

## BAB V PENUTUP

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti dapat disimpulkan yakni sebagai berikut:

1. Allah telah mengutus Nabi Muhammad sebagai guru dan memberi kita arahan dan bimbingan. Tidur Nabi Muhammad adalah tidur yang paling baik dan bermanfaat bagi kesehatan tubuh dan kekuatan. Pada beberapa hadis diantara sebelum tidur hingga sesudah tidur, anjuran ketika sebelum tidur yakni : mencuci kaki atau juga berwudhu terlebih dahulu, tidur lebih awal sehabis isya' atau sekitar jam 20.00 tidak dianjurkan bergadang kecuali ada kepentingan umum atau untuk belajar, menutup tempat air, mematikan lampu dan semua sumber api, membersihkan kasur, berbaring dengan posisi miring ke kanan, meletakkan telapak tangan dibawah pipi. Dan anjuran ketika bangun yaitu : ketika bangun dan belum beranjak dari tempat tidur membaca doa, bermunajat kepada Allah ketika bangun tidur untuk sholat tahajud, melakukan siwak, adapun larangannya yaitu tidak tidur setelah subuh.
2. Tidur adalah salah satu bentuk istirahat yang paling penting. Selain makanan, tidur juga berperan sebagai sumber energi dan kekuatan baru yang diperlukan untuk menjalani aktivitas sehari-hari. Dalam ilmu kedokteran, tidur diakui sebagai cara untuk mengistirahatkan pikiran, tubuh, dan hati. Oleh karena itu, tidur merupakan kebutuhan biologis yang esensial bagi semua manusia dan makhluk hidup. Berikut ciri-ciri tidur yang berkualitas diantaranya durasi tidur yang cukup. Dari beberapa diantaranya memerintahkan kita tidur 6-8 jam sehari agar tubuh mendapatkan hak untuk istirahat namun dilihat juga dari aspek faktor usia dan kondisi. Tidur tanpa melibatkan gangguan dengan siklus tidur yang seimbang antara tidur (REM) dan tidur (NREM), ada juga dari lingkungan yang nyaman seperti membersihkan tempat tidur agar tidur berkualitas tanpa ada gangguan dari fisik maupun psikis. Dari tinjauan tidur yang sudah diajarkan Rasulullah ternyata banyak manfaat yang kita peroleh jauh sebelum

banyak ilmuwan meneliti. Dengan begitu tinjauan tidur rasulullah zaman dahulu dengan konteks masa sekarang sangat erat berkaitan dengan kesehatan, tergantung cara kita untuk mengimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari.

## **B. Saran**

Penulis dengan sadar mengakui bahwa dalam penulisan karya ini masih terdapat banyak kekurangan, baik dari segi diksi maupun struktur tata bahasa yang baik. Oleh karena itu, dalam menjelaskan teori- teori yang ditemukan, penulis menyadari bahwa jauh dari kata sempurna. Dengan itu, penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari setiap pembaca skripsi ini. Tujuannya adalah untuk memperbaiki dan melengkapi skripsi ini agar menjadi lebih baik dan lengkap. Penulis berharap bahwa penelitian ini akan memberikan manfaat bagi berbagai kalangan serta berkontribusi dalam memperluas ilmu pengetahuan dan pengembangan di masa yang akan datang.

