

BAB II

KERANGKA TEORI

A. Kesehatan dan Ruang Lingkupnya

1. Definisi Kesehatan

Perkin mendefinisikan sehat sebagai suatu keadaan seimbang yang dinamis antara bentuk dan fungsi tubuh dengan berbagai faktor yang berusaha mempengaruhinya. Definisi ini menekankan kesehatan dari aspek fisik-biologis dengan mengesampingkan dimensi psikis-biologis.¹ Pengertian kesehatan yang holistik sesuai hakikat manusia dirumuskan oleh WHO (*World Health Organization*) yang berbunyi sehat adalah suatu keadaan jasmani, rohani dan sosial yang sempurna dan bukan hanya bebas dari penyakit dan kelemahan.²

Mengutip paham dalam ilmu kedokteran, bahwa kesehatan merupakan suatu kondisi yang memungkinkan adanya perkembangan fisik serta intelektual juga emosional seseorang secara optimal hingga berjalan selaras dengan keadaan orang lain yang sehat bugar. Maka dapat dipahami bahwa orang yang sehat jasmani dan rohaninya adalah terwujudnya keharmonisan dalam fungsi jiwa serta tercapainya kemampuan untuk berani menghadapi setiap masalah yang timbul silih berganti.³

Menurut Abu Umar Basyier Al-Maidani yang menukil terjemah kitab *Ath-Thib An-Nabawi* karya Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah bahwa kesetabilan tubuh, kesehatan dan kebugaran hanya bisa dicapai melalui dua unsur dasar yakni unsur kelembaban yang dapat menandingi panas. Masing-masing menjadi materi yang berguna untuk yang lain. Panas menjadi materi dasar untuk suhu lembab, menjaga dan mengawetkannya sehingga tidak mudah rusak dan terkontaminasi. Sementara kelembaban merupakan

¹ Moh Sholeh, *Bertobat Sambil Berobat : Rahasia Ibadah untuk Mencegah dan Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, (Jakarta : PT. Mizan Publika, 2008), 198.

² Moh Sholeh, *Bertobat Sambil Berobat : Rahasia Ibadah untuk Mencegah dan Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, 198.

³ Nor Kholis Reefani, *Pola Hidup dan Tidur Sehat Ala Rasulullah*, 71.

materi dasar untuk suhu panas, menyuntik gizi dan memberi daya tahan.⁴

Kalau salah satu dari dua unsur itu terlalu mendominasi tubuh seseorang secara berlebihan, pasti akan terjadi ketidakberesan dalam sistem metabolisme tubuh sesuai kadar kelebihan unsur tersebut. Suhu panas selamanya akan mengontaminasi unsur dingin sehingga tubuh akan membutuhkan pengganti dari zat yang hilang setelah tubuh mengalami proses pembakaran untuk tetap prima yakni melalui makanan dan minuman. Kalau suhu dingin melebihi kemampuan energi panas melakukan pembakaran, kekuatan panas akan melemah sehingga tidak mampu melakukan pembakaran terhadap zat-zat tubuh yang tidak berguna sehingga terkontaminasi menjadi materi busuk yang berbahaya, dan akhirnya merusak dan merapuhkan tubuh seseorang serta mengakibatkan berbagai macam penyakit sesuai dengan jenis materi yang dihasilkan oleh kontaminasi tersebut, dan juga tergantung pada daya tahan tubuh menghadapinya.⁵

Sebagaimana uraian di atas, bahwa definisi sehat dikaitkan dengan dua unsur yakni unsur lembab dan unsur panas. Perlu diketahui bahwa perubahan suhu antara lembab dan panas juga terjadi pada tubuh saat sedang tidur. Bahkan tidak hanya suhu tubuh, melainkan organ-organ tubuh yang lain pun turut mengalami perubahan. Perubahan fungsi organ tubuh pada saat tidur adalah sebagai berikut:

- a. Suhu tubuh menurun, sekitar setengah derajat. Hal ini disebabkan melambatnya aktivitas sebagian proses biologis pada tubuh, yakni mengendurnya otot pada saat tidur, sebab peregangan otot bisa menimbulkan panas. Itu berarti, ketika otot mengendur, salah satu sumber produksi panas di dalam tubuh berhenti. Maka tidak aneh apabila orang tidur lebih membutuhkan selimut untuk menutupi tubuh daripada yang terjaga.

⁴Abu Umar Basyier Al-Maidani, *Ath-Thib An-Nabawi*, (Jakarta : Griya Ilmu, 2015), 284.

⁵ Abu Umar Basyier Al-Maidani, *Ath-Thib An-Nabawi*, (Jakarta : Griya Ilmu, 2015), 285.

- b. Tekanan darah menurun. Hal ini disebabkan oleh pengenduran otot dan psikologis pada saat tidur. Tetapi tekanan darah ini mendadak akan melonjak naik jika seseorang mengalami mimpi menakutkan atau sulir bernapas pada saat tidur. Selain itu denyut jantung biasanya berubah seiring perubahan tekanan darah.
- c. Gerakan usus melambat, tetapi terus bergerak dan tiada berhenti. Sekresi atau pengeluaran airan penerna pada lambung dan usus berkurang. Akibatnya, proses pencernaan melambat. Karena itu sebelum tidur sebaiknya tidak makan terlalu banyak. Di sisi lain, pengeluaran air liur berkurang sehingga mulut terasa kering. Adapun pengeluaran kelenjar keringat bertambah selama tidur.
- d. Perubahan pada pengeluaran hormon di dalam tubuh, seperti:
 - 1) Berkurangnya sekresi hormon seperti hormon *cortizon* dari kelenjar lemak.
 - 2) Bertambahnya sekresi hormon pertumbuhan dari kelenjar *hypopysis*, yaitu hormon yang merangsang proses perubahan dan pertumbuhan tubuh anak.
- e. Aktifitas saraf simpatik berkurang. Akibatnya, pengeluaran adrenalin ikut berkurang. Di sisi lain, aktifitas saraf *anti-simpatetik*, yaitu saraf non-intensional, bertambah. Inilah mungkin salah satu sebab melambatnya denyutan pada saat tidur dan bertambahnya keluhan orany yang berpenyakit asma pada malam hari.
- f. Pada fase kelima tidur terjadi gerakan mata cepat. Selain itu, aktifitas otak bertambah, sementara aktifitas organ gerak berhenti. Dalam pada itu, terjadilah apa yang disebut lumpuh tidur dan krisis berhentinya pernapasan.

Tatkala tidur mendekati akhir, suhu tubuh mulai naik lagi, dan denyut jantung lebih cepat sampai pada tingkatan normal. Selain itu, tekanan darah ikut meningkat sampai leel tekanan yang biasa dijalani tubuh, begitu pula kadar hormon *cortizon*. Sebaliknya, kadar hormon pertumbuhan menurun sampai tingkatan

biasa diproduksi kala terjaga. Pada saat itu, saraf simpatetik mulai bekerja, sedangkan aktifitas saraf *anti-simpatetik* berkurang.

Ketika tidur gerakan pernapasan melambat. Akibatnya, kadar oksigen pada darah menurun, sedangkan kadar karbon dioksida meningkat. Karena itu, penderita *bronchitis* akut, baik para perokok maupun yang lain, akan lebih menderita daripada orang yang sehat. Saat bangun tidur, di pagi hari mereka akan merasa lemah.

Saat tidur manusia akan melewati suatu kondisi yang sampai batas tertentu menyerupai hibernasi (tidur musim dingin). Pada saat itu, rata-rata penyerapan nutrisi akan menurun sampai 15%, menyebabkan tingkat suhu tubuh ikut menurun.⁶ Dengan demikian, dapat diketahui bahwa tidur memberikan dampak yang sangat signifikan terhadap kesehatan tubuh, oleh sebab itu pola tidur seseorang sangat mempengaruhi kesehatannya tubuhnya.

2. Indikator Sehat

Indikator sehat adalah sebagai berikut:

- a. Sehat jasmani (sehat badan, sehat pakaian/makanan, sehat lingkungan, aktif aktifitas fisik).
- b. Sehat ruhani (memiliki iman, selalu bersyukur dan doa, *ikhlas* dan *sabar*, *tawakal*, *husnu dzan*).
- c. Sehat sosial (*amar ma'ruf nahi munkar*, pemaaf dan empati, toleransi, menghargai orang).⁷

Manusia yang sehat tidak hanya kuat secara fisik tapi juga baik dalam pikiran dan emosinya. Oleh karena itu konsep kesehatan menganut teori biopsikososial, menyeluruh pada semua aspek, yakni biologis, psikis dan sosial. Maka seseorang dikatakan sehat jikalau secara biologis tidak ditemukan kelainan, secara psikis tidak ditemukan

⁶ Ahmad Syawqi Ibrahim, *Misteri Tidur: Rahasia Kesehatan, Kepribadian dan Keajaiban Lain di Balik Tidur Anda*, (Jakarta : Zaman), 32-34.

⁷ Nina Aminah, *Pendidikan Kesehatan dalam Al-Qur'an*, (Bandung : Remaja Rosdakarya Offset), 128.

gangguan, serta memiliki kehidupan sosial yang wajar dan tidak menimbulkan keresahan bagi orang lain.⁸

3. Faktor Penunjang Kesehatan

a. Bangun pagi sebelum fajar

Early to bed an early ti rise, makes mind healthy and wise (cepat tidur dan cepat bangun membuat jiwa sehat dan bijak). Demikian bunyi peribahasa yang populer di Barat. Para sarjana kesehatan pun menarik kesimpulan dari serangkaian penelitian ilmiahnya, bahwa salah satu rahasia kesehatan adalah harus bangun pagi.

b. Menjaga kebersihan

Selain konsep tidur dan bangun pagi di atas, faktor kebersihan merupakan syarat mutlak untuk menentukan seseorang hidup aman, tenang dan tentram sepanjang masa. Dari segi kesehatan pun telah difatwakan bahwa kebersihan merupakan syarat utama untuk mencegah bermacam-macam penyakit. Karena begitu penting faktor kebersiha ini, maka tak heran bila agama menandakan bahwa hal itu merupakan bagian dari iman.

c. Mengatur tata cara makan dan minum

Sebelum makan yaitu membasuh kedua tangan, membaca *basmalah*. Ketika santap makan sedang berlangsung, Rasulullah Saw selalu menggunakan tangan kanan serta memakan makanan yang ada di depannya (tidak menjulurlan tangan kanan kepada makanan yang jauh dari dirinya), dan setelah selesai membaca *hamdalah*. Begitulah tata cara makan dan minum dari sosok nomor *wahid* pemimpin besar yang paling sehat, baik fisik maupun mentalnya yakni Rasulullah Saw.

d. Tidak pernah emosional

Buku yang berjudul *Memperbaiki Diri Lewat Manajemen Qalbu : Aa Gym dan Fenomena Daarut Tauhid* (Mizan, 2001), Abdullah Gymnastiar,

⁸Muchtari Hanafi, *Hidup Sehat Setiap Hari Seperti Nabi*, (Surakarta : Ziyad, 2014), 13.

menyebutkan bahwa ada sebuah penelitian tentang kalori yang dipakai untuk sebuah kemarahan. Ternyata, energi untuk marah dalam segala bentuknya sangat menguras tenaga luar dan dalam. Belum lagi kinerja organ tubuh kita menjadi semakin terpacu dalam kondisi yang tak normal. Akibatnya sudah bisa ditebak, orang-orang yang ketus dan pemarah mempunyai kecenderungan terserang penyakit.

e. Tidak pernah cemas dan putus asa

Sisi lain yang dapat kita cermati dalam mengungkap rahasia kesehatan Rasulullah Saw adalah bahwa beliau jarang sekali cemas dan putus asa. Rasulullah selalu berpandangan realistis, selalu optimis dalam menghadapi berbagai problema hidup yang beliau hadapi, sehingga mewujudkan sikap yang konstruktif. Melalui sikap optimis yang demikian inilah, bila ditinjau dari segi kesehatan akan berpengaruh positif. “Dalam sikap optimis”, kata Dr. Moh Sholeh, “Orang akan terjaga dan tetap dalam kondisi homeostasis. Homeostasis terjadi karena adanya mekanisme umpan balik yang membatasi reaksi berlebihan dan mempertahankan kondisi normal. Sebaliknya kegagalan homeostasis terutama disebabkan kegagalan mekanisme umpan balik, yang dapat menyebabkan timbulnya stres yang berlebihan.”⁹

Menurut Abu Umar Basyier Al-Maidani yang menukil terjemah kitab *Ath-Thib An-Nabawi* karya Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah bahwa penjagaan kesehatan tergantung pada penjagaan makan, minum, pakaian, tempat tinggal, udara, tidur, waktu terjaga, waktu beraktifitas, waktu istirahat, berhubungan seks, buang air, dan perawatan tubuh. Kalau seluruh hal ini telah diatur secara stabil dan disesuaikan dengan kondisi tubuh negeri, usia dan kebiasaan, niscaya kesehatan, keselamatan dan kondisi prima tubuh akan lebih terjaga hingga akhir usia.¹⁰ Maka, terdapat keterkaitan antara

⁹ Imam Musbikin, *Rahasia Shalat Bagi Penyembuhan Fisik dan Psikis*, (Yogyakarta : Mitra Pustaka, 2006), 22.

¹⁰ Abu Umar Basyier Al-Maidani, *Ath-Thib An-Nabawi*, 286.

pola tidur dengan kesehatan, sebab salah satu faktor yang dapat menunjang kesehatan, adalah dengan selalu menerapkan pola tidur sesuai yang telah dianjurkan.

4. Kesehatan Ruhani dalam Ajaran Islam

Ajaran Islam sangat erat dengan kesehatan jiwa. Spiritualitas Islam dan kesehatan jiwa sama-sama berhubungan erat dengan kejiwaan, akhlak dan kebahagiaan manusia. Dalam uraian ini, akan akan dijelaskan secara konseptual pandangan Islam terhadap kesehatan jiwa.

- a. Al-Quran dengan tegas menyatakan dirinya sebagai *mau'idzah* dan *syifa'* bagi jiwa, yakni obat bagi segala penyakit hati yang terdapat dalam diri. Dalam surat Yunus ayat 57, Allah berfirman: "*Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.*"¹¹

Ayat ini menggambarkan bahwa agama berisikan terapi bagi gangguan jiwa. Bukankah penderita batin biasanya akan menyesakkan dada seperti tersirat di dalam surah di atas? Banyak ayat-ayat yang lain yang sejalan dengan ayat di atas. Di antaranya surah Al-Isra' : 82 dan Fushshilat : 44.

- b. Agama Islam memberikan tugas dan tujuan bagi kehidupan manusia di dunia dan akhirat. Misalnya tugas dan tujuan hidup manusia di dunia ditegaskan Al-Quran sebagai beribadah (dalam arti luas) kepada Allah (QS. Adz-Dzariyat : 56) dan menjadi *khalifah*nya di bumi (QS. Al-Baqarah : 30). Dengan melaksanakan konsep ibadah dan kekhalifahan, orang dapat menumbuhkan dan mengembangkan potensi jiwa dan memperoleh kesehatan mentalnya.
- c. Islam menganjurkan kepada pemeluknya berlaku sabar dan menjalankan shalat, dalam menghadapi musibah

¹¹ Al-Qur'an, Yunus ayat 57, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Jilid 1, (Jakarta: Departemen Agama, Lajnah Pentashih Mushaf Al-Qur'an dan PT. Perca, 1982), 216.

dan cobaan (QS. Al-Baqarah : 153). Dengan bantuan sabar dan shalat orang dapat menghadapi kesulitan hidupnya dengan jiwa tenang dan lapang.

- d. Ajaran Islam menganjurkan agar manusia selalu berdzikir kepada Allah, karena dengan dzikir itu hati akan tenang dan damai (*tathmainnul qulub*). Dengan metode berdzikir atau meditasi, segala persoalan-persoalan duniawi disandarkan kepada Allah, Zat yang mengatasi segalanya.
- e. Ajaran Islam memberikan pedoman dalam urusan duniawi (harta-benda-kekayaan) supaya manusia selalu melihat ke bawah, tidak ke atas. Karena tidak sedikit penyakit jiwa itu muncul dari tuntutan duniawi yang selalu ingin lebih. Dengan melihat ke bawah ia akan merasa cukup dan bersyukur kepada Allah dengan apa yang telah dimilikinya.
- f. Allah tidak memandang manusia itu hanya dari sudut fisik semata, tetapi lebih pada hatinya dan pikirannya. Sehingga Islam menganjurkan agar selalu hidup bersih, baik hati dan menghindari perbuatan-perbuatan yang bisa mengotori hati dan pikiran.
- g. Ajaran Islam membantu orang dalam menumbuhkan dan membina pribadinya, yakni melalui penghayatan nilai-nilai ketakwaan dan keteladanan yang diberikan Rasulullah Saw.
- h. Ajaran Islam memberikan tuntunan kepada akal agar benar dalam berpikir yakni melalui wahyu.
- i. Ajaran Islam memberikan tuntunan bagi manusia dalam mengadakan hubungan baik, baik dengan hubungan orang lain, dengan alam dan lingkungan, seperti ajaran yang terdapat dalam syariat, akidah dan akhlak, serta hubungan dengan Allah dan dirinya sendiri.
- j. Ajaran Islam berperan dalam mendorong orang untuk berbuat baik dan taat, serta mencegahnya dari berbuat jahat dan maksiat.
- k. Menurut Islam, hakikat manusia sesungguhnya bukan terletak pada pemenuhan kebutuhan jasmaninya, melainkan kebutuhan rohani (spiritualnya). Kebutuhan

jasmani dipenuhi sebagai sarana menunjang tercapainya kebutuhan rohani.¹²

B. Pola Tidur dan Ruang Lingkupnya

1. Definisi Pola Tidur

Pola adalah bentuk, model, posisi. *Naum* dalam kamus *Al-Munawwir* berarti tidur.¹³ Dalam kamus bahasa Indonesia tidur berarti keadaan berhenti atau mengaso badan dan kesadarannya (biasanya dengan memejamkan mata).¹⁴ Pola tidur adalah bentuk/posisi/ model tidur, waktu tidur, dan durasi tidur.

Amiruddin Djalil sebagaimana dalam terjemah kitab *Zaadul Ma'ad* karya Ibnu Qayyim Al-Jauziyah bahwa tidur artinya adalah suatu kondisi dimana badan terselimuti oleh panas alami dan energi ke bagian dalam tubuh untuk beristirahat. Tidur ada dua macam: Tidur yang alami dan yang tidak alami. Tidur yang alami adalah saat energi jiwa mencegah segala bentuk aktifitas tubuh, yakni energi indera dan gerakan hati. Kalau energi tersebut sudah menahan gerakan tubuh, saat itulah tubuh ibarat diulur. Segala bentuk kelembaban dan uap tubuh yang ada pada saat tubuh sedang beraktifitas seluruhnya bercerai-berai mengikuti aktifitas. Namun saat tidur, seluruhnya berkumpul di otak yang merupakan sumber energi, lalu bersembunyi dalam otak dan terulur. Itulah tidur yang alami. Adapun tidur yang tidak alami adalah yang dialami seseorang karena sakit atau karena suatu kondisi tertentu. Yakni saat kelembaban menguasai otak sedemikian rupa sehingga tidak mampu terjaga atau sadar. Atau karena unsur kelembaban dan uap memuncak-seperti saat kekenyangan atau kembung karena banyak minum-sehingga otak menjadi lemah dan berhenti beraktifitas. Saat seperti itu energi menjadi tersembunyi dan energi jiwa juga berhenti beraktifitas.¹⁵

¹²Moh Sholeh, *Bertobat Sambil Berobat : Rahasia Ibadah untuk Mencegah dan Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, 30-32.

¹³ Ahmad Warson Munawwir, *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia Terlengkap*, (Cet. XIV ; Surabaya: Pustaka Progresif, 1997), 1478.

¹⁴ <https://kbbi.kemdikbud.go.id>

¹⁵ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Zaadul Ma'ad Jilid 5: Bekal Perjalanan Akhirat*, terj. Amiruddin Djalil, 299.

Al-Imam Muhammad Ibn Sirin dalam Tafsir *Muntakhab* (kitab tafsir mimpi) berkomentar bahwa tidur adalah berhentinya atau berkurangnya kegiatan saraf otak manusia. Karena itulah, ketika tidur, energi dan panas badan menurun. Pada waktu tidur, tubuh merasa tenang dan rileks setelah otot atau saraf atau dua-duanya letih bekerja. Semua kegiatan tubuh menurun di waktu tidur, kecuali proses metabolisme, aliran air seni dari ginjal dan keringat. Proses-proses tersebut jika berhenti justru akan membahayakan manusia. Sedangkan pernapasan agak berkurang intensitasnya, tapi lebih panjang dan lebih banyak keluar dari dada ketimbang dari perut. Jantung pun akan berdetak lebih lambat sehingga aliran darah menjadi lebih sedikit. Otot-otot yang kejang akan mengendur sehingga mengakibatkan kesulitan bagi seseorang yang tengah tidur untuk melakukan perlawanan. Semua hal itu menyebabkan tidur sebagai waktu istirahat yang paling baik bagi manusia.¹⁶

2. Ruang Lingkup Pola Tidur

a. Posisi Tidur

Ada bermacam-macam posisi, yang sudah menjadi kebiasaan ketika seseorang tidur, di antaranya:

- 1) Tidur miring ke kanan
- 2) Tidur miring ke kiri
- 3) Tidur terlenang
- 4) Tidur telungkup

b. Waktu Tidur

- 1) Tidur pagi
- 2) Tidur siang
- 3) Tidur sore
- 4) Tidur malam

c. Durasi Tidur

Hasil beberapa riset, yang salah satunya dicatat *Laura Blue* di www.time.com, menunjukkan kisaran waktu tidur yang cukup, yakni antara 6,5 hingga 7,5

¹⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, 10.

jam per hari, pada kenyataannya, durasi tidur yang dibutuhkan antara satu individu dan individu lainnya ternyata berbeda.¹⁷

Perbedaan tersebut dipengaruhi oleh banyak faktor. Tiga di antaranya adalah:

- 1) Usia
- 2) Jenis kelamin
- 3) Genetik

3. Urgensi Tidur bagi Kesehatan Manusia

Beberapa hal yang dianggap sebagai penyebab manusia harus tidur, di antaranya adalah:

a. Untuk perbaikan sel otak

Otak mempunyai batas amaksimum untuk bekerja. Organ ini tidak bisa bekerja terus menerus tanpa ada jeda sedikitpun. Untuk memberikan jeda yang terbaik bagi otak adalah dengan tidur agar bisa bekerja dengan baik untuk memperbaiki sel-sel yang telah rusak. Selain itu, sel-sel yang jarang bahkan tidak pernah digunakan kembali membuat koneksi untuk bekerja melalui pemanasan yang terjadi saat tidur.

b. Untuk reinstall

Manusia terkadang bingung dengan berbagai masalah sehari-hari yang telah dihadapi. Berbagai macam permasalahan yang membutuhkan solusi tidak kunjung datang, sehingga kepala menjadi pusing. Pada saat seperti inilah sebenarnya tubuh membutuhkan tidur sesaat agar otak bisa menyusun kembali memori yang telah terlupakan.

c. Untuk menghemat energi

Setiap orang yang tidur sudah pasti hanya akan mengeluarkan sedikit energi. Oleh sebab itu, seseorang yang kurang cukup dalam mengkonsumsi makanan dan memiliki tingkat energi yang sedikit maka tidur menjadi pilihan yang tepat.

d. Untuk memperlancar tekanan darah

Peredaran darah atau yang biasa disebut dengan sistem kardioaskular akan berkurang pada saat seseorang

¹⁷ Yuga Pramita, *Ayat-Ayat Sehat*, 129.

sedang berda pada kondisi tidur. Sebuah penelitian menyimpulkan bahwa setiap orang yang tidur, tekana darahnya menjadi normal atau tingginya akan berkurang sekitar 20-30 persen, sedangkan denyut jantungnya akan berkurang 10-20 persen.

- e. Memperbaiki enzim dan otot yang mulai menua

Tidur ternyata tidak sekedar menjadi kebutuhan istirahat saja, namun juga dapat memperbaiki sel-sel tubuh yang rusak dan yang sudah mulai menua. Sel-sel tersebut digantikan oleh sel-sel yang baru. Oleh karena itu, setiap penyembuhan yang dilakukan pada saat pasien tidur akan lebih efektif penyembuhannya.

- f. Mempercepat produksi hormon

Selama tidur darah memproduksi hormon lebih cepat untuk mewujudkan tumbuh kembangnya seorang anak. Seperti halnya, hormon *luteinizing*, hormon yang bekerja pada saat memasuki masa pubertas dan kematangan berpikir seseorang. Juga hormon *kortisol* yaitu hormon yang berperan dalam membantu menghadapi stres, mengurangi rasa penat dan peradangan.¹⁸

C. Penelitian Terdahulu

Kajian dan penelitian ataupun tulisan yang membahas tentang perspekif Al-Qur'an tentang dampak pola tidur terhadap kesehatan tubuh manusia telah banyak dilakukan, namun untuk mengetahui posisi penulis dalam melakukan review terhadap literatur-literatur yang ada kaitannya atau relevan terhadap masalah yang menjadi obyek penelitian. Hal ini dilakukan agar tidak ada duplikasi atau plagiasi karya ilmiah dan pengulangan penelitian yang sudah ada dan pernah diteliti oleh pihak lain dengan permasalahan yang sama. Dan di antara karya-karya penelitian terdahulu yang dapat penulis kemukakan adalah:

1. Skripsi yang berjudul "Konsep Tidur dalam al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik)" karya skripsi dari Muh. Yusuf

¹⁸ Nor Kholis Raefani, *Pola Hidup dan Tidur Sehat Ala Rasulullah*, 29-30..

mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, tahun 2013.

Penelitian ini mengkaji tentang hakekat *al-Ruqud* adalah peristirahatan total yang cukup lama (bukan untuk selamanya). Wujud *al-Ruqud* dalam al-Qur'an ada 2, yang pertama ialah menyangkut kisah ashab al-Kahfi yang tidur dalam kurung waktu yang sangat lama, dan yang kedua ialah mengenai keadaan di dalam kubur / alam barzakh yang merasa diri mereka tidur dan terbentang bangun dengan tiupan sangkakala. Serta tujuan *al-Ruqud* dalam al-Qur'an mengenai kisah ashab al-Kahfi yang terdiri dari 3 aspek yaitu aspek ilmiah umum, aspek medis dan aspek astronomis dan terkait dengan tujuan *al-Ruqud* dalam surah yasin ada 2 yaitu isyarat adanya nikmat azab kubur dan sebagai peringatan adanya kematian dan hari kebangkitan. Sebagai kesimpulan *al-Ruqud* dalam al-Qur'an menerangkan tentang peristirahatan cukup lama meliputi orang tidur cukup lama di luar dari nalar manusia dan orang mati dalam kuburnya dibangkitkan dari kuburnya bagaikan orang sudah tidur dan mengisyaratkan bahwa orang bisa saja tidur dengan cukup lama dan meyakinkan manusia tentang adanya hari kebangkitan.

2. Skripsi yang berjudul “Perbedaan Pola Tidur Antara Kelompok Terlatih dan Tidak Terlatih” karya skripsi dari Arif Hidayat Suwarna mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tahun 2016.

Penelitian ini mengkaji tentang pola tidur kelompok terlatih yaitu ibu-ibu *member* senam aerobik di *The Sahid Rich Yogyakarta Hotel* dan pola tidur kelompok tidak terlatih yaitu ibu-ibu komplek Tarakanita dengan hasil bahwa pola tidur ibu-ibu *member* senam aerobik di *The Sahid Rich Yogyakarta Hotel* lebih baik dari ibu-ibu komplek Tarakanita. Hasil tersebut ditunjukkan dengan t hitung sebesar 3,468 dan $p = 0,002$, *mean* yang diperoleh ibu-ibu komplek Tarakanita sebesar 94,00, sedangkan *mean* yang lebih tinggi dimiliki oleh ibu-ibu *member* senam aerobik di *The Sahid Rich Yogyakarta Hotel* sebesar = 104,75. Berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan pola tidur antara kelompok terlatih dan kelompok tidak terlatih.

Beberapa penelitian tersebut memang telah membahas tentang tidur, namun belum ada yang secara spesifik membahas dari sisi dampak pola tidur terhadap kesehatan. Sebab itulah bahasan tersebut masih perlu dilanjutkan dengan kajian yang lebih utuh dan mendalam yang akan peneliti upayakan dalam penelitian ini.

D. Kerangka Berpikir

Berbagai uraian yang sudah dijelaskan pada bab sebelumnya mengenai fenomena tidur, jelas sekali bahwa tidur yang baik akan membawa dampak besar bagi kesehatan. Dengan mengatur waktu tidur maka itu akan mengajarkan tentang betapa pentingnya bisa menghargai waktu. Kebiasaan buruk seperti begadang pasti akan membawa dampak buruk bagi kesehatan tubuh dan mengurangi nilai kedisiplinan.

Kesehatan merupakan salah satu karunia paling besar yang Allah Swt berikan kepada manusia. Kesehatan menjadi modal utama untuk meningkatkan ibadah kepada-Nya. Tanpa kesehatan, tubuh tidak dapat melakukan kegiatan apapun dengan cara dan hasil yang optimal, baik untuk kepentingan diri sendiri maupun untuk orang lain. Dari sini dapat dipahami bahwa tidur termasuk nikmat dan karunia Allah Swt. yang diberikan kepada hamba-Nya. Sebagaimana Allah Swt. berfiman, *“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.”*

Allah mengaitkan tidur siang dan malam dalam surat Ar-Rum di atas, artinya manusia bisa tidur dan istirahat pada malam atau siang hari. Ini mengisyaratkan rahmat Allah sangat luas sehingga menjangkau setiap individu manusia dengan berbagai kondisi dan jenis pekerjaan masing-masing. Ada yang terjaga di siang hari dan tidur pada malam hari dan terkadang ada juga yang sebaliknya.

Secara medis, tidur siang dan malam juga berkaitan. Tidur siang justru memudahkan seseorang memulai tidur pada malam hari dan memudahkan seseorang memperoleh kualitas tidur malam yang baik. Dengan tidur malam yang cukup serta berkualitas tentu memudahkan pula seseorang untuk bangun

dan menunaikan shalat malam. Selain bernilai ibadah, periode bangun tidur pada waktu-waktu tersebut memainkan peran penting bagi kesehatan tubuh, salah satunya dapat mengatur stres secara alami. Tidak diragukan lagi bahwa shalat malam merupakan cara terbaik menjaga kesehatan, untuk menolak berbagai penyakit, juga menjadi cara untuk meningkatkan semangat jiwa dan raga serta hati seseorang.

Begitu luar biasa kalau dapat mencermati secara seksama manfaat shalat secara umum maupun dalam lingkup yang sempit, yaitu mengenai shalat tahajud dan beberapa shalat lain yang dilaksanakan pada tengah malam atau menjelang dini hari. Ini memberi korelasi bahwa dengan pola tidur yang baik dapat mendukung seseorang untuk bangun malam. Jadi dengan pola tidur yang baik akan memberi motivasi yang besar supaya dapat menunaikan shalat malam (*qiyamullali*). Selebihnya harus berusaha menuntun diri supaya bisa melaksanakan shala malam dengan penuh ikhlas dan semangat. Awalnya, memang terasa berat namun perlu memaksakan diri supaya tidak kalah dengan nafsu diri sendiri.

