

**PERSPEKTIF AL-QUR'AN TENTANG DAMPAK  
POLA TIDUR TERHADAP KESEHATAN MANUSIA**



**SKRIPSI**

**Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Penyelesaian Tugas Akhir  
dalam Bidang Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IQT)**

*Oleh :*

**HANI'AM MARIIA**  
**NIM. 1530110055**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS  
FAKULTAS USHULUDDIN  
PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR  
TAHUN 2022**



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS**  
**FAKULTAS USHULUDDIN**  
Jl. Conge Ngembal Rejo Kotak Pos 51 Kudus 59322  
Telp. (0291) 432677

**PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI**

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : HANII'AM MARIIA  
NIM : 1530110055  
Fakultas : USHULUDDIN  
Program Studi : ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR  
Judul : PERSPEKTIF AL-QUR'AN TENTANG DAMPAK POLA  
TIDUR TERHADAP KESEHATAN MANUSIA

Benar benar telah dikoreksi dan diteliti sesuai aturan proses pembimbingan, dan skripsi dimaksud dapat disetujui untuk dimunaqsyahkan.

Kudus, 8 Juni 2022

Hormat kami,

Dosen Pembimbing 1

Dosen Pembimbing 2

  
**H. Edi Bahthiar, M.Ag**  
**NIP. 197207152000031002**

  
**Atika Ulfia Adlina, S.Psi.I., M.S.I.**  
**NIP. 198801212019032009**



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS**  
**FAKULTAS USHULUDDIN**

Jalan Conge Ngembalrejo Kotak Pos 51 Telepon (0291) 432677, 438818  
 Faksimile 441613 Kode Pos 59322 Kudus

**PENGESAHAN MUNAQOSYAH SKRIPSI**

Yang bertandatangan di bawah ini menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama/NIM : **Hanii'am Mariia/ 1530110055**  
 Fakultas/Prodi : **Ushuluddin/ Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IQT)**  
 Judul : **Perspektif Al-Qur'an Tentang Dampak Pola Tidur Terhadap Kesehatan Manusia**

telah diujikan pada tanggal **23 Juni 2022** dan dinyatakan **LULUS** dalam Ujian Majelis Munaqosyah Skripsi, sehingga dapat dilakukan Yudisium Sarjana.

NAMA	TANGGAL	TANDA TANGAN
Ketua / Penguji I <b><u>Dr. Ma'mun Mu'min, M.Ag., M.Si., M.Hum.</u></b> NIP. 196805251998031001	29 Juni 2022	
Penguji II <b><u>Drs. H. Muhamad Afif, M.Pd.I.</u></b> NIP. 196009211992031002	29 Juni 2022	
Sekretaris/ Penguji III <b><u>Rinova Cahyandari, M.Psi.</u></b> NIP. 198811012019032012	29 Juni 2022	
Dosen Pembimbing I <b><u>H. Edi Bahtiar, M.Ag</u></b> NIP. 197207152000031002	29 Juni 2022	
Dosen Pembimbing II <b><u>Atika Ulfia Adlina, S.Psi.I.</u></b> NIP. 198801212019032009	29 Juni 2022	
Dekan Fakultas Ushuluddin <b><u>Dr. H. Masrukin, S.Ag., M.Pd</u></b> NIP. 19720323000031001	29 Juni 2022	

## PERYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan penuh kejujuran dan tanggungjawab, **Hanii'am Mariia, NIM. 1530110055** menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini :

1. Seluruhnya merupakan karya saya sendiri dan belum pernah diterbitkan dalam bentuk dan untuk keperluan apapun ; dan
2. Tidak berisi material yang pernah ditulis orang lain kecuali informasi yang terdapat dalam referensi yang dijadikan rujukan dalam penulisan skripsi ini.

Saya bersedia menerima sanksi apabila dikemudian hari ditemukan ketidak benaran pernyataan saya ini.

Kudus, 08 Juni 2022  
Yang menyatakan,



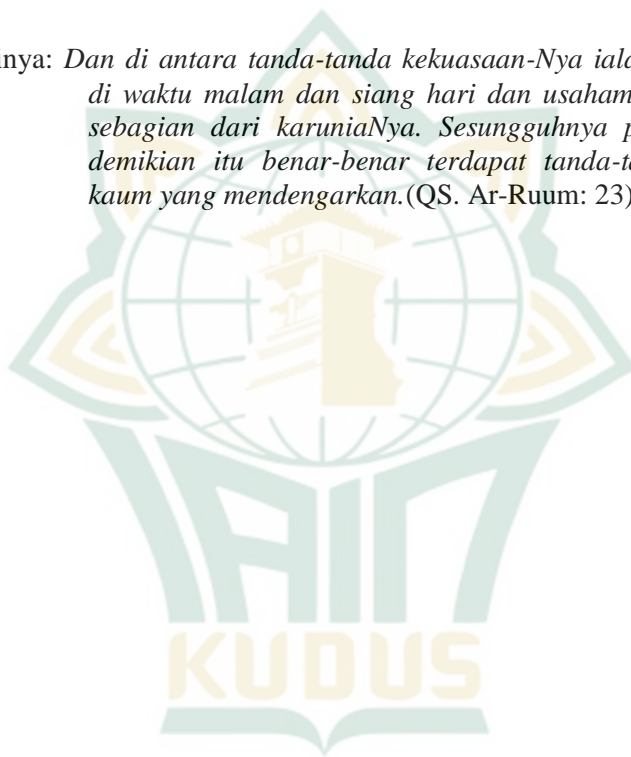
**Hanii'am Mariia**  
**NIM. 1530110055**

## MOTTO

وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِّن فَضْلِهِ إِنَّ فِي

ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَّسْمَعُونَ ﴿٢٣﴾

Artinya: *Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah tidurmu di waktu malam dan siang hari dan usahamu mencari sebagian dari karuniaNya. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengarkan.*(QS. Ar-Ruum: 23)





## PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan untuk orang-orang yang telah berjasa dalam kehidupan penulis dan juga kepada orang-orang yang senantiasa mendukung dan memberi motivasi kepada peneliti untuk senantiasa menjadi lebih baik serta kepada orang-orang yang telah bersedia untuk membantu penelitian ini. Khususnya penulis persembahkan kepada kedua orang tua yang senantiasa membimbing, mengarahkan dan memberikan cinta dan kasih sayangnya setiap saat yaitu ayahku tercinta Bapak Sarozi dan Ibuku tercinta Ibu Kunyati, saudaraku tercinta Anisatuz Zuriyah, suamiku tercinta Ahmad Munggis serta anakku tercinta Nuwaira Husna Adzkiya.



## PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Berdasarkan Surat Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia (Nomor 158/1987)

No	Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
1.	ا	Alif	Tidak Dilambangkan	Tidak Dilambangkan
2.	ب	Ba'	B	Be
3.	ت	Ta'	T	Te
4.	ث	Tsa'	Si	Es (dengan titik di atas)
5.	ج	Jim	J	Je
6.	ح	Kha'	H{	Ha (dengan titik di bawah)
7.	خ	Kho'	Kh	Ka dan Ha
8.	د	Dal	D	De
9.	ذ	Dzal	Z	Zet
10.	ر	Ra'	R	Er
11.	ز	Za'	Z	Zet
12.	س	Sin	S	Es
13.	ش	Syin	Sy	Es dan Ye
14.	ص	Shad	S}	Es (dengan titik di bawah)
15.	ض	Dhad	D}	De (dengan titik di bawah)
16.	ط	Tha'	T}	Te (dengan titik di bawah)
17.	ظ	Zho'	Z}	Ze (dengan titik di bawah)
18.	ع	'Ain	'	Koma terbalik di atas
19.	غ	Ghain	G	Ge
20.	ف	Fa'	F	Ef
21.	ق	Qaf	Q	Qi
22.	ك	Kaf	K	Ka
23.	ل	Lam	L	'El
24.	م	Mim	M	'Em
25.	ن	Nun	N	'En
26.	و	Waw	W	We
27.	ه	Ha'	H	Ha
28.	ء	Hamzah	,	Apotrof
29.	ي	Ya'	Y	Ye

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur penulis haturkan kepada Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* yang senantiasa memberi ke-imaan, ke-istiqomahan, kemudahan, dan rahmatnya kepada semua yang Ia kehendaki. Sholawat serta Salam penulis haturkan kepada junjungan dan panutan kita Rasulullah Muhammad *Sholallahu 'Alaihi wa Salam*, sebagai manusia yang penuh keberkahan dan inspirasi semua orang. Serta Salam Kepada keluarga Beliau, Sahabat-sahabat Beliau, para ulama' dan pengikutnya yang senantiasa menjalankan syari'at Islam.

Dengan mengucap *Alhamdulillah*, dan atas berkat rahmat Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* yang senantiasa memberi kemudahan dan ide-ide dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini guna memperoleh gelar sarjana (S1) pada Fakultas Ushuluddin di IAIN Kudus. Selanjutnya dengan penuh keikhlasan dan kerendahan hati penulis menghaturkan banyak terima kasih kepadapihak-pihak yang telah mendukung dan memfasilitasi penelitian ini. Khususnya almamater tercinta IAIN Kudus beserta jajaran pengurusnya dan khususnya penulis berterimakasih kepada dosen-dosen dan guru-guru yang telah membimbing dan mendukung dengan sangat baik hingga penulisan skripsi ini selesai, yaitu:

1. Prof. Dr. H. Abdurrohman Kasdi, Lc.,M.Si,selaku Rektor IAIN Kudus.
2. Dr. H. Masrukhin, S.Ag., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin IAIN Kudus.
3. Abdul Karim, SS, MA selaku Ketua Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin IAIN Kudus.
4. Dr. H. Fathul Mufid, M.S.I. selaku Dosen Pembimbing Akademik.
5. H. Edi Bahtiar, M.Ag. dan Ibu Atika Ulfia Adlina, S.Psi.I., M.S.I. selaku Dosen Pembimbing Skripsi.
6. Seluruh dosen Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin IAN Kudus yang senantiasa sabar dalam memberikan ilmu kepada kami.

Kepada semua pihak-pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah bersedia mendukung kelancaran



penulisan skripsi ini dan kepada semua guru-guru yang telah membimbing dan mengajari tentang ilmu pengetahuan kepada penulis.

Penulis haturkan terima kasih dan semoga dibalas oleh Allah dengan balasan pahala yang berlipat ganda, aamiin yaa robbal a'lamin. Semoga skripsi ini bermanfaat.

Kudus, 08 Juni 2022

Penulis



**Hani'am Mariia**

**NIM. 1530110055**

