

ABSTRAK

Hanii'am Mariia. NIM. 1530110055. "Perspektif Al-Qur'an Tentang Dampak Pola Tidur Terhadap Kesehatan Manusia".

Penelitian ini didasari oleh sebagian besar orang yang menyepelekan pola tidur. Banyak orang yang menganggap bahwa yang penting jumlah tidurnya tidak kurang dari 8 jam per hari. Sebenarnya, kualitas tidur jauh lebih penting daripada jumlah jam atau lamanya tidur. Maka, apabila sering kurang tidur atau tidak memiliki kualitas tidur yang baik, cepat atau lambat akan mengganggu stabilitas daya tahan tubuh dan memicu munculnya penyakit dengan mudah. Selebihnya, ketika terlalu sering memanjakan diri dengan banyak tidur juga akan mengakibatkan beberapa penyakit datang. Dan yang paling fatal adalah mudah terkena penyakit jantung. Karenanya, keseimbangan dalam mengatur pola tidur merupakan kewajiban yang harus dipenuhi oleh setiap orang.

Penelitian yang digunakan peneliti merupakan jenis penelitian kepustakaan (*library research*) yakni penelitian yang sumber datanya diambil dari bahan-bahan pustaka seperti buku, majalah dan literatur lain yang berkaitan dengan obyek penelitian.

Hasil penelitian ini, Al-Qur'an memaknai kata tidur dengan berbagai macam makna, yakni sebagai salah satu tanda kekuasaan Allah Swt. yang dapat dilakukan baik siang maupun malam hari berkaitan dengan kemaslahatan manusia hidup di dunia. Tidur merupakan satu bentuk dari rahmat Allah. Adanya pergantian siang dan malam dapat memberikan kemaslahatan kepada manusia, salah satunya untuk tidur sebagaimana dalam QS. Al-Qashash ayat 71-73. Tidur terjadi dalam beberapa tahapan. Tahapan pertama tidur disebut *nu'as* (kantuk biasa), kemudian *sinah* adalah kantuk yang mendesak untuk tidur (kantuk berat), kemudian tidur. Dampak pola tidur terhadap kesehatan manusia dapat diketahui dari bagaimana posisi ketika seseorang tidur, pada waktu apa seseorang tidur serta durasi atau lamanya tidur seseorang. Sebab, posisi yang biasa dilakukan seseorang ketika tidur, waktu yang digunakan dan lamanya tidur seseorang, semuanya menentukan kualitas tidurnya terhadap kesehatannya. Posisi tidur yang baik ialah berbaring ke sebelah kanan sebagaimana dalam QS. As-Sajdah ayat 16. Sedangkan Waktu tidur yang baik ialah tidur malam dan tidur siang (*qailulah*), serta durasi tidur atau lamanya tidur yang dibutuhkan seseorang berbeda-beda tergantung faktor yang mempengaruhinya, sebagaimana dalam QS. Al-Anfal ayat 11

Kata Kunci : *Pola Tidur, Kesehatan Manusia.*