

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tidur merupakan proses normal yang biasa dilakukan manusia. Kegiatan ini dapat dilakukan kapan saja, dimana saja, oleh siapa saja. Boleh jadi lantaran mampu dilakukan oleh semua orang, tidak sedikit kemudian yang menyepelekan. Padahal dari fakta perekaman proses-proses biologis selama tidur yang dikenal dengan sebutan Polisomnografi (PSG) atau *Sleep Study*, diketahui rupanya rutinitas tersebut bisa memberi dampak besar bagi kehidupan manusia, empat di antaranya adalah: memperbaiki sel yang rusak, meningkatkan daya tahan tubuh, menyehatkan jantung, dan bagi yang kerap berkendara, tidur bisa menghindarkan kecelakaan di jalan raya.¹

Ajaran Islam sebagai ajaran yang menyeluruh, memberikan tuntunan di segala sisi kehidupan manusia, tidak terkecuali dalam hal tidur.² Sebagaimana yang dipaparkan dalam surat Ar-Rum ayat 23 yang berbunyi :

وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِّنْ فَضْلِهِ ۗ إِنَّ فِي

ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ ﴿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.*³

¹ Yuga Pramita, *Ayat-Ayat Sehat*, (Yogyakarta: Pro U-Media, 2013), 125-126.

² Aqilah Selma Amalia, *Tips Hidup Sehat dan Berkah Ala Rasulullah*, (Klaten: Abata Press, 2015), 25.

³ Al-Qur'an, Ar-Rum ayat 23, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Jilid 2, (Jakarta: Departemen Agama, Lajnah Pentashih Mushaf Al-Qur'an dan PT. Perca, 1982), 407.

Penafsiran ayat di atas menurut M. Quraish Shihab adalah bahwasannya penciptaan langit dan bumi itu dengan sistem yang ditetapkan melahirkan malam dan siang. *Dan, di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya yang berkaitan dengan malam dan siang adalah tidur kamu di waktu malam dan siang tanpa mampu melawan bila gejala tidur mengunjungimu serta tidak pula dapat mengundangnya walau engkau sangat menginginkan tidur jika ia-atas kehendak Kami-enggan mengunjungimu. Dan, di antara tanda-tanda-Nya yang lain adalah usaha kamu, baik malam maupun siang, mencari sebagian dari karunia-Nya.*⁴

Sebagian ulama memahami ayat di atas dalam arti : Di antara tanda-tanda –Nya adalah tidur kamu di waktu malam dan usaha kamu mencari rezeki di waktu siang”. Ini sejalan dengan banyak ayat Al-Qur’an yang menjelaskan bahwa Allah menjadikan malam untuk beristirahat dan siang untuk mencari rezeki-Nya. Memang secara umum, malam untuk tidur dan siang untuk bekerja. Tetapi, pemahaman itu tidak harus selalu demikian. Tidak ada halangan memahami ayat-ayat di atas sesuai bunyi. Apalagi dewasa ini malam telah menjadi waktu tidur sekaligus untuk mencari rezeki dan siang digunakan juga untuk kedua tujuan tersebut. Bahkan sebagian orang ada yang pekerjaannya lebih banyak dia lakukan di waktu malam dibanding dengan siang hari.⁵

Bekerja untuk memenuhi kebutuhan hidup adalah kewajiban yang harus dipenuhi oleh semua orang. Tentu saja suatu pekerjaan yang halal dan menguntungkan. Namun banyak orang terjebak dalam melakukan aktivitas pekerjaannya. Sebagaimana pola hidup yang terjadi sekarang ini, orang cenderung mengabaikan tidur demi meraih sesuatu yang diinginkan. Mereka berlomba-lomba mencari rezeki tanpa memperdulikan kesehatan tubuhnya, mereka tidak memberi hak kepada anggota tubuhnya untuk istirahat. Setiap hari bergelut dengan internet, bermain *game*, asik dengan situs jejaring sosial dan *deadline* pekerjaan yang begitu padat hingga menyebabkan

⁴M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur’an*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 191.

⁵M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur’an*, 192.

stres yang luar biasa. Maka tidak dipungkiri lagi kebutuhan akan tidur menjadi tidak terkendali.⁶

Amiruddin Djalil sebagaimana dalam terjemah kitab “*Zaadul Maad*” karya Ibnu Qayyim Al-Jauziyah bahwa tidur memiliki dua faidah besar: *pertama*, beristirahatnya seluruh anggota tubuh sehingga terbebas dari rasa lelah dari kerja berat saat terjaga, segala kepenatan juga lenyap. *Kedua*, sempurnanya metabolisme makanan dan proses pembakaran. Karena, panas alami tubuh pada saat tidur menggelegak ke seluruh tubuh sehingga membantu proses tersebut.⁷

Perlu diketahui, kerap kali banyak 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.⁸ Selebihnya, ketika terlalu sering memanjakan diri dengan banyak tidur juga akan mengakibatkan beberapa penyakit datang. Dan yang paling fatal adalah mudah terkena penyakit jantung.⁹ Karenanya, keseimbangan dalam mengatur pola tidur merupakan kewajiban yang harus dipenuhi oleh setiap orang. Sebab dengan pola tidur yang baik akan menjadikan tubuh lebih sehat, dapat meningkatkan produktivitas dan meningkatkan gairah hidup.¹⁰

B. Fokus Penelitian

Agar penelitian tidak meluas, maka dalam hal ini yang menjadi fokus penelitian adalah Perspektif Al-Qur’an tentang dampak pola tidur terhadap kesehatan manusia. Hal ini yang menjadi objek penelitian adalah Al-Qur’an surah Ar-Rum ayat 23, QS. AL-Qashash ayat 73, QS. Yunus ayat 67.

⁶ Nor Kholis Reefani, *Pola Hidup dan Tidur Sehat Ala Rasulullah*, (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2014), 1-2.

⁷ Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Zaadul Maad Jilid 5: Bekal Perjalanan Akhirat*, terj. Amiruddin Djalil, (Jakarta: Griya Ilmu, 2006), 300.

⁸ Husen A. Bajry, *Tubuh Anda adalah Dokter yang Terbaik*, (Purwakarta: Media Holistic Indonesia, 2013), 33.

⁹ Nor Kholis Reefani, *Pola Hidup dan Tidur Sehat Ala Rasulullah*, 9.

¹⁰ Nor Kholis Reefani, *Pola Hidup dan Tidur Sehat Ala Rasulullah*, 8.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis ingin mendalami dari judul **“PERSPEKTIF AL-QUR’AN TENTANG DAMPAK POLA TIDUR TERHADAP KESEHATAN MANUSIA”**.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan fokus penelitian di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana Perspektif Al-Qur’an tentang Pola Tidur?
2. Bagaimana Perspektif Al-Qur’an tentang Dampak Pola Tidur terhadap kesehatan manusia?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan di atas, maka penelitian ini memiliki tujuan sebagai berikut:

1. Agar dapat mengetahui bagaimana Perspektif Al-Qur’an tentang Pola Tidur.
2. Agar dapat mengetahui bagaimana Perspektif Al-Qur’an tentang Dampak Pola Tidur terhadap kesehatan manusia.

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini akan memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun praktis sebagai berikut:

1. Secara Teoritis : Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat menambah keilmuan bagi penulis dan pembaca tentang Perspektif Al-Qur’an tentang dampak pola tidur terhadap kesehatan manusia pada zaman sekarang ini.
2. Secara Praktis : Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat memperbaiki dampak buruk dari pola tidur yang salah, untuk itu penulis berharap setelah membaca penelitian ini dapat mengetahui cara menghindari kebiasaan pola tidur yang salah sehingga dapat terhindar dari bahaya yang ditimbulkannya serta menanamkan dalam diri setiap manusia tentang betapa pentingnya kesehatan bagi manusia.

F. Sistematika Penulisan

Untuk mencapai pembahasan yang sistematis dalam penelitian ini, maka diperlukan adanya sebuah gambaran secara singkat tentang bagaimana sistematika penulisan yang

akan dipaparkan agar berjalan sesuai yang telah diajukan. Adapun sistematika penulisan yang akan dipaparkan dalam penelitian ini yakni sebagai berikut:

Bagian muka terdiri dari: halaman judul, nota persetujuan pembimbing, pernyataan, halaman motto, persembahan, kata pengantar, abstrak skripsi dan datar isi.

BAB I : Pendahuluan, bab ini memuat Latar Belakang Masalah, Fokus Penelitian, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian dan Sistematika Penulisan.

BAB II : Kerangka Teori, Penelitian Terdahulu dan Kerangka Berfikir. Dalam bab ini penulis mengklasifikasikannya menjadi beberapa sub bab:

A. Kerangka Teori: Sub bab ini memuat tentang kesehatan dan ruang lingkungnya serta pola tidur dan ruang lingkungnya.

B. Penelitian Terdahulu

C. Kerangka Berfikir

BAB III : Metode Penelitian: Jenis dan Pendekatan, Sifat Penelitian, Sumber Data, Teknik Pengumpulan Data, Teknik Analisis Data.

BAB IV : Hasil Penelitian dan Pembahasan : Gambaran Objek Penelitian, Deskripsi Data Penelitian, Analisis Data Penelitian. Bab ini merupakan bab inti dalam penelitian ini. Pada bab ini akan dipaparkan mengenai hasil penelitian analisis dampak pola tidur terhadap kesehatan manusia dalam Al-Qur'an .

BAB V : Penutup, bab lima adalah hasil kesimpulan dari penelitian literatur yang berjudul Perspektif Al-Qur'an tentang dampak pola tidur terhadap kesehatan manusia yang tertera dari bab pertama sampai bab keempat, pada bab ini pula terdapat saran dan penutup.