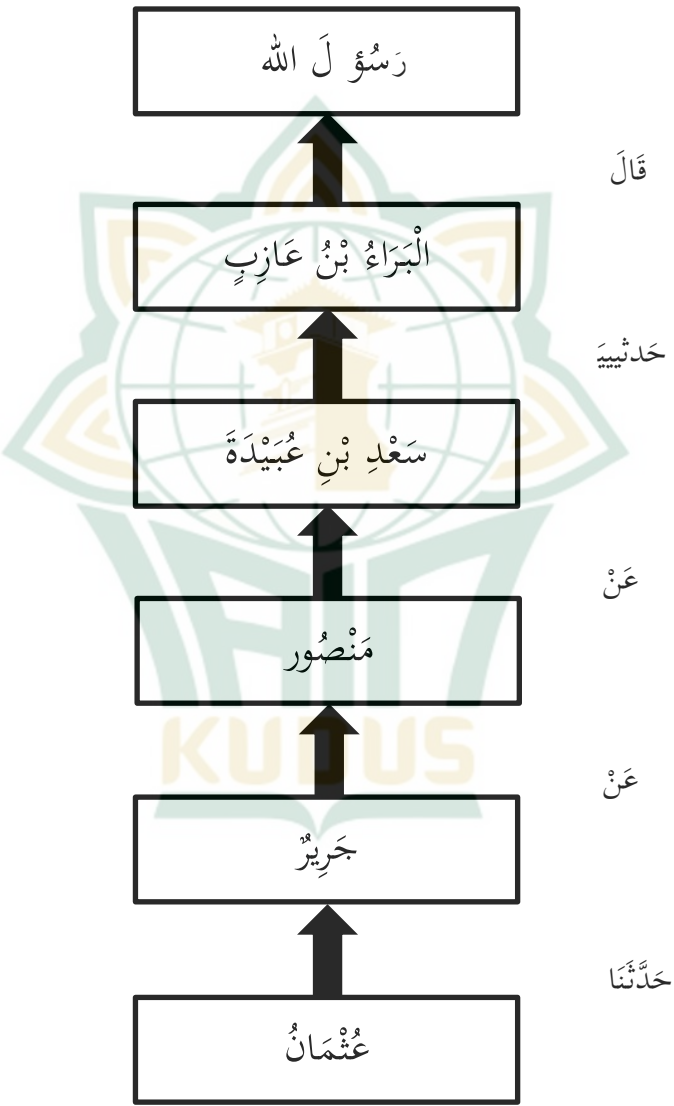
حَدَّثَنَا عَبْدُ الرَّزَّاقِ حَدَّثَنَا مَعْمَرٌ عَنْ عَطَاءِ
 الْخُرَّاسَانِيِّ عَنْ يَحْيَى بْنِ يَعْمَرَ قَالَ سَأَلْتُ عَائِشَةَ
 هَلْ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَنَامُ
 وَهُوَ جُنُبٌ قَالَتْ لِي رُبَّمَا اغْتَسَلَ قَبْلَ أَنْ يَنَامَ
 وَرُبَّمَا نَامَ قَبْلَ أَنْ يَغْتَسَلَ وَلَكِنَّهُ كَانَ يَتَوَضَّأُ قَالِ
 الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي جَعَلَ فِي الدِّينِ سَعَةً

Artinya :Telah menceritakan kepada kami Abdurrozzaq, telah menceritakan kepada kami Ma'mar dari Atho' Al Khurosani dari Yahya bin Ya'mar dia berkata, saya bertanya kepada Aisyah apakah Rasulullah pernah tidur dalam keadaan junub? Dia (Aisyah) Berkata kepadaku, "Terkadang beliau mandi sebelum tidur dan terkadang pula beliau tidur sebelum mandi akan tetapi beliau berwudu (terlebih dahulu)." Dia (Abdullah bin Syaqq) Berkata, "Segala puji bagi Allah yang telah

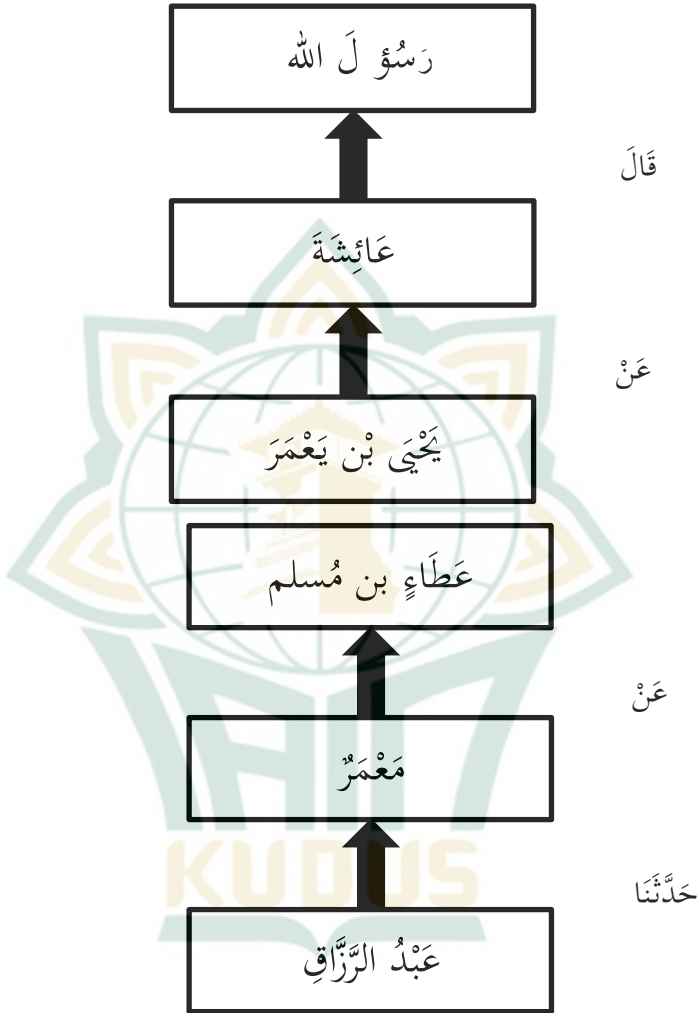
⁴ Ensiklopedia Hadits (HR. Muslim no.2710)

menjadikan kelapangan dalam agama ini." (HR. Ahmad :24166)

2) Skema Sanad
a.) Skema Sanad Shahih Muslim



b.) Skema Sanad Musnad Ahmad



b. Sahabis Isya' Tidur

Hadis yang terdapat pada kitab “Syarah Shahih Muslim” tentang Masjid dan tempat- tempat sholat bab disunnahkannya bersegera dalam melaksanakan sholat subuh di awal waktu, yakni ketika pagi masih gelap (647). Tidur Rasulullah biasa pada awal malam dan bangun pada tengah malam untuk menunaikan sholat.

Rasulullah tidak suka bergadang, berikut penjelasannya :

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مُعَاذٍ حَدَّثَنَا أَبِي حَدَّثَنَا شُعْبَةُ عَنْ سَيَّارِ بْنِ سَلَامَةَ قَالَ سَمِعْتُ أَبَا بَرْزَةَ يَقُولُ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَا يُبَالِي بَعْضَ تَأْخِيرِ صَلَاةِ الْعِشَاءِ إِلَى نِصْفِ اللَّيْلِ وَكَانَ لَا يُحِبُّ التَّوَمَّ قَبْلَهَا وَلَا الْحَدِيثَ بَعْدَهَا قَالَ شُعْبَةُ ثُمَّ لَقِيْتُهُ مَرَّةً أُخْرَى فَقَالَ أَوْ ثَلَاثَ اللَّيْلِ °

Telah menceritakan kepada kami 'Ubaidullah bin Mu'adz telah menceritakan kepada kami Ayahku telah menceritakan kepada kami Syu'bah dari Sayyar bin Salamah katanya: aku mendengar Abu Barzah berkata: Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam tidak mempedulikan untuk mengakhirkan sebagian shalat isya` hingga pertengahan malam, dan beliau tidak menyukai tidur sebelum isya` dan tidak menyukai pembicaraan sesudahnya." Syu'bah mengatakan: "Suatu kali aku menjumpai Sayyar dan ia berkata: "Sepertiga malam."(HR.Muslim no.1025)⁶

1) Takhrij Hadis

Berikut redaksi hadis yang ditemukan pada Maktabatu al Ma'rif Riyadh (701) terkait hadis tentang Nabi Muhammad tidak suka berbincang-bincang setelah shalat isya'.

a.) Kitab Shalat terkait bab Larangan Tidur sebelum salat Isya dan berbincang-bincang setelahnya, Ibnu Majah No.693.

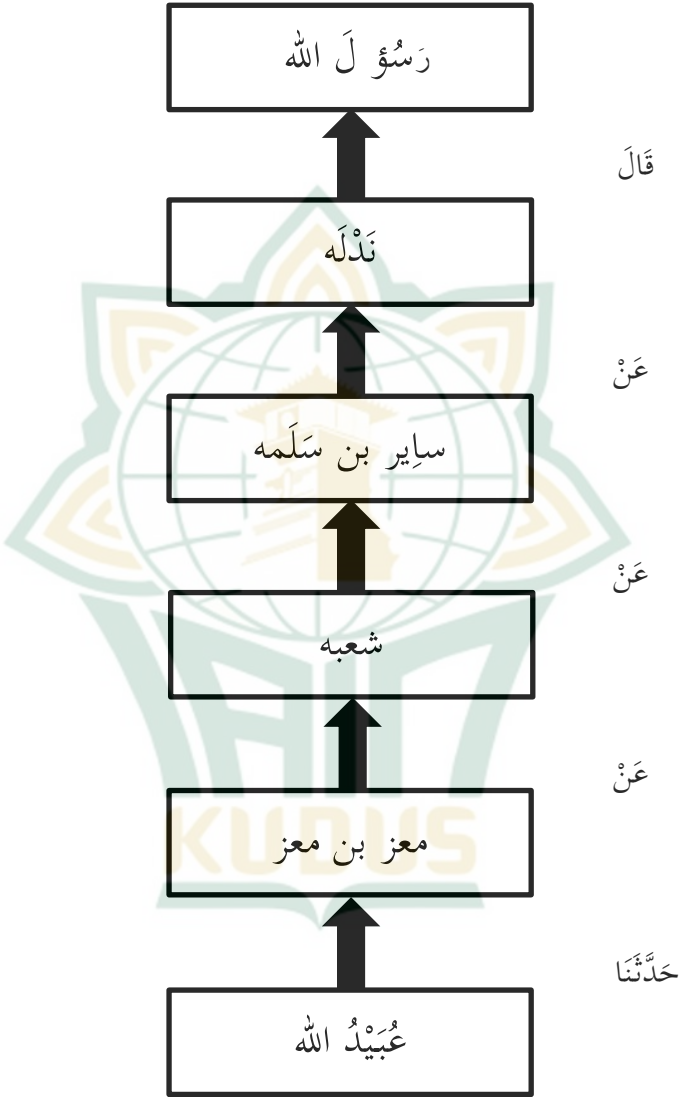
⁵ Lidwa pustaka (*Hadis sembilan imam*)

⁶ Ensiklopedia Hadits (*HR.Muslim no 1025*)

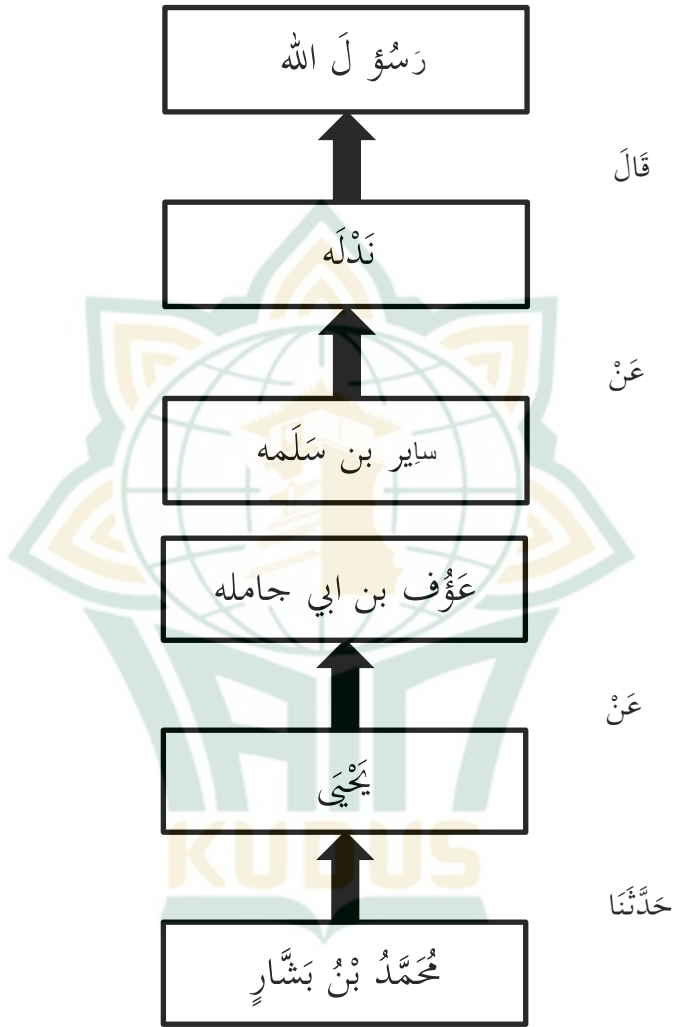
حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ بَشَّارٍ حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ سَعِيدٍ
 وَمُحَمَّدُ بْنُ جَعْفَرٍ وَعَبْدُ الْوَهَّابِ قَالُوا حَدَّثَنَا
 عَوْفٌ عَنْ أَبِي الْمِنْهَالِ سَيَّارِ بْنِ سَلَامَةَ عَنْ أَبِي
 بَرْزَةَ الْأَسْلَمِيِّ قَالَ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ
 وَسَلَّمَ يَسْتَحِبُّ أَنْ يُؤَخَّرَ الْعِشَاءَ وَكَانَ يَكْرَهُ النَّوْمَ
 قَبْلَهَا وَالْحَدِيثَ بَعْدَهَا

Artinya : Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Basysyar berkata, telah menceritakan kepada kami Yahya bin Sa'id dan Muhammad bin Ja'far dan Abdul Wahhab mereka berkata, telah menceritakan kepada kami 'Auf dari Abu Al Minhal Sayyar bin Salamah dari Abu Barzah Al Aslami ia berkata, "Rasulullah suka mengakhirkan salat Isya, membenci tidur sebelumnya dan membenci berbincang-bincang setelahnya."(HR. Ibnu Majah No.693)

2) Skema Sanad
a.) Skema Sanad Shahih Muslim



b.) Skema Sanad Ibnu Majah



c. Berdo'a Sebelum dan Sesudah Tidur, Munajat kepada Allah Agar bangun untuk Sholat Malam

Doa sebelum tidur sangat penting bagi umat muslim karena dapat membantu menghindari gangguan makhluk halus atau jin saat tidur dan menghindari mimpi buruk. Hadis yang terdapat pada "Kitab Fathul

Baari” tentang doa bab bacaan saat akan tidur (6312). Berikut hadisnya :

حَدَّثَنَا قَبِيصَةُ حَدَّثَنَا سُفْيَانُ عَنْ عَبْدِ الْمَلِكِ عَنْ رَبِيعِ بْنِ حِرَاشٍ عَنْ حُذَيْفَةَ بْنِ الْيَمَانِ قَالَ كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا أَوَى إِلَى فِرَاشِهِ قَالَ بِاسْمِكَ أُمُوتُ وَأَحْيَا وَإِذَا قَامَ قَالَ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ⁷

Telah menceritakan kepada kami Qabishah telah menceritakan kepada kami Sufyan dari Abdul Malik dari Rib'i bin Hirasy dari Hudzaifah bin Yaman dia berkata: "Apabila Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam hendak tidur, beliau mengucapkan: 'Bismika amuutu wa ahya (Dengan nama-Mu aku mati dan aku hidup).' Dan apabila bangun tidur, beliau mengucapkan: "Al hamdulillahilladzii 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.5837)

Munajat kepada Allah ketika bangun dari tidur untuk sholat malam, sambil mengangkat pandangan ke langit dengan membaca 10 ayat terakhir surah Ali Imran ayat 190-200. Hadis yang terdapat pada kitab “Fathul Baari” tentang wudhu, bab membaca al-qur’an dan selainnya setelah berhadats (183). Berikut perkataan Ibnu Abbas r.a :

حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ قَالَ حَدَّثَنِي مَالِكٌ عَنْ مَحْرَمَةَ بْنِ سُلَيْمَانَ عَنْ كُرَيْبِ مَوْلَى ابْنِ عَبَّاسٍ أَنَّ عَبْدَ اللَّهِ بْنَ عَبَّاسٍ أَخْبَرَهُ أَنَّهُ بَاتَ لَيْلَةً عِنْدَ مَيْمُونَةَ زَوْجِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ

⁷ Ensiklopedia Hadits (HR. Bukhari No. 5837)

وَسَلَّمَ وَهِيَ خَالَتُهُ فَاضْطَجَعَتْ فِي عَرْضِ الْوِسَادَةِ
 وَاضْطَجَعَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَأَهْلُهُ فِي
 طُولِهَا فَنَامَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ حَتَّى إِذَا
 انْتَصَفَ اللَّيْلُ أَوْ قَبْلَهُ بِقَلِيلٍ أَوْ بَعْدَهُ بِقَلِيلٍ اسْتَيْقَظَ
 رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَجَلَسَ يَمْسُحُ النَّوْمَ عَنْ
 وَجْهِهِ بِيَدِهِ ثُمَّ قَرَأَ الْعَشْرَ الْآيَاتِ الْخَوَاتِمَ مِنْ سُورَةِ آلِ
 عِمْرَانَ ثُمَّ قَامَ إِلَى شَنْ مَعْلَقَةٍ فَتَوَضَّأَ مِنْهَا فَأَحْسَنَ
 وُضُوءَهُ ثُمَّ قَامَ يُصَلِّي⁸

Telah menceritakan kepada kami Isma'il berkata: telah menceritakan kepadaku Malik dari Makhramah bin Sulaiman dari Kuraib mantan budak Ibnu 'Abbas, bahwa 'Abdullah bin 'Abbas mengabarkan kepadanya, bahwa Ia pada suatu malam pernah bermalam di rumah Maimunah, isteri Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam, dan bibinya dari pihak ibu. Katanya: "Aku berbaring di sisi bantal sementara Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam dan isterinya berbaring pada bagian panjang (tengahnya). Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam lalu tidur hingga pada tengah malam, atau kurang sedikit, atau lewat sedikit, beliau bangun dan duduk sambil mengusap sisa-sisa kantuk yang ada di wajahnya dengan tangan. Beliau kemudian membaca sepuluh ayat terakhir dari Surah Ali 'Imran. Kemudian berdiri menuju tempat wudlu, beliau lalu berwudlu dengan memperbagus wudlunya, lalu shalat". (HR. Bukhari No.177)⁹

⁸ Ensiklopedia Hadits (HR. Bukhari no.239)

⁹ Ensiklopedia Hadits (HR. Bukhari no.239)

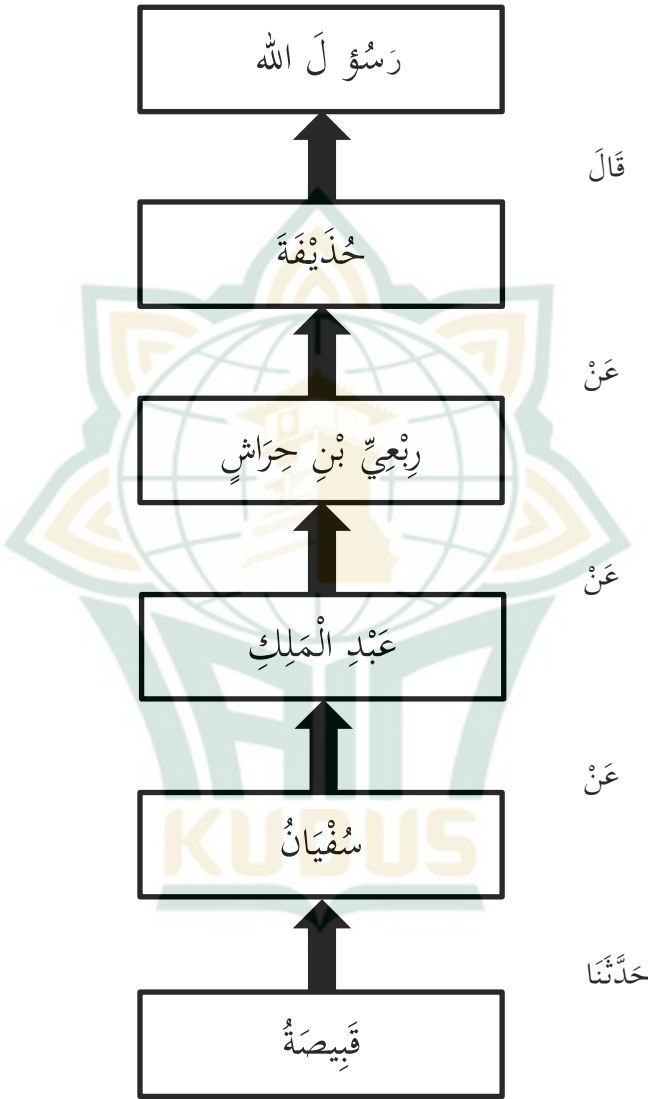
1) Takhrij Hadis

Berikut redaksi hadis yang ditemukan pada Syarh Shahih Muslim (2711) terkait hadis tentang Nabi Muhammad hendak tidur, maka beliau berdoa.

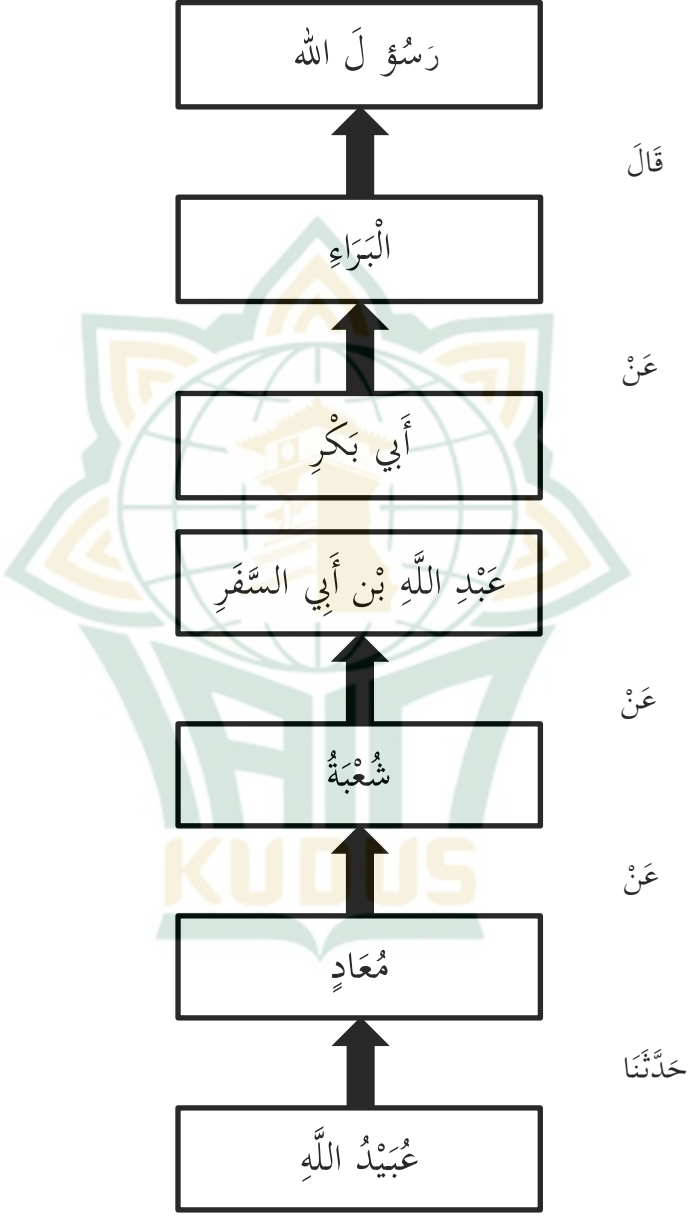
حَدَّثَنَا عُبَيْدُ اللَّهِ بْنُ مُعَاذٍ حَدَّثَنَا أَبِي حَدَّثَنَا شُعْبَةُ
عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ أَبِي السَّفَرِ عَنْ أَبِي بَكْرٍ بْنِ أَبِي
مُوسَى عَنْ الْبَرَاءِ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ
إِذَا أَخَذَ مَضْجَعَهُ قَالَ اللَّهُمَّ بِاسْمِكَ أَحْيَا وَبِاسْمِكَ
أُمُوتُ وَإِذَا اسْتَيْقَظَ قَالَ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ
مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ التُّشْوُرُ

Artinya : Telah menceritakan kepada kami 'Ubaidullah bin Mu'adz, telah menceritakan kepada kami Bapakku, telah menceritakan kepada kami Syu'bah dari 'Abdullah bin Abus Safar dari Abu Bakr bin Abu Musa dari A/ Barra' bahwasanya Nabi apabila Rasulullah hendak tidur, maka beliau membaca doa, "allahumma, bismika ahyaa wabismika amuutu " Ya Allah, dengan nama-Mu aku hidup dan dengan nama-Mu aku mati." Apabila bangun dari tidur, maka beliau membaca doa: 'alhamdu lillahil ladzii ahyaaana ba'da maa amaatanaa wailaihinnusyuuuru' Segala puji bagi Allah yang telah menghidupkan kami kembali setelah mematikan kami dan hanya kepada-Nyalah tempat kami kembali.' (HR. Muslim: 4886).

2) Skema Sanad
a.) Skema Sanad Shahih Bukhari



b.) Skema Sanad Shahih Muslim



d. Menutup Tempat Air, Mematikan Lampu dan Semua Sumber Api.

Hadis yang terdapat pada “Kitab Maktabah Al-Ma’arif Riyadl” tentang minuman bab menutup bejana (3410). Rasulullah menganjurkan umatnya sebelum menempati tempat tidur untuk memeriksa tempat air dalam keadaan tertutup dan sumber api sudah dimatikan terlebih dahulu. Berikut hadisnya :

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ رُمْحٍ أَنبَأَنَا اللَّيْثُ بْنُ سَعْدٍ عَنْ أَبِي
الزُّبَيْرِ عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ
عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهُ قَالَ غَطُّوا الْإِنَاءَ وَأَوْكُوا السَّقَاءَ وَأَطْفِئُوا
السَّرَاجَ وَأَعْلِقُوا الْبَابَ فَإِنَّ الشَّيْطَانَ لَا يَحُلُّ سِقَاءً وَلَا
يَفْتَحُ بَابًا وَلَا يَكْشِفُ إِنَاءً فَإِنْ لَمْ يَجِدْ أَحَدَكُمْ إِلَّا أَنْ
يَعْرُضَ عَلَى إِيَّائِهِ عُوْدًا وَيَذْكُرَ اسْمَ اللَّهِ فَلْيَفْعَلْ فَإِنَّ
الْفُؤَيْسِقَةَ تُضْرِمُ عَلَى أَهْلِ الْبَيْتِ بَيْتَهُمْ^{١٠}

Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Rumh telah memberitakan kepada kami Al Laits bin Sa'd dari Abu Az Zubair dari Jabir bin Abdullah dari Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam, bahwa beliau bersabda: "Tutuplah tempat minum kalian, rapatkan bejana, matikan lampu dan tutuplah pintu kalian, sesungguhnya setan tidak akan membuka bejana, membuka pintu dan tidak dapat menyingkap tempat air minum, jika salah seorang dari kalian tidak dapat (melakukannya) kecuali hanya dengan merentangkan sebatang kayu di atas tempat minumannya, maka lakukanlah dengan menyebut nama Allah. Sesungguhnya tikus dapat merusak pemilik rumah dengan membakar rumahnya". (HR. Ibnu Majah No. 3401).

¹⁰ Ensiklopedia Hadits (HR. Ibnu Majah no.3401)

1) Takhrij Hadis

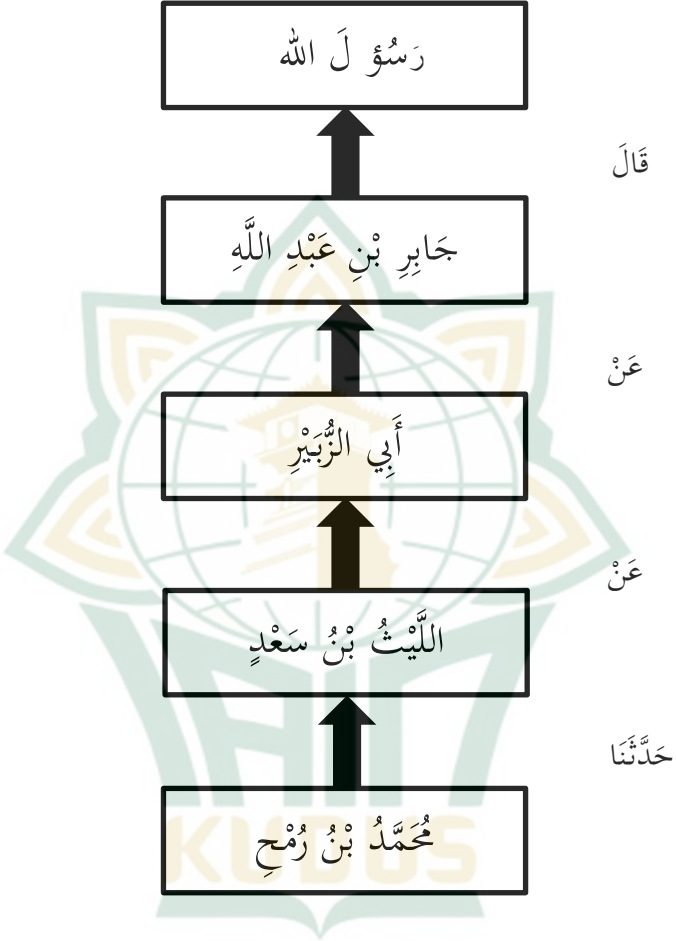
Berikut redaksi hadis yang ditemukan pada kitab Fathul Baari tentang mematikan lampu ketika hendak tidur dan lainnya.

a.) Kitab Minuman, Bab Menutup Bejana, Shahih Bukhari No.5193.

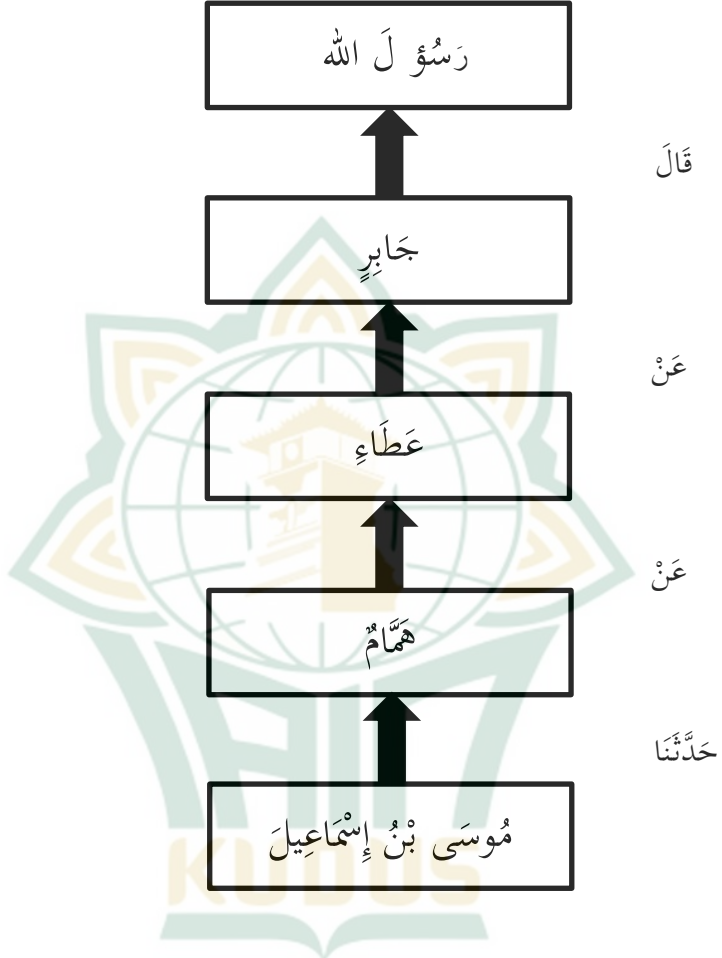
حَدَّثَنَا مُوسَى بْنُ إِسْمَاعِيلَ حَدَّثَنَا هَمَّامٌ عَنْ عَطَاءٍ
عَنْ جَابِرٍ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
قَالَ أَطْفِئُوا الْمَصَابِيحَ إِذَا رَقَدْتُمْ وَغَلِّقُوا الْأَبْوَابَ
وَأَوَكُوا الْأَسْقِيَةَ وَحَمَّرُوا الطَّعَامَ وَالشَّرَابَ وَأَحْسِبُهُ
قَالَ وَلَوْ بَعُودٍ تَعْرِضُهُ عَلَيْهِ

Artinya : Telah menceritakan kepada kami Musa bin Isma'il, telah menceritakan kepada kami Hammam dari 'Atha' dari Jabir bahwa Rasulullah bersabda, "Matikanlah lampu-lampu kalian apabila kalian hendak tidur, dan tutuplah pintu rumah kalian, tutuplah wadah-wadah kalian serta tutup pula tempat makan dan tempat minum kalian -aku mengira beliau juga bersabda- walaupun hanya dengan sepotong kayu yang dapat menutupinya. (HR.Bukhari No.5193).

2) Skema Sanad
a.) Skema sanad Ibnu Majah



b.) Skema Sanad Shahih Bukhari



e. **Membersihkan Tempat Tidur Dari Ujung Kainnya Sambil Mengucap Basmalah**

Hadis yang terdapat pada “Kitab Baitul Afkar Ad Dauliah” tentang adab bab doa tidur (5050). Ketika hendak tidur disunnahkan sebelumnya untuk mengibas-ngibaskan tempat tidur dengan bagian dalam sarungnya tiga kali dan membaca basmalah. Hal ini berdasarkan hadis berikut:

حَدَّثَنَا أَحْمَدُ بْنُ يُونُسَ حَدَّثَنَا زُهَيْرٌ حَدَّثَنَا عُبَيْدُ اللَّهِ بْنُ
عُمَرَ عَنْ سَعِيدِ بْنِ أَبِي سَعِيدٍ الْمَقْبُرِيِّ عَنْ أَبِيهِ عَنْ أَبِي
هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا أَوَى
أَحَدُكُمْ إِلَى فِرَاشِهِ فَلْيَنْفُضْ فِرَاشَهُ بِدَاخِلَةِ إِزَارِهِ فَإِنَّهُ لَا
يَدْرِي مَا خَلْفَهُ عَلَيْهِ ثُمَّ لِيَضْطَجِعْ عَلَى شِقِّهِ الْأَيْمَنِ ثُمَّ
لِيَقُلْ بِاسْمِكَ رَبِّي وَضَعْتَ جَنِّي وَبِكَ أَرْفَعُهُ إِنْ أَمْسَكَتَ
نَفْسِي فَارْحَمْهَا وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا فَاحْفَظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ
عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ

Telah menceritakan kepada kami Ahmad bin Yunus berkata, telah menceritakan kepada kami Zuhair berkata, telah menceritakan kepada kami Ubaidullah bin Umar dari Sa'id bin Abu Sa'id Al Maqburi dari Bapaknya dari Abu Hurairah ia berkata, "Rasulullah bersabda, "Jika salah seorang dari kalian ingin beranjak ke kasurnya hendaklah ia mengibas-ngibas kasurnya dengan bagian dalam sarungnya, sebab ia tidak mengetahui apa yang telah terjadi pada kasur tersebut sepeninggalnya. Kemudian hendaklah ia berbaring pada sisi sebelah kanan dan membaca: bismika rabbii wadla'tu janbii wa bika arfa'uuhu in amsakta nafsii farhamhaa wa in arsaltahaa fahfazhhaa bimaa tahfazhu bihi 'ibaadakash shaalihiin (Dengan nama-Mu ya Allah, aku letakkan tubuhku (tidur) dan dengan nama-Mu pula aku mengangkatnya. Jika Engkau genggam jiwaku maka sayangilah ia, dan jika Engkau lepaskan maka jagalah ia sebagaimana Engkau menjaga hamba-hamba-Mu yang shalih)."(Sunan Abu Dawud No.4391)¹¹

¹¹ Ensiklopedia Hadits (HR. Sunan Abu Dawud no.4391)

1) Takhrij Hadis

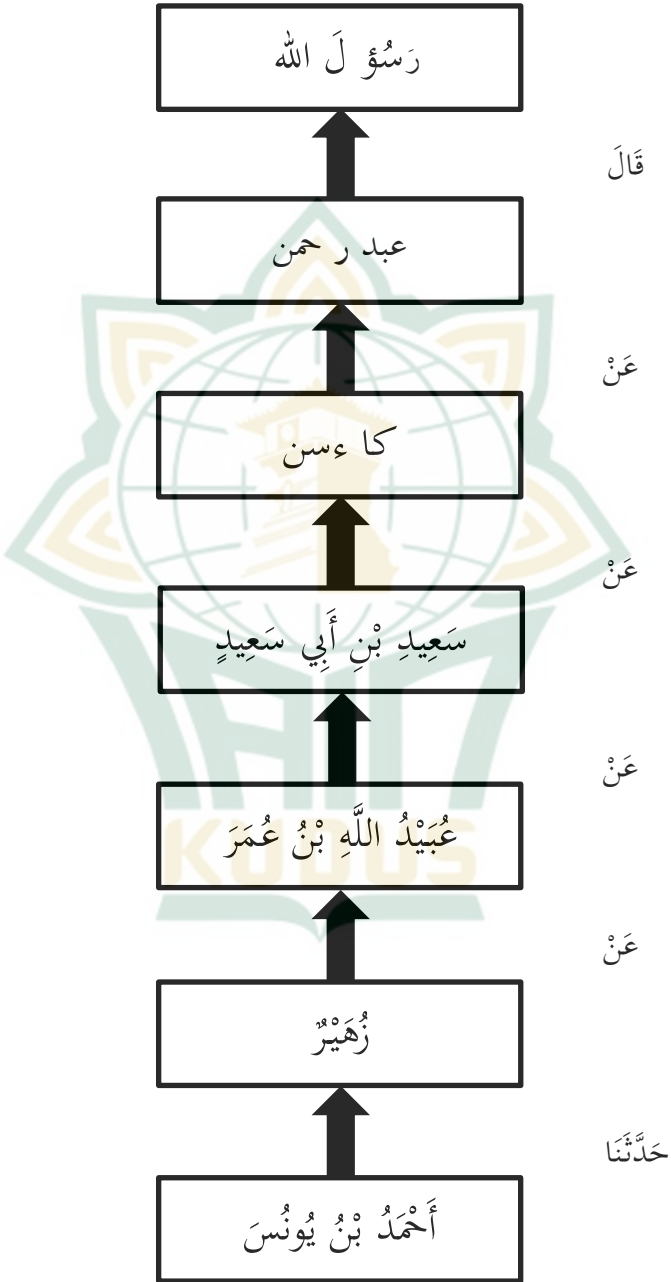
Berikut redaksi hadis yang ditemukan pada Muasasah Ar Risalah (7811).

- a.) Kitab Sisa Musnad sahabat yang banyak merwayatkan hadis, bab Musnad Abu Hurairah Ra, hadis riwayat Musnad Ahmad: 7477.

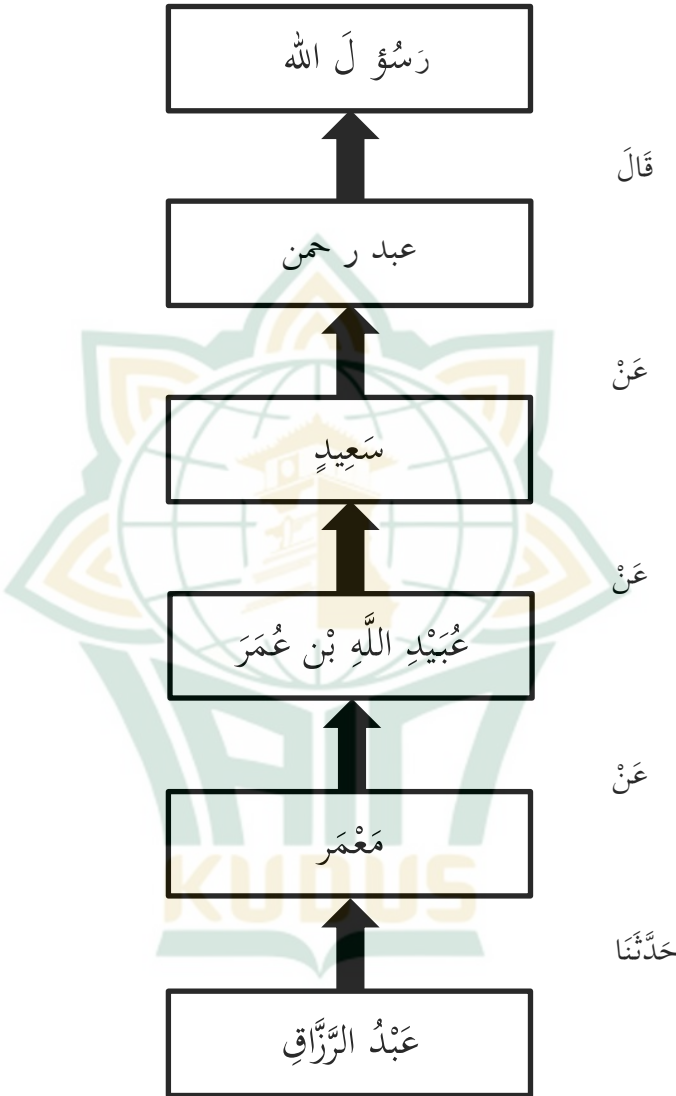
حَدَّثَنَا عَبْدُ الرَّزَّاقِ حَدَّثَنَا مَعْمَرٌ عَنْ عُبَيْدِ اللَّهِ بْنِ
عُمَرَ عَنْ سَعِيدِ بْنِ أَبِي سَعِيدٍ الْمَقْبُرِيِّ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ
قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا قَامَ
أَحَدُكُمْ مِنَ اللَّيْلِ ثُمَّ رَجَعَ إِلَى فِرَاشِهِ فَلْيَنْفُضْ فِرَاشَهُ
بِدَاخِلَةِ إِزَارِهِ فَإِنَّهُ لَا يَدْرِي مَا خَلَفَهُ بَعْدَ نَوْمٍ لِيَفْعَلَ
بِاسْمِكَ اللَّهُمَّ وَضَعْتُ جَنِيَّ وَبِاسْمِكَ أَرْفَعُهُ اللَّهُمَّ إِنْ
أَمْسَكَتَ نَفْسِي فَأَعْفِرْ لَهَا وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا فَاحْفَظْهَا بِمَا
تَحْفَظُ بِهِ الصَّالِحِينَ

Artinya : Telah menceritakan kepada kami Abdurrazzaq, telah menceritakan kepada kami Ma'mar dari Ubaidillah bin Umar dari Sa'id bin Abi Sa'id Al Maqburi dari Abu Hurairah, dia berkata, Rasulullah bersabda, "Jika salah seorang dari kalian bangun malam kemudian ingin kembali tidur ke kasurnya hendaklah ia mengibaskan tempat tidurnya dengan sarungnya, sebab ia tidak tahu apa yang telah terjadi sepeninggalnya, lalu hendaknya ia membaca, "Ya Allah dengan nama-Mu aku baringkan rusukku, dan dengan nama-Mu aku mengangkatnya. Ya Allah, jika Engkau ambil nyawaku maka ampunilah dan jika Engkau kembalikan kepadaku maka jagalah ia sebagaimana Engkau jaga orang-orang shalih."(HR. Ahmad No.7477)

2) Skema Sanad
a.) Skema Abu Daud



b.) Skema Sanad Musnad Ahmad



c.) Skema Sanad Musnad Ahmad

f. Berbaring Dengan Posisi Miring Ke Kanan
Hadis yang terdapat pada “Kitab Fathul Bari’ kitab wudlu bab keutamaan orang yang tidur dalam keadaan punya wudhu(247). Berikut anjuran hadisnya:

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ مُقَاتِلٍ قَالَ أَخْبَرَنَا عَبْدُ اللَّهِ قَالَ أَخْبَرَنَا
 سُفْيَانُ عَنْ مَنْصُورٍ عَنْ سَعْدِ بْنِ عُبَيْدَةَ عَنْ الْبَرَاءِ بْنِ
 عَازِبٍ قَالَ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا أَتَيْتَ
 مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ وُضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى
 شِقِّكَ الْأَيْمَنِ ثُمَّ قُلْ اللَّهُمَّ أَسَلَمْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ
 وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ رَعْبَةً وَرَهْبَةً
 إِلَيْكَ لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنَاجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ اللَّهُمَّ آمَنْتُ
 بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ فَإِنْ مِتُّ
 مِنْ لَيْلَتِكَ فَأَنْتَ عَلَى الْفِطْرَةِ وَاجْعَلْهُنَّ آخِرَ مَا تَتَكَلَّمُ
 بِهِ قَالَ فَرَدَّدْتُهَا عَلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَلَمَّا
 بَلَغْتُ اللَّهُمَّ آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ قُلْتُ وَرَسُولِكَ
 قَالَ لَا وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ¹²

Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Muqatil berkata, telah mengabarkan kepada kami 'Abdullah berkata, telah mengabarkan kepada kami Sufyan dari Manshur dari Sa'ad bin 'Ubaidah dari Al Bara' bin 'Azib berkata, "Nabi bersabda, "Jika kamu mendatangi tempat tidurmu maka wudulah seperti wudhu untuk shalat, lalu berbaringlah pada sisi kanan badanmu dan ucapkanlah: 'allahumma aslamtu wajhii ilaika wa fawwadltu amrii ilaika wa alja tu zhahrii ilaika raghbatan wa rahbatan ilaika laa malja a wa laa manjaa illaa ilaika allahumma aamantu bikitaabikalladzii anzalta wannabiyyikalladzii arsalta

¹² Ensiklopedia Hadits (HR. Bukhari no.239)

(Ya Allah, aku pasrahkan wajahku kepada-Mu, aku serahkan urusanku kepada-Mu, aku sandarkan punggungku kepada-Mu dengan perasaan senang dan takut kepada-Mu. Tidak ada tempat berlindung dan menyelamatkan diri dari siksa-Mu melainkan kepada-Mu. Ya Allah, aku beriman kepada kitab-Mu yang Engkau turunkan dan kepada Nabi-Mu yang Engkau utus). Jika kamu meninggal pada malammu itu, maka kamu dalam keadaan fitrah dan jadikanlah doa ini sebagai akhir kalimat yang kamu ucapkan." Al Bara' bin 'Azib berkata, "Maka aku ulang-ulang doa tersebut di hadapan Nabihingga sampai pada kalimat: *allahumma aamantu bikitaabikalladzii anzalta* (Ya Allah, aku beriman kepada kitab-Mu yang Engkau turunkan), aku ucapkan: *wa rasuulika* (dan rasul-mu), beliau bersabda, "jangan, tetapi *wannabiyikalladzii arsalta* (dan kepada Nabi-Mu yang Engkau utus)." (HR. Bukhari no.239)¹³

1) Takhrij Hadis

Berikut redaksi hadis yang ditemukan pada *Maktabatu al Ma'arif Riyadh* (1198) yang berkaitan tentang jika selesai melaksanakan shalat dua rakaat sebelum fajar, beliau berbaring pada sisi sebelah kanan.

a.) Kitab Mendirikan Shalat dan sunnah yang ada didalamnya, bab Berbaring setelah witir dan setelah melaksanakan dua rakaat sebelum subuh, *Ibnu Majah No.1188*.

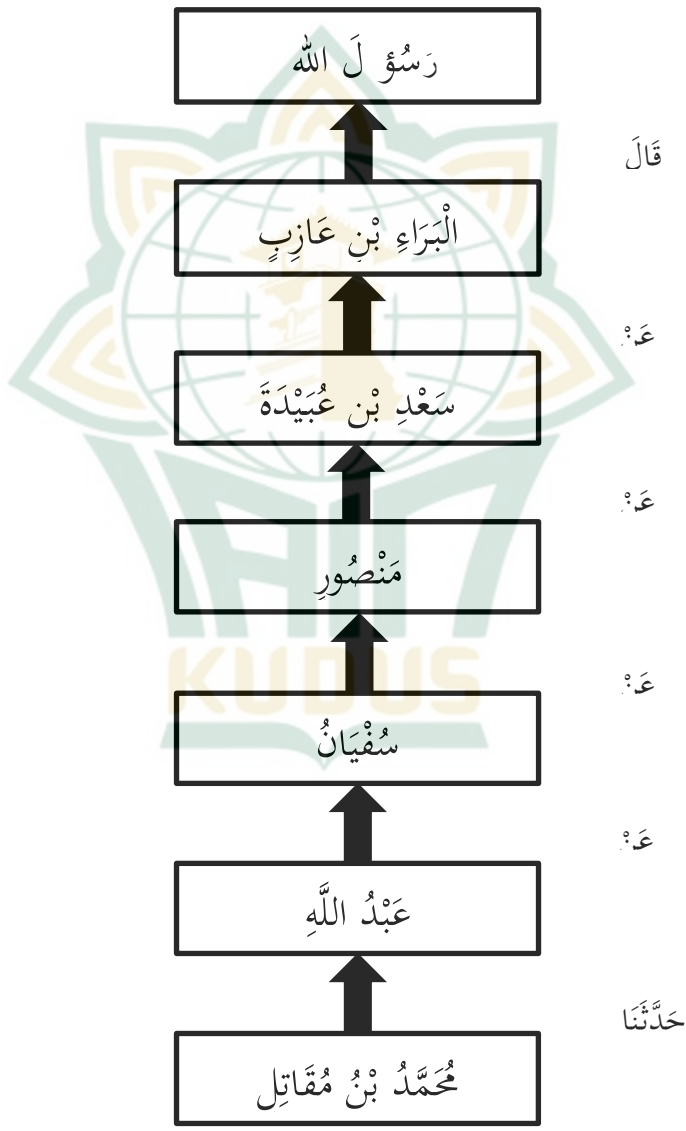
حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ عَنْ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ إِسْحَاقَ عَنِ الزُّهْرِيِّ عَنِ عُرْوَةَ عَنِ عَائِشَةَ قَالَتْ كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا صَلَّى رَكَعَتِي الْفَجْرِ اضْطَجَعَ عَلَى شِقِّهِ الْأَيْمَنِ

Artinya :Telah menceritakan kepada kami Abu Bakr bin Abu Syaibah berkata, telah menceritakan kepada kami Isma'il bin Ulayyah dari

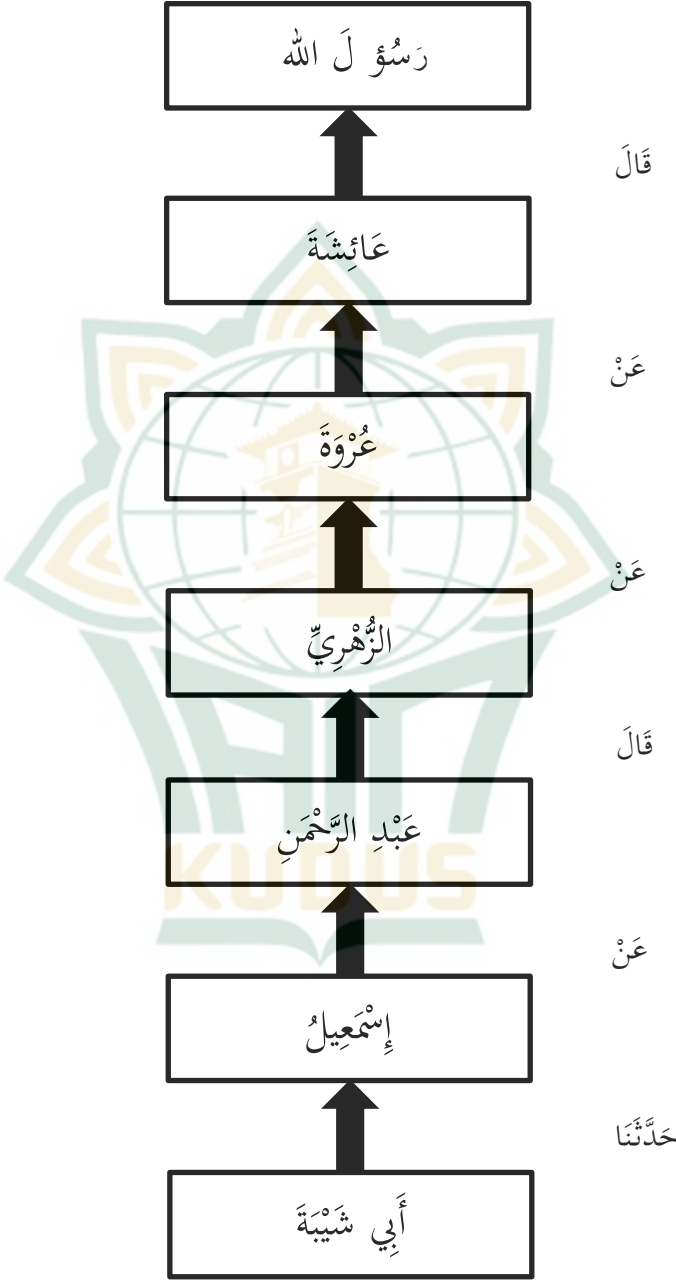
¹³ Ensiklopedia Hadits (HR. Bukhari no.239)

'Abdurrahman bin Ishaq dari Az Zuhri dari Urwah dari 'Aisyah ia berkata, "Nabi jika selesai melaksanakan salat dua rakaat sebelum fajar, beliau berbaring pada sisi sebelah kanan."(HR. Ibnu Majah No.1188)

- 2) Skema Sanad
 - a.) Skema Sanad Shahih Bukhari



b.) Skema Sanad Ibnu Majah



g. Meletakkan Telapak Tangan Kanan Di bawah Pipi

Hadis yang terdapat pada kitab “Baitul Afkar Ad Dauliah” tentang Adab bab doa tidur (5045). Meskipun terlihat sebagai posisi tidur yang sederhana, ada makna dan manfaat yang terkait dengan meletakkan telapak tangan kanan di bawah pipi saat tidur. Adapun hadisnya sebagai berikut :

حَدَّثَنَا مُوسَى بْنُ إِسْمَاعِيلَ حَدَّثَنَا أَبَانُ حَدَّثَنَا عَاصِمٌ عَنْ
مَعْبَدِ بْنِ خَالِدٍ عَنْ سَوَاءٍ عَنْ حَفْصَةَ زَوْجِ النَّبِيِّ صَلَّى
اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ
إِذَا أَرَادَ أَنْ يَرْفُدَ وَضَعَ يَدَهُ الْيُمْنَى تَحْتَ خَدِّهِ ثُمَّ يَقُولُ
اللَّهُمَّ قِنِي عَذَابَكَ يَوْمَ تَبْعَثُ عِبَادَكَ ثَلَاثَ مَرَارٍ¹⁴

Telah menceritakan kepada kami Musa bin Isma'il berkata: telah menceritakan kepada kami Aban berkata: telah menceritakan kepada kami Ashim dari Ma'bad bin Khalid dari Sawa dari Hafshah isteri nabi shallallahu 'alaihi wa sallam, ia berkata: Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam jika ingin tidur, beliau meletakkan tangan kanannya di bawah pipi. Kemudian beliau membaca doa: 'Ya Allah, lindungilah aku dari siksa-Mu pada hari Engkau bangkitkan hamba-hambamu.' Sebanyak tiga kali". (HR. Abu Daud No.4388).

1) Takhrij Hadis

Berikut redaksi hadis yang ditemukan pada Muasasah Ar-Risalah (23286) keterkaitannya adalah saat hendak berbaring di malam hari, beliau meletakkan tangan kanan di bawah pipi kanan.

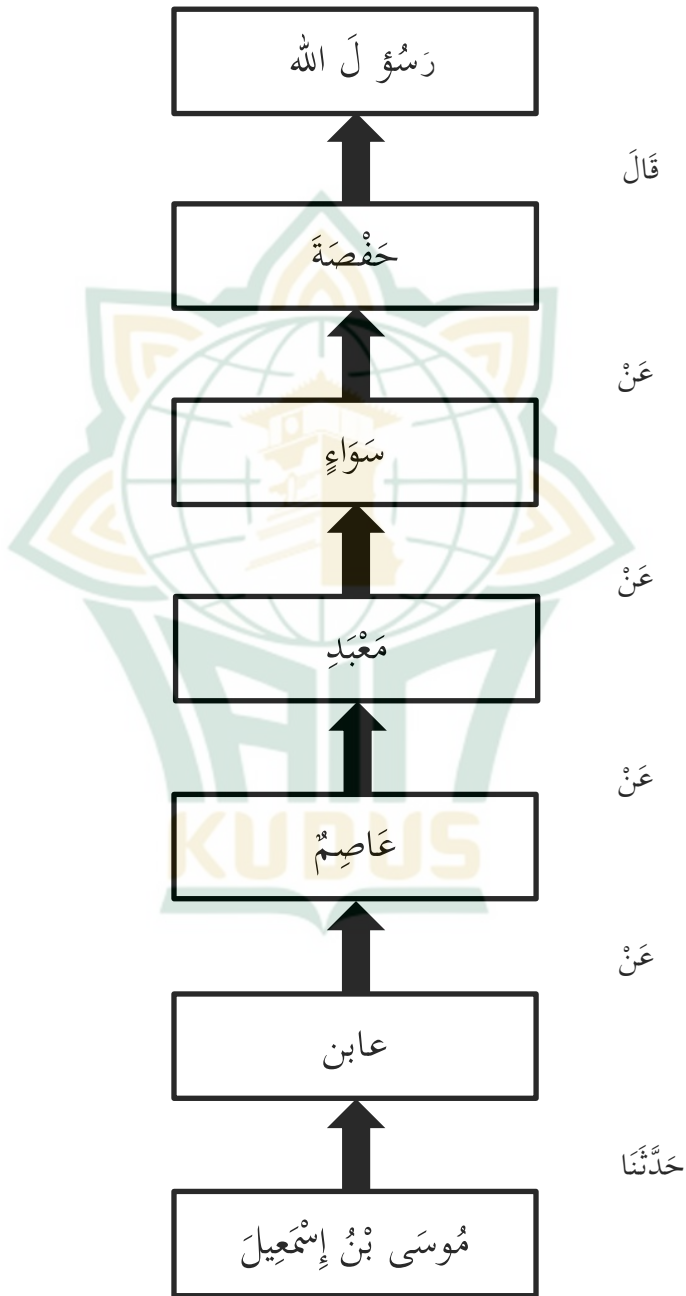
- a.) Kitab Sisa Musnad sahabat Anshar, bab Hadits Huzaifah bin Yaman dari Nabi Muhammad, shahih Musnad Ahmad (22198).

¹⁴ Ensiklopedia Hadits (HR. Abu Daud No.4388)

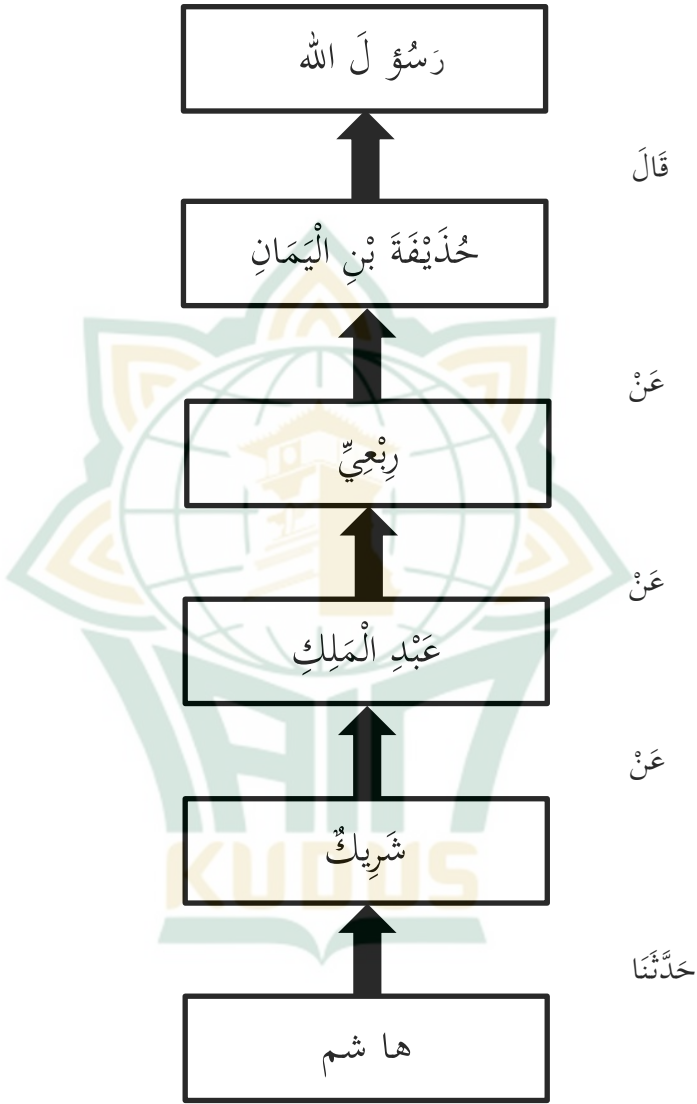
حَدَّثَنَا أَبُو النَّضْرِ حَدَّثَنَا شَرِيكٌ عَنْ عَبْدِ الْمَلِكِ
 بْنِ عُمَيْرٍ عَنْ رَبِيعِ بْنِ حِرَاشٍ عَنْ حُذَيْفَةَ بْنِ
 الْيَمَانِ قَالَ كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَمِنًا
 أَنْ يَقُولَ إِذَا أَخَذَ مَضْجَعَهُ مِنَ اللَّيْلِ وَضَعَ يَدَهُ
 الْيُمْنَى تَحْتَ حَدِّهِ الْيُمْنَى ثُمَّ يَقُولُ اللَّهُمَّ بِاسْمِكَ
 أَحْيَا وَبِاسْمِكَ أُمُوتُ فَإِذَا اسْتَيْقَظَ مِنَ اللَّيْلِ قَالَ
 الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانِي بَعْدَمَا أَمَاتَنِي وَإِلَيْهِ التُّشُورُ

Artinya : Telah menceritakan kepada kami Abu
 An Nadhr, telah bercerita kepada kami
 Syuraik dari 'Abdul Malik bin 'Umair
 dari Rib'i bin Hirasy dari Hudzaifah
 bin Al Yaman berkata, Rasulullah
 pasti berdoa saat hendak berbaring
 dimalam hari, beliau meletakkan
 tangan kanan di bawah pipi kanan,
 "Dengan nama-Mu aku hidup dan
 dengan nama-Mu aku mati." Saat
 bangun malam beliau berdoa, "Segala
 puji bagi Allah yang menghidupkanku
 setelah mematikanku dan kepada-Nya
 kita kembali."(HR. Ahmad No.22198)

2) Skema Sanad
a.) Skema Sanad Abu Daud



b.) Skema Sanad Ahmad



h. Melakukan bersiwak setelah bangun

Hadis yang terdapat pada kitab “Baitul Afkar Ad Dauliah” tentang thaharah bab bersiwak bagi orang yang

bangun malam (55). Berikut hadisnya yang di riwayatkan sunan Abu Dawud :

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ كَثِيرٍ حَدَّثَنَا سُفْيَانُ عَنْ مَنْصُورٍ وَحُصَيْنٍ
عَنْ أَبِي وَائِلٍ عَنْ حُدَيْفَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ
وَسَلَّمَ كَانَ إِذَا قَامَ مِنَ اللَّيْلِ يَشُوصُ فَاهُ بِالسَّوَاكِ

Telah menceritakan kepada kami Muhamamd bin Katsir, telah menceritakan kepada kami Sufyan dari Manshur dan Hushain dari Abu Wa 'il dari Hudzaifah bahwasanya Rasulullah apabila bangun di malam hari, beliau menggosok (gigi-gigi) mulutnya dengan siwak. (HR. Abu Daud No.50)¹⁵

1) Takhrij Hadis

Berikut redaksi hadis yang ditemukan pada kitab Fathul Baari (245) tentang bangun malam dengan bersiwak.

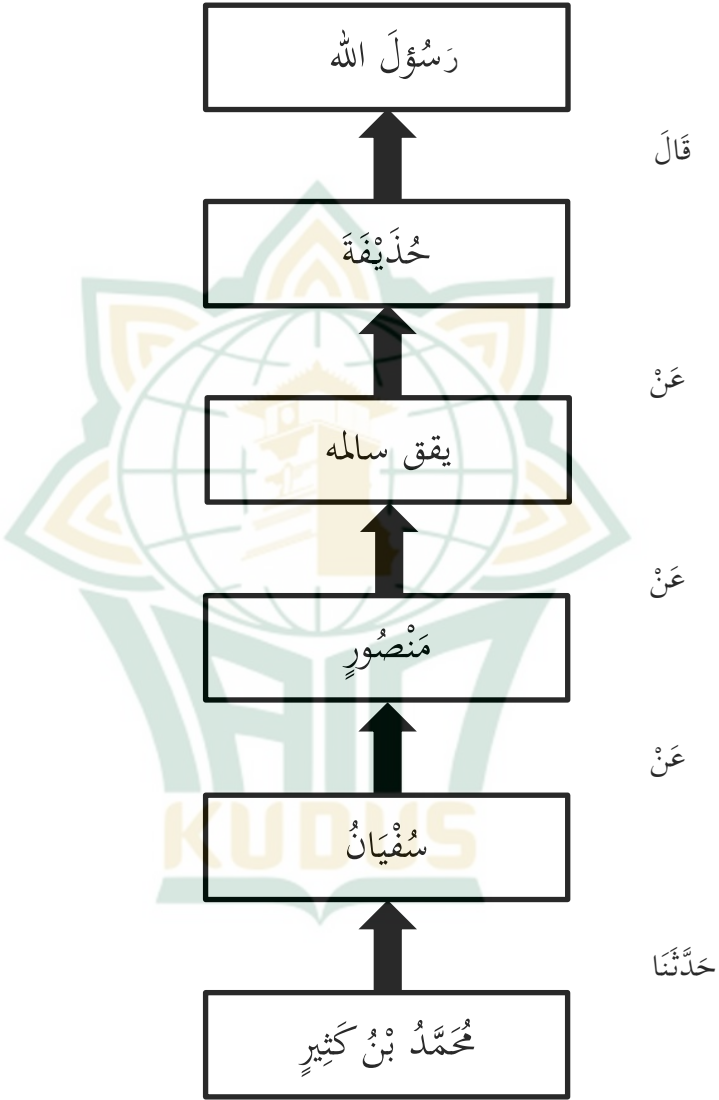
a.) Kitab Wudhu, bab siwak, Shahih Bukhari No.238.

حَدَّثَنَا عُثْمَانُ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ قَالَ حَدَّثَنَا جَرِيرٌ
عَنْ مَنْصُورٍ عَنْ أَبِي وَائِلٍ عَنْ حُدَيْفَةَ قَالَ كَانَ
النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا قَامَ مِنَ اللَّيْلِ
يَشُوصُ فَاهُ بِالسَّوَاكِ

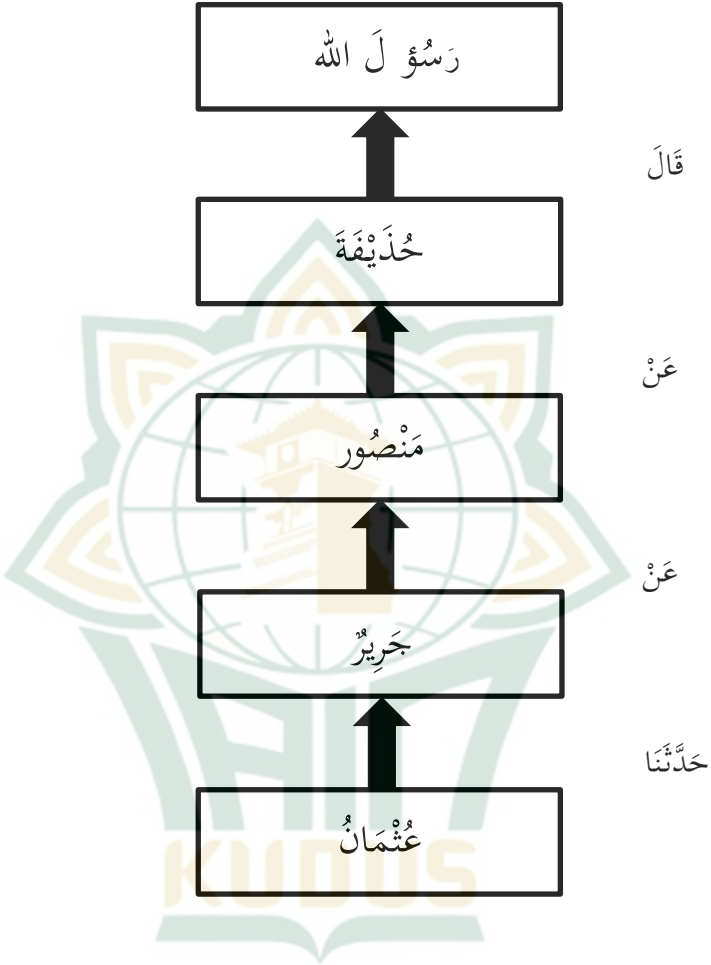
Artinya : Telah menceritakan kepada kami 'Utsman bin Abu Syaibah berkata, telah menceritakan kepada kami Jarir dari Manshur dari Abu Wa'il dari Hudzaifah berkata, "Jika Nabi bangun di malam hari, beliau membersihkan mulutnya dengan siwak."(HR. Bukhari No.238)

¹⁵ Ensiklopedia Hadits (HR.Abu Daud No.50)

2) Skema Sanad
a.) Skema Sanad Abu Dawud



b.) Skema Sanad Shahih Bukhari



i. Tidak Tidur setelah sholat subuh,

kaitannya tidur di waktu pagi, Rasulullah saw berdoa di hadis ini sebagai berikut :

حَدَّثَنَا يَعْقُوبُ بْنُ حُمَيْدٍ بْنِ كَاسِبٍ حَدَّثَنَا إِسْحَاقُ بْنُ
 جَعْفَرِ بْنِ مُحَمَّدِ بْنِ عَلِيٍّ بْنِ الْحُسَيْنِ عَنْ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ

أَبِي بَكْرٍ الْجَدْعَانِي عَنْ نَافِعٍ عَنْ ابْنِ عُمَرَ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى
اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ اللَّهُمَّ بَارِكْ لِأُمَّتِي فِي بُكُورِهَا

Telah menceritakan kepada kami Ya'qub bin Humaid bin Kasib berkata, telah menceritakan kepada kami Ishaq bin Ja'far bin Muhammad bin Ali bin Al Husain dari 'Abdurrahman bin Abu Bakr Al Jad'ani dari Nafi' dari Ibnu Umar bahwa Nabi bersabda, "Ya Allah, berkahilah umatku di waktu paginya." (HR. Ibnu Majah No.2229)¹⁶

Hadis tersebut terdapat pada kitab "Maktabah Al Ma'arif Riyadl" tentang perdagangan bab keberkahan yang diharapkan dari berpagi-pagi (2238). Hadis tersebut tersebut shahih menurut M. Nashiruddin Al-Albani dan Abu Thahir Zubair 'Ali Zai.

1) Takhrij Hadis

Berikut redaksi hadis yang ditemukan pada kitab Baitul Afkar Ad Dauliah (2606) tentang keberkahan diwaktu pagi.

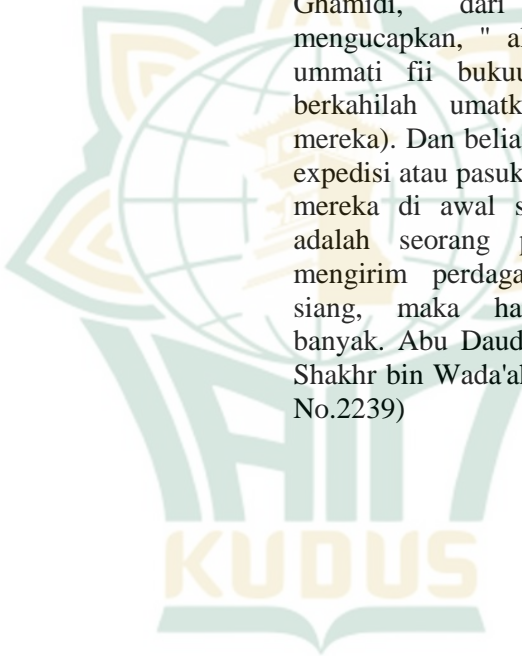
a.) Kitab Jihad, bab Berpagi-pagi melakukan perjalanan, Shahih Abu Dawud (2239).

حَدَّثَنَا سَعِيدُ بْنُ مَنْصُورٍ حَدَّثَنَا هُشَيْمٌ حَدَّثَنَا
يَعْلَى بْنُ عَطَاءٍ حَدَّثَنَا عُمَارَةُ بْنُ حَدِيدٍ عَنْ
صَخْرِ الْعَامِدِيِّ عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
قَالَ اللَّهُمَّ بَارِكْ لِأُمَّتِي فِي بُكُورِهَا وَكَانَ إِذَا بَعَثَ
سَرِيَّةً أَوْ جَيْشًا بَعَثَهُمْ مِنْ أَوَّلِ النَّهَارِ وَكَانَ
صَخْرٌ رَجُلًا تَاجِرًا وَكَانَ يَبْعَثُ تِجَارَتَهُ مِنْ أَوَّلِ

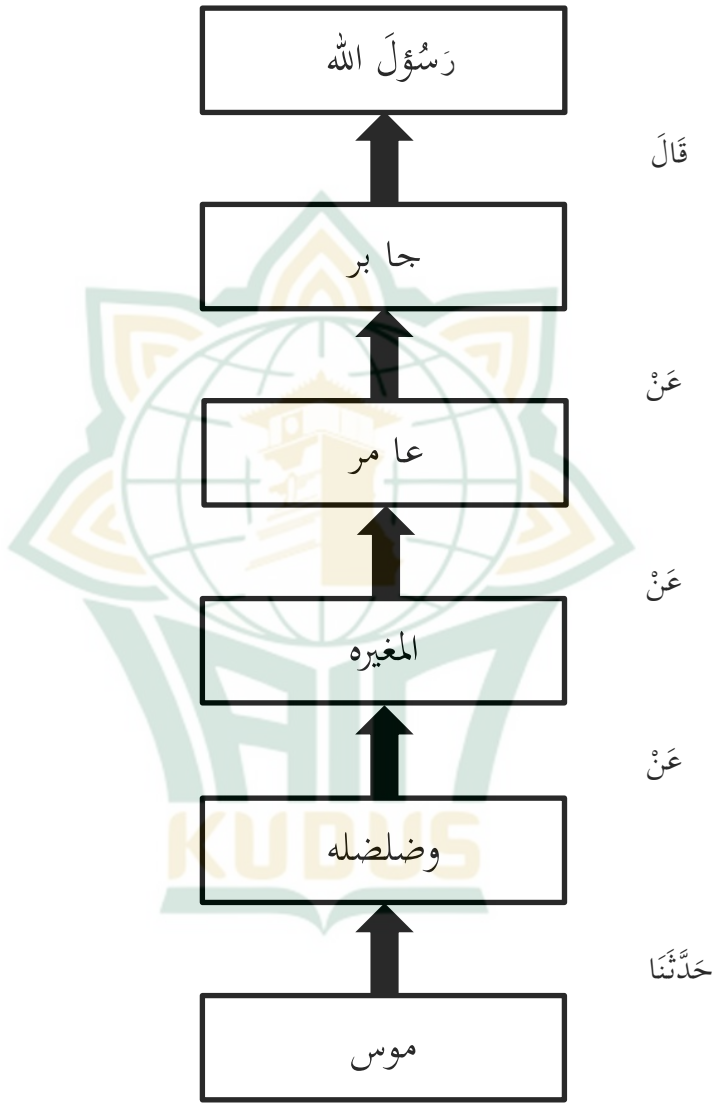
¹⁶ Ensiklopedia Hadist (HR. Ibnu Majah No.2229)

النَّهَارِ فَأَثَرِي وَكَثَرَ مَالُهُ قَالَ أَبُو دَاوُدَ وَهُوَ
صَخْرُ بْنُ وَدَاعَةَ

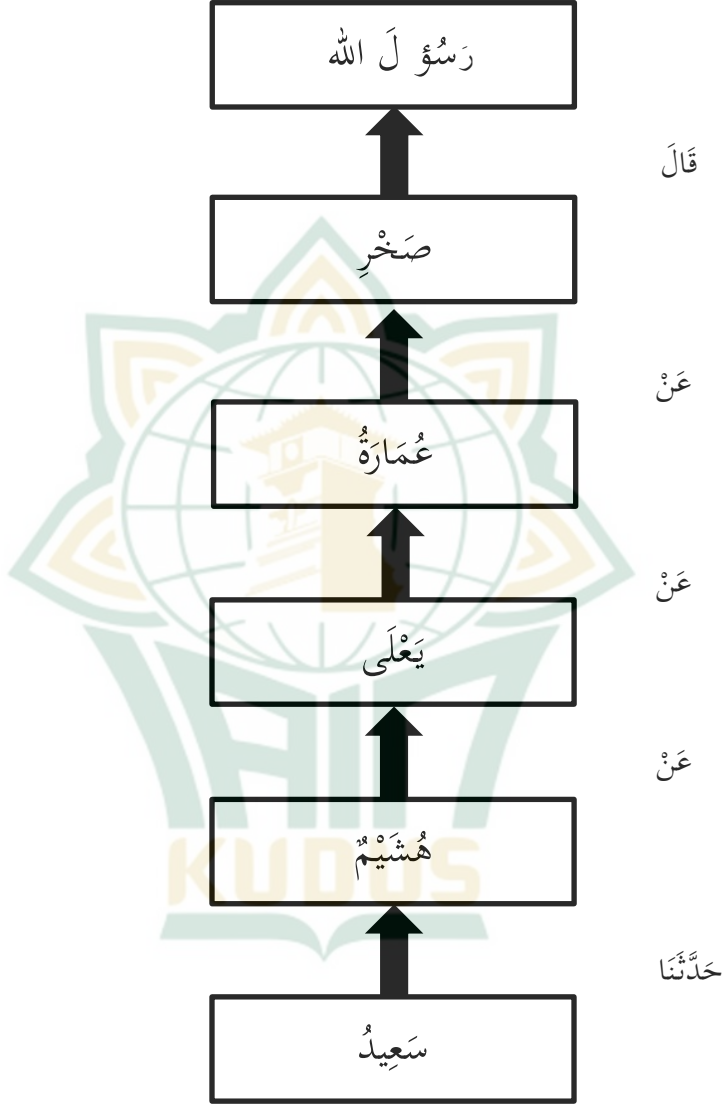
Artinya: Telah menceritakan kepada kami Sa'id bin Manshur?, telah menceritakan kepada kami Husyaim, telah menceritakan kepada kami Ya'la bin 'Atha, telah menceritakan kepada kami 'Umarah bin Hadid, dari Shakhr Al Ghamidi, dari Nabi, beliau mengucapkan, " allahumma bariik li ummati fii bukuurihaa (Ya Allah, berkahilah umatku di pagi hari mereka). Dan beliau apabila mengirim ekspedisi atau pasukan beliau mengirim mereka di awal siang. Dan Shakhr adalah seorang pedagang dan ia mengirim perdagangannya di awal siang, maka hartanya bertambah banyak. Abu Daud berkata, ia adalah Shakhr bin Wada'ah. (HR.Abu Dawud No.2239)



2) Skema Sanad
a.) Skema Sanad Ibnu Majah



b.) Skema Sanad Abu Dawud



Berdasarkan hasil pencarian penulis, ditemukan 3 variasi kosakata redaksi hadis dalam tidur yakni, diantaranya:

1) Menggunakan kosakata **يَرُقُّ**

Pencarian hadis tentang tidur menggunakan kata kunci seperti diatas secara digital menggunakan hadisoft versi 4.4 dan ditemukan pada riwayat hadis dalam Kitab Shahih Bukhari no.205 bab wudhu karena mengantuk, Shahih Muslim no.462 bab bolehnya orang junub untuk tidur, disunnahkan wudhu untuk tidur dan membasuh kemaluan, Sunan Tirmidzi no.323 bab shalat ketika mengantuk, Sunan Abu Daud no.52 bab bersiwak bagi orang yang bangun malam, Sunan Ibn Majah no.578 bab orang yang mengatakan 'orang yang junub tidak boleh tidur sebelum wudhu sebagaimana wudhunya untuk shalat. Hadis yang ditemukan memiliki redaksi yakni :

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ يُوسُفَ قَالَ أَخْبَرَنَا مَالِكٌ عَنْ
هِيَّامِ بْنِ عُرْوَةَ عَنْ أَبِيهِ عَنْ عَائِشَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ إِذَا نَعَسَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ
يُصَلِّي فَلْيَرْقُدْ حَتَّى يَذْهَبَ عَنْهُ النَّوْمُ فَإِنَّ أَحَدَكُمْ
إِذَا صَلَّى وَهُوَ نَاعِسٌ لَا يَدْرِي لَعَلَّهُ يَسْتَغْفِرُ فَيَسْبُ
نَفْسَهُ

Telah menceritakan kepada kami 'Abdullah bin Yusuf, ia berkata, telah mengabarkan kepada kami Malik dari Hisyam bin 'Urwah dari Bapakny dari 'Aisyah, Bahwa Rasulullah bersabda, "Jika salah seorang dari kalian mengantuk saat salat, hendaklah ia tidur hingga hilang kantuknya, karena bila melaksanakan salat dalam keadaan mengantuk, ia tak sadar, mungkin ia bermaksud

*beristighfar padahal bisa jadi ia justru mencari dirinya.*¹⁷

2) Menggunakan kosakata **مَضَجَعَكَ**

Lafadz **مَضَجَعَكَ** digunakan sebagai kata kunci perncarian hadis menggunakan hadissoft versi 4.4 dan ditemukan pada riwayat Shahih Bukhari no. 239 bab keutamaan orang tidur dalam keadaan punya wudhu, Shahih Muslim no.4884 bab doa akan tidur, Sunan Tirmizdi no.3314 bab lain-lain, Sunan Abu Daud no. 4389 bab doa tidur, Sunan Ibnu Majah no.1444 bab doa apa yang dipanjatkan jika tidur. Hadis yang ditemukan memiliki redaksi yakni :

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ مُقَاتِلٍ قَالَ أَخْبَرَنَا عَبْدُ اللَّهِ قَالَ
 أَخْبَرَنَا سُفْيَانُ عَنْ مَنْصُورٍ عَنْ سَعْدِ بْنِ عُبَيْدَةَ عَنْ
 الْبَرَاءِ بْنِ عَازِبٍ قَالَ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ
 وَسَلَّمَ إِذَا أَتَيْتَ مَضَجَعَكَ فَتَوَضَّأْ وُضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ
 ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ ثُمَّ قُلْ اللَّهُمَّ
 أَسَلَمْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ وَالْجَنَاتُ
 ظَهْرِي إِلَيْكَ رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنجَا
 مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ اللَّهُمَّ آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ
 وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ فَإِنْ مِتُّ مِنْ لَيْلَتِكَ فَأَنْتَ
 عَلَى الْفِطْرَةِ وَاجْعَلْهُنَّ آخِرَ مَا تَتَكَلَّمُ بِهِ قَالَ
 فَرَدَّدَتْهَا عَلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَلَمَّا

¹⁷ Ensiklopedia Hadist (HR. Muslim no.205)

بَلَعْتُ اللَّهُمَّ آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ قُلْتُ¹⁸
وَرَسُولِكَ قَالَ لَا وَنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ

Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Muqatil berkata, telah mengabarkan kepada kami 'Abdullah berkata, telah mengabarkan kepada kami Sufyan dari Manshur dari Sa'ad bin 'Ubaidah dari Al Bara' bin 'Azib berkata, "Nabi bersabda, "Jika kamu mendatangi tempat tidurmu maka wudulah seperti wudhu untuk shalat, lalu berbaringlah pada sisi kanan badanmu dan ucapkanlah: 'allahumma aslamtu wajhii ilaika wa fawwadltu amrii ilaika wa alja tu zhahrii ilaika raghbatan wa rahbatan ilaika laa malja a wa laa manjaa illaa ilaika allahumma aamantu bikitaabikalladzii anzalta wannabiyyikalladzii arsalta (Ya Allah, aku pasrahkan wajahku kepada-Mu, aku serahkan urusanku kepada-Mu, aku sandarkan punggungku kepada-Mu dengan perasaan senang dan takut kepada-Mu. Tidak ada tempat berlindung dan menyelamatkan diri dari siksa-Mu melainkan kepada-Mu. Ya Allah, aku beriman kepada kitab-Mu yang Engkau turunkan dan kepada Nabi-Mu yang Engkau utus). Jika kamu meninggal pada malammu itu, maka kamu dalam keadaan fitrah dan jadikanlah doa ini sebagai akhir kalimat yang kamu ucapkan." Al Bara' bin 'Azib berkata, "Maka aku ulang-ulang doa tersebut di hadapan Nabihingga sampai pada kalimat: allahumma aamantu bikitaabikalladzii anzalta (Ya Allah, aku beriman kepada kitab-Mu yang Engkau turunkan), aku ucapkan: wa rasuulika (dan rasul-mu), beliau bersabda, "jangan, tetapi wannabiyyikalladzii arsalta (dan kepada Nabi-Mu yang Engkau utus)." (HR. Bukhari no.239)

¹⁸Ensiklopedia Hadist (HR. Bukhari no.239)

3) Menggunakan kosakata هَجَعَ

Lafadz هَجَعَ dalam aplikasi digital hadissoft versi 4.4 ditemukan redaksi hadis diantaranya Kitab Shahig Bukhari no. 1647 bab singgah di dzu thuwa sebelum masuk makkah dan singgah di Bathha', Sunan Abu Daud no. 1127 bab waktu shalat malamnya Nabi Muhammad saw, Musnad Ahmad no. 4596 bab musnad abdullah bin umar bin al khaththab ra. Hadis yang ditemukan memiliki redaksi yakni

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ عَبْدِ الْوَهَّابِ حَدَّثَنَا خَالِدُ بْنُ الْحَارِثِ قَالَ سُئِلَ عَبْدُ اللَّهِ عَنْ الْمُحَصَّبِ فَحَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ عَنْ نَافِعٍ قَالَ نَزَلَ بِهَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَعُمَرُ وَابْنُ عُمَرَ وَعَنْ نَافِعٍ أَنَّ ابْنَ عُمَرَ اللَّهُ عَنْهُمَا كَانَ يُصَلِّي بِهَا يَعْنِي الْمُحَصَّبِ الظُّهْرَ وَالْعَصْرَ أَحْسِبُهُ قَالَ وَالْمَغْرِبَ قَالَ خَالِدٌ لَا أَشْتُ فِي الْعِشَاءِ وَيَهْجَعُ هَجْعَةً وَيَذْكُرُ ذَلِكَ عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

Telah menceritakan kepada kami 'Abdullah bin 'Abdul Wahhab, telah menceritakan kepada kami Khalid bin Al Harits berkata, 'Ubaidullah ditanya tentang Al Muhashshab." Maka 'Ubaidullah menceritakan kepada kami dari Nafi' berkata, "Rasulullah" pernah berhenti singgah di sana, begitu juga 'Umar dan Ibnu 'Umar." Dan dari Nafi' bahwa Ibnu'Umar radhiallahu'anhuma pernah di sana, yaitu di Al Muhashshab, salat Zuhur, dan Asar." Dan aku menduga dia berkata, "Dan salat Magrib." Khailid berkata, "Aku tidak meragukan

tentang salat Isya', lalu dia tidur sejenak di sana." Lalu dia menyebutkan hal itu dari Nabi.

2. Tinjauan Tidur dalam Medis

a. Berwudhu sebelum tidur

Wudhu merupakan salah satu ibadah yang sangat penting. Selain digunakan sebelum melaksanakan sholat, wudhu juga dianjurkan dalam ibadah-ibadah lainnya. Tidak hanya itu, wudhu juga memiliki manfaat yang besar bagi kesehatan. Wudhu bukan hanya sekadar mencuci tubuh dengan air pada bagian-bagian tertentu, tetapi merupakan teknik alami yang dapat menjaga kesehatan tubuh dan mencegah berbagai macam penyakit Berikut adalah beberapa manfaat wudhu untuk kesehatan¹⁹:

- 1) Menstimulasi titik-titik biologis tubuh: Saat berwudhu, pijatan dan pemijatan pada anggota tubuh tertentu yang menjadi bagian dari wudhu dapat merangsang titik-titik saraf yang saling terhubung dalam tubuh kita. Misalnya, saraf-saraf di ujung jari-jemari yang terhubung dengan empedu, liver, dan jantung.
- 2) Menjaga kesehatan mulut dan gigi: Bakteri dalam tubuh seringkali berada di mulut. Dengan berkumur-kumur saat berwudhu, kita dapat menjaga kebersihan dan kesehatan mulut dan bakteri, serta mencegah peradangan gusi yang disebabkan oleh sisa makanan yang menempel di gigi atau gusi.
- 3) Menjaga kesehatan hidung dan mencegah penyakit pernafasan : Hidung berfungsi sebagai pintu masuk udara ke dalam tubuh. Ketika berwudhu air yang mengenai hidung dapat membersihkan dan mencegah masuknya kuman dan bakteri maupun virus melalui udara yang kita hirup, sehingga menjaga kesehatan hidung dan mencegah penyakit pernafasan.

¹⁹ Muhammad Syafi'ie el-bantanie, *Dasyatnya Terapi Wudhu* (Jakarta 2010: PT Elex Media Kompotindo, t.t.), hlm,53-63.

- 4) Memperlancar peredaran darah : Berwudhu secara teratur dapat membantu memperlancar peredaran darah Saat air mengenai permukaan kulit yang menjadi bagian wudhu, suhu tubuh akan dinormalisasikan karena perbedaan suhu dengan air. Hal ini dapat membuat tubuh terasa sejuk dan memperlancar aliran darah.
- 5) Menjaga kesehatan dan mencerahkan wajah : ketika berwudhu kita diwajibkan membasuh wajah hal ini sangat bermanfaat unruk menjaga kebersihan dan kesehatan wajah.
- 6) Mencegah kanker kulit dan meremajakan sel-sel kulit: Wudhu juga memiliki manfaat dalam mencegah kanker kulit dan meremajakan sel-sel kulit wajah, sehingga membantu mencegah keriput.
- 7) Membantu konsentrasi pikiran : Saat berwudhu, kita diwajibkan mengusap kepala dengan air, yang memberikan efek sejuk pada kepala. Rasa sejuk ini terus menerus mengalir ke pikiran kita, membantu menenangkan pikiran dan meningkatkan kemampuan berkonsentrasi.
- 8) Sebagai *hidroterapi* dengan stimulasi akupuntur : Terdapat sekitar 493 titik akupuntur yang terdapat pada anggota tubuh yang terkena basuhan air saat berwudhu. Setiap kali berwudhu, kita melakukan stimulasi pada titik-titik akupuntur ini, yang memberikan efek positif bagi tubuh. Rinciannya adalah 84 titik pada wajah, 95 titik pada tangan, 64 titik pada kepala, 125 titik pada telinga, dan 125 titik pada kaki.²⁰

b. Sehabis Isya Tidur

Dalam regulasi tidur terdapat ritme jam biologis yang memberikan sinyal untuk sensasi kesegaran dan vitalitas.²¹ Umumnya, tingkat kesadaran ini mencapai puncaknya sekitar pukul 09.00 dan 21.00. Namun,

²⁰ Muhammad Akrom, *Terapi Wudhu Sempurna Shalat, Bersihkan Penyakit*. (MedPress Digital 2012, t.t.), hlm,102.

²¹ Dr.Andreas Prasadja,RPSGT, *Ayo Bangun ! dengan Bugar karena Tidur yang Benar*, Cetakan I (Jakarta Selatan: Hikmah, t.t.), hlm,13.

faktor-faktor lain seperti lingkungan, perilaku, interaksi sosial. penggunaan obat-obatan dan usia akan memengaruhi perbedaan dalam proses ini antara individu satu dengan yang lainnya. Berikut manfaat dan akibat jika waktu tidur tidak terpenuhi. Manfaatnya jika jam tidur terpenuhi yaitu :

- 1) Memberikan kualitas tidur yaitu menunjukkan tidur yang cukup dan berkualitas utama untuk pemulihan fisik, memperbaiki sistem kekebalan tubuh, dan memperbaiki fungsi kognitif.
- 2) Dapat mengurangi stress fungsi tubuh akan berada pada kondisi sangat waspada yang akan menimbulkan kenaikan tekanan darah dan pelepasan hormone stres. Tekanan darah yang tinggi akan meningkatkan resiko terkena serangan jantung dan stroke.
- 3) Tidur yang cukup juga dapat membantu dalam usaha menurunkan berat badan. Terdapat dua hormon, yaitu ghrelin dan leptin, yang berperan dalam mengatur nafsu makan. Jika seseorang kurang tidur, jumlah hormon-hormon makin berkurang sehingga nafsu makan meningkat. Oleh karena itu, penting bagi Anda untuk menjaga pola tidur yang teratur dan berkualitas.²²
- 4) Dapat meningkatkan fungsi memori dan pembelajaran kita. Hal ini disebabkan oleh optimalisasi fungsi otak, terutama pada kemampuan mengingat informasi.
- 5) Menjaga stabilitas kesehatan dan kebugaran tubuh
- 6) Mencegah insomnia.
- 7) Memperbaiki jaringan dan pemulihan otot, saat kita tidur, ada namanya kelenjar pituitari yang dimana ia akan melepaskan hormon pertumbuhan. Otot

²² Eagle Oseven, *Kengapa Orang Gagal: 16 Rintangan Menuju Sukses dan Bagaimana Anda Dapat Mengatasinya* (Pinang, t.t.).

akan membutuhkan hormon tersebut guna memperbaiki dan membangun jaringan.²³

Akibat jika tidur tidak terpenuhi :

- 1) Menyebabkan gangguan pada alat kekebalan tubuh, yang merupakan benteng pertama dan terakhir manusia terhadap serangan penyakit.²⁴
- 2) Menjadi mudah lesu dan letih karena tubuh tidak istirahat secara optimal.
- 3) Mengganggu ritme sirkadian yang menjadikan insomnia meliputi keluhan sulit tidur, mudah bangun.
- 4) Akan sulit untuk berkonsentrasi di pagi hari.
- 5) Perubahan gangguan mood, obesitas, diabetes, penyakit kardiovaskular, dan penurunan fungsi sistem kekebalan tubuh.
- 6) Pengaruh pada sistem hormon.

c. Berdoa Sebelum Tidur

Mengutip penelitian²⁵, berdoa memiliki manfaat positif bagi kesehatan fisik dan mental seseorang. Dalam hal ini, berdoa memiliki manfaat yaitu:

- 1) Mengurangi tingkat stres dan depresi.
- 2) Meningkatkan kecerdasan emosional.
- 3) Meningkatkan fungsi otak.
- 4) Meningkatkan kualitas tidur.
- 5) Efek relaksasi, sehingga menenangkan pikiran.

Selain itu, berdoa juga dapat berperan dalam mempercepat proses penyembuhan yang sedang sakit serta memperkuat hubungan sosial dengan keluarga dan komunitas. oleh karena itu, doa disertai dengan keyakinan, kesabaran, dan keridhaan menjadikan diri

²³ “Mengenal Bahaya Kurang Tidur yang Tak Bisa Disepelekan,” diakses 15 Juni 2023, <https://www.balaibaturaja.litbang.kemkes.go.id/read-mengenal-bahaya-kurang-tidur-yang-tak-bisa-disepelekan>.

²⁴ Adnan Tharsyah, *16 Jalan Kebahagiaan Sejati: Menggapai Keseimbangan dan Kebermaknaan Kehidupan Pribadi, Keluarga, dan Sosial* (Hikmah, 2006), hlm.19.

²⁵ Harold G. Koenig, 2, “Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications” 2012 (25 September 2012): 33 pages, <https://doi.org/10.5402/2012/278730>.

kita lebih tenang tidak banyak cemas terhadap fikiran-fikiran kita sendiri.

d. Menutup Air, Mematikan Lampu dan Semua sumber Api

Dalam pandangannya, Nabi mengajarkan umat muslim menunjukkan kepedulian terhadap penghematan energi dan mencegah terjadinya bencana kebakaran yang dapat merusak lingkungan. Manfaat bagi Kesehatan Jasmani dan Sosial. Selain memainkan peran penting dalam kehidupan manusia, air juga memiliki potensi sebagai penyebab timbulnya penyakit. Peran air dalam penyebaran penyakit menular dapat bervariasi, di antaranya²⁶:

- 1) Air dapat menjadi media penyebaran mikroba patogen.²⁷
- 2) Air dapat menjadi sarang bagi serangga penyebar penyakit.
- 3) Air dapat menjadi tempat sementara bagi penyakit dan memfasilitas penyebarannya.

Dalam uraian di atas, terdapat banyak aspek ilmu pengetahuan dan kesehatan, antara lain :

- 1) Lampu yang dinyalakan di kamar tidur dapat menguras oksigen di dalam ruangan, yang berdampak buruk bagi orang yang tidur di sana. Mereka akan bernapas dengan udara yang kekurangan oksigen dan kaya akan karbon dioksida serta karbon monoksida yang beracun. Oleh karena itu, sangat tidak disarankan untuk meninggalkan lampu menyala di rumah dan kamar tidur pada malam hari.
- 2) Lampu yang dibiarkan tetap menyala saat tidur dapat menyebabkan risiko kebakaran di dalam rumah. Banyak kasus kebakaran yang terjadi disebabkan oleh lampu yang tidak dimatikan saat tidur. Namun, lampu yang digunakan saat ini,

²⁶ Juli Sumirat Slamet, *Kesehatan lingkungan* (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 1994, t.t.), hlm.95.

²⁷ Bakteri yang menyebabkan penyakit.

terutama lampu listrik di perkotaan, umumnya aman dan tidak menyebabkan kebakaran.

- 3) Cahaya saat tidur dapat mengganggu produksi hormon melatonin.²⁸ Hal ini dapat mengganggu kualitas tidur dan menghambat tubuh untuk mendapatkan tidur yang nyaman. Selain itu, gangguan tersebut juga dapat menghambat sekresi hormon pertumbuhan yang berdampak negatif pada anak-anak dan remaja. Bisa jadi akan mendatangkan ekpresi berlebih dari sel-sel yang sangkutkan dengan penyusunan sel kanker.
- 4) Menyebabkan berbagai macam penyakit : Di antara beberapa penyakit yang diakibatkan tidur dengan lampu menyala yaitu gangguan sistem metabolisme, kanker, diabetes, dan kardiovaskular.²⁹

e. Membersihkan Tempat Tidur

Tempat tidur yang kotor dapat berdampak negatif pada kesehatan kulit. Melakukan membersihkan tempat tidur secara teratur dapat mengurangi risiko infeksi dan alergi yang disebabkan oleh debu, tungau, atau kotoran lainnya. Selain itu, menjaga kebersihan sprej dan bantal juga berperan dalam menjaga kebersihan kulit dan rambut. Menurut *Centers for Disease Control and Prevention (CDC)*³⁰, disarankan untuk membersihkan tempat tidur setidaknya sekali dalam seminggu dengan mencuci sprej, sarung bantal, dan selimut jika memungkinkan. CDC juga merekomendasikan penggunaan vakum untuk membersihkan kasur dari debu dan partikel kecil lainnya.

²⁸ Alina Masters dkk., "Melatonin, the Hormone of Darkness: From Sleep Promotion to Ebola Treatment," *Brain Disorders & Therapy* 4, no. 1 (2014): 1000151, <https://doi.org/10.4172/2168-975X.1000151>.

²⁹ Ahmad Salim S.Pd.I, *Berburu Surga Bersama Nabi*, vol. 1 (Banguntapan, Yogyakarta 2017: SAFIRAH, t.t.), hlm, 119.

³⁰ "When and How to Clean and Disinfect Your Home," Centers for Disease Control and Prevention, 23 Februari 2023, <https://www.cdc.gov/hygiene/cleaning/cleaning-your-home.html>.

Membersihkan tempat tidur secara teratur dapat membantu menjaga kebersihan tempat tidur dan mengurangi potensi terjadinya alergi dan kotoran yang dapat mempengaruhi kualitas udara di sekitarnya. Dengan demikian, mencuci sprei secara rutin menjadi sarang bagi debu dan tungau sehingga penting mencucinya setidaknya satu atau dua minggu sekali. Tak hanya itu menghindarkan hewan peliharaan ke tempat tidur bisa memicu alergi pada beberapa orang.

f. Berbaring dengan posisi miring ke kanan

Posisi berbaring dengan miring kekanan saat tidur dapat memiliki beberapa akibat dan manfaat terkait dengan kesehatan, diantaranya yaitu :

Akibat: Salah satu akibat dari berbaring dengan posisi miring kekanan adalah peningkatan tekanan pada perut dan diafragma. Pada posisi ini, perut berada di bawah kerangka tulang rusuk, sehingga tekanan pada organ-organ di perut meningkat. Hal ini dapat menyebabkan refluks asam lambung atau gejala asam lambung lainnya. Jika seseorang memiliki masalah pencernaan, seperti penyakit asam lambung atau GERD (gastroesophageal reflux disease), posisi ini mungkin tidak dianjurkan. Manfaatnya adalah :

- 1) Salah satu manfaat tidur dengan posisi miring kekanan adalah peningkatan aliran darah dan sirkulasi. Pada posisi ini, tekanan pada vena cava inferior³¹ dapat dikurangi, sehingga aliran darah dan sirkulasi ke organ-organ tubuh meningkat.³²
- 2) Posisi miring kekanan juga dapat membantu mengurangi gejala sleep apnea (gangguan tidur yang ditandai oleh gangguan pernapasan saat tidur). Pada beberapa individu, tidur dengan posisi miring

³¹ Saluran Pembuluh Darah utama yang membawa darah kembali ke jantung

³² Britt Stuge, Hanne Krogstad Jenssen, dan Margreth Grotle, "The Pelvic Girdle Questionnaire: Responsiveness and Minimal Important Change in Women With Pregnancy-Related Pelvic Girdle Pain, Low Back Pain, or Both," *Physical Therapy* 97, no. 11 (1 November 2017): hlm,1103-1113, <https://doi.org/10.1093/ptj/pzx078>.

kekanan dapat membantu mencegah terjadinya obstruksi saluran napas yang terjadi saat tidur.³³ Dengan demikian, posisi ini dapat membantu memperbaiki kualitas tidur dan mengurangi gejala sleep apnea. Namun, penting untuk dicatat bahwa ini mungkin tidak berlaku untuk semua penderita sleep apnea.

- 3) Mengistirahatkan otak kiri, karena otak manusia terbagi menjadi dua, yaitu otak kanan dan otak kiri. Dengan tidur pada posisi miring kekanan, otak dibagian kiri akan terbebas dari bahaya yang muncul akibat terlambatnya sirkulasi darah.
- 4) Mengurangi beban jantung. Dengan tidur pada posisi miring kekanan besar kemungkinan cairan tubuh (darah) disalurkan secara baik dan menyeluruh dan juga berfokus disebelah kanan (bawah). Karena jika tidur miring ke kiri melibatkan jantung tertekan oleh lever atau juga disebut hati, organ pencernaan terberat yang berada disebelah kanan tubuh.
- 5) Mengistirahatkan lambung karena lambung manusia berbentuk seperti tabung berbentuk koma dengan ujung katup keluaran menuju usus menghadap arah kanan bawah.³⁴

g. Meletakkan telapak tangan kanan di bawah pipi saat tidur

Meletakkan telapak tangan kanan di bawah pipi saat tidur memiliki sejumlah konsekuensi dan manfaat kesehatan. Berikut penjelasan hal tersebut bisa terjadi :

- 1) Meletakkan tangan di bawah pipi saat tidur dapat meredakan tekanan pada sendi leher.³⁵ Dengan

³³ “Tidur Miring ke Kanan atau Kiri, Mana yang Lebih Baik?,” diakses 21 Juni 2023, <https://www.kasurbusaroyal.co.id/tidur-miring-ke-kanan-atau-kiri-mana-yang-lebih-baik>.

³⁴ Abdul Syukur al-Azizi, *Islam Itu Ilmiah : Mengupas Tuntas Rgam Fakta Ilmiah dalam Ajaran-Ajaran Islam*, Cetakan Pertama, 2018 (Yogyakarta: Laksana 2018, t.t.), hlm, 367.

³⁵ “What Are The Best Sleep Positions and Which One Should You Use?,” The Sleep Judge, t.t., diakses 16 Juni 2023.

menopang kepala dengan telapak tangan posisi ini membantu menjaga sumbu tulang belakang tetap lurus. Mengurangi ketegangan dan tekanan yang biasanya terjadi pada persendian di leher Selain itu, posisi ini juga dapat mengurangi risiko pegal dan kaku otot yang sering terjadi setelah tidur.

- 2) Penempatan tangan di bawah pipi juga dapat membantu sistem pernafasan. Saat tangan berada di bawah pipi, dada dan punggung sedikit terangkat ini membantu meningkatkan kapasitas paru-paru sehingga udara dapat keluar masuk dengan lebih mudah. Posisi ini juga dapat mengurangi kemungkinan masalah pernapasan seperti mimisan atau hidung tersumbat karena peningkatan aliran udara.
- 3) Meletakkan tangan di bawah pipi saat tidur juga bisa mengurangi stres dan kecemasan. Beberapa orang merasa nyaman dan tenang dengan melakukan hal ini secara spontan. posisi memberikan perasaan perlindungan dan keamanan, membantu mengurangi tingkat stres dan kecemasan. Selain itu sentuhan ringan pada telapak tangan juga dapat meredakan stres dan meredakan ketegangan dan mengatasi gangguan tidur.

h. Bersiwak sebelum dan setelah bangun tidur

Tentunya menggosok gigi atau menyikat gigi sebelum maupun sesudah tidur merupakan kebiasaan yang sangat penting untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut. Berikut ada beberapa manfaat diantaranya :

- 1) Mencegah Penyakit Gigi: Menggosok gigi atau bersiwak sebelum tidur dapat membantu membersihkan sisa makanan serta plak pada gigi dan mulut secara efektif. Dengan membersihkan gigi dengan baik setiap hari, kita dapat menjaga kekuatan gigi, merawat kesehatan gusi dan mencegah masalah gigi yang lebih serius.
- 2) Mengatasi Bau Mulut : Kebiasaan menggosok gigi atau menggunakan siwak sebelum tidur juga dapat menghilangkan bau mulut yang tidak sedap akibat sisa sa makanan yang menempel di antara gigi.

Dengan membersihkan gigi dan mulut secara menyeluruh, kita dapat mengurangi pertumbuhan bakteri penyebab bau mulut dan menjaga kebersihan mulut yang baik.³⁶

- 3) Mempengaruhi Kesehatan Jantung: Beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan antara kesehatan rongga mulut dengan penyakit jantung koronies. Dalam sebuah penelitian yang diterbitkan dalam *Journal of Periodontology* diketahui bahwa perawatan kesehatan mulut yang baik, termasuk menggosok gigi secara rutin dapat membantu mengurangi risiko penyakit jantung koroner. Dengan menjaga kebersihan gigi dan mulut, kita dapat berkontribusi pada kesehatan jantung yang lebih baik.

i. Tidak tidur setelah subuh

Tidur pagi kesehatan kurang bagus bahkan dapat mengakibatkan penyakit yang serius, diantaranya yaitu :

- 1) Diabetes :Resisten insulin dalam tubuh dapat menyebabkan peningkatan kadar gula darah pada orang yang tidur di pagi hari, yang dapat berkontribusi pada perkembangan diabetes.³⁷
- 2) Obesitas : Tidur di pagi hari dapat mengganggu metabolisme tubuh, karena seharusnya tubuh mendapatkan asupan energi melalui sarapan. Kebiasaan tidur di pagi hari dapat mengacaukan ritme malcan dan menyebabkan potensi obesitas.³⁸
- 3) Penyakit jantung dan pembuluh darah : Orang yang tidur di pagi hari memiliki risiko yang lebih tinggi terhadap penyakit jantung dan pembuluh darah, seperti serangan jantung atau stroke.³⁹

³⁶ Soekidjo Notoatmodjo, *Promosi kesehatan teori dan aplikasi* (Jakarta 2005: Rineka Cipta, t.t.).

³⁷ R Purnamasari, *Diabetes Mellitus: Pencegahan, Diagnosis, dan Pengobatan*. (Jakarta 2020: PT Elex Media Komputindo, t.t.), hlm,45.

³⁸ R. Susilowati, *Obesitas: Penyebab, Dampak, dan Penanggulangan*. (Yogyakarta: Deepublish, 2018), hlm,78.

³⁹ F Adrianto, *Kesehatan Jantung: Pencegahan, Penyakit, dan Pengobatan*. (Jakarta 2019: Kompas Media Nusantara, t.t.), hlm,112.

- 4) Gangguan fungsi kognitif : Kurang tidur di pagi hari dapat mempengaruhi fungsi otak termasuk kemampuan berfikir dan konsentrasi. Kurang tidur dapat mengganggu kinerja kognitif dan menghambat kemampuan berpikir yang jernih.⁴⁰
- 5) Gangguan mood : Gangguan tidur di pagi hari dapat mempengaruhi mood seseorang. Kekurangan tidur dapat menyebabkan perubahan mood yang tiba-tiba dan berpotensi menyebabkan depresi atau gangguan suasana hati lainnya.⁴¹
- 6) Resiko kanker: Tidur di pagi hari setelah kurang tidur atau begadang seringkali dikaitkan dengan peningkatan risiko kanker. Beberapa penelitian menunjukkan hubungan antara kurang tidur dan risiko terjadinya beberapa jenis kanker.⁴²
- 7) Fungsi reproduksi rendah : Kebiasaan tidur di pagi hari karena begadang di malam hari dapat mengganggu kesuburan. Kurang tidur dapat mengurangi produksi hormon reproduksi pada pria dan wanita, yang dapat mempengaruhi tingkat kesuburan.⁴³
- 8) Gangguan sistem imun : Tidur di pagi hari dapat mengganggu pola tidur yang normal dan mengakibatkan gangguan pada sistem imun. Kurang tidur dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh meningkatkan resiko penyakit, dan menghambat pemulihan tubuh.

⁴⁰ A. B. Santoso, *Otak: Kesehatan, Penyakit, dan Terapi*. (2021: Gava Media, t.t.), hlm,90.

⁴¹ Adrianto, *Kesehatan Jantung: Pencegahan, Penyakit, dan Pengobatan*., hlm,124.

⁴² Susilowati, *Obesitas: Penyebab, Dampak, dan Penanggulangan*., hlm,102.

⁴³ Tim Penulis Intera, *Jangan Tidur Pagi ! Pndangan Islam dan Kesehatan Tentang Pentingnya Beraktivitas Pagi* (Karanganyar, Jawa Tengah: Intera, t.t.), hlm,18.

C. Analisis Data Penelitian

1. Tidur Nabi Muhammad

a. Berwudhu sebelum Tidur

Berwudhu sebelum tidur selain merupakan perbuatan sunnah, juga berfungsi sebagai perlindungan diri dari godaan setan pada seseorang terlelap tidur. Hadis diatas terdapat pada kitab Syarh Shahih Muslim dan kualitasnya shahih menurut Ijma' Ulama. Hadis tersebut sangat relevan dengan konteks sekarang, agar setiap muslim dalam kondisi suci pada setiap keadaannya, meskipun dalam keadaan tidur. Hingga bila sewaktu-waktu ajal menjemput diapun sudah dalam keadaan suci.⁴⁴ Pada Fathul Baari kitab Ta'bir (tafsir mimpi) mengapa kita dianjurkan untuk berwudhu terlebih dahulu agar menunjukkan mimpi yang baik dan menghindarkan diri dari permainan setan yang mengincarnya.⁴⁵

Beberapa ulama seperti, Imam Al-Ghazali menyarankan kita agar membersihkan diri sebelum tidur karena membantu meningkatkan kebersihan tubuh serta mencegah terjadinya infeksi atau penyakit kulit.⁴⁶ Dari Al-Hafidz Ibnu Hajar menerangkan beberapa manfaat berwudhu sebelum tidur, diantaranya orang yang tidur dalam keadaan suci akan berada dalam keadaan yang sempurna ketika kematian menjemputnya.⁴⁷ Hal ini memberikan pelajaran untuk kita selalu mempersiapkan diri menghadapi kematian dengan menyucikan hati, karena kesucian hati lebih diutamakan daripada kesucian tubuh. Untuk itu,

⁴⁴ Dr. Amin Syukur, MA, *ENSIKLOPEDIA NABI MUHAMMAD SAW DALAM RAGAM GAYA HIDUP 1*, 05 ed. (Jakarta: PT Ikrar Mandiriabadi, t.t.), hlm,189.

⁴⁵ Muhammad Afif Uswatun Khasanah, "Urgensi Wudhu dan Relevansinya Bagi Kesehatan (Kajian Ma'anil Hadits) dalam Perspektif Imam Musbikin," *Jurnal Studi Hadis* 03 Nomor 2 2018 (t.t.).

⁴⁶ Al-Ghazali Al-Imam Abu Hamid, *Essential ihya ulum al-din : the revival of the religious sciences / Imam Al-Ghazali*, Rev. ed. of Fazlul Karim's translation (Kuala Lumpur: Islamic Book Trust, t.t.).

⁴⁷ Ahhmad bin Ali bin Hajar Al-Asqalani, *Fathul bari Jilid 2 : syarah shahih Al-Bukhari*, cet 4 (Jakarta: Pustaka Iman, 2018), hlm,381.

Wudhu memiliki dua aspek kebersihan, yaitu kebersihan fisik yang meliputi pencucian bagian tubuh manusia dan kebersihan spiritual yang dihasilkan oleh pengaruh wudhu pada manusia, yang membersihkan kesalahan dan dosa yang dilakukan oleh anggota tubuh.

Pada konteks sekarang seperti tahun-tahun sebelumnya waktu pandemi, kita sering mencuci tangan dan membersihkan diri sangat penting agar tercegah penyebaran virus COVID-19. Dengan berwudhu sebelum tidur dapat membantu membersihkan diri dari kotoran dan bakteri agar dapat tertidur dengan nyaman dan bentuk kita ikhtiar kepada Allah dan diri sendiri.

Dengan demikianlah, Wudhu sebelum tidur sebuah amalan yang dianjurkan oleh Nabi Muhammad. Meskipun tidur tidak sama dengan shalat, namun Nabi Muhammad tetap menganjurkan umatnya untuk melakukan wudhu sebelum tidur. Dalam wudhu juga terdapat banyak titik refleksi yang dapat memberikan manfaat kesehatan bagi tubuh. Selain itu, regenerasi selaput lendir juga dapat terbantu dengan melakukan wudhu, sehingga mencegah berbagai penyakit yang masuk melalui telinga, hidung, dan mulut. Oleh karena itu, wudhu bukan hanya sekedar ritual sebelum shalat, melainkan juga memiliki manfaat kesehatan yang penting jika dilakukan dengan benar.

b. Tidur Diawal Waktu

Tidur Nabi Muhammad biasa pada awal malam dan bangun pada tengah malam untuk menunaikan shalat. Hadis diatas terdapat pada kitab Syarh Shahih Muslim dan kualitasnya shahih menurut Ijma' Ulama. Nabi Muhammad tidak pernah bergadang atau berbincang-bincang setelah isya' justru beliau menganjurkan untuk mengakhirkan shalat isya'. Namun, tidak dianggap makruh untuk melakukan aktivitas tertentu setelah shalat isya, seperti berbincang-bincang dalam rangka menuntut ilmu, melakukan pekerjaan yang bermanfaat bagi kaum muslimin, atau berinteraksi dengan keluarga, tamu,

atau orang lain yang membutuhkan. Intinya, kemakruhan berbincang-bincang setelah shalat isya tanpa ada keperluan adalah karena dapat mengganggu waktu tidur yang cukup dan berpotensi membuat seseorang terlambat melaksanakan shalat subuh atau shalat malam.

Al-Mubarakfuri menyampaikan pandangan mereka yang berdasarkan pada hadis-hadis yang menunjukkan adanya keringanan (rukhsah). Mereka berpendapat bahwa hadis Umar dan yang memiliki makna serupa dengannya menunjukkan bahwa tidaklah makruh untuk begadang setelah isya jika dilakukan untuk keperluan agama yang bersifat umum atau khusus. Namun, hadis Abu Barzah dan yang memiliki makna serupa dengannya menunjukkan bahwa begadang adalah makruh. Pendekatan yang diambil adalah dengan memberikan penafsiran yang memadukan kedua hadis tersebut, dimana hadis-hadis yang melarang begadang digunakan untuk kegiatan yang tidak berhubungan dengan keperluan agama yang mendesak atau bukan untuk keperluan yang mendesak.⁴⁸

Hal ini juga ditegaskan Ibnu Mas'ud dalam hadis riwayat Bukhari di dalam kitab fathul baari, di mana Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam mencela orang yang tidur semalaman hingga waktu Subuh.⁴⁹ Selain itu, menurut Ibnu Umar radhiyallahu anhu juga melarang seseorang untuk begadang atau tidur terlalu larut malam karena hal tersebut dapat mengganggu kesehatan dan produktivitas di keesokan harinya. Oleh karena itu, sebaiknya aktivitas setelah shalat isya dilakukan dengan bijak dan tetap memperhatikan kesehatan dan kewajiban keagamaan.

⁴⁸ Al Imam Al Hafizh Abul 'Ula Muhammad Abdurrahman bin Abdurrahim Al Mubarakfuri bin Abdurrahim Al Mubarakfuri, *Terjemah Tuhfatul Ahwadzi Syarah Matan Sunan At Turmudzi* (Tangerang: Albama (Aliansi Belajar Mandiri), 2009), hlm.453.

⁴⁹ Jami' Kutubuttitis'ah (fathul baari 1144 syarh shahih bukhari no. 1076)

Selain itu, sebuah artikel di *The National Sleep Foundation* juga menyatakan bahwa waktu tidur malam hari sangat penting bagi kesehatan tubuh kita karena pada saat itulah tubuh memperbaiki sel-sel yang rusak akibat aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, menempatkan waktu istirahat dengan baik seperti mengatur jadwal tidur bisa membantu menjaga kondisi kesehatan secara keseluruhan.⁵⁰ Pada reseach, Daniel Kripke dari *The Scripps Clinic Sleep Center* di La Jolla, California menjelaskan bahwa tidur berhubungan dengan banyak hal. Bukan hanya tergantung dengan berbagai penyakit, namun juga berdampak bagi panjang pendeknya umur seseorang.

Sejatinya, pada zaman Nabi Muhammad pola tidur umumnya lebih teratur dan lebih panjang dibandingkan dengan zaman sekarang. Nabi Muhammad SAW sering tidur cukup awal dan bangun di waktu yang lebih awal pula. Nabi Muhammad mengajarkan bahwa tidur yang cukup adalah sekitar sepertiga malam setelah isya hingga sebelum fajar. Oleh karena itu, dalam praktiknya, tidur sekitar 6-8 jam pada malam hari dianjurkan sebagai jumlah tidur yang memadai pada zaman Nabi.

Namun di zaman sekarang dengan gaya hidup yang sibuk dan peningkatan aktivitas, pola tidur sering kali terganggu dan kekurangan waktu tidur menjadi lebih umum. Banyak orang dewasa cenderung tidur kurang dari 6-8 jam per malamnya. Beberapa studi menunjukkan bahwa sebagian besar orang dewasa memperoleh sekitar 5-7 jam tidur per malam, yang kurang dari rekomendasi yang dianjurkan untuk menjaga kesehatan optimal. Penting untuk diingat bahwa jumlah tidur yang dibutuhkan setiap individu dapat bervariasi tergantung pada usia, kondisi kesehatan, dan aktivitas harian.

⁵⁰ "How Much Sleep Do We Really Need?," Sleep Foundation, 9 Maret 2021, <https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need>.

Anjuran Tidur siang, beberapa orang beranggapan tidur sebentar pada siang hari adalah kebiasaan pemalas, karena orang malas lebih cenderung menghabiskan waktu luangnya untuk istirahat dan tidur dari pada beraktivitas. Penjelasan tersebut kurang tepat menurut Al-Jauhari, tidur siang merujuk pada tidur pada waktu tengah hari dan disebut tidur siang jika dilakukan dalam waktu yang singkat. Pendapat Al-Zamakhshari menyatakan bahwa tidur siang adalah tidur sebelum waktu dzuhur, sementara itu Al-Azizi, dengan mengutip dari kitab Al-Nihayah karya Ibnu Atsir, menyatakan bahwa tidur siang adalah istirahat pada tengah hari, tidak harus berarti tidur. Rasulullah juga menyatakan bahwa tidur siang bermanfaat agar seseorang dapat melaksanakan salat tahajud, berdzikir, atau belajar pada malam harinya. Pengetahuan tentang manfaat tidur siang ini ternyata dapat dibuktikan kebenarannya oleh para ilmuwan pada zaman modern.

Berbagai penelitian telah mengungkapkan manfaat tidur siang bagi tubuh dan kesehatan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh NASA, tidur siang selama 26 menit mampu meningkatkan performa kerja sebanyak 34%. Hal ini berbeda dengan karyawan yang terus bekerja pada siang hari dalam kondisi mengantuk. Pada tanggal 13 Februari 2007, CNN melaporkan dalam sebuah rilis pers bahwa tidur siang di kantor dapat menyehatkan. Fakta ini membantu orang-orang yang senang tidur siang di kantor memiliki argumen medis yang kuat untuk disampaikan kepada pimpinannya.

Dalam sebuah penelitian yang berlangsung selama 6 tahun dan melibatkan 23.681 penduduk dewasa di Yunani, diketahui bahwa risiko kematian akibat penyakit jantung berkurang hingga 37% pada orang-orang yang tidur siang selama setengah jam di kantor 3 kali dalam seminggu. Penelitian lain juga mengungkapkan manfaat tidur siang di kantor yang dirasakan oleh kaum perempuan. Dr. Dimitrios Trichopoulos, yang bertanggung jawab atas studi

tersebut, menjelaskan bahwa lebih banyak laki-laki yang meninggal akibat stres dalam pekerjaan daripada perempuan.

Penting untuk memperhatikan kebutuhan tidur masing-masing individu. Menjaga jam biologis tidur yang konsisten dan memberikan tubuh waktu yang cukup untuk beristirahat dan memulihkan diri menjadi kunci penting dalam menjaga kesehatan kita. Hal ini mengajarkan bahwa seorang muslim dianjurkan untuk tidur dengan cukup, tanpa berlebihan maupun kekurangan. Tidur yang cukup membantu dalam pemulihan tenaga, meningkatkan produktivitas, dan menjaga keseimbangan emosional. Oleh karena itu, penting bagi seorang muslim untuk menjaga kebiasaan tidur yang teratur dan memanfaatkan waktu tidur dengan bijak.

Melihat realitas di atas, tak bisa dipungkiri jika seseorang begadang dan tidak mendapatkan tidur yang cukup, maka tidur tidak akan nyenyak dan nyaman. Selain itu, ketika bangun di pagi hari, seseorang akan merasa lelah, lesu, dan tidak bugar. Oleh karena itu, tidur yang cukup dan berkualitas merupakan faktor penting bagi kesehatan dan produktivitas seseorang. Hal ini dapat dilakukan dengan tetap memperhatikan waktu tidur yang cukup agar tidak mengganggu kesehatan dan kinerja di hari berikutnya.

c. Berdoa Sebelum dan Sesudah Tidur

Nabi Muhammad sebelum maupun sesudah tidur membaca doa seperti di atas. Hadis tersebut terdapat pada kitab Fathul Baari kualitasnya shahih menurut Ijma' Ulama. Sebenarnya Nabi Muhammad menganjurkan berbagai doa sebelum tidur. Dalam kitab Riyadhus Shalihin karya Imam Nawawi menyebutkan antara lain membaca ayat kursi, dua ayat terakhir dari surat Al-Baqarah, menutup kedua telapak tangan, meniupkannya, dan membaca surat Al-Ikhlâs, Al-Falaq, dan An-Naas, serta bacaan tasbeih atau dzikir lainnya. Selanjutnya, dengan kedua telapak tangan, mengusap bagian-bagian tubuh yang dapat dijangkau, dimulai dari kepala, wajah, dan tubuh bagian depan.

Hal ini diulangi sebanyak tiga kali. (HR. Bukhari dan Muslim).⁵¹

Menurut Ibnu ‘Atha’, Doa memiliki beberapa rukun kuat, seperti kehadiran hati saat berdoa, kerendahan diri yang tunduk kepada Allah SWT, serta berdoa dengan sepenuh hati dan ketulusan yang berasal dari lubuk jiwa. Selain itu, menyelipkan shalawat kepada Nabi Muhammad sebelum berdoa juga menjadi sebab diterimanya doa tersebut.⁵² Meskipun manusia memiliki kekuatan, namun saat tidur siang atau malam, dia menjadi sangat lemah dan rentan terhadap gangguan makhluk halus yang jahat di sekitarnya. Apabila makhluk halus merasa aman dan nyaman untuk mengganggu manusia, maka manusia bisa mengalami ketidaknyamanan saat tidur. Oleh karena itu, dengan berdoa sebelum tidur, seseorang memohon perlindungan dari Allah SWT sehingga bisa tidur dengan tenang dan nyaman tanpa gangguan makhluk halus yang merugikan.

Dengan berdoa dan bermunajat agar bangun shalat malam atau shalat tahajud memiliki manfaat penting bagi manusia, antara lain:

- 1) Kesehatan Jasmani : Shalat malam dapat mengurangi risiko penyakit pembekuan darah dan penyumbatan pembuluh darah pada saat tidur detak jantung menjadi tidak teratur dan saluran pernafasan mendapati penyumbatan. Selain itu, juga dapat mempengaruhi peningkatan respon ketahanan tubuh dan menurunkan sekresi hormon kortisol.⁵³
- 2) Kesehatan Rohani : Shalat malam dapat menjadi obat efektif untuk mengatasi stres dan gangguan kejiwaan. Melaksanakan shalat tahajud

⁵¹ HR. Al-Bukhari dalam Fathul Baari XI/277 No. 4439 (cet. Daar Abi Hayan) Muslim No. 2192, Abu Dawud No. 3902, At-Tirmidzi).

⁵² M. Darajat Ariyanto, “PSIKOTERAPI DENGAN DOA,” Mei 2006, hlm, 12., <http://publikasiilmiah.ums.ac.id/handle/11617/864>.

⁵³ Kortisol ialah hormon yang diproduksi pada kelenjar adrenal. Kelenjar adrenal sendiri adalah penghasil hormon yang berada diatas ginjal kemudian akan dilepaskan kedalam darah dan dialirkan keseluruh tubuh.

memberikan ketenangan khusyuk dan pasrah kepada Allah.

Sedangkan, Mengamati pada waktu pandemi, hampir 70% responden dari Amerika pada tahun 2020, mengungkapkan bahwa mereka stres dan cemas akibat Covid -19.⁵⁴ Dengan situasi yang terjadi berdoa sebelum tidur mendukung untuk meredakan pikiran dan kecemasan hati sehingga dapat tertidur dengan nyenyak. Dalam hal ini, berdoa sebelum tidur juga dapat membantu mengatasi masalah insomnia, meningkatkan kualitas tidur dan juga memberikan perasaan tenang dan percaya diri karena kita yakin bahwa segala sesuatu ada dalam kendali Allah SWT.

Begitu banyak hikmah orang senantiasa membaca doa dimanapun dan dimanapun bukan pada waktu menjelang tidur saja. Ada juga penjelasan lain yang menyatakan bahwa ketika seseorang pergi ke tempat tidurnya dalam keadaan suci dan berdzikir dengan doa, tempat tidurnya akan menjadi seperti sebuah masjid, dan dia akan tetap dalam ibadah dan dzikir hingga dia terbangun dari tidurnya dihitung sebagai ibadah.

d. Menutup Air dan Mematikan Lampu serta Semua Sumber Api

Hadis yang diatas pada kitab Maktabah Al-Ma'arif Riyadl kualitasnya shahih menurut Ijma' Ulama. hadisnya yaitu Rasulullah menganjurkan untuk memeriksa sumbu api atau mematikan lampu yang masih menyala dan menutup wadah air minum. Dan jangan biarkan tempat yang berisikan air atau botol tutupnya terbuka sebab wabah penyakit akan berkembang biak dari air yang tergenang tanpa ditutup. Nabi Muhammad menghimbau kaum muslimin untuk memperhatikan hal tersebut dengan

⁵⁴ "Stress in America™ 2020: A National Mental Health Crisis,"
<https://www.apa.org>, diakses 6 Juni 2023,
<https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2020/report-october>.

penuh kesungguhan dalam rangka menjaga lingkungan yang sehat.

Menurut Imam Ibn Hajar al-Asqalani dalam kitab *fathul baari* menjelaskan bahwa tindakan memeriksa tempat air adalah bentuk penghormatan terhadap sumber daya dan lingkungan. Dalam pandangannya, islam mengajarkan umat muslim menunjukkan kepedulian terhadap penghematan energi dan mencegah terjadinya bencana kebakaran yang dapat merusak lingkungan. Manfaat bagi kesehatan jasmani dan sosial. Selain memainkan peran penting dalam kehidupan manusia, air juga memiliki potensi sebagai penyebab timbulnya penyakit.

Penyakit menular yang ditularkan melalui air sering kali dibawa oleh air itu sendiri. Penyakit-penyakit ini disebabkan oleh mikroba yang masuk ke dalam sumber atau tempat air yang digunakan oleh masyarakat untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Selain manfaat bagi kesehatan jamani, menjaga kebersihan air juga berkontribusi dalam menjaga kesehatan lingkungan dan memiliki manfaat bagi kesehatan sosial.

Melihat realitas sekarang, Mematikan lampu saat tidur dengan tujuan mencegah terjadinya kebakaran yang dapat membahayakan penghuni rumah. Namun, perbedaan kondisi penerangan antara zaman dahulu dan sekarang sangat signifikan. Pada masa lampau belum terang seperti sekarang, orang dahulu menggunakan lilin, obor, atau sumber cahaya lainnya sebagai pengganti lampu. Oleh karena itu, pada masa itu ada kekhawatiran terhadap risiko kebakaran yang mungkin terjadi jika tidak berhati-hati dengan sumber api. Namun, di zaman sekarang, alat penerangan yang digunakan lebih aman dan praktis dalam penggunaannya.

Ada beberapa individu yang tidak ingin atau tidak mampu tidur dalam kondisi gelap. Bagian ini akan mengkaji berbagai potensi penyebab tidur dengan lampu menyala dan strategi untuk mengurangi dampaknya. Tidur dengan lampu menyala mengganggu

siklus tidur dan mengakibatkan tidur lebih terfragmentasi⁵⁵, Ketika kebutuhan tidur yang nyaman tidak terpenuhi, tubuh tidak dapat membersihkan racun yang terbentuk dan terakumulasi selama kita terjaga. Akibatnya, seseorang dapat bangun tidur di pagi hari dengan rasa malas, lemas, dan tidak bugar.

e. Membersihkan Tempat Tidur

Nabi Muhammad menganjurkan untuk mengibaskan kasur sebelum tidur dan membaca basmalah. Hadisnya terdapat pada kitab Baitul Afkar Ad Dauliah dan kualitasnya shahih menurut M. Nashiruddin Al Albani dan Abu Thahir Zubair 'Ali Zai. Karena zaman Nabi Muhammad dan sekarang sangatlah berbeda. Hal ini berguna untuk membersihkan kotoran yang mungkin menempel pada kasur, karena kebersihan adalah hal yang paling utama dalam upaya menjaga kesehatan manusia sama halnya menjaga kebersihan makanan, minuman, pakaian serta tempat tidur.

Menurut Imam Nawawi di dalam kitab Riyadus Shalihin menjelaskan bahwa mengibaskan kasur sebelum tidur merupakan tindakan kebersihan dan kenyamanan pribadi. Dan tindakan menjaga kehormatan dan memperhatikan kesehatan diri sendiri. Sedangkan terkait membaca basmalah sebelum tidur adalah bentuk mengingat Allah dan memulai setiap aktivitas dengan menyebut nama-Nya. Berhubungan dengan konteks sekarang praktik membantu umat muslim tetap terhubung dengan nilai-nilai spiritual dan kebersihan pribadi.⁵⁶ Syaikh Muhammad bin Shalih al-Utsaimin⁵⁷ ulama kontemporer menjelaskan bahwa mengibaskan kasur sebelum tidur merupakan tindakan

⁵⁵ Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), artinya terbagi-bagi. Arti lainya adalah terpecah-pecah.

⁵⁶ Imam an-Nawawi, *Syarah Riyadhus Shalihin jilid 3* (Gema Insani, 2023), hlm,142.

⁵⁷ Syekh Muhammad bin Salih al-Utsaimin, *Al-qaulul mufid' 'ala kitabit tauhid: penjelasan kitab tauhid/Syekh Muhammad bin Salih al-Utsaimin*, cetakan pertama (Jakarta Timur: Griya Ilmu Mandiri Sejahtera, 2019, t.t.).

untuk membersihkan dari debu dan kotoran yang bisa mengganggu tidur yang nyaman. Sedangkan, membaca basmalah bentuk mengingat Allah dan memohon perlindungan-Nya sebelum memasuki dunia mimpi.

Ada salah satu studi tahun 2009 jurnal *Environmental Health and Preventive Medicine* yang memaparkan bahwa mendapatkan bahwa debu di tempat tidur mempengaruhi kualitas udara dalam ruangan dan menyebabkan masalah pernafasan diantaranya alergi maupun asma.⁵⁸

Dalam konteks masa sekarang, anjuran untuk mengibaskan kasur sebelum tidur dan membaca basmalah tetap relevan dan memiliki manfaat yang signifikan. Mengibaskan kasur sebelum tidur membantu menjaga kebersihan dan kenyamanan tempat tidur, terutama dalam menghilangkan debu, serpihan makanan, atau benda-benda lain yang mungkin menempel di kasur. Hal ini penting untuk mencegah gangguan tidur dan menjaga kesehatan tubuh, terutama bagi mereka yang menderita alergi atau sensitivitas terhadap bahan-bahan tertentu.

Selain itu, membaca basmalah sebelum tidur memiliki dimensi spiritual yang mendalam. Membaca basmalah adalah bentuk mengingat Allah dan memohon perlindungan-Nya sebelum memasuki dunia mimpi. Dalam kesibukan dan hiruk-pikuk kehidupan modern, membaca basmalah sebelum tidur dapat membantu umat muslim untuk menenangkan pikiran, menghilangkan kecemasan, dan fokus pada ikatan spiritual dengan Allah. Dalam keseluruhan, anjuran ini merupakan praktik yang mencerminkan perhatian terhadap kebersihan, kenyamanan, dan ikatan spiritual dengan Allah SWT dalam kehidupan sehari-hari.

⁵⁸ Hyeon-Jong Yang Dkk, So-Yeon Lee, Dong In Suh, Youn Ho Shin, Byoung-Ju Kim, Ju-Hee Seo, Hyoung Yoon Chang, Kyung Won Kim, Kangmo Ahn, Yee-Jin Shin, Kyung-Sook Lee, Cheol Min Lee, Se-Young Oh, Ho Kim, Jong-Han Leem, Hwan-Cheol Kim, "The Cohort for Childhood Origin of Asthma and allergic diseases (COCOA) study: design, rationale and methods | BMC Pulmonary Medicine | Full Text," diakses 12 Juni 2023, <https://doi.org/10.1186/1471-2466-14-109>.

f. Berbaring dengan Posisi Miring ke Kanan

Hadis diatas terdapat pada kitab Fathul Baari tentang posisi tidur miring kekanan, kualitas hadis tersebut shahih menurut Ijma' Ulama. Posisi tidur yang tepat juga berpengaruh pada kualitas dan kesehatan tubuh secara keseluruhan. Berbaring saat tidur dengan posisi miring ke kanan merupakan salah satu sunnah yang dianjurkan oleh Nabi Muhammad. Posisi tidur merupakan peranan penting dalam kualitas tidur. Jika kita salah posisi tidur maka akan menyebabkan rasa sakit dan nyeri di pagi hari. Maka dari itu dianjurkan untuk berbaring ke kanan karena mempunyai banyak manfaat yang kita peroleh. Tidak semua posisi tidur memiliki kemampuan untuk menciptakan relaksasi fisik dan psikis yang diinginkan. Seiring dengan aktivitas dan kesulitan yang dihadapi sepanjang hari, seseorang bisa mengalami kelelahan pada tubuh dan jiwa. Namun, kondisi ini dapat diatasi dengan tidur dalam posisi yang tepat yang dapat menciptakan relaksasi yang diharapkan secara fisik dan mental. Kenyamanan, tingkat nyeri, dan kualitas tidur seseorang dapat dipengaruhi secara langsung oleh posisi tidur yang diambil.⁵⁹

Menurut Imam Nawawi dalam kitab Riyadhus Shalihin menerangkan pentingnya tidur dalam posisi miring ke kanan berdasarkan hadis-hadis yang terdapat dalam koleksi hadis tersebut. Beliau juga menekankan bahwa mengikuti sunnah Nabi Muhammad dalam tidur dapat membawa berkah dan mendapatkan keutamaan spiritual.⁶⁰ Syaikh Muhammad bin Shahih al-Ulsaimin dalam bukunya Filawa al-Marah juga mengomentari pentingnya tidur dalam posisi miring ke kanan dan menyarankan umat muslim untuk mengamalkannya. Beliau menjelaskan bahwa posisi tidur ini memberikan manfaat kesehatan dan dapat membantu mencegah gangguan pernapasan.

⁵⁹ Reefani, *Pola Hidup dan Tidur Sehat ala Rasulullah SAW*, hlm,02.

⁶⁰ Imam an-Nawawi, *Syarah Riyadhus Shalihin Jilid 2* (Darul Mustafa, t.t.), hlm.202.

Nabi Muhammad menasehati agar kita menghindari tidur tengkurap, suatu ketika Nabi Muhammad melihat orang lain tidur tengkurap lalu beliau bersabda “*Sesungguhnya ini adalah cara berbaring yang dimurkai oleh Allah dan Rasul-Nya*” (HR.Tirmizi dan Ahmad).⁶¹ Nabi menyampaikan bahwa tidur dalam posisi tersebut tidak disukai oleh Allah. Selain aspek spiritual, terdapat juga efek buruk bagi kesehatan yang terkait dengan tidur tengkurap, seperti yang ditemukan dalam penelitian di Australia oleh Dr. Zafir Al-Attar Penelitian tersebut menyatakan bahwa terdapat peningkatan risiko kematian pada anak-anak hingga 3 kali lipat ketika mereka tidur tengkurap dibandingkan dengan tidur dalam posisi menyamping.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 2003 dimasukkan pada The Journal of American College of Cardiologi dan dimuat pada 21 februari 2011 di New York Times, tidur dengan posisi miring kekanan lebih aman dari pada miring kekiri. Sebab bisa mengurangi resiko kegagalan fungsi jantung, karena saat posisi tubuh miring kekanan jantung tidak tertindih oleh organ lain.

Selain manfaat kesehatan, posisi tidur miring kekanan juga memiliki makna spiritual dalam agama Islam. Nabi Muhammad mengajarkan posisi ini sebagai salah satu posisi tidur yang disukai oleh Allah SWT. Dalam konteks agama, penggunaan posisi tidur ini menjadi praktik spiritual yang dapat diintegrasikan dalam kehidupan sehari hari.

Dalam kesimpulannya, posisi tidur miring kekanan memiliki manfaat kesehatan yang signifikan dan juga nilai-nilai keagamaan. Dalam era modern in penggunaan posisi tidur ini dapat memberikan manfaat kesehatan yang telah terbukti melalui penelitian medis, dengan tetap mempertahankan aspek spiritual dan praktik keagamaan dalam kehidupan sehari-hari.

⁶¹ Thayyarah, *Buku Pintar Sains dalam Al-Qur'an*, ,hlm.174.

g. Meletakkan Telapak Tangan Dibawah Pipi

Hadis diatas pada kitab Baitul Afkar Ad Dauliah tentang meletakkan telapak tangan dibawah pipi, Hadis tersebut shahih Illa menurut Muhammad Nashiruddin Al-Albani sedangkan hasan menurut Abu Thahir Zubair 'Ali Zai. Meletakkan telapak tangan kanan di bawah pipi saat tidur adalah salah satu posisi tidur yang dianjurkan dalam Islam. Nabi Muhammad mengajarkan posisi ini sebagai salah satu praktik tidur yang disukai oleh Allah SWT. Meskipun terlihat sebagai posisi tidur yang sederhana, ada makna dan manfaat yang terkait dengan meletakkan telapak tangan kanan di bawah pipi saat tidur.

Meletakkan telapak tangan kanan di bawah pipi saat tidur adalah praktik yang memiliki makna spiritual dan juga dianjurkan oleh beberapa ulama dalam agama Islam. Dalam konteks spiritual, tindakan ini mencerminkan rasa syukur dan tunduk kepada Allah SWT. Nabi Muhammad juga mengajarkan praktik ini sebagai salah satu cara untuk meniru dan mengikuti sunnah beliau. Dalam konteks kesehatan, meletakkan tangan di bawah pipi saat tidur dapat membantu menjaga stabilitas posisi tidur dan mengurangi perubahan posisi yang dapat mengganggu kualitas tidur.

Menurut beberapa ulama, seperti Ibn Qayyim al-Jawziyyah, meletakkan telapak tangan kanan di bawah pipi saat tidur adalah praktik yang dianjurkan dalam islam dan menyebutkan bahwa ini adalah salah satu praktik tidur yang dianjurkan berdasarkan sunnah Nabi Muhammad. Posisi ini mencerminkan rasa syukur kepada Allah dan mengikuti tuntunan Nabi Muhammad.⁶²

Dalam konteks sekarang, meskipun tidak ada penelitian khusus yang mengkaji manfaat kesehatan dari meletakkan telapak tangan kanan di bawah pipi saat tidur. Posisi ini masih dianggap sebagai praktik tidur yang nyaman dan stabil, tetapi tak banyak pula

⁶² Al-Jauziyah, *Bekal Perjalanan ke Akhirat (Zaadul Ma'ad)*.

yang tidak nyaman dengan posisi ini disebabkan jika bangun akan terasa kesemutan. Melihat realita sekarang dengan berkembangnya teknologi secara pesat terciptanya bantal dan kasur yang empuk dan beragam. Maka dari itu, penting setiap orang untuk mencari posisi tidur yang nyaman sesuai dengan kondisinya sendiri guna mendapatkan istirahat optimal secara fisik dan mental dan menjaga posisi tidur yang stabil dapat meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi risiko gangguan tidur.

h. Bersiwak Sebelum dan Sesudah Tidur

Hadis diatas terdapat pada kitab Baitul Afkar Ad Dauliah tentang bersiwak dan kualitasnya shahih menurut M. Nashiruddin Al-Albani dan Abu Thahir Zubair 'Ali Zai. Praktik bersiwak adalah membersihkan gigi dan mulut dengan menggunakan sikat gigi alami yang terbuat dari kayu miswak dan praktik ini dianjurkan dalam agama Islam. Menurut pandangan saya, bersiwak setelah bangun tidur adalah kebiasaan yang positif dengan manfaat kesehatan yang sangat berarti. Penerapan praktik bersiwak setelah bangun tidur masih relevan apalagi zaman sekarang. Pada konteks ini bisa disebut juga menggosok gigi setelah bangun tidur membantu menjaga kebersihan kesehatan gigi serta mencegah masalah gigi, gusi dan bau mulut yang tak sedap.

Menurut Imam Nawawi menyebutkan bahwa bersiwak setelah tidur ialah amalan yang sangat di anjurkan, karena dapat membersihkan mulut dan menyegarkan nafas, serta menjaga kebersihan dan kesehatan gigi.⁶³ Tak hanya itu. Terdapat juga hadis yang menjelaskan bahwa bersiwak setelah bangun tidur dapat membuka pintu-pintu kebaikan. Nabi Muhammad bersabda “bersiwak adalah salah satu perkara yang dicintai oleh Allah. Bersiwak

⁶³ Imam An-Nawawi, *Al Majmu' Syarah Al Muhadzdzab Tahqiq dan Ta'liq: Muhammad Najib Al Muthi'i; Pembahasan: Thaharah (Buku 2)* (pustaka azzam, 2010).

menyucikan mulut dan menyukakan Allah”. Maka dari itu, kita secara fisik dan memperoleh keberkahan dari Allah SWT.

Dalam kitab *Thibbun Nabawi* yang disusun oleh Ibnu Qayyim⁶⁴ memaparkan beberapa manfaat siwak, yaitu membersihkan mulut, membersihkan gusi, mencegah pendarahan, menguatkan penglihatan, mencegah gigi berlubang, menyehatkan pencernaan, menjernihkan suara, membantu pencernaan makanan, memperlancar saluran napas, menggiatkan bacaan, menahan tidur. meridhakan Allah, bahkan dikagumi malaikat.

Praktik bersiwak atau disebut juga menggosok gigi memiliki manfaat sosial dan psikologis, mulut yang segar dan bebas dari bau tidak sedap dapat meningkatkan rasa percaya diri dan interaksi sosial kita dengan orang lain. Menjaga nafas yang segar dapat memberikan kesan positif kepada orang disekeliling kita dan mencerminkan perhatian kita terhadap kebersihan diri.

Secara keseluruhan, meskipun ada banyak produk modern yang tersedia untuk membersihkan gigi dan mulut, praktik bersiwak setelah bangun tidur tetap relevan dan memiliki manfaat yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam era modern ini, kita dapat menggabungkan teknologi dan kemajuan dengan praktik sunnah ini untuk menjaga kebersihan dan kesehatan gigi. meningkatkan kepercayaan diri, serta memperoleh keberkahan spiritual.

i. Tidak Tidur Setelah Sholat Subuh

Beberapa ulama mengemukakan pendapat bahwa tidur selepas sholat subuh dianggap tidak dianjurkan karena waktu ini adalah waktu yang sangat berkah dari penuh dengan keberkahan dari Allah SWT. Hadis tersebut *Maktabah Al Ma'arif Riyadl* hadis tersebut shahih menurut M. Nashiruddin Al-Albani

⁶⁴ S.Pd.I, *Berburu Surga Bersama Nabi*, 1: hlm,111.

dan Abu Thahir Zubair ‘Ali Zai. Tidur setelah sholat subuh dapat mengakibatkan terlewatnya kesempatan untuk beribadah dan memperoleh pahala dalam aktivitas yang bermanfaat. Selain itu tidur selepas sholat subuh juga dapat mempengaruhi kualitas dan produktivitas seseorang dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

Bangun tidur, seseorang mungkin masih mengantuk atau kurang bugar sehingga dapat mengganggu konsentrasi dan semangat dalam menjalankan ibadah sepanjang hari. Selain itu, tidur yang berlebihan di pagi hari dapat mengganggu kedisiplinan dan manajemen waktu seseorang menyebabkan keterlambatan dalam menjalankan aktivitas harian dan berdampak negatif pada produktivitas dan pencapaian tujuan. Namun, penting untuk dicatat bahwa tidak ada larangan mutlak terkait tidur selepas sholat subuh dalam Islam, dan beberapa ulama memiliki pandangan yang lebih fleksibel memperhatikan keseimbangan antara istirahat yang cukup dan menjaga produktivitas.⁶⁵

Tidur setelah sholat subuh tidak dianjurkan karena waktu tersebut dianggap sebagai waktu yang penuh berkah dan kesempatan untuk beribadah. Memanfaatkan waktu pagi dengan beribadah, berdzikir, dan melakukan kegiatan yang bermanfaat dianggap lebih baik daripada tidur setelah sholat Subuh. Dengan melihat konteks sekarang terkadang sebenarnya perlu dikaji ulang dalam memahaminya. Karena jika melihat realita sekarang tidak mungkin semua orang bisa melakukan hal tersebut. Misalnya saja bagi para pekerja shift malam, pasti waktu istirahatnya dipagi hari karena pada saat malam mereka harus melakukan pekerjaan mereka. Penting untuk diingat bahwa manfaat dan akibat tidur setelah subuh dapat bervariasi untuk setiap individu, tergantung pada faktor seperti usia, kebiasaan tidur, dan kondisi kesehatan secara keseluruhan. Konsistensi

⁶⁵ Al-Imam Ibnu Hazm ra, *Kitab Al- Muhalla* (Pustaka Azzam, t.t.).

dalam pola tidur dan memperhatikan kebutuhan tidur yang cukup sangat penting untuk mendukung kesehatan yang optimal.

2. Tinjauan Medis Terhadap Nabi Muhammad

a. berwudhu sebelum Tidur

Berwudhu sebelum tidur adalah praktik yang dianjurkan dalam Islam dan dilakukan oleh umat muslim sebelum mereka tidur. Dalam konteks ini, penulis akan melakukan mengaitkan terhadap praktik berwudhu sebelum tidur yang diyakini dan dianjurkan oleh Nabi Muhammad, Diantaranya yaitu :

- 1) Menjaga Kebersihan Fisik: Mencuci bagian tubuh sebelum tidur merupakan tindakan penting untuk menjaga kebersihan fisik. Dengan ini, menunjukkan bahwa mencuci anggota tubuh secara teratur membantu menghilangkan kotoran, bakteri, dan virus yang mungkin menempel pada kulit. Ini dapat mengurangi risiko infeksi kulit dan penyakit menular. Praktik berwudhu sebelum tidur memungkinkan individu menjaga kebersihan fisik dengan lebih baik.
- 2) Efek Relaksasi: Proses berwudhu melibatkan beristirahat sejenak, fokus pada tindakan, dan menyucikan pikiran. Hal ini dapat memberikan efek relaksasi pada tubuh dan pikiran.⁶⁶ Dengan ini, menunjukkan bahwa melakukan membantu mengurangi stres dan meningkatkan kualitas tidur. Praktik berwudhu sebelum tidur dapat memberikan manfaat serupa dengan menenangkan pikiran dan tubuh sebelum tidur.
- 3) Menjaga Kebersihan Mulut dan Hidung: Mencuci mulut dan hidung selama berwudhu membantu membersihkan bakteri dan kotoran yang mungkin terperangkap di dalamnya.⁶⁷ Hal ini, menunjukkan bahwa menjaga kebersihan mulut dan hidung memiliki manfaat yang terbukti, seperti mencegah

⁶⁶ el-bantanie, *Dasyatnya Terapi Wudhu*, hlm, 65.

⁶⁷ Akrom, *Terapi Wudhu Sempurna Shalat, Bersihkan Penyakit.*, hlm,109.

infeksi saluran pernapasan atas, sinusitis, dan masalah kesehatan lainnya terkait hidung dan mulut. Dengan membersihkan mulut dan hidung sebelum tidur, individu dapat menjaga kebersihan organ pernapasan mereka.

- 4) Menjaga Kebersihan Tangan: Mencuci tangan merupakan langkah penting dalam berwudhu sebelum tidur. Hal ini, secara konsisten menunjukkan bahwa mencuci tangan dengan air mengalir merupakan tindakan pencegahan terbaik untuk mencegah penyebaran penyakit, termasuk infeksi saluran pernapasan, penyakit kulit, dan lainnya. Menjaga kebersihan tangan merupakan langkah penting dalam menjaga kesehatan umum.

Secara keseluruhan, berdasarkan keterkaitan dengan medis, praktik berwudhu sebelum tidur memiliki manfaat kesehatan yang signifikan. Melalui berwudhu, individu dapat menjaga kebersihan fisik, mengurangi stres, meningkatkan kualitas tidur, membersihkan mulut dan hidung, serta menjaga kebersihan tangan mereka. Praktik ini sejalan dengan prinsip-prinsip dasar kebersihan dan kesehatan yang diakui secara umum.

b. Tidur Diawal Waktu

Penjelasan Nabi Muhammad tentang tidur lebih awal dan dampak penurunan kualitas tidur karena begadang. Dalam ajaran Islam, Nabi Muhammad menganjurkan umat islam untuk tidur lebih awal dan menghindari kebiasaan begadang kecuali dalam keadaan darurat. Berkaitan dengan hal tersebut, penulis akan melakukan penjelasan terhadap praktik tidur lebih awal dan efek negatif begadang terhadap kualitas tidur.

- 1) Kualitas tidur: Tidur memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental.⁶⁸ Pada kesempatan ini, akan menunjukkan bahwa tidur yang cukup dan berkualitas penting untuk pemulihan fisik, memperkuat sistem kekebalan tubuh, dan meningkatkan fungsi kognitif. Tidur

⁶⁸ Inspiratif Intera, *Filosofi Tidur Sebuah Pemaknaan Istirahat yang Bermanfaat* (Karanganyar, Jawa Tengah: Intera, 2021), hlm,32.

lebih awal dapat membantu memenuhi kebutuhan tidur yang direkomendasikan, sedangkan begadang dapat mengganggu pola tidur alami dan menyebabkan kurang tidur yang cukup.

- 2) Dampak terhadap kualitas hidup: Kurang tidur atau kualitas tidur yang buruk dapat berdampak negatif pada kualitas hidup secara keseluruhan. Penelitian medis menunjukkan bahwa kurang tidur dapat menyebabkan kelelahan, lesu, kurang konsentrasi, dan berkurangnya kemampuan untuk bekerja.⁶⁹ Begadang secara teratur dapat memengaruhi produktivitas, kecemasan, depresi, dan kesehatan mental secara keseluruhan.
- 3) Gangguan Pola Tidur: Mengubah pola tidur alami tubuh dengan begadang bisa mengganggu ritme sirkadian kita. Dengan itu, studi medis menunjukkan bahwa ritme sirkadian yang terganggu dapat menyebabkan gangguan tidur seperti insomnia, sulit tidur, atau kurang tidur. Hal ini dapat menyebabkan masalah kesehatan jangka panjang seperti gangguan mood, obesitas, diabetes, penyakit kardiovaskular⁷⁰, dan penurunan fungsi sistem kekebalan tubuh.
- 4) Pengaruh pada sistem hormon: Kurang tidur atau kurang tidur dapat mempengaruhi keseimbangan hormon dalam tubuh. Melihat dengan research medis menunjukkan bahwa kurang tidur dapat menyebabkan peningkatan hormon stres seperti kortisol⁷¹ dan penurunan produksi hormon pertumbuhan. Ketidakseimbangan hormon ini dapat memengaruhi fungsi sistem kekebalan, metabolisme, pengaturan berat badan, dan keseimbangan emosional.

⁶⁹ Pusat Data dan Analisa Tempo, *Memperbaiki Kualitas Tidur Menentukan Kesehatan* (Tempo Publishing, t.t.), hlm,49.

⁷⁰ Dr Saraiza Abu Bakar, *The Miracle of Sleep* (PTS Publishing House Sdn. Bhd., 2022), hlm, 12.

⁷¹ Rahmat Rafiudin, *Insomnia & Gangguan Tidur* (Jakarta 2004: PT Elex Media Komputindo, t.t.), hlm,15.

Berdasarkan penjelasan diatas, kebiasaan tidur lebih awal yang dianjurkan Nabi Muhammad memiliki manfaat kesehatan yang signifikan. Tidur yang cukup dan berkualitas merupakan faktor penting dalam menjaga kesehatan dan kualitas hidup. Sebaliknya, begadang secara teratur dapat memberikan efek negatif bagi fisik maupun mental.

c. Berdoa Sebelum dan Sesudah Tidur

Mengucapkan doa sebelum tidur merupakan praktik yang dianjurkan dalam agama Islam dan dilakukan oleh umat muslim sebelum dan sesudah mereka tidur. Dalam konteks ini, memaparkan terhadap praktik berdoa sebelum tidur yang diyakini dan dianjurkan oleh Nabi Muhammad. Diantaranya yaitu :

- 1) Dampak pada Kesejahteraan Mental: Mengucapkan doa sebelum tidur dapat memberikan ketenangan dan ketentrangan mental. Sejatinnya berdoa, menunjukkan bahwa dapat membantu mengurangi kecemasan, stres, dan depresi. Aktivitas spiritual seperti berdoa diketahui merangsang pelepasan endorfin⁷² dan meningkatkan aktivitas otak yang berhubungan dengan perasaan damai. Hal ini berkontribusi pada tidur yang lebih berkualitas dan kesejahteraan mental secara keseluruhan.
- 2) Efek Relaksasi: Mengucapkan doa sebelum tidur melibatkan fokus pikiran pada hubungan dengan Allah SWT dan mengungkapkan harapan, permohonan, dan rasa syukur. Hal ini, telah ditunjukkan dalam medis bahwa praktik relaksasi seperti meditasi, pernapasan dalam, atau berdoa dapat meredakan stres, menenangkan pikiran, dan membantu meningkatkan kualitas tidur. Praktik mengucapkan doa sebelum tidur dapat memberikan manfaat serupa dengan menenangkan pikiran dan tubuh sebelum tidur.

⁷² Lilin Rosyanti, Veny Hadju, dan Indriono Hadi, "Pendekatan Terapi Spiritual Al-quranic pada Pasien Skizoprenia Tinjauan Sistematis," *Jurnal Penelitian* 10, no. 1 (2018).

- 3) Dampak Positif pada Kualitas Tidur: Mengucapkan doa sebelum tidur dapat membantu seseorang mengakhiri hari dengan pikiran yang positif dan hati yang tenang. Dilihat dengan tinjauan medis menunjukkan bahwa keadaan pikiran dan perasaan yang baik sebelum tidur dapat mempengaruhi kualitas tidur. Menghabiskan waktu sejenak untuk mengucapkan doa dan berhubungan dengan Allah SWT dapat membantu mengurangi pikiran yang mengganggu dan menciptakan suasana yang kondusif bagi tidur yang nyenyak.
- 4) Manfaat Kesehatan Psikologis: Mengucapkan doa sebelum tidur juga dapat memberikan manfaat kesehatan psikologis yang luas.⁷³ Dari segi medis menunjukkan bahwa praktik spiritual seperti berdoa dapat meningkatkan rasa harapan, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Hal ini dapat membantu mengatasi perasaan putus asa, meningkatkan ketahanan mental, dan memperkuat kesehatan psikologis.

Secara keseluruhan, Dijelaskan dalam medis terhadap praktik mengucapkan doa sebelum maupun sesudah tidur menunjukkan bahwa praktik ini memiliki manfaat kesehatan yang signifikan. Mengucapkan doa sebelum tidur dapat memberikan ketenangan mental, meredakan stres, meningkatkan kualitas tidur, dan memberikan manfaat kesehatan psikologis. Praktik ini sejalan dengan pendekatan holistik terhadap kesehatan dan memberikan kesempatan untuk refleksi spiritual serta menghubungkan diri dengan Allah SWT.

d. Menutup Air, Mematikan Lampu dan Semua Sumber Api

Menurut ajaran Nabi Muhammad mengarahkan umat Muslim untuk menutup air, mematikan lampu, dan semua sumber api sebelum tidur. Dalam konteks ini, Menjelaskan dari segi medis terhadap praktik ini dan potensi manfaatnya bagi kesehatan. Yakni:

⁷³ Rosyanti, Hadju, dan Hadi.

- 1) Dampak pada Kualitas Udara: Menutup air dan mematikan lampu serta sumber api sebelum tidur dapat membantu menjaga kualitas udara di dalam ruangan. Tinjauan medis menunjukkan bahwa udara dalam ruangan yang terkontaminasi atau tidak sehat dapat menyebabkan masalah pernapasan, alergi, dan bahkan masalah jangka panjang seperti penyakit paru-paru. Dengan menutup air dan mematikan sumber api, risiko polusi udara dalam ruangan dapat berkurang, sehingga memastikan udara yang lebih baik saat tidur.
- 2) Pengaruh pada Kualitas Tidur: Menutup air dan mematikan lampu serta sumber api sebelum tidur dapat menciptakan kondisi yang mendukung tidur berkualitas. Dengan ini menunjukkan bahwa tidur dalam kegelapan dan keheningan membantu merangsang produksi hormon melatonin,⁷⁴ yang mengatur pola tidur. Cahaya berlebihan atau suara bising dapat mengganggu ritme sirkadian dan menyebabkan gangguan tidur. Oleh karena itu, mematikan lampu dan sumber api serta menciptakan keheningan sebelum tidur dapat membantu meningkatkan kualitas tidur.
- 3) Dampak pada Keselamatan: Praktik menutup air, mematikan lampu, dan semua sumber api sebelum tidur juga berkaitan dengan faktor keselamatan. Menutup air dan memadamkan sumber api seperti lilin, kompor, atau perapian dapat mengurangi risiko kebakaran akibat kebocoran atau kelalaian. Hal ini penting untuk menjaga keamanan diri dan lingkungan tidur, serta mencegah kemungkinan kecelakaan yang dapat membahayakan jiwa dan harta benda.
- 4) Pengaruh pada Relaksasi dan Ketenangan: Menutup air, mematikan lampu, dan semua sumber api sebelum tidur dapat membantu menciptakan lingkungan yang tenang dan damai. Oleh karena itu, dengan lingkungan tidur yang tenang dan bebas

⁷⁴ S.Pd.I, *Berburu Surga Bersama Nabi*, 1: hlm, 116.

gangguan dapat membantu merangsang relaksasi dan mengurangi stres. Hal ini berdampak pada kualitas tidur yang lebih baik serta membantu dalam pemulihan fisik dan mental.

- 5) Menyebabkan berbagai macam penyakit : Di antara beberapa penyakit yang diakibatkan tidur dengan lampu menyala yaitu gangguan sistem metabolisme, kanker, diabetes, dan kardiovaskular.⁷⁵ Tentunya, kita tidak menginginkan penyakit-penyakit tersebut menyerang hidup kita sehingga sangat penting memperhatikan anjuran sunnah Nabi Muhammad.

Dapat kesimpulan, yang telah dipaparkan diatas menunjukkan bahwa praktik menutup air, mematikan lampu, dan semua sumber api sebelum tidur memiliki potensi manfaat bagi kesehatan. Dengan menjaga kualitas udara, menciptakan lingkungan tidur yang tenang, dan mengurangi risiko kebakaran, praktik ini dapat memberikan dampak positif pada kesehatan kita.

e. **Membersihkan Tempat Tidur**

Dalam ajaran Nabi Muhammad menganjurkan umat muslim untuk membersihkan tempat tidur mereka sebelum tidur. Dalam konteks ini, penulis sekilas akan melakukan analisis tinjauan medis terhadap praktik ini dan potensi manfaatnya bagi kesehatan. Diantaranya :

- 1) Kebersihan dan Kualitas Udara: Membersihkan tempat tidur secara teratur dapat membantu menjaga kebersihan tempat tidur dan mengurangi potensi terjadinya alergi dan kotoran yang dapat mempengaruhi kualitas udara di sekitarnya. Peristiwa ini menunjukkan bahwa alergi seperti debu, tungau debu, serbuk sari, dan bulu hewan peliharaan yang menempel di tempat tidur dapat menyebabkan reaksi alergi dan masalah pernapasan. Dengan membersihkan tempat tidur secara rutin, risiko terkena alergi dan pernapasan terkait dapat dikurangi, dan kualitas udara di sekitar tempat tidur dapat meningkat.

⁷⁵ S.Pd.I, 1: hlm, 119.

- 2) Pencegahan Infeksi dan Penyakit: Membersihkan tempat tidur secara teratur juga berperan dalam pencegahan infeksi dan penyakit. Dengan demikian, menunjukkan bahwa tempat tidur dapat menjadi tempat berkembangnya bakteri, virus, dan tungau yang dapat menyebabkan infeksi dan penyakit menular. Dengan membersihkan tempat tidur, seperti mengganti seprai secara rutin dan menjaga kebersihan matras, risiko penyebaran penyakit dapat ditekan. Ini merupakan langkah pencegahan yang penting untuk menjaga kesehatan individu dan mencegah penyebaran penyakit di lingkungan tidur.
- 3) Kesehatan Kulit: Tempat tidur yang kotor dapat berdampak negatif pada kesehatan kulit. Hal ini , menunjukkan bahwa kotoran, minyak, dan sel-sel kulit mati yang menempel di tempat tidur dapat menyebabkan peradangan dan infeksi kulit seperti jerawat, eksim, atau dermatitis. Dengan membersihkan tempat tidur secara teratur, risiko terjadinya masalah kulit dapat dikurangi, dan kesehatan kulit dapat dipertahankan.
- 4) Kualitas Tidur: Membersihkan tempat tidur juga dapat berdampak pada kualitas tidur. Oleh karena itu, menunjukkan bahwa tidur di tempat tidur yang bersih dan rapi dapat menciptakan lingkungan yang nyaman dan menyenangkan untuk tidur. Hal ini berkontribusi pada tidur yang lebih baik, lebih nyenyak, dan pemulihan fisik yang lebih baik.

Dapat disimpulkan, dengan menunjukkan bahwa praktik membersihkan tempat tidur memiliki manfaat yang signifikan bagi kesehatan. Dengan menjaga kebersihan tempat tidur, individu dapat mengurangi risiko alergi, infeksi, dan masalah kulit. Selain itu, kualitas tidur dapat ditingkatkan melalui lingkungan tidur.

f. Bebaring dengan Posisi Miring ke Kanan

Nabi Muhammad menyarankan bagi umat Muslim untuk tidur dengan posisi miring kekanan. Dalam konteks ini, melihat konteks secara medis

mengenai praktik ini dan manfaatnya bagi kesehatan yaitu:

- 1) Mendukung Pencernaan: Tidur dengan posisi miring kekanan dapat membantu menjaga fungsi pencernaan yang baik. Posisi ini diketahui dapat mencegah asam lambung dan isi perut naik ke kerongkongan. Dengan demikian, risiko refluks asam lambung atau masalah pencernaan lainnya, seperti GERD (*Gastroesophageal Reflux Disease*), dapat dikurangi. Posisi miring kekanan juga membantu proses pencernaan dan mengurangi ketidaknyamanan pada perut.
- 2) Mendukung Fungsi Jantung: Posisi tidur miring kekanan juga memberikan dukungan pada kesehatan jantung.⁷⁶ Dalam hal tersebut, diketahui bahwa posisi ini dapat mengurangi tekanan pada jantung dan meningkatkan aliran darah. Hal ini bermanfaat bagi individu dengan masalah kardiovaskular, seperti tekanan darah tinggi atau penyakit jantung. Posisi ini membantu menjaga detak jantung yang sehat dan meningkatkan sirkulasi darah.
- 3) Mengurangi Risiko Sleep Apnea: Tidur dengan posisi miring kekanan dapat mengurangi risiko sleep apnea. Dengan demikian, menunjukkan bahwa tidur dalam posisi ini membantu mencegah penyumbatan saluran napas. Sleep apnea adalah gangguan tidur di mana terjadi hentian napas secara periodik selama tidur. Dalam posisi miring kekanan, saluran napas lebih mudah terbuka, mengurangi risiko penyumbatan dan gangguan pernapasan.
- 4) Mengistirahatkan lambung karena lambung manusia berbentuk seperti tabung berbentuk koma dengan ujung katup keluaran menuju usus menghadap arah kanan bawah.⁷⁷

⁷⁶ Syukur al-Azizi, *Islam Itu Ilmiah : Mengupas Tuntas Rgam Fakta Ilmiah dalam Ajaran-Ajaran Islam*, hlm,366.

⁷⁷ Syukur al-Azizi, hlm, 367.

Secara keseluruhan, tinjauan medis menunjukkan bahwa tidur dengan posisi miring kekanan memiliki manfaat bagi kesehatan. Posisi ini mendukung kesehatan pencernaan, fungsi jantung, serta mengurangi risiko sleep apnea dan mengistirahatkan lambung. Praktik ini sesuai dengan pendekatan holistik dalam menjaga kesehatan.

g. Meletakkan Telapak Tangan Kanan di Bawah Pipi

Dalam ajaran Islam, dianjurkan bagi umat Muslim untuk meletakkan telapak tangan kanan di bawah pipi saat tidur. Dalam konteks ini, kami akan menganalisis secara medis praktik ini dan potensi manfaatnya bagi kesehatan.

- 1) **Mempertahankan Posisi Leher yang Rileks:** Meletakkan telapak tangan kanan di bawah pipi dapat membantu menjaga posisi leher yang rileks saat tidur. Hal ini menunjukkan bahwa posisi tidur yang tidak tepat dapat menyebabkan tegangnya otot-otot leher dan mengganggu kualitas tidur serta kesehatan leher. Dalam posisi ini, telapak tangan kanan berfungsi sebagai penyangga yang membantu mempertahankan posisi leher yang netral dan mengurangi risiko tegangnya otot-otot leher.
- 2) **Mendukung Fungsi Pernapasan:** Meletakkan telapak tangan kanan di bawah pipi juga dapat berdampak pada fungsi pernapasan. Maka dari itu ditunjukkan bahwa posisi tidur yang optimal dapat membantu menjaga saluran napas tetap terbuka dan mengurangi risiko gangguan pernapasan, seperti sleep apnea atau masalah pernapasan lainnya. Dalam posisi ini, telapak tangan kanan berperan sebagai penyangga yang membantu mempertahankan posisi kepala yang mendukung aliran udara yang lancar melalui saluran napas.
- 3) **Mengurangi Risiko Nyeri Leher:** Meletakkan telapak tangan kanan di bawah pipi juga dapat membantu mengurangi risiko nyeri leher. Dengan itu menunjukkan bahwa tidur dengan posisi yang

tidak tepat dapat menyebabkan tegangnya otot-otot leher dan nyeri pada area tersebut. Dalam posisi ini, telapak tangan kanan berfungsi sebagai penyangga yang membantu menjaga posisi leher yang lebih baik, mengurangi tekanan pada otot-otot leher, dan mengurangi kemungkinan terjadinya nyeri leher.

- 4) Meningkatkan Kualitas Tidur: Meletakkan telapak tangan kanan di bawah pipi juga dapat berdampak pada peningkatan kualitas tidur. Tinjauan medis menunjukkan bahwa posisi tidur yang nyaman dan mendukung dapat membantu individu mencapai tidur yang lebih dalam dan lebih nyenyak. Dalam posisi ini, telapak tangan kanan bertindak sebagai penyangga yang menciptakan rasa kenyamanan dan membantu mengurangi ketegangan pada otot-otot leher, sehingga meningkatkan kualitas tidur.

Secara keseluruhan, Terbukti menunjukkan bahwa praktik meletakkan telapak tangan kanan di bawah pipi saat tidur dapat memberikan manfaat bagi kesehatan. Dengan menjaga posisi leher yang rileks, memelihara fungsi pernapasan yang baik, mengurangi risiko nyeri leher, serta meningkatkan kualitas tidur, praktik ini dapat mendukung secara optimal.

h. Bersiwak atau Menggosok Gigi Sebelum maupun Sesudah Tidur

Secara keseluruhan, Dikaitkan dengan medis mengindikasikan bahwa praktik bersiwak atau sikat gigi sebelum dan sesudah tidur, yang dianjurkan dalam ajaran Islam oleh Nabi Muhammad, memiliki potensi manfaat yang signifikan bagi kesehatan. Dalam konteks ini, analisis medis kami menunjukkan hal-hal berikut:

- 1) Pencegahan Kerusakan Gigi : Bersiwak atau sikat gigi sebelum dan sesudah tidur dapat membantu mencegah kerusakan gigi.⁷⁸ Secara hal ini menunjukkan bahwa sisa-sisa makanan yang tertinggal di gigi dan mulut dapat menjadi tempat

⁷⁸ Khalilurrahman Fath, *Cara Nabi Mencegah Penyakit* (Penerbit Serambi, t.t.), hlm, 87.

pertumbuhan bakteri. Bakteri ini dapat merusak lapisan gigi dan menyebabkan pembentukan plak, yang pada akhirnya dapat menyebabkan kerusakan gigi seperti gigi berlubang atau penyakit gigi lainnya. Dengan membersihkan gigi secara menyeluruh menggunakan siwak atau sikat gigi, sisa makanan dapat dihilangkan, dan risiko kerusakan gigi dapat diminimalkan.

- 2) Pencegahan Penyakit Gusi: Bersiwak atau sikat gigi sebelum dan sesudah tidur juga dapat membantu mencegah penyakit gusi. Makanya, ditunjukkan bahwa penumpukan plak pada gigi dapat menyebabkan peradangan pada gusi, yang dikenal sebagai penyakit periodontal.⁷⁹ Memelihara kebersihan mulut yang baik, termasuk membersihkan gigi dengan siwak atau sikat gigi, dapat membantu mengurangi plak, mengurangi peradangan pada gusi, dan mencegah penyakit gusi.
- 3) Mengurangi Risiko Bau Napas Tidak Sedap: Bersiwak atau sikat gigi sebelum dan sesudah tidur dapat membantu mengurangi risiko bau napas tidak sedap.⁸⁰ Pada segi medis menunjukkan bahwa bakteri yang berkembang biak di mulut dapat menyebabkan bau napas yang tidak sedap. Dengan membersihkan gigi dan mulut secara teratur menggunakan siwak atau sikat gigi, sisa makanan yang menyebabkan bau napas dapat dihilangkan, dan keseimbangan bakteri dalam mulut dapat dipertahankan. Ini membantu mengurangi risiko bau napas yang tidak sedap.
- 4) Menjaga Kesehatan Gigi dan Gusi Secara Keseluruhan: Bersiwak atau sikat gigi sebelum dan sesudah tidur merupakan bagian penting dari rutinitas kebersihan mulut yang membantu menjaga kesehatan gigi dan gusi secara keseluruhan. Oleh sebab itu, menunjukkan bahwa menjaga kebersihan

⁷⁹ Suatu Infeksi Gusi Serius yang Merusak Gusi dan Dapat Menghancurkan Tulang Rahang

⁸⁰ Notoatmodjo, *Promosi kesehatan teori dan aplikasi*.

mulut yang baik, termasuk membersihkan gigi secara teratur, dapat membantu mencegah berbagai masalah gigi dan gusi, termasuk kerusakan gigi, penyakit gusi, bau napas tidak sedap, dan peradangan mulut.

i. Tidak Tidur Setelah Subuh

Dalam konteks ini, Melihat secara medis praktik Nabi Muhammad yang menganjurkan umat Muslim untuk tetap terjaga setelah shalat subuh dan merumuskan manfaat yang mungkin terkait dengan kesehatan. Diantaranya yaitu :

- 1) Mendukung Ritme Sirkadian: Tidak tidur setelah shalat subuh dapat membantu menjaga ritme sirkadian tubuh. Menurut penjabaran medis, ritme sirkadian adalah siklus internal yang mengatur berbagai fungsi biologis tubuh, termasuk pola tidur. Konsistensi dalam waktu tidur dan bangun membantu tubuh beradaptasi dan mengatur ritme sirkadian yang sehat. Dengan tetap terjaga setelah shalat subuh, seseorang dapat menjaga pola tidur yang teratur dan memaksimalkan manfaat tidur di malam hari.
- 2) Aktivitas Fisik dan Produktivitas: Tidak tidur setelah shalat subuh memberikan kesempatan untuk beraktivitas fisik atau produktif di pagi hari.⁸¹ Berdasarkan pemaparan medis, beraktivitas fisik di pagi hari memiliki manfaat kesehatan, seperti peningkatan energi, metabolisme yang lebih baik, dan konsentrasi yang meningkat. Pagi juga sering dianggap sebagai waktu yang lebih produktif di mana seseorang dapat menyelesaikan pekerjaan atau aktivitas dengan fokus dan kewaspadaan yang baik.
- 3) Kesejahteraan Mental dan Emosional: Tidak tidur setelah shalat subuh memberikan waktu bagi

⁸¹ Abdullah Firmanzah Hasan, *100 Resep Sehat Cara Nabi Tubuh, Mental, Spiritual, Emosional, dan Intelektual*, Digital, 2021 (Jakarta 2019: PT Elex Media Komptindo, Jakarta, t.t.), hlm, 62.

individu untuk berpraktik spiritual, atau meditasi di pagi hari. Berdasarkan kajian medis, praktik-praktik tersebut memiliki manfaat bagi kesejahteraan mental dan emosional, seperti meningkatkan kedamaian pikiran, mengurangi stres, dan meningkatkan suasana hati.⁸² Dalam konteks ini, tidak tidur setelah shalat subuh memberikan waktu yang tenang untuk berhubungan dengan diri sendiri dan Allah SWT.

- 4) Kualitas Tidur yang Lebih Baik di Malam Hari: Tidak tidur setelah shalat subuh membantu menjaga kualitas tidur yang lebih baik di malam hari. Studi medis menunjukkan bahwa menjaga konsistensi dalam jadwal tidur membantu tubuh mengatur pola tidur yang teratur. Dengan tidak tidur setelah shalat subuh, seseorang dapat merasa lebih mengantuk dan siap tidur di malam hari, sehingga memungkinkan mereka mendapatkan tidur yang cukup dan berkualitas.
- 5) Menghindari dari berbagai macam penyakit diantaranya penyakit jantung, diabetes dan obesitas dan yang lainnya.

Secara keseluruhan, kajian medis menunjukkan bahwa praktik tidak tidur setelah shalat subuh dapat memberikan manfaat bagi kesehatan, seperti menjaga ritme sirkadian, memberikan kesempatan untuk beraktivitas fisik atau produktif di pagi hari, meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional, mencegah berbagai macam penyakit serta meningkatkan kualitas tidur di malam hari.

⁸² Adrianto, *Kesehatan Jantung: Pencegahan, Penyakit, dan Pengobatan.*, hlm, 124.