

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum

Setiap hari manusia melewati dua kondisi yang berlainan, yakni tidur dan terjaga. Ada kalanya terjaga di siang hari dan tidur di malam hari, juga sebaliknya terjaga di malam hari dan tidur di siang hari. Hal ini menunjukkan bahwa waktu biologis memelihara aktifitas organ tubuh bersamaan dengan waktu geografis, di mana siang dan malam silih berganti. Sehingga tidak heran bila Ahmad Syawqi Ibrahim mengutip dalam bukunya *Misteri Tidur: Rahasia Kesehatan, Kepribadian dan Keajaiban di Balik Tidur Anda* bahwa tidur adalah fenomena biologis tubuh fisik yang secara teratur silih berganti dengan masa terjaga.¹ Sebagaimana firman Allah Swt. dalam QS. Al-Qashash ayat 73 dan QS. Ar-Rum ayat 23 :

وَمِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا
مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

Artinya: “Dan karena rahmat-Nya, Dia jadikan untukku malam dan siang, supaya kamu beristirahat pada malam itu dan supaya kamu mencari sebahagian dari karunia-Nya (pada siang hari) dan agar kamu bersyukur kepada-Nya.” (Al-Qashash : 73)²

Penafsiran ayat di atas menurut Muhammad Ashim dkk sebagaimana dalam terjemah Tafsir *Al-Muyassar* karya Hikmat Basyir dan Hazim Haidar dkk adalah bahwasannya di antara bentuk rahmatNya kepada kalian, wahai sekalian manusia, Dia menjadikan malam dan siang dan membedakan antara keduanya. Malam Dia jadikan gelap

¹ Ahmad Syawqi Ibrahim, *Misteri Tidur: Rahasia Kesehatan, Kepribadian dan Keajaiban Lain di Balik Tidur Anda*, 88.

² Al-Qur'an, Al-Qashash ayat 73, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Jilid 2, 395.

agar kalian dapat beristirahat padanya dan tubuh-tubuh kalian dapat melepas lelah. Dan Dia menjadikan siang bercahaya bagi kalian supaya kalian dapat mencari penghidupan kalian padanya dan agar kalian bersyukur kepada Allah atas limpahan nikmatNya tersebut pada kalian.³

وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ ۗ

إِنَّ فِي ذَلِكَ 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.”*(QS. Ar-Rum: 23)⁴

Penafsiran ayat di atas menurut M. Quraish Shihab adalah bahwasannya penciptaan langit dan bumi itu dengan sistem yang ditetapkannya 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 mengunjugimu serta tidak pula dapat mengundangnya walau engkau sangat menginginkan tidur jika ia-atas kehendak Kami-engan mengunjugimu. Dan, di antara tanda-tanda-Nya yang lain adalah usaha kamu, baik malam maupun siang, mencari sebagian dari karunia-Nya.*⁵

Tidur sebagai istirahat, sebagaimana yang terdapat dalam QS. an-Naba’ ayat 9:

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا ﴿٩﴾

³ Hikmat Basyir dkk, *At-Tafsir Al-Muyassar*, terj. Muhammad Ashim dkk, (Jakarta: Darul Haq, 2016), 274.

⁴ Al-Qur’an, Ar-Rum ayat 23, *Al-Qur’an dan Terjemahnya*, Jilid 2, 407.

⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur’an*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 191.

Artinya: “Dan Kami jadikan tidurmu untuk istirahat.” (An-Naba’ : 9)⁶

Penafsiran ayat di atas menurut Najib Junaidi sebagaimana dalam terjemah *Tafsir Jalalain* karya Imam Al-Mahalli dan Imam As-Suyuti adalah (وَجَعَلْنَا) “Dan

Kami jadikan”, (نَوْمَكُمْ) ”tidurmu”, (سُبَاتًا) ”untuk istirahat.” Sebagai kenyamanan untuk badan kalian.⁷

Tidur diserupakan dengan orang yang meninggal dunia, sebagaimana yang terdapat dalam QS. Az-Zumar : 42 Allah berfirman:

اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا
فِيْمَسِكُ الَّتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْأُخْرَىٰ إِلَىٰ أَجَلٍ
مُّسَمًّى ۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٤٢﴾

Artinya: “Allah memegang jiwa (orang) ketika matinya dan (memegang) jiwa (orang) yang belum mati di waktu tidurnya; Maka Dia tahanlah jiwa (orang) yang telah Dia tetapkan kematiannya dan Dia melepaskan jiwa yang lain sampai waktu yang ditetapkan.”⁸ Sesungguhnya pada yang demikian

⁶ Al-Qur’an, An-Naba’ ayat 9, *Al-Qur’an dan Terjemahnya*, Jilid 2, 583.

⁷ Al-Imam Jalaluddin Al-Mahalli dan As-Suyuti, *Tafsir Jalalain*, terj. Najib Junaidi, (Surabaya: elBa Fitrah Mandiri Sejahtera, 2015), 833.

⁸Yakni, orang-orang mati itu ruhnya ditahan oleh Allah sehingga tidak dapat kembali kepada tubuhnya; dan orang-orang yang tidak mati hanya tidur saja, ruhnya dilepaskan sehingga dapat kembali kepadanya lagi.

itu terdapat tanda- tanda kekuasaan Allah bagi kaum yang berfikir.” (QS. Az-Zumar : 42)⁹

Penafsiran ayat di atas menurut Muhammad Ashim dkk sebagaimana dalam terjemah Tafsir *Al-Muyassar* karya Hikmat Basyir dan Hazim Haidar dkk adalah Allah-lah yang mencabut nyawa saat ajalnya tiba. Wafat besar ini adalah wafat kematian saat ajal telah habis dan Allah juga menahan arwah yang belum mati dalam tidurnya, dan ini adalah wafat kecil. Dari kedua arwah tersebut Allah menahan salah satu arwah yang ditetapkan kematiannya, yaitu arwah orang yang sudah meninggal dan melepaskan yang lain untuk menyempurnakan ajal dan rizkinya dan hal itu dengan mengembalikannya ke jasad pemiliknya. Sesungguhnya dipegangnya arwah orang yang meninggal dan orang yang tidur, dilepaskannya arwah orang yang tidur dan ditahannya arwah orang yang meninggal oleh Allah mengandung petunjuk yang sangat jelas atas Kuasa Allah bagi siapa yang merenung dan berpikir.¹⁰

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa 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, sebagaimana dalam QS. Ar-Rum ayat 23. Tidur merupakan satu bentuk dari rahmat Allah sebagaimana dalam QS. Al-Qashash ayat 73. Ada juga yang dimaknai sebagai istirahat, sebagaimana dalam QS. An-Naba ayat 9. Kemudian dalam QS. Az-Zumar ayat 42, yakni tidur yang diserupakan dengan orang yang meninggal dunia.

Tidur terjadi dalam beberapa tahapan. Tahapan pertama tidur disebut *nu'as* (kantuk biasa). Adapun *sinah* adalah kantuk yang mendesak untuk tidur.¹¹ Al-Qur'an dua kali menyebut kata *nu'as*. Pertama, terkait dengan kantuk yang menghinggapi

⁹Al-Qur'an, Az-Zumar ayat 42, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Jilid 2, (Jakarta: Departemen Agama, Lajnah Pentashih Mushaf Al-Qur'an dan PT. Perca, 1982), 464.

¹⁰Hikmat Basyir dkk, *At-Tafsir Al-Muyassar*, terj. Muhammad Ashim dkk, (Jakarta: Darul Haq, 2016), 502.

¹¹Ahmad Syawqi Ibrahim, *Misteri Tidur: Rahasia Kesehatan, Kepribadian dan Keajaiban Lain di Balik Tidur Anda*, 89.

mukmin dalam perang Badar. Kedua, kantung yang menghinggapi mukmin dalam perang Uhud. Tentang perang Badar Allah Swt. berfirman dalam QS. Al-Anfal ayat 11 yang berbunyi:

إِذْ يُغَشِّيكُمُ الْغُصَاةَ مِنْهُ وَيُنزِلُ عَلَيْكُم مِّنَ السَّمَاءِ مَاءً
لِّيُطَهِّرَكُم بِهِ وَيُذْهِبَ عَنْكُم رِجْزَ الشَّيْطَانِ وَلِيَرْبِطَ عَلَى
قُلُوبِكُمْ وَيُثَبِّتَ بِهِ الْأَقْدَامَ ﴿١١﴾

Artinya : “(Ingatlah), ketika Allah menjadikan kamu mengantuk sebagai suatu penentraman daripada-Nya, dan Allah menurunkan kepadamu hujan dari langit untuk mensucikan kamu dengan hujan itu dan menghilangkan dari kamu gangguan-gangguan syaitan dan untuk menguatkan hatimu dan mesmperteguh dengannya telapak kaki(mu)”. (QS. Al-Anfal : 11)¹²

Penafsiran ayat di atas menurut Muhammad Iqbal sebagaimana dalam terjemah *Taisir al-Karim ar- Rahman fi Tafsir Kalam al-Manan* karya Imam as-Sa'di adalah di antara pertolongan Allah kepadamu dan jawaban-Nya terhadap doamu adalah bahwa Dia mengirimkan rasa kantuk kepadamu. “Allah menjadikan kamu mengantuk” yakni dengan kantuk itu Allah melenyapkan rasa takut dan cemas yang ada di dalam hatimu. Dan ia sebagai “penentraman”, bagimu dan tanda ketenangan dan kemenangan. Di antara pertolongan-Nya kepadamu juga adalah bahwa Dia menurunkan hujan kepadamu dari langit untuk menyucikanmu dari hadas dan najis, dan untuk menyucikan dari godaan dan bisikan setan. “Dan untuk menguatkan hatimu” yakni meneguhkannya, karena keteguhan hati adalah dasar bagi keteguhan badan. “Dan memperteguh dengannya telapak kaki(mu)”, karena bumi sebelum hujan rata

¹²Al-Qur'an, Al-Anfal ayat 11, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Jilid 1, (Jakarta: Departemen Agama, Lajnah Pentashih Mushaf Al-Qur'an dan PT. Perca, 1982), 179.

dan datar, dan setelah hujan ia menjadi kempal dan dapat meneguhkan telapak kaki.¹³

Tentang peperangan Uhud Allah Swt. berfirman dalam QS. Ali Imran ayat 154 yang berbunyi:

أَنْزَلَ ثُمَّ عَلَيْكُمْ مِنْ بَعْدِ الْغَمِّ أَمْنَةً نَوَّاسًا يَغْشَى طَائِفَةً مِّنْكُمْ



Artinya : “Kemudian setelah kamu berdukacita, Allah menurunkan kepada kamu keamanan (berupa) kantuk yang meliputi segolongan dari pada kamu”..... (QS. Ali Imran : 154)¹⁴

Penafsiran ayat di atas menurut Muhammad Iqbal sebagaimana dalam terjemah *Taisir al-Karim ar- Rahman fi Tafsir Kalam al-Manan* karya Imam as-Sa'di adalah “Kemudian setelah kamu berdukacita, Allah menurunkan kepadamu,” yaitu duka cita yang telah menimpa kalian, “keamanan (berupa) kantuk yang meliputi segolongan darimu”. Tidak diragukan bahwa ini merupakan suatu rahmat atas mereka, serta tambahan ketenangan. Karena seorang yang takut, tidak akan dihindangi oleh kantuk disebabkan kekhawatiran yang ada di dalam hatinya. Apabila ketakutan itu hilang dari hati, maka kantuk itu baru bisa datang kepadanya. Kelompok ini yang dikaruniakan kantuk oleh Allah adalah mereka yang beriman yang tidak memiliki tujuan kecuali menegakkan agama Allah, mengharap keridhaan Allah dan RasulNya serta kemaslahatan saudara-saudaranya yang muslim.¹⁵

Adapun tahapan kantuk yang disebut *sinah*, Allah berfirman dalam QS. Al-Baqarah ayat 255 yang berbunyi:

¹³ Syaikh Abdurrahman bin Nashir as-Sa'di, *Taisir al-Karim ar- Rahman fi Tafsir Kalam al-Manan*, terj. Muhammad Iqbal, Jilid 3, 171.

¹⁴ Al-Qur'an, Ali Imran ayat 154, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Jilid 1, (Jakarta: Departemen Agama, Lajnah Pentashih Mushaf Al-Qur'an dan PT. Perca, 1982), 71.

¹⁵ Syaikh Abdurrahman bin Nashir as-Sa'di, *Taisir al-Karim ar- Rahman fi Tafsir Kalam al-Manan*, terj. Muhammad Iqbal, Jilid 1, 517.

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ ۚ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ



Artinya : “Allah, tidak ada Tuhan (yang berhak disembah) melainkan Dia yang hidup kekal lagi terus menerus mengurus (makhluk-Nya); tidak mengantuk dan tidak tidur.....”¹⁶

Penafsiran ayat di atas menurut Muhammad Iqbal sebagaimana dalam terjemah *Taisir al-Karim ar-Rahman fi Tafsir Kalam al-Manan* karya Imam as-Sa’di adalah bahwa Dia “tidak mengantuk”, maksudnya tidak ingin tidur, “dan tidak tidur” karena mengantuk. Tidur hanya muncul pada para makhluk yang diselubungi oleh kelemahan, ketidakmampuan serta kekurangan, dan tidak muncul pada Dzat yang memiliki keagungan, kesombongan dan kemuliaan.¹⁷

Maka, *nu’as* merupakan pendekatan pertama menuju tidur, sedangkan *sinah* merupakan awal masuknya seseorang ke alam tidur. *Nu’as* dan *sinah* adalah melemahnya tubuh pada tahapan pertama tidur. Kala itu, kepala terasa berat dan kelopak mata tak tahan ingin terpejam. Meskipun begitu, belum masuk ke dalam tidur yang sebenarnya, melainkan sedang mendekati tidur. Yang pertama terjadi adalah *nu’as* (kantuk biasa), kemudian *sinah* (kantuk berat), kemudian tidur.¹⁸

Mengenai urgensi atau pentingnya tidur telah dibahas pada bab sebelumnya, yakni: untuk perbaikan sel otak, untuk reinstall, untuk menghemat energi, untuk memperlancar tekanan darah, memperbaiki enzim dan otot yang mulai menua dan mempercepat produksi hormon.¹⁹ Namun, keterkaitan antara tidur dengan kesehatan manusia tidak hanya seputar

¹⁶Al-Qur’an, Al-Baqarah ayat 255, *Al-Qur’an dan Terjemahnya*, Jilid 1, (Jakarta: Departemen Agama, Lajnah Pentashih Mushaf Al-Qur’an dan PT. Perca, 1982), 43.

¹⁷Syaikh Abdurrahman bin Nashir as-Sa’di, *Taisir al-Karim ar-Rahman fi Tafsir Kalam al-Manan*, terj. Muhammad Iqbal, Jilid 1, 356.

¹⁸Ahmad Syawqi Ibrahim, *Misteri Tidur: Rahasia Kesehatan, Kepribadian dan Keajaiban Lain di Balik Tidur Anda*, 90.

¹⁹Nor Kholis Reefani, *Pola Hidup dan Tidur Sehat Ala Rasulullah*, 29-30.

pembahasan tentang pentingnya tidur saja, melainkan lebih luas lagi mengenai pola tidurnya. Baik dari 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.

B. Deskripsi Data

1. Perspektif Al-Qur'an tentang Pola Tidur

a. QS. Al-Qashash Ayat 71

قُلْ أَرَأَيْتُمْ إِنْ جَعَلَ اللَّهُ عَلَيْكُمُ اللَّيْلَ سَرْمَدًا إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ مَنْ إِلَهُ غَيْرُ اللَّهِ يَأْتِيكُم بِضِيَاءٍ أَفَلَا تَسْمَعُونَ



Artinya: *"Katakanlah: "Terangkanlah kepadaKu, jika Allah menjadikan untukmu malam itu terus menerus sampai hari kiamat, siapakah Tuhan selain Allah yang akan mendatangkan sinar terang kepadamu? Maka Apakah kamu tidak mendengar?" (QS. Al-Qashash : 71)²⁰*

Penafsiran ayat di atas menurut Muhammad Ashim dkk sebagaimana dalam terjemah Tafsir *Al-Muyassar* karya Hikmat Basyir dan Hazim Haidar dkk adalah katakanlah wahai Rasul, "Beritahukanlah kepadaku, wahai sekalian manusia, bila Allah menjadikan bagi kalian malam terus menerus sampai Hari Kiamat, siapakah tuhan selain Allah yang akan mendatangkan sinar bagi kalian yang kalian jadikan sumber cahaya dengannya. Apakah kalian tidak

²⁰Al-Qur'an, Al-Qashash ayat 71, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Jilid 2, 395.

mendengar dengan pendengaran yang melahirkan pemahaman dan penerimaan?”²¹

b. QS. Al-Qashash Ayat 72

قُلْ أَرَأَيْتُمْ إِنْ جَعَلَ اللَّهُ عَلَيْكُمُ النَّهَارَ سَرْمَدًا إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ مَنْ إِلَهُ غَيْرُ اللَّهِ يَأْتِيكُم بَلِيلٍ تَسْكُنُونَ فِيهِ أَفَلَا تُبْصِرُونَ

Artinya: “Katakanlah: "Terangkanlah kepadaKu, jika Allah menjadikan untukmu siang itu terus menerus sampai hari kiamat, siapakah Tuhan selain Allah yang akan mendatangkan malam kepadamu yang kamu beristirahat padanya? Maka Apakah kamu tidak memperhatikan?" (QS. Al-Qashash : 72)²²

Penafsiran ayat di atas menurut Muhammad Ashim dkk sebagaimana dalam terjemah Tafsir *Al-Muyassar* karya Hikmat Basyir dan Hazim Haidar dkk adalah katakanlah kepada mereka, “Beritahukanlah kepadaku, bila Allah menjadikan siang hari terus-menerus untuk kalian sampai Hari Kiamat, maka siapakah tuhan selain Allah yang dapat mendatangkan malam bagi kalian untuk kalian beristirahat dan menenangkan diri padanya? Tidakkah kalian melihat dengan mata-mata kalian terjadinya pergantian malam dan siang?”²³

Penafsiran kedua ayat di atas menurut M. Quraish Shihab adalah bahwasannya kedua ayat di

²¹Hikmat Basyir dan Hazim Haidar dkk, *At-Tafsir Al-Muyassar*, terj. Muhammad Ashim dkk, 273.

²²Al-Qur’an, Al-Qashash ayat 72, *Al-Qur’an dan Terjemahnya*, Jilid 2, 395.

²³Hikmat Basyir dan Hazim Haidar dkk, *At-Tafsir Al-Muyassar*, terj. Muhammad Ashim dkk, 273.

atas membatasi kehadiran malam begitu juga siang secara terus menerus sampai *yaum al-qiyamah*. Yang dimaksud dengan kata ini adalah sepanjang masa duniawi. Pembatasan ini dijadikan isyarat oleh sementara ulama tentang tidak akan adanya pergantian malam dan siang pada Hari Kiamat nanti karena di sana dan ketika itu tidak akan ada malam lagi.²⁴

Ayat di atas yang berbicara tentang malam ditutup dengan pertanyaan “*Apakah kamu tidak mendengar?*” ini karena, di waktu malam dan sangat hening, pendengaran sangat tajam. Berbeda dengan uraian tentang siang yang ditutup dengan: “*Apakah kamu tidak melihat?*” karena penglihatan di siang hari menjadi sangat tajam atas bantuan sinar matahari.²⁵

Ketika berbicara tentang sinar, ayat di atas tidak menyebutkan manfaatnya. Tetapi, ketika berbicara tentang malam dinyatakannya: “*Mendatangkan malam kepada kamu, yang kamu beristirahat padanya.*” Hal ini disebabkan manfaat sinar sedemikian banyak sehingga menyebut salah satunya dapat mengesankan terbaikannya yang lain yang juga sangat penting lagi dirasakan manusia karena di siang hari dia hidup dengan penuh kesadaran. Ketika itu, manusia anantara lain merasakan kehangatan, kejelasan serta melakukan berbagai kegiatan yang tidak dapat dikemukakan satu per satu. Berbeda dengan gelap, manfaatnya yang paling utama adalah sebagai masa beristirahat atau tidur. Pada saat tidur, kesadaran sangat berkurang dan tidak ada satu kegiatan pun yang dapat dilakukan. Semua panca indera demikian juga pikiran tidak berfungsi.²⁶

²⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, 652-653.

²⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, 653.

²⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, 653-654.

c. QS. Al-Qashash Ayat 73

وَمِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ

وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ ۗ وَلِعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

Artinya: “Dan karena rahmat-Nya, Dia jadikan untukmu malam dan siang, supaya kamu beristirahat pada malam itu dan supaya kamu mencari sebahagian dari karunia-Nya (pada siang hari) dan agar kamu bersyukur kepada-Nya.” (Al-Qashash : 73)²⁷

Penafsiran ayat di atas menurut Muhammad Iqbal sebagaimana dalam terjemah *Taisir al-Karim ar-Rahman fi Tafsir Kalam al-Manan* karya Imam as-Sa'di adalah menunjukkan akan kesempurnaan hikmah (kebijaksanaan)Nya, sebab hikmahNya menuntut ketenangan manusia pada suatu waktu untuk menunaikan berbagai masalah agama dan dunia mereka, dan itu semua tidak akan bisa dilaksanakan secara sempurna kecuali dengan adanya silih bergantinya siang dan malam; dan Yang Esa melakukan semua adalah yang berhak diibadahi.²⁸

Penafsiran ayat di atas menurut M. Quraish Shihab adalah bahwasannya setelah kedua ayat sebelum ini, membuka kemungkinan terjadinya hal-hal yang sangat menyulitkan manusia, yang kesemuanya itu dapat dilakukan Allah jika Dia menghendaki, kini dinyatann-Nya bahwa adalah merupakan hikmah kebijakan Allah menganugerahkan kepada kamu pendengaran dan

²⁷ Al-Qur'an, Al-Qashash ayat 73, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Jilid 2, 395.

²⁸ Syaikh Abdurrahman bin Nashir as-Sa'di, *Taisir al-Karim ar-Rahman fi Tafsir Kalam al-Manan*, terj. Muhammad Iqbal, Jilid 5, (Jakarta: Darul Haq, 2016), 491.

penglihatan agar kamu memperhatikan dan merenungkan tentang ayat-ayat-Nya serta melihat dengan mata kepala dan hati kamu keajaiban ciptaan-Nya. *Dan* adalah merupakan sebagian *rahmat-Nya*, yang menyentuh segala sesuatu, bahwa *Dia jadikan untuk kamu malam dan siang*, secara bergantian. Dengan keduanya, Allah menganugerahkan kepada kamu banyak manfaat. Dia menjadikan malam gelap gulita *supaya kamu beristirahat padanya*, yakni pada waktu malam itu, setelah sepanjang hari kamu bekerja sehingga memerlukan istirahat *dan* menjadikan siang terang benderang *supaya kamu mencari sebagian dari karunia-Nya* pada waktu siang yang terang itu, *dan juga agar kamu senantiasa bersyukur* kepada-Nya. Demikian antara lain komentar Muhammad Ibn Sirin dalam *Tafsir al-Muntakhab*.²⁹

2. Perspektif Al-Qur'an tentang Pola Tidur terhadap Kesehatan Manusia

a. Posisi Tidur

1) QS. As-Sajdah Ayat 16

تَتَجَافَى جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا
وَطَمَعًا..... ﴿١٦﴾

Artinya : “Lambung mereka jauh dari tempat tidurnya dan mereka selalu berdoa kepada Rabbnya dengan penuh rasa takut dan harap.....”(QS. As-Sajdah : 16)³⁰

Penafsiran ayat di atas menurut M. Quraish Shihab adalah bahwasannya penggunaan kata

²⁹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, 654-655.

³⁰ Al-Qur'an, As-Sajdah ayat 16, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Jilid 2, (Jakarta: Departemen Agama, Lajnah Pentashih Mushaf Al-Qur'an dan PT. Perca, 1982), 417.

(جنوب) *junub* untuk melukiskan cara tidur atau

berbaring yang baik, yakni tidur pada sisi badan sebelah kanan sebagaimana kebiasaan yang dianjurkan oleh Rasulullah Saw. Hal tersebut dimaksudkan agar tidak terjadi tekanan terhadap jantung yang berada di bagian dada sebelah kiri seseorang dan agar seseorang sambil berbaring dapat menghadap ke kiblat.³¹

Penafsiran ayat di atas menurut Muhammad Ashim dkk sebagaimana dalam terjemah Tafsir *Al-Muyassar* karya Hikmat Basyir dan Hazim Haidar dkk adalah bahwasannya lambung orang-orang yang beriman kepada ayat-ayat Allah tersebut terangkat dari kasur tempat tidur mereka, mereka bertahajud kepada Tuhan mereka dalam shalat malam, berdo'a kepada-Nya dengan perasaan takut terhadap siksa dan berharap pahala.³²

b. Waktu Tidur

1) QS. Al-Qashash Ayat 73

وَمِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ

وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ ۗ وَلِعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿٧٣﴾

Artinya: “Dan karena rahmat-Nya, Dia jadikan untukmu malam dan siang, supaya kamu beristirahat pada malam itu dan supaya kamu mencari sebahagian dari karunia-Nya (pada siang hari) dan agar kamu bersyukur kepada-Nya.” (Al-Qashash : 73)³³

³¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, 384.

³² Hikmat Basyir dkk, *At-Tafsir Al-Muyassar*, terj. Muhammad Ashim dkk, (Jakarta: Darul Haq, 2016), 345.

³³ Al-Qur'an, Al-Qashash ayat 73, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Jilid 2, 395.

Penafsiran ayat di atas menurut Muhammad Iqbal sebagaimana dalam terjemah *Taisir al-Karim ar-Rahman fi Tafsir Kalam al-Manan* karya Imam as-Sa'di adalah menunjukkan akan kesempurnaan hikmah (kebijaksanaan)Nya, sebab hikmahNya menuntut ketenangan manusia pada suatu waktu untuk menunaikan berbagai maslahat agama dan dunia mereka, dan itu semua tidak akan bisa dilaksanakan secara sempurna kecuali dengan adanya silih bergantinya siang dan malam; dan Yang Esa melakukan semua adalah yang berhak diibadahi.³⁴

Penafsiran ayat di atas menurut Muhammad Ashim dkk sebagaimana dalam terjemah *Tafsir Al-Muyassar* karya Hikmat Basyir dan Hazim Haidar dkk adalah bahwasannya di antara bentuk rahmatNya kepada kalian, wahai sekalian manusia, Dia menjadikan malam dan siang dan membedakan antara keduanya. Malam Dia jadikan gelap agar kalian dapat beristirahat padanya dan tubuh-tubuh kalian dapat melepas lelah. Dan Dia menjadikan siang bercahaya bagi kalian supaya kalian dapat mencari penghidupan kalian padanya dan agar kalian bersyukur kepada Allah atas limpahan nikmatNya tersebut pada kalian.³⁵

Penafsiran ayat di atas menurut Najib Junaidi sebagaimana dalam terjemah *Tafsir Jalalain* karya Imam Al-Mahalli dan Imam As-Suyuti adalah “*Dan karena kasih sayang-Nya*”, yakni Allah “*membuat malam dan siang untukmu, agar kamu dapat beristirahat padanya*”, yakni pada malam hari, “*dan agar kamu dapat mencari sebagian dari anugrah-Nya*” pada siang hari untuk

³⁴ Syaikh Abdurrahman bin Nashir as-Sa'di, *Taisir al-Karim ar-Rahman fi Tafsir Kalam al-Manan*, terj. Muhammad Iqbal, Jilid 5, (Jakarta: Darul Haq, 2016), 491.

³⁵ Hikmat Basyir dkk, *At-Tafsir Al-Muyassar*, terj. Muhammad Ashim dkk, (Jakarta: Darul Haq, 2016), 274.

bekerja “serta agar kamu mau mensyukuri” nikmat yang ada pada siang dan malam.³⁶

2) **QS. Al-Furqan Ayat 47**

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ لَيْلًا لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا

وَجَعَلَ النَّهَارَ ذُشُورًا

Artinya: “Dialah yang menjadikan untukmu malam (sebagai) pakaian, dan tidur untuk istirahat, dan Dia menjadikan siang untuk bangun berusaha.” (Al-Furqan : 47)³⁷

Penafsiran ayat di atas menurut M.Quraish Shihab adalah bahwa ayat ini berbicara tentang manfaat lain yang diperoleh manusia dari terbit dan tenggelamnya matahari. Ayat di atas menyatakan : Dan di antara bukti-bukti keesaan Allah dan kekuasann-Nya adalah bahwa *Dia-lah* sendiri yang menjadikan untuk kamu sekalian malam dengan kegelapannya sebagai pakaian yang menutupi diri kamu, dan menjadikan tidur sebagai pemutus aneka kegiatan kamu sehingga kamu dapat beristirahat guna memulihkan tenaga, dan *Dia* juga menjadikan siang untuk bertebaran antara lain berusaha mencari rezeki.³⁸

Penafsiran ayat di atas menurut Najib Junaidi sebagaimana dalam terjemah *Tafsir Jalalain* karya Imam Al-Mahalli dan Imam As-Suyuti adalah “Dan yang telah menjadikan malam sebagai pakaian” yakni sebagai penutup seperti pakaian, “dan tidur sebagai sarana istirahat” untuk mengistirahatkan badan dengan

³⁶Al-Imam Jalaluddin Al-Mahalli dan As-Suyuti, *Tafsir Jalalain*, terj. Najib Junaidi, (Surabaya: elBa Fitrah Mandiri Sejahtera, 2015), 781.

³⁷ Al-Qur’an, Al-Furqan ayat 47, *Al-Qur’an dan Terjemahnya*, Jilid 2, (Jakarta: Departemen Agama, Lajnah Pentashih Mushaf Al-Qur’an dan PT. Perca, 1982), 365.

³⁸ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur’an*, 102.

menghentikan semua pekerjaan, “serta menjadikan siang untuk bangun.” Maksudnya sebagai waktu bangun untuk mencari rezeki dan lain-lain.³⁹

Penafsiran ayat di atas menurut Muhammad Iqbal sebagaimana dalam terjemah *Taisir al-Karim ar- Rahman fi Tafsir Kalam al-Manan* karya Imam as-Sa’di adalah di antara rahmatNya terhadap kalian dan kelembutanNya adalah Dia menjadikan malam untuk kalian laksana pakaian yang menutupi kalian hingga kalian dapat beristirahat di dalamnya dan merasa hangat dengan tidur serta mobilitas kalian menjadi terhenti, maksudnya, gerakan kalian terhenti saat tidur. Kalau saja tidak ada malam, niscaya manusia tidak akan bisa tenang, dan niscaya mereka terus dalam aktifitasnya, lalu pada akhirnya hal itu sangat membahayakan mereka. Dan kalau terjadi malam terus, tanpa henti, maka kehidupan dan berbagai kepentingan mereka terabaikan. Akan tetapi Allah menjadikan siang hari sebagai kehidupan kembali, padanya mereka dapat bertebaran untuk perniagaan, bepergian jauh dan pekerjaan mereka, sehingga dengan begitu terciptalah berbagai masalah.⁴⁰

3) QS. Yunus ayat 67

هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ

Artinya: “Dialah yang menjadikan malam bagi kamu supaya kamu beristirahat padanya dan (menjadikan) siang terang benderang (supaya kamu mencari karunia Allah). Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda

³⁹ Al-Imam Jalaluddin Al-Mahalli dan As-Suyuti, *Tafsir Jalalain*, 647.

⁴⁰ Syaikh Abdurrahman bin Nashir as-Sa’di, *Taisir al-Karim ar- Rahman fi Tafsir Kalam al-Manan*, 195.

(kekuasaan Allah) bagi orang-orang yang mendengar.” (Yunus : 67)⁴¹

Penafsiran ayat di atas menurut Najib Junaidi sebagaimana dalam terjemah *Tafsir Jalalain* karya Imam Al-Mahalli dan Imam As-Suyuti adalah “Dialah yang menjadikan malam untuk kamu agar kamu dapat beristirahat padanya dan (menjadikan) siang sebagai penerang.” Siang disebut sebagai penerang secara majaz karena pada siang hari mata dapat melihat dengan jelas. “Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda” yang menunjukkan keesaan Allah “bagi orang-orang yang mendengar” dengan pendengaran yang disertai perenungan dan pengambilan pelajaran.⁴²

Penafsiran ayat di atas menurut Muhammad Iqbal sebagaimana dalam terjemah *Taisir al-Karim ar-Rahman fi Tafsir Kalam al-Manan* karya Imam as-Sa’di adalah pada tidur dan istirahat karena kegelapan yang menyelimuti wajah bumi, kalau siang itu berlangsung terus maka mereka tidak dapat istirahat dan tidak tenang. “Dan” Allah menjadikan “siang terang benderang (supaya kamu mencari karunia Allah).” Dengannya makhluk bisa melihat, maka mereka melakukan aktivitas hidup mereka dan mewujudkan kepentingan agama dan dunia mereka. “Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi orang-orang yang mendengar”. Dari Allah dengan pendengaran yang dilandasi oleh pemahaman, penerimaan dan keinginan mendapatkan petunjuk, bukan pendengaran untuk menentang dan melawan, karena dari yang demikian itu terdapat

⁴¹ Al-Qur’an, Yunus ayat 67, *Al-Qur’an dan Terjemahnya*, Jilid 1, (Jakarta: Departemen Agama, Lajnah Pentashih Mushaf Al-Qur’an dan PT. Perca, 1982), 217.

⁴² Al-Imam Jalaluddin Al-Mahalli dan As-Suyuti, *Tafsir Jalalain*, 52.

tanda-tanda bagi kaum yang mendengar, mereka berdalil dengannya berdasarkan bahwa hanya Allah-lah yang berhak untuk disembah, Dia-lah Tuhan yang benar dan bahwa ketuhanan selain-Nya adalah bathil dan bahwa Dia adalah Dzat yang Maha Pengasih, Penyayang, Mengetahui lagi Bijaksana.⁴³

Penafsiran ayat di atas menurut Muhammad Ashim dkk sebagaimana dalam terjemah Tafsir *Al-Muyassar* karya Hikmat Basyir dan Hazim Haidar dkk adalah Dia-lah (Allah) yang menjadikan malam hari bagi kalian wahai sekalian manusia, agar kalian dapat menenangkan diri padanya dan beristirahat dari kepenatan mobilitas dalam mencari nafkah, dan Dia menjadikan bagi kalian siang hari agar kalian dapat melihat dengan jelas padanya dan berusaha dalam mencari rizki kalian. Sesungguhnya dalam pergantian malam dan siang dan keadaan manusia pada dua waktu itu benar-benar terdapat petunjuk dan hujjah-hujjah yang menunjukkan bahwa sesungguhnya Allah, Dia-lah satu-satunya yang berhak diibadahi bagi kaum yang menyimak hujjah-hujjah ini (dengan baik) dan merenunginya.⁴⁴

4) QS. Al-An'am ayat 96

فَالِقُ الْإِصْبَاحِ وَجَعَلَ اللَّيْلَ سَكَنًا وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ

حُسْبَانًا ۚ ذَٰلِكَ تَقْدِيرُ الْعَزِيزِ الْعَلِيمِ ﴿٩٦﴾

Artinya: *“Dia menyingsingkan pagi dan menjadikan malam untuk beristirahat, dan (menjadikan) matahari dan bulan untuk perhitungan. Itulah ketentuan*

⁴³Syaikh Abdurrahman bin Nashir as-Sa'di, *Taisir al-Karim ar-Rahman fi Tafsir Kalam al-Manan*, 418.

⁴⁴Hikmat Basyir dkk, *At-Tafsir Al-Muyassar*, 649.

Allah yang Maha Perkasa lagi Maha mengetahui.” (Al-An’am : 96)⁴⁵

Penafsiran ayat di atas menurut Muhammad Ashim dkk sebagaimana dalam terjemah Tafsir *Al-Muyassar* karya Hikmat Basyir dan Hazim Haidar dkk yaitu bahwa Allah Swt. Dialah yang membelah cahaya pagi dari kegelapan malam dan menjadikan malam menjadi masa istirahat di mana tiap-tiap yang bergerak berdiam diri dan tenang pada waktu tersebut. Dan Dia menjadikan matahari dan bulan berjalan pada porosnya dengan dasar perhitungan yang sangat rapi lagi telah ditentukan. Perhitungan yang tidak berubah-ubah dan tidak berantakan. Itu adalah ketentuan Dzat Yang Maha Perkasa yang sangat kokoh kerajaannya, Maha Mengetahui segenap kemaslahatan makhlukNya dan pengaturan urusan-urusan mereka. Al-Aziz dan Al-Alim termasuk Nama Allah yang paling baik yang menunjukkan kesempurnaan keperkasaan dan ilmuNya.⁴⁶

Penafsiran ayat di atas menurut Muhammad Iqbal sebagaimana dalam terjemah *Taisir al-Karim ar-Rahman fi Tafsir Kalam al-Manan* karya Imam as-Sa’di adalah manakala Allah menyebutkan bahan penciptaan makanan pokok, maka Dia juga menyebutkan nikmatNya dengan menyediakan tempat tinggal, dan Dia menciptakan cahaya dan kegelapan yang dibutuhkan oleh para hamba dan manfaat serta maslahat yang diakibatkannya. Dia berfirman, “*Dia menyingsingkan pagi*” sebagaimana Dia menumbuhkan biji-bijian, maka Dia juga membelah kegelapan malam yang menyelimuti permukaan bumi dengan cahaya pagi yang

⁴⁵ Al-Qur’an, Al-An’am ayat 96, *Al-Qur’an dan Terjemahnya*, Jilid 1, (Jakarta: Departemen Agama, Lajnah Pentashih Mushaf Al-Qur’an dan PT. Perca, 1982), 141.

⁴⁶Hikmat Basyir dkk, *At-Tafsir Al-Muyassar*, 417.

melenyapkannya sedikit demi sedikit cahaya yang menyebar. Dengan pergantian masa tersebut, manusia beraktifitas dalam maslahat dan kehidupan mereka dan dalam kemanfaatan agama dan dunia mereka.⁴⁷

Ketika manusia membutuhkan ketenangan ketentraman serta istirahat, itu tidak akan terjadi kecuali dengan adanya suang dan cahaya, maka “*Dia menjadikan*” malam untuk istirahat. Manusia beristirahat di rumah-rumah dan tempat tidur mereka di malam hari, ternak ke kandangnya, burung ke sarangnya, maka masing-masing mengambil bagian istirahatnya. Kemudian Allah mengantikannya dengan cahaya, dan begitulah seterusnya sampai hari kiamat. “*Dan Allah*” menjadikan “*matahari dan bulan untuk perhitungan*”. Dengan keduanya diketahui waktu dan masa. Dengan itu waktu-waktu ibadah dan muamalat dipatoki dan diketahui. Dengannya diketahui waktu-waktu yang telah berlalu, yang mana kalau bukan karena matahari, rembulan dan pergantian keduanya silih berganti, niscaya orang-orang tidaklah mengetahuinya, akntetap yang mengetahuinya hanyalah beberapa orang, itupunsetelah upaya yang keras yang karenanya ada beberapa kemaslahatan yang tidak tercapai.⁴⁸

Penafsiran ayat di atas menurut Najib Junaidi sebagaimana dalam terjemah *Tafsir Jalalain* karya Imam Al-Mahalli dan Imam As-Suyuti adalah “*Dan yang menyingsingkan pagi*” kata (الإصباح) *mashdar* (kata benda dasar) yang berarti “pagi”, maksudnya Dialah yang membelah tiyang pagi, yakni cahaya siang yang pertama kali muncul dari kegelapan malam. “*dan menjadikan malam untuk beristirahat*” yakni waktu ketika

⁴⁷ Syaikh Abdurrahman bin Nashir as-Sa’di, *Taisir al-Karim ar- Rahman fi Tafsir Kalam al-Manan*, 498.

⁴⁸ Syaikh Abdurrahman bin Nashir as-Sa’di, *Taisir al-Karim ar- Rahman fi Tafsir Kalam al-Manan*, 499.

mahluk beristirahat dari kelelahan "serta (menjadikan) matahari dan bulan" dibaca *nashab* (berfathah) dalam posisi *athaf* (mengikuti) kepada posisi kata (حُسْبَانًا) (الْقُرْآنِ) "untuk perhitungan" yakni perhitungan waktu atau ada huruf *ba'* (ب) yang *muqaddar* (diperkirakan keberadaannya). "Itu" yang tersebut di atas "adalah ketentuan Allah yang Maha Perkasa" di dalam kerajaan-Nya "lagi Maha Mengetahui" perihal mahluk-Nya.⁴⁹

c. Durasi Tidur

1) QS. Al-Anfal Ayat 11

إِذْ يُغَشِّيكُمُ النُّعَاسَ أَمِنَةً مِّنْهُ

Artinya : "(Ingatlah), ketika Allah menjadikan kamu mengantuk sebagai suatu penentruman daripada-Nya, dan Allah menurunkan kepadamu hujan dari langit untuk mensucikan kamu dengan hujan itu dan menghilangkan dari kamu gangguan-gangguan syaitan dan untuk menguatkan hatimu dan mesmperteguh dengannya telapak kaki(mu)". (QS. Al-Anfal : 11)⁵⁰

Penafsiran ayat di atas menurut Muhammad Iqbal sebagaimana dalam terjemah *Taisir al-Karim ar- Rahman fi Tafsir Kalam al-Manan* karya Imam as-Sa'di adalah di antara pertolongan Allah kepadamu dan jawaban-Nya terhadap doamu adalah bahwa Dia mengirim rasa kantuk kepadamu. "Allah menjadikan kamu mengantuk" yakni dengan kantuk itu Allah melenyapkan rasa takut dan cemas yang ada di

⁴⁹ Al-Imam Jalaluddin Al-Mahalli dan As-Suyuti, *Tafsir Jalalain*, 548.

⁵⁰ Al-Qur'an, Al-Anfal ayat 11, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Jilid 1, 179.

dalam hatimu. Dan ia sebagai “penentraman”, bagimu dan tanda ketenangan dan kemenangan.⁵¹

2) **QS. Ali Imran Ayat 154**

ثُمَّ أَنْزَلَ عَلَيْكُم مِّن بَعْدِ الْغَمِّ أَمَنَةً نُّعَاسًا يَغْشَىٰ

طَائِفَةً مِّنكُمْ ﴿١٥٤﴾

Artinya : “Kemudian setelah kamu berdukacita, Allah menurunkan kepada kamu keamanan (berupa) kantuk yang meliputi segolongan dari pada kamu”..... (QS. Ali Imran : 154)⁵²

Penafsiran ayat di atas menurut Muhammad Iqbal sebagaimana dalam terjemah *Taisir al-Karim ar- Rahman fi Tafsir Kalam al-Manan* karya Imam as-Sa’di adalah “Kemudian setelah kamu berdukacita, Allah menurunkan kepadamu,” yaitu duka cita yang telah menimpa kalian, “keamanan (berupa) kantuk yang meliputi segolongan darimu”. Tidak diragukan bahwa ini merupakan suatu rahmat atas mereka, serta tambahan ketenangan. Karena seorang yang takut, tidak akan dihindangi oleh kantuk disebabkan kekhawatiran yang ada di dalam hatinya. Apabila ketakutan itu hilang dari hati, maka kantuk itu baru bisa datang kepadanya. Kelompok ini yang dikaruniakan kantuk oleh Allah adalah mereka yang beriman yang tidak memiliki tujuan kecuali menegakkan agama Allah, mengharap keridhaan Allah dan RasulNya serta kemaslahatan saudara-saudaranya yang muslim.⁵³

⁵¹ Syaikh Abdurrahman bin Nashir as-Sa’di, *Taisir al-Karim ar- Rahman fi Tafsir Kalam al-Manan*, terj. Muhammad Iqbal, Jilid 3, 171.

⁵² Al-Qur’an, Ali Imran ayat 154, *Al-Qur’an dan Terjemahnya*, Jilid 1, 71.

⁵³ Syaikh Abdurrahman bin Nashir as-Sa’di, *Taisir al-Karim ar- Rahman fi Tafsir Kalam al-Manan*, terj. Muhammad Iqbal, Jilid 1, 517.

3) QS. Yasin Ayat 68

وَمَنْ نُعَمِّرْهُ نُنَكِّسْهُ فِي الْخَلْقِ.....

Artinya : “Dan Barang siapa yang Kami panjangkan umurnya niscaya Kami kembalikan Dia kepada kejann(nya).....” (QS. Yasin : 68)⁵⁴

Penafsiran ayat di atas menurut Muhammad Ashim dkk sebagaimana dalam terjemah Tafsir *Al-Muyassar* karya Hikmat Basyir dan Hazim Haidar dkk adalah barang siapa yang Kami panjangkan usianya sehingga dia tua renta, maka dia akan dikembalikan kepada keadaannya semula saat akalnya lemah dan jasadnya juga lemah, seperti anak kecil.⁵⁵

Penafsiran ayat di atas menurut M. Quraish Shihab adalah ayat ini menyatakan bahwa bukti kuasa Kami melakukan pembuatan dan pengubahan bentuk itu dapat terlihat pada diri manusia. Kami ciptakan manusia dengan beraneka bentuk wajah serta beragam masa hidup, ada yang Kami perindah dan ada juga yang Kami perburuk wajahnya, ada yang Kami pendekkan dan ada juga yang Kami panjang umurnya, dan barang siapa yang Kami panjangkan umurnya, Kami mengembalikannya dalam penciptaan. Yakni, dahulu ketika bayi manusia lemah, tidak memiliki pengetahuan, lalu dari hari ke hari menjadi kuat dan banyak tahu, selanjutnya bila usianya menanjak hingga mencapai batas tertentu, dia dikembalikan Allah menjadi pikun, lemah serta membutuhkan bantuan yang banyak.⁵⁶

⁵⁴ Al-Qur'an, Yasin ayat 68, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, Jilid 2, (Jakarta : Departemen Agama, Lajnah Pentashih Mushaf Al-Qur'an dan PT. Perca, 1982), 445.

⁵⁵ Hikmat Basyir dan Hazim Haidar dkk, *At-Tafsir Al-Muyassar*, terj. Muhammad Ashim dkk, 434.

⁵⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, 184.

Penafsiran ayat di atas menurut Muhammad Iqbal sebagaimana dalam terjemah *Taisir al-Karim ar- Rahman fi Tafsir Kalam al-Manan* karya Imam as-Sa'di adalah “*Dan barangsiapa yang Kami panjangkan umurnya*” di antara manusia ini, “*niscaya Kami kembalikan mereka kepada kejadiannya,*” niscaya ia kembali kepada kondisi awal ia diciptakan, yaitu kondisi lemah lemah akal dan lemah kekuatan.⁵⁷

C. Analisis Data

1. Perspektif Al-Qur'an tentang Pola Tidur

Tidur adalah tanda-tanda kekuasaan dan rahmat dari-Nya dengan adanya silih bergantinya siang dan malam. Sebagaimana firman Allah Swt. dalam QS. Al-Qashash ayat 73 dan QS. Ar-Rum ayat 23 :

وَمِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا

مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

Artinya: “*Dan karena rahmat-Nya, Dia jadikan untukmu malam dan siang, supaya kamu beristirahat pada malam itu dan supaya kamu mencari sebahagian dari karunia-Nya (pada siang hari) dan agar kamu bersyukur kepada-Nya.*” (Al-Qashash : 73)⁵⁸

Penafsiran ayat di atas menurut Muhammad Iqbal sebagaimana dalam terjemah *Taisir al-Karim ar- Rahman fi Tafsir Kalam al-Manan* karya Imam as-Sa'di adalah menunjukkan akan kesempurnaan hikmah (kebijaksanaan)Nya, sebab hikmahNya menuntut ketenangan manusia pada suatu waktu untuk menunaikan berbagai maslahat agama dan dunia mereka, dan itu semua tidak akan bisa dilaksanakan secara sempurna kecuali

⁵⁷ Syaikh Abdurrahman bin Nashir as-Sa'di, *Taisir al-Karim ar- Rahman fi Tafsir Kalam al-Manan*, terj. Muhammad Iqbal, Jilid 6, 76.

⁵⁸ Al-Qur'an, Al-Qashash ayat 73, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Jilid 2, 395.

dengan adanya silih bergantinya siang dan malam; dan Yang Esa melakukan semua adalah yang berhak diibadahi.⁵⁹

وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِّن فَضْلِهِ^{٥٩}

إِنَّ فِي ذَلِكَ 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 demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengarkan.(QS. Ar-Rum: 23)⁶⁰

Penafsiran ayat di atas menurut M. Quraish Shihab adalah bahwasannya penciptaan langit dan bumi itu dengan sistem yang ditetapkannya 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-enggag mengunjungimu. Dan, di antara tanda-tanda-Nya yang lain adalah usaha kamu, baik malam maupun siang, mencari sebagian dari karunia-Nya.*⁶¹

Surah Al-Qashash di atas terlihat jelas bahwa Allah Swt. mengaitkan istirahat manusia dengan malam dan siang. Sedangkan dalam surah Ar-Rum Allah juga mengaitkan tidur siang dan malam. Artinya, manusia bisa tidur dan istirahat pada malam atau siang hari. Ini mengisyaratkan rahmat Allah Swt. sangat luas sehingga menjangkau setiap individu manusia dengan berbagai kondisi dan jenis pekerjaan masing-masing. Sebagian

⁵⁹ Syaikh Abdurrahman bin Nashir as-Sa'di, *Taisir al-Karim ar-Rahman fi Tafsir Kalam al-Manan*, terj. Muhammad Iqbal, Jilid 5, 491.

⁶⁰ Al-Qur'an, Ar-Rum ayat 23, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Jilid 2, 407.

⁶¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, 191.

manusia ada yang bekerja pada malam hari dan tidur di siang hari, seperti para penjaga malam dan karyawan rumah sakit, baik dokter maupun perawat yang bertugas malam. Sebagian lain ada yang terkadang bekerja di siang hari dan bekerja di malam hari.⁶²

Firman Allah, “*dan upayamu mencari karunia-Nya*” yang dikaitkan dengan malam dan siang hari mengisyaratkan bahwa sebagian manusia ada yang mencari rezeki siang hari, dan sebagian lagi ada yang mencarinya malam hari. Karena itu, ayat ini dilanjutkan dengan “*Sesungguhnya dalam hal tersebut ada tanda-tanda bagi orang-orang yang mendengar.*”⁶³

Kata “mendengar” dimaknai merenungkan dan menghayati makna-maknanya.⁶⁴ Tetapi ada juga yang memaknai pendengaran yang mengandung perenungan, berpikir dan mengambil pelajaran.⁶⁵ Ada juga yang memaknai hampir sama yakni pendengaran yang disertai dengan pemikiran dan upaya memetik pelajaran.⁶⁶ Inilah sebagian penafsiran terhadap ayat tersebut. Tetapi, makna yang terkandung dalam ayat tersebut jauh lebih luas daripada tafsir yang ada. Sekarang kita tahu bahwa semua alat indrawi ikut tidur di malam hari, kecuali indra pendengaran yang hanya melemah. Telinga tidaklah terkunci dan tertutup, melainkan terus terbuka, baik sewaktu terjaga maupun tidur. Karena itu, manusia terus mendengar baik siang maupun malam, ketika tidur atau terjaga. Hanya saja, pada saat terjaga pendengaran lebih kuat daripada ketika tidur.⁶⁷

⁶² Ahmad Syawqi Ibrahim, *Misteri Tidur: Rahasia Kesehatan, Kepribadian dan Keajaiban Lain di Balik Tidur Anda*, 66.

⁶³ Ahmad Syawqi Ibrahim, *Misteri Tidur: Rahasia Kesehatan, Kepribadian dan Keajaiban Lain di Balik Tidur Anda*, 66.

⁶⁴ Syaikh Abdurrahman bin Nashir as-Sa’idi, *Tafsir al-Karim ar-Rahman fi Tafsir Kalam al-Manan*, terj. Muhammad Iqbal, Jilid 5, 490.

⁶⁵ Hikmat Basyir dan Hazim Hidar dkk, *At-Tafsir Al-Muyassar*, terj. Muhammad Ashim dkk, 313.

⁶⁶ Al-Imam Jalaluddin Al-Mahalli dan As-Suyuti, *Tafsir Jalalain*, terj. Najib Junaidi, 827.

⁶⁷ Ahmad Syawqi Ibrahim, *Misteri Tidur: Rahasia Kesehatan, Kepribadian dan Keajaiban Lain di Balik Tidur Anda*, 66.

Pendengaran adalah satu-satunya indra yang terus bekerja pada saat tidur. Selagi tidur, pendengaran inilah satu-satunya penjaga. Apabila didekati musuh, orang tidur tidak akan mengetahui kedatangannya kecuali melalui pendengaran. Sementara pembicaraan dalam ayat di atas menyangkut masalah tidur, maka kelanjutan paling sesuai dengan ayat tersebut adalah penjelasan tentang tanda (kebesaran) Allah Swt. dalam tidur bagi makhluk-Nya yang memiliki indra pendengaran yang terus bekerja. Karena itu, Allah berfirman, *Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengarkan.*⁶⁸

Allah juga mengingatkan di dalam QS. Yunus ayat 67 dan QS. Al-Qashas ayat 71-72:

الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا ۗ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ

Artinya: “Dialah yang menjadikan malam bagi kamu supaya kamu beristirahat padanya dan (menjadikan) siang terang benderang (supaya kamu mencari karunia Allah). Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi orang-orang yang mendengar.” (Yunus : 67)⁶⁹

Penafsiran ayat di atas menurut Muhammad Iqbal sebagaimana dalam terjemah *Taisir al-Karim ar-Rahman fi Tafsir Kalam al-Manan* karya Imam as-Sa’di adalah pada tidur dan istirahat karena kegelapan yang menyelimuti wajah bumi, kalau siang itu berlangsung terus maka mereka tidak dapat istirahat dan tidak tenang. “Dan” Allah menjadikan “siang terang benderang (supaya kamu mencari karunia Allah).” Dengannya makhluk bisa

⁶⁸ Ahmad Syawqi Ibrahim, *Misteri Tidur: Rahasia Kesehatan, Kepribadian dan Keajaiban Lain di Balik Tidur Anda*, 67.

⁶⁹ Al-Qur’an, Yunus ayat 67, *Al-Qur’an dan Terjemahnya*, Jilid 1, 217.

melihat, maka mereka melakukan aktivitas hidup mereka dan mewujudkan kepentingan agama dan dunia mereka. *“Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi orang-orang yang mendengar”*. Dari Allah dengan pendengaran yang dilandasi oleh pemahaman, penerimaan dan keinginan mendapatkan petunjuk, bukan pendengaran untuk menentang dan melawan, karena dari yang demikian itu terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengar, mereka berdalil dengannya berdasarkan bahwa hanya Allah-lah yang berhak untuk disembah, Dia-lah Tuhan yang benar dan bahwa ketuhanan selain-Nya adalah bathil dan bahwa Dia adalah Dzat yang Maha Pengasih, Penyayang, Mengetahui lagi Bijaksana.⁷⁰

قُلْ أَرَأَيْتُمْ إِنْ جَعَلَ اللَّهُ عَلَيْكُمُ اللَّيْلَ سَرْمَدًا إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ
 مَنْ إِلَهٌ غَيْرُ اللَّهِ يَأْتِيكُم بِضِيَاءٍ أَفَلَا تَسْمَعُونَ ﴿٧١﴾

Artinya: *“Katakanlah: "Terangkanlah kepadaKu, jika Allah menjadikan untukmu malam itu terus menerus sampai hari kiamat, siapakah Tuhan selain Allah yang akan mendatangkan sinar terang kepadamu? Maka Apakah kamu tidak mendengar?" (QS. Al-Qashash : 71)⁷¹*

Penafsiran ayat di atas menurut Muhammad Ashim dkk sebagaimana dalam terjemah Tafsir *Al-Muyassar* karya Hikmat Basyir dan Hazim Haidar dkk adalah katakanlah wahai Rasul, *“Beritahukanlah kepadaku, wahai sekalian manusia, bila Allah menjadikan bagi kalian malam terus menerus sampai Hari Kiamat, siapakah tuhan selain Allah yang akan mendatangkan sinar bagi kalian yang kalian jadikan sumber cahaya dengannya. Apakah kalian tidak*

⁷⁰Syaikh Abdurrahman bin Nashir as-Sa'di, *Taisir al-Karim ar-Rahman fi Tafsir Kalam al-Manan*, terj. Muhammad Iqbal, Jilid 5, 418.

⁷¹Al-Qur'an, Al-Qashash ayat 71, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Jilid 2, 395.

mendengar dengan pendengaran yang melahirkan pemahaman dan penerimaan?”⁷²

Selanjutnya dalam QS. Al-Qashash ayat 72:

قُلْ أَرَأَيْتُمْ إِنْ جَعَلَ اللَّهُ عَلَيْكُمُ النَّهَارَ سَرْمَدًا إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ مَنْ إِلَهُ غَيْرُ اللَّهِ يَأْتِيكُم بَلِيلٌ تَسْكُنُونَ فِيهِ أَفَلَا تُبْصِرُونَ

Artinya: *“Katakanlah: "Terangkanlah kepadaKu, jika Allah menjadikan untukmu siang itu terus menerus sampai hari kiamat, siapakah Tuhan selain Allah yang akan mendatangkan malam kepadamu yang kamu beristirahat padanya? Maka Apakah kamu tidak memperhatikan?" (QS. Al-Qashash : 72)*⁷³

Penafsiran ayat di atas menurut Muhammad Ashim dkk sebagaimana dalam terjemah Tafsir *Al-Muyassar* karya Hikmat Basyir dan Hazim Haidar dkk adalah katakanlah kepada mereka, “Beritahukanlah kepadaku, bila Allah menjadikan siang hari terus-menerus untuk kalian sampai Hari Kiamat, maka siapakah tuhan selain Allah yang dapat mendatangkan malam bagi kalian untuk kalian beristirahat dan menenangkan diri padanya? Tidakkah kalian melihat dengan mata-mata kalian terjadinya pergantian malam dan siang?”⁷⁴

Adapun di siang hari, indra penglihatanlah yang menjadi penjaganya, peran pertahanannya lebih besar daripada indra-indra lain. Karena itu, ketika menyebutkan

⁷²Hikmat Basyir dan Hazim Haidar dkk, *At-Tafsir Al-Muyassar*, terj. Muhammad Ashim dkk, 273.

⁷³Al-Qur’an, Al-Qashash ayat 72, *Al-Qur’an dan Terjemahnya*, Jilid 2, 395.

⁷⁴Hikmat Basyir dan Hazim Haidar dkk, *At-Tafsir Al-Muyassar*, terj. Muhammad Ashim dkk, 273.

siang dalam ayat tersebut, Allah Swt. menutupnya dengan menyebutkan penglihatan.⁷⁵

Ayat-ayat di atas, yang berbicara tentang penciptaan bumi dengan bentuknya seperti adanya sekarang, serta dengan posisinya terhadap matahari yang berotasi sekali dalam sehari dan berevolusi sekali dalam satu tahun, merupakan bukti yang sangat jelas tentang kekuasaan dan keluasan ilmu Allah serta limpahan karunia-Nya. Tidak adanya pergantian siang dan malam dapat terjadi jika bumi melakukan rotasi dan revolusinya dalam jangka waktu yang sama, yaitu kira-kira 365 hari. Dri rotasi dan revolusi seperti itu akan terjadi perubahan yang sangat mendasar. Di antaranya kegelapan akan terus menerus menutupi separuh bumi dan cahaya akan terus menerus menyinari separuh yang lain. Akibatnya, panas udara pada bagian yang terus menerus tersinari akan sangat tinggi dan tidak dapat diantisipasi, sementara bagian yang tertutup oleh kegelapan akan menjadi beku. Dengan demikian, kedua belahan bumi menjadi tidak cocok bagi kehidupan. Sistem bumi yang ada sekarang ini, telah menjamin terjadinya pergantian malam dan siang sehingga manusia bisa beristirahat di malam hari dan bekerja di siang hari. Cuacanya pun menjadi cocok untuk kehidupan manusia, hewan dan tumbuhan. Semua ini adalah karunia Allah kepada hamba-hamba-Nya dan rasa syukur yang terus menerus kepada-Nya. Demikian anatara lain komentar *Tafsir al-Muntakhah*.⁷⁶

2. Perspektif Al-Qur'an tentang Dampak Pola Tidur terhadap Kesehatan Manusia

Pada setiap anggota tubuh seorang hamba, Allah mempunyai perintah yang wajib dikerjakan dan larangan yang wajib di jauhi oleh anggota tubuh tersebut. Sebab Allah mempunyai hak untuk disembah dan diibadahi hamba-Nya pada setiap waktu. KEPADANYA, Allah juga telah

⁷⁵ Ahmad Syawqi Ibrahim, *Misteri Tidur: Rahasia Kesehatan, Kepribadian dan Keajaiban Lain di Balik Tidur Anda*, 67.

⁷⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, 655.

memberikan nikmat, manfaat dan kelezatan. Jika si hamba melaksanakan perintah dan menjauhi larangan Allah yang terkait dengan anggota tubuhnya itu karena Allah sehingga bernilai ibadah, berarti ia telah mensyukuri nikmat penciptaan anggota badan tersebut, serta telah berusaha menyempurnakan manfaat yang ada padanya. Tapi jika ia menyalah-niyakan perintah dan larangan Allah yang terkait dengan anggota tubuh tersebut, maka Allah akan menimpakan dosa dan menghilangkan manfaat pada anggota tubuhnya, bahkan menjadikan organ tubuhnya ini sebagai penyebab terbesar kepedihan dan kesengsaraan hidupnya.⁷⁷ Sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Muddatstsir ayat 37 yang berbunyi:

لَمَنْ شَاءَ مِنْكُمْ أَنْ يَتَقَدَّمَ أَوْ يَتَأَخَّرَ

Artinya: “(yaitu) bagi siapa di antaramu yang berkehendak akan maju⁷⁸ atau mundur”.(QS. Al-Muddatstsir : 37)⁷⁹

Penafsiran ayat di atas menurut Muhammad Iqbal sebagaimana dalam terjemah *Taisir al-Karim ar-Rahman fi Tafsir Kalam al-Manan* karya Imam as-Sa’di adalah maka siapa saja di antara kalian yang mau, silahkan melaksanakan amalan yang mendekatkannya pada Allah dan mendekatkan pada keridhaanNya serta silahkan mengesampingkan tujuan penciptaannya dan apapun yang dicintai dan diridhai Allah dan sebaliknya mengerjakan kemaksiatan-kemaksiatan.⁸⁰

Berdasarkan ayat di atas, diketahui bahwasannya dalam melaksanakan segala sesuatu termasuk dalam hal tidur, setiap hamba berada pada dua pilihan, yakni: tetap dalam

⁷⁷Ibnu Qayyum Al-Juziyah, *Fawaidul Fawaid*, terj. A. Sjinqithi Djamaludin, (Jakarta: Pustaka Imam Syafi’i, 2013), 556.

⁷⁸ Yang dimaksud dengan maju ialah maju menerima peringatan dan yang dimaksud dengan mundur ialah tidak mau menerima peringatan.

⁷⁹ Al-Qur’an, Al-Muddatstsir ayat 37, *Al-Qur’an dan Terjemahnya*, Jilid 2, (Jakarta: Departemen Agama, Lajnah Pentashih Mushaf Al-Qur’an dan PT. Perca, 1982), 577.

⁸⁰Syaikh Abdurrahman bin Nashir as-Sa’di, *Taisir al-Karim ar-Rahman fi Tafsir Kalam al-Manan*, terj. Muhammad Iqbal, Jilid 7, 405.

keadaan mendekat kepada-Nya atau menjauh dari-Nya. Mendekat kepada-Nya, dengan menjalani semua anjuran pola tidur yang baik serta menjauhi larangannya sehingga akan memperoleh manfaatnya yakni kesehatan. Menjauh dari-Nya, dengan mengabaikan semua aturan pola tidur yang baik hanya untuk menyibukkan waktunya menuruti hawa nafsu atau untuk kesenangan dan kesia-siaan belaka, yang berarti ia telah berpaling dari-Nya dan mendapatkan dosa. Sehingga tidak dipungkiri akan mengakibatkan munculnya berbagai penyakit dalam tubuhnya.⁸¹

a. Posisi Tidur

1) Posisi Tidur yang Baik

a) Tidur miring ke sebelah kanan

تَتَجَافَى جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا
وَطَمَعًا..... ﴿١٦﴾

Artinya : “Lambung mereka jauh dari tempat tidurnya dan mereka selalu berdoa kepada Rabbnya dengan penuh rasa takut dan harap.....”(QS. As-Sajdah : 16)⁸²

Asbabun Nuzul ayat di atas adalah Al-Bazzar telah mengetengahkan sebuah hadis melalui Bilal yang telah menceritakan, bahwa pada suatu hari kami berada di masjid duduk-duduk, ketika itu ada segolongan para sahabat yang sedang mengerjakan shalar sunnah sesudah shalat Maghrib hingga shalat Isya’. Kemudian turunlah ayat ini, yaitu firman-Nya:

⁸¹ Ibnu Qayyum Al-Juziyah, *Fawaidul Fawaid*, terj. A. Sjinqithi Djamaludin, 556.

⁸² Al-Qur’an, As-Sajdah ayat 16, *Al-Qur’an dan Terjemahnya*, Jilid 2, 417.

“*Lambung mereka jauh dari tempat tidurnya...*”
(QS. As-Sajdah ayat 16)

Hanya saja di dalam sanad hadis ini terdapat Abdullah ibnu Syabih, dia adalah seorang yang *daif*.

Imam Turmudzi telah mengetengahkan sebuah hadis yang ia nilai sahih bersumber dari sahabat Anas r.a., bahwa ayat ini, yaitu firman-Nya:

“*Lambung mereka jauh dari tempat tidurnya...*”
(QS. As-Sajdah ayat 16)

Ayat ini diturunkan mengenai masalah menunggu waktu shalat di malam hari, yang dimaksud ialah shalat Isya'.⁸³

Penafsiran ayat di atas menurut M. Quraish Shihab adalah bahwasannya penggunaan kata (جنوب) *junub* untuk melukiskan cara tidur atau

berbaring yang baik, yakni tidur pada sisi badan sebelah kanan sebagaimana kebiasaan yang dianjurkan oleh Rasulullah Saw. Hal tersebut dimaksudkan agar tidak terjadi tekanan terhadap jantung yang berada di bagian dada sebelah kiri seseorang dan agar seseorang sambil berbaring dapat menghadap ke kiblat.⁸⁴

Penafsiran ayat di atas menurut Muhammad Ashim dkk sebagaimana dalam terjemah Tafsir *Al-Muyassar* karya Hikmat Basyir dan Hazim Haidar dkk adalah bahwasannya lambung orang-orang yang beriman kepada ayat-ayat Allah tersebut terangkat dari kasur tempat tidur mereka, mereka bertahjud kepada Tuhan mereka dalam shalat malam, berdo'a kepada-Nya dengan perasaan takut terhadap siksa dan berharap pahala.⁸⁵

⁸³ Imam Jalaluddin Al-Mahalli dan Imam Jalaluddin As-Suyuti, *Tafsir Jalalain Berikut Asbabun Nuzul Jilid 2*, terj. Bahrun Abubakar, (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2019), 496.

⁸⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, 384.

⁸⁵ Hikmat Basyir dkk, *At-Tafsir Al-Muyassar*, terj. Muhammad Ashim dkk, (Jakarta: Darul Haq, 2016), 345.

Menurut M. Quraish Shihab, ayat di atas merupakan anjuran tentang posisi tidur yang baik, yakni berbaring ke sebelah kanan. Sedangkan menurut para ulama dalam Tafsir *Al-Muyassa* merupakan anjuran menunaikan shalat tahajud.

Tidur pada posisi menghadap ke sebelah kanan akan memudahkan untuk bangun.⁸⁶ Ada yang menyatakan bahwa hikmah tidur dengan posisi miring ke kanan adalah agar orang yang melakukannya tidak terlalu lelap tidurnya, karena posisi hati/jantung di dalam tubuhnya agak miring ke kiri. Jadi jika seseorang tidur dengan posisi miring ke kanan, maka jantungnya akan terdorong dari tempatnya ke sebelah kiri. Hal itu akan mencegah yang bersangkutan tidur terlalu lama dan terlalu lelap.⁸⁷ Jadi hikmah lainnya dari tidur miring ke kanan adalah lebih mudah bangun untuk shalat malam.⁸⁸ Hal ini menunjukkan terdapat keterkaitan antara posisi tidur yang baik atau berbaring ke sebelah kanan, dengan mudahnya seseorang dalam menunaikan shalat tahajud.

Amiruddin Djalil sebagaimana dalam terjemah kitab "*Zaadul Ma'ad*" karya Ibnu Qayyim Al-Jauziyah bahwasannya tidur yang paling efisien adalah berbaring ke sebelah kanan agar makanan bisa berada pada posisi yang pas dalam lambung, mengendap secara proporsional. Karena, lambung cenderung miring ke sebelah kiri sedikit. Lalu beralih ke sebelah kiri sebentar agar proses pencernaan makanan lebih cepat karena lambung mengarah ke lever, baru kemudian dilanjutkan dengan berbaring ke sebelah kanan saja agar makanan lebih cepat tersuplai dari lambung. Jadi berbaring ke sebelah kanan dilakukan di awal dan akhir tidur. Terlalu

⁸⁶ Fuad bin Abdil Aziz asy-Syalhub, *Kitabul Adab*, terj. Abu Zakariya al-Atsary, (Jakarta: Griya Ilmu, 2007), 283.

⁸⁷ Aqilah Selma Amalia, *Tips Hidup Sehat dan Berkah Ala Rasulullah*, 29-30.

⁸⁸ Aqilah Selma Amalia, *Tips Hidup Sehat dan Berkah Ala Rasulullah*, 26.

banyak berbaring ke sebelah kiri membahayakan jantung dan banyak unsur tubuh yang menyerang jantung.⁸⁹

Rasulullah menganjurkan kepada umatnya untuk tidur dengan posisi menghadap ke kanan. Hal tersebut ternyata berdampak baik untuk kesehatan tubuh dan organ-organ dalam. Hal tersebut sesuai dengan teori berikut ini.

- (1) Memberikan waktu istirahat untuk otak sebelah kiri.

Otak manusia terdiri dari bagian kanan dan bagian kiri. Pada dasarnya setiap orang memperlakukan aktifitas kesehariannya menggunakan organ tubuh bagian kanan, seperti makan, bekerja dan yang lainnya. Posisi tidur miring ke kanan secara otomatis membantu otak kiri dan akan menyelamatkannya dari resiko atau bahaya yang timbul dari lambatnya sirkulasi darah, lemak serta penyempitan pembuluh.

- (2) Membantu meringankan kerja jantung

Posisi jantung berada di dada sebelah kiri. Sehingga tidur dengan posisi miring ke kanan membuat jantung tidak akan dibebani oleh organ tubuh lainnya.

- (3) Membantu lambung untuk beristirahat

Seseorang yang tidur dengan posisi miring ke kiri menjadikan proses pengeluaran makanan mengalami gangguan, membuat waktu pengosongan lambung menjadi lambat. Sehingga akan terjadi erosi pada dinding lambung serta meningkatkan akumulasi asam.

- (4) Memperlancar buang air besar (BAB)

Bila susah buang air besar, tidur dengan posisi miring ke kanan bisa menjadi solusi terbaik. Sebab posisi tersebut menjadikan usus besar lebih cepat terisi penuh. Dan jika sudah

⁸⁹ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Zaadul Ma'ad Jilid 5: Bekal Perjalanan Akhirat*, terj. Amiruddin Djalil, 300.

penuh, maka dapat merangsang pergerakan usus yang diikuti oleh relaksasi otot anus. Percepatan dan relaksasi inilah yang memudahkan untuk BAB.

(5) Membantu penyerapan gizi

Aktifitas tidur membuat pergerakan usus meningkat. Dan dengan posisi tidur miring ke kanan menjadikan makanan yang telah dicerna oleh lambung berjalan lebih lama. Hal inilah yang memungkinkan selama tidur proses penyerapan gizi menjadi lebih optimal.

(6) Membantu meningkatkan pengosongan kandung empedu dan pankreas

Ketika seseorang tidur dalam posisi tubuh miring ke kanan, maka akan meningkatkan cairan empedu. Sehingga dapat mencegah terjadinya pembentukan batu kandung emped. Selain itu, pengeluaran getah bening juga akan meningkat.⁹⁰

Tidur Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam* adalah tidur yang paling baik dan bermanfaat bagi tubuh dan kekuatannya, beliau tidur pada lambung sebelah kanan, sambil berdzikir kepada Allah hingga mata terpejam.⁹¹

Salah satu petunjuk Nabi ketika hendak tidur, bahwa beliau berdoa dengan beberapa kalimat di malam sebelum tidur. Doa-doa yang diucapkan oleh Nabi ketika hendak tidur, di dalamnya tercakup makna-makna yang agung dan mulia. Di dalamnya terdapat permohonan ampun, taubat, inabah dan membentengi diri dari azab di akhirat. Dianjurkan taubat sebelum tidur karena boleh jadi seorang hamba meninggal saat tidur.⁹²Di dalamnya juga terkandung permohonan untuk meminta

⁹⁰Nor Kholis Reefani, *Pola Hidup dan Tidur Sehat Ala Rasulullah*, 97- 98.

⁹¹ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Zaadul Ma'ad Jilid 5: Bekal Perjalanan Akhirat*, terj. Amiruddin Djalil, 314.

⁹²Muhammad Shalih Al-Ghurasi, *Intisari Munhajul Qashidin*, terj. Muhammad Suhadi, (Solo: Aqwam, 2010), 66.

perlindungan kepada Allah dari godaan hawa nafsu dan syetan juga pujian kepada Allah atas segala nikmat-nikmat-Nya.⁹³

Allah berfirman dalam QS. Al-Mu'min ayat 60:

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ
يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ



Artinya :*"Dan Tuhanmu berfirman: "Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Kuperkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri dari menyembah-Ku akan masuk neraka Jahannam dalam Keadaan hina dina."*⁹⁴

Penafsiran ayat di atas menurut M. Quraish Shihab adalah bahwasannya ayat ini menunjukkan bahwa Allah menyukai hamba-hambaNya yang bermohon kepadaNya sehingga doa dianjurkan setiap saat. Adalah sangat tercela seseorang yang berlaku seperti kaum musyrikin, yang hanya berdoa ketika dalam kesulitan. Bukan saja karena hal tersebut menunjukkan kerendahan moral, tetapi juga karena hal itu menunjukkan bahwa mereka tidak menyadari bahwa setiap saat manusia membutuhkan bantuan Allah.

Bahrn Abu Bakar dkk sebagaimana dalam terjemah "*Al-Adkaarun Nawawiyah*" karya Imam Nawawi bahwa ketika hendak tidur dan membaringkan tubuh di atas peraduan (tempat tidur) hendaknya berdoa terlebih dahulu. Ada banyak doa yang dianjurkan Rasulullah ketika akan berangkat

⁹³Fuad bin Abdil Aziz asy-Syalhub, *Kitabul Adab*, terj. Abu Zakariya al-Atsary, (Jakarta: Griya Ilmu, 2007), 288.

⁹⁴Al-Qur'an, Al-Mukmin ayat 60, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Jilid 2, (Jakarta: Departemen Agama, Lajnah Pentashih Mushaf Al-Qur'an dan PT. Perca, 1982), 475.

tidur. Di antaranya adalah membaca takbir, tahmid, tasbih, membaca ayat kursi, membaca dua ayat terakhir dari surah Al-Baqarah, surah Al-Kafirun, surah Az-Zumar, berta'awud dari segala siat-sifat tercela, membaca surah Al-Ikhlâs dan surah *Mu'awidatain*. Ibrahim An-Nakha'i mengatakan, dahulu para tabi'in mengajarkan kepada mereka bila mereka hendak pergi ke tempat peraduannya agar membaca surah *Mu'awidatain* (surah Al-Falaq dan An-Nas).⁹⁵

Selain itu, saat terbangun di malam hari dan hendak tidur kembali juga diuraikan oleh Imam Nawawi dalam kitabnya. Menurutnya, orang yang terbangun di malam hari itu ada dua macam: *Pertama*, tidak tidur lagi sesudahnya. *Kedua*, melanjutkan tidurnya kembali. Bagi orang yang hendak melakukan demikian disunnahkan berdzikir kepada Allah Swt. hingga tertidur kembali. Mengenai dzikir-dzikirnya cukup banyak, antara lain ialah membaca lafadz *Laa ilaaha illallah*, lafadz *Allahu Akbar*, atau dalam riwayat yang lain, dianjurkan bertasbih kepadaNya dan beristighfar (memohon ampun) kepadaNya.⁹⁶

Rasulullah mengajari orang yang hendak tidur untuk mengucapkan beberapa kalimat penyerahan diri, permintaan perlindungan diri, rasa harap dan takut pada Allah, yakni demi penjagaan optimal dari Allah dan pemeliharaan terhadap jiwa dan raganya. Penyerahan diri kepada Allah meliputi penyerahan diri secara totalitas kepada Allah, mengikhlaskan niat dan tujuan ibadah hanya kepadaNya, serta memberi pengakuan dengan tunduk, pasrah dan menyerah kepadaNya.⁹⁷

⁹⁵ Imam Nawawi, *Al-Adkaarun Nawawiyah*, terj. Bahrûn Abu Bakar dkk, (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2013), 246.

⁹⁶ Imam Naawi, *Al-Adzkaarun Nawawiyah*, terj. Bahrûn Abu Bakar dkk, 248.

⁹⁷ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Zaadul Ma'ad Jilid 5: Bekal Perjalanan Akhirat*, terj. Amiruddin Djalil, 303-304.

Allah Swt. berfirman dalam QS. Ali Imran ayat 20:

فَإِنْ حَاجُّوكَ فَقُلْ أَسْلَمْتُ وَجْهِيَ لِلَّهِ وَمَنِ اتَّبَعَنِ

Artinya : “Kemudian jika mereka mendebat kamu (tentang kebenaran Islam), Maka Katakanlah: "Aku menyerahkan diriku kepada Allah dan (demikian pula) orang-orang yang mengikutiku”⁹⁸.

Penafsiran ayat di atas menurut Muhammad Ashim dkk sebagaimana dalam terjemah Tafsir *Al-Muyassar* karya Hikmat Basyir dan Hazim Haidar dkk adalah apabila Ahli Kitab mendebatmu wahai Rasul, tentang tauhid setelah engkau menegakkan hujjah kepada mereka, maka katakanlah kepada mereka, “Sesungguhnya aku ikhlas untuk Allah semata sehingga aku tidak akan menyekutukan seorang pun denganNya, begitu pula orang-orang yang mengikutiku dari orang-orang mukmin, mereka ikhlas kepada Allah dan tunduk kepadaNya”⁹⁹.

Menyerahkan urusan kepada-Nya, artinya mengembalikan segala urusan kepada-Nya. Konsekuensinya adalah bahwa hati menjadi nyaman dan tenang, penuh dengan keridhaan terhadap apa yang dipilih dan ditakdirkan oleh Allah terhadap apa yang dicintai dan diridhai oleh Allah. Penyandaran diri kepada Allah mengandung kekuatan tawakal kepada Allah, merasa tenang menuju kepada-Nya, selalu bertawakal kepada-Nya. Saat hati memiliki dua kekuatan: kekuatan permohonan yang berisi harapan atau sugesti serta kekuatan menghindari sesuatu yang berisi rasa takut kepada Allah, maka si

⁹⁸ Al-Qur'an, Ali Imran ayat 20, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Jilid 1, 53.

⁹⁹Hikmat Basyir dan Hazim Haidar dkk, *At-Tafsir Al-Muyassar*, terj. Muhammad Ashim dkk, 154.

hamba selalu mengejar hal yang bermanfaat dan menghindari bahaya.¹⁰⁰

Demikian hal tersebut sejalan dengan yang dipaparkan oleh Amiruddin Djalil dalam terjemah kitab “*Zaadul Ma’ad*” karya Ibnu ayyim Al-Jauziyah bahwa orang yang sedang tidur tak ubahnya seperti orang yang meninggal dunia, karena tidur adalah saudara kembar kematian. Oleh karena itu pula para penghuni Jannah juga tidak tidur di dalam surga. Karena, orang yang tidur membutuhkan orang yang menjaga dan memelihara dirinya dari segala bencana yang bisa menyimpannya. Menjaga badannya dari segala bentuk keburukan yang mungkin mengenainya. Allah sebagai Rabb dan Penciptanya, tentu akan selalu mengurus kebutuhannya. Oleh sebab itu, Rasulullah mengajari orang yang hendak tidur untuk mengucapkan beberapa kalimat yang menunjukkan penyerahan diri, permintaan perlindungan diri, rasa harap dan takut kepda Allah, yakni demi mendapatkan penjagaan optimal dari Allah dan pemeliharaan terhadap jiwa dan raganya.¹⁰¹

Selain itu, Rasulullah juga membimbing agar seseorang mengingat imannya dan tidur dengan imannya tersebut serta menjadikan ungkapan keimanan sebagai akhir ucapannya sebelum tidur. Karena, bisa jadi Allah mewafatkan dirinya dalam tidurnya. Kalau akhir ucapannya adalah ungkapan keimanan, ia akan masuk surga. Cara tidur seperti itu mengandung kemaslahatan hati, tubuh dan jiwa, baik pada saat tidur, saat terjaga, di dunia maupun akhirat.¹⁰² Oleh sebab itu sebelum tidur disunnahkan membaca doa:

بِاِسْمِكَ اللّٰهِمَّ اَحْيَا وَاْمُوْت

¹⁰⁰ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Zaadul Ma’ad Jilid 5: Bekal Perjalanan Akhirat*, terj. Amiruddin Djalil, 304-305

¹⁰¹ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Zaadul Ma’ad Jilid 5: Bekal Perjalanan Akhirat*, terj. Amiruddin Djalil, 303.

¹⁰² Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Zaadul Ma’ad Jilid 5: Bekal Perjalanan Akhirat*, terj. Amiruddin Djalil, 304.

Artinya : “*Ya Allah dengan nama-Mu aku hidup dan mati*” (yakni aku bangun dan tidur).¹⁰³

Menurut Jalaluddin dalam bukunya “Psikologi Agama” bahwa kesehatan merupakan suatu kondisi batin di dalam diri seseorang yang senantiasa berada dalam keadaan tenang, aman dan tentram. Upaya untuk menemukan ketenangan batin bisa dilakukan melalui penyesuaian diri secara resignasi (penyerahan diri sepenuhnya kepada Tuhan).¹⁰⁴ Hal ini menunjukkan bahwa berdzikir, berdo’a sebelum tidur sebagai bentuk penyerahan diri kepada Allah memberi dampak yang positif terhadap kesehatan tubuh.

2) Posisi Tidur yang Buruk

a) Tidur miring ke sebelah kiri

Untuk jalan nafas, tidur miring mencegah jatuhnya lidah ke belakang yang dapat menyumbat jalan nafas. Untuk jantung, tidur miring ke sebelah kanan membuat jantung tidak tertimpa organ lainnya ini karena posisi jantung yang memang berada lebih di sebelah kiri. Tidur bertumpu pada sisi kiri menyebabkan curah jantung yang berlebihan karena darah yang masuk ke atrium juga banyak, sebab paru-paru kanan berada di atas sedangkan paru-paru kanan mendapatkan pasokan darah yang lebih banyak dari paru-paru kiri.¹⁰⁵

Bagi kesehatan paru-paru, paru-paru kiri lebih kecil dibandingkan dengan paru-paru kanan. Jika tidur miring ke sebelah kanan, jantung akan jatuh ke sebelah kanan, itu tidak menjadi masalah karena paru-paru kanan besar. Lain halnya kalau bertumpu pada sebelah kiri, jantung akan menekan paru kiri

¹⁰³ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur’an*, 508.

¹⁰⁴ Nor Kholis Reefani, *Pola Hidup dan Tidur Sehat Ala Rasulullah*, 71.

¹⁰⁵ Aqilah Selma Amalia, *Tips Hidup Sehat dan Berkah Ala Rasulullah*, 30.

yang berukuran kecil, tentu ini akan berdampak tidak baik.¹⁰⁶

b) Tidur terlentang

Tidur yang terburuk adalah tidur terlentang. Tiduran terlentang tidak menjadi masalah sekedar untuk beristirahat sejenak, bukan untuk tidur.¹⁰⁷ Sebab, jika tidur pada posisi terlentang maka relaksasi lidah pada saat tidur dapat mengakibatkan penghalang jalan nafas, penampakan dari luar berupa mendengkur. Orang yang mendengkur, mengakibatkan tubuh kekurangan oksigen dan terkadang nafas menjadi terhenti selama beberapa detik yang akan membangunkan orang yang tidur dengan posisi demikian. Orang tersebut biasanya akan bangun dengan keadaan pusing karena kurangnya pasokan oksigen ke otak. Tentu hal ini sangat mengganggu aktifitas tidur yang telah menjadi sebuah kebutuhan.¹⁰⁸

c) Tidur telungkup

Tidur terburuk adalah tidur dalam posisi terlentang. Namun demikian, dibandingkan dengan posisi tidur terlentang, lebih buruk lagi tidur dengan posisi bertelungkup.¹⁰⁹

Hippocrates menyebutkan, “Kalau seseorang yang sakit tidur menelungkup, padahal pada waktu sehat ia tidak terbiasa tidur demikian, itu menunjukkan otaknya tidak beres, atau memang ada penyakit di sekitar perutnya.”¹¹⁰

Saat menarik dan mengeluarkan nafas, otot diafragma di antara rongga dada dan perut bergerak naik-turun. Akibatnya, sewaktu menarik nafas, paru-paru dipenuhi udara. Dan, sewaktu menghembuskan

¹⁰⁶ Aqilah Selma Amalia, *Tips Hidup Sehat dan Berkah Ala Rasulullah*, 31.

¹⁰⁷ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Zaadul Ma'ad Jilid 5: Bekal Perjalanan Akhirat*, terj. Amiruddin Djalil, 300.

¹⁰⁸ Aqilah Selma Amalia, *Tips Hidup Sehat dan Berkah Ala Rasulullah*, 30.

¹⁰⁹ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Zaadul Ma'ad Jilid 5: Bekal Perjalanan Akhirat*, terj. Amiruddin Djalil, 300.

¹¹⁰ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Zaadul Ma'ad Jilid 5: Bekal Perjalanan Akhirat*, terj. Amiruddin Djalil, 301.

nafas, otot diafragma akan menekan perut dan usus. Akibatnya, dinding perut tertekan ke depan dan hal yang sebaliknya terjadi pada saat mengeluarkan nafas. Karena itu, dinding perut akan bergerak ke depan secara terus dan berhenti, kemudian terdorong lagi ke depan. Demikianlah seterusnya.¹¹¹

Apabila seseorang tidur bertelungkup, gerakan dinding perut akan terhenti. Jika itu terjadi, gerakan otot diafragma akan sangat terbatas dan sempit. Karenanya, proses pernafasan tidak akan bekerja sempurna. Akibatnya, kadar oksigen dalam darah menurun, sedangkan karbon dioksida meningkat. Semua ini berdampak negatif bagi kesehatan tubuh.¹¹²

b. Waktu Tidur

1) Waktu Tidur yang Baik

a) Tidur malam

(1) QS. Al-Qashash ayat 73

وَمِنْ رَّحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا

فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ ۗ وَلِعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿٧٣﴾

Artinya: “Dan karena rahmat-Nya, Dia jadikan untukmu malam dan siang, supaya kamu beristirahat pada malam itu dan supaya kamu mencari sebahagian dari karunia-Nya (pada siang hari) dan agar kamu bersyukur kepada-Nya.” (Al-Qashash : 73)¹¹³

¹¹¹ Ahmad Syawqi Ibrahim, *Misteri Tidur: Rahasia Kesehatan, Kepribadian dan Keajaiban Lain di Balik Tidur Anda*, 93.

¹¹² Ahmad Syawqi Ibrahim, *Misteri Tidur: Rahasia Kesehatan, Kepribadian dan Keajaiban Lain di Balik Tidur Anda*, 94.

¹¹³ Al-Qur'an, Al-Qashash ayat 73, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Jilid 2, 395.

Penafsiran ayat di atas menurut Muhammad Ashim dkk sebagaimana dalam terjemah Tafsir *Al-Muyassar* karya Hikmat Basyir dan Hazim Haidar dkk adalah bahwasannya di antara bentuk rahmatNya kepada kalian, wahai sekalian manusia, Dia menjadikan malam dan siang dan membedakan antara keduanya. Malam Dia jadikan gelap agar kalian dapat beristirahat padanya dan tubuh-tubuh kalian dapa melepas lelah. Dan Dia menjadikan siang bercahaya bagi kalian supaya kalian dapat mencari penghidupan kalian padanya dan agar kalian bersyukur kepada Allah atas limpahan nikmatNya tersebut pada kalian.¹¹⁴

QS. Al-Furqan ayat 47

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا
وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا

Artinya: “Dialah yang menjadikan untukmu malam (sebagai) pakaian, dan tidur untuk istirahat, dan Dia menjadikan siang untuk bangun berusaha.” (Al-Furqan : 47)¹¹⁵

Penafsiran ayat di atas menurut M.Quraish Shihab adalah bahwa ayat ini berbicara tentang manfaat lain yang diperoleh manusia dari terbit dan tenggelamnya matahari. Ayat di atas menyatakan : *Dan di antara bukti-bukti keesaan Allah dan kekuasann-Nya adalah bahwa Dia-lah sendiri yang menjadikan untuk kamu sekalian malam dengan kegelapannya*

¹¹⁴ Hikmat Basyir dkk, *At-Tafsir Al-Muyassar*, terj. Muhammad Ashim dkk, (Jakarta: Darul Haq, 2016), 274.

¹¹⁵ Al-Qur'an, Al-Furqan ayat 47, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Jilid 2, 365.

sebagai pakaian yang menutupi diri kamu, dan menjadikan tidur sebagai pemutus aneka kegiatan kamu sehingga kamu dapat beristirahat guna memulihkan tenaga, dan Dia juga menjadikan siang untuk bertebaran antara lain berusaha mencari rezeki.¹¹⁶

(2) QS. Yunus ayat 67

هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ لَيْلًا لِتَسْكُنُوا فِيهَا وَالنَّهَارَ

مُبْصِرًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ



Artinya: “Dialah yang menjadikan malam bagi kamu supaya kamu beristirahat padanya dan (menjadikan) siang terang benderang (supaya kamu mencari karunia Allah). Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi orang-orang yang mendengar.” (Yunus : 67)¹¹⁷

Penafsiran ayat di atas menurut Muhammad Iqbal sebagaimana dalam terjemah *Taisir al-Karim ar-Rahman fi Tafsir Kalam al-Manan* karya Imam as-Sa’di adalah pada tidur dan istirahat karena kegelapan yang menyelimuti wajah bumi, kalau siang itu berlangsung terus maka mereka tidak dapat istirahat dan tidak tenang. “Dan” Allah menjadikan “siang terang benderang (supaya kamu mencari karunia Allah).” Dengannya makhluk bisa melihat, maka mereka melakukan aktivitas hidup mereka dan mewujudkan

¹¹⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur’an*, 102.

¹¹⁷ Al-Qur’an, Yunus ayat 67, *Al-Qur’an dan Terjemahnya*, Jilid 1, 217.

kepentingan agama dan dunia mereka. “*Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi orang-orang yang mendengar*”. Dari Allah dengan pendengaran yang dilandasi oleh pemahaman, penerimaan dan keinginan mendapatkan petunjuk, bukan pendengaran untuk menentang dan melawan, karena dari yang demikian itu terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengar, mereka berdalil dengannya berdasarkan bahwa hanya Allah-lah yang berhak untuk disembah, Dia-lah Tuhan yang benar dan bahwa ketuhanan selain-Nya adalah bathil dan bahwa Dia adalah Dzat yang Maha Pengasih, Penyayang, Mengetahui lagi Bijaksana.¹¹⁸

(3) QS. Al-An’am ayat 96

فَالِقُ الْإِصْبَاحِ وَجَعَلَ اللَّيْلَ سَكَنًا وَالشَّمْسَ

وَالْقَمَرَ حُسْبَانًا ۚ ذَٰلِكَ تَقْدِيرُ الْعَزِيزِ الْعَلِيمِ ﴿٩٦﴾

Artinya: “*Dia menyingsingkan pagi dan menjadikan malam untuk beristirahat, dan (menjadikan) matahari dan bulan untuk perhitungan. Itulah ketentuan Allah yang Maha Perkasa lagi Maha mengetahui.*” (Al-An’am : 96)¹¹⁹

Penafsiran ayat di atas menurut Najib Junaidi sebagaimana dalam terjemah *Tafsir Jalalain* karya Imam Al-Mahalli dan Imam As-Suyuti adalah “*Dan yang menyingsingkan pagi*”

¹¹⁸Syaikh Abdurrahman bin Nashir as-Sa’di, *Taisir al-Karim ar-Rahman fi Tafsir Kalam al-Manan*, 418.

¹¹⁹ Al-Qur’an, Al-An’am ayat 96, *Al-Qur’an dan Terjemahnya*, Jilid 1, 141.

kata (الإصباح) *mashdar* (kata benda dasar) yang berarti “pagi”, maksudnya Dialah yang membelah tiyang pagi, yakni cahaya siang yang pertama kali muncul dari kegelapan malam. “*dan menjadikan malam untuk beristirahat*” yakni waktu ketika makhluk beristirahat dari kelelahan”serta (menjadikan) *matahari dan bulan*” dibaca *nashab* (berfathah) dalam posisi *athaf* (mengikuti) kepada posisi kata (حُسْبَانًا) (الْأَيَّامِ) “*untuk perhitungan*” yakni perhitungan waktu atau ada huruf *ba*’ (ب) yang *muqaddar* (diperkirakan keberadaannya). “*Itu*” yang tersebut di atas “*adalah ketentuan Allah yang Maha Perkasa*” di dalam kerajaan-Nya “*lagi Maha Mengetahui*” perihal makhluk-Nya.¹²⁰

Malam hari adalah waktu untuk istirahat atau tidur, sedangkan siang hari adalah waktu untuk menjalankan berbagai aktifitas lainnya, sebagaimana pendapat para mufassir pada ayat-ayat di atas. Menurut ulama Sunni, “malam” diartikan sebagai “waktu terbenamnya matahari sampai terbitnya fajar”. Sedang, bagi ulama Syi’ah “malam dimulai setelah terbenamnya matahari yang ditandai dengan hilangnya mega merah di ufuk timur”.¹²¹

Tidur malam adalah penutup aktifitas sekaligus sebagai awal pembuka lembaran hari. Produktifitas seseorang pada pagi hingga sore hari dipengaruhi oleh kualitas tidur malamnya.¹²² Tidur malam yang berkualitas juga berperan dalam mengoptimalkan detoksifikasi toksin yang mengontaminasi tubuh. Proses detoksifikasi ini, terutama terjadi pada organ hati. Mekanisme tersebut berkaitan

¹²⁰ Al-Imam Jalaluddin Al-Mahalli dan As-Suyuti, *Tafsir Jalalain*, 548.

¹²¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur’an*, 404.

¹²² Muchtar Hanafi, *Hidup Sehat Setiap Hari Seperti Nabi*, 116.

erat dengan diproduksi antioksidan sebagai penetrans toksin. Pada tidur yang berkualitas, detoksifikasi hati dapat berjalan optimal, khususnya dalam pembentukan asam amino glutathione sebagai antioksidan yang menetralkan oksidatif dan radikal bebas.¹²³

Pada waktu malam, ketika cahaya menghilang dan kegelapan menyelimuti bumi. Keggelapan merangsang keluarnya hormon pertumbuhan, sebagaimana merangsang keluarnya hormon melatonin. Agar melatonin keluar teratur maka bangun tidur seharusnya sebelum terbit matahari. Sebab sinar matahari atau cahaya apapun yang mengenai mata agar mencegah keluarnya melatonin. Karena itu, para dokter dan ilmuwan menganjurkan agar sewaktu tidur hendaknya memadamkan lampu kamar atau cukup menggunakan cahaya temaram supaya saraf tidak tegang dan otot mengendur. Dengan demikian, tidur pun akan lelap.¹²⁴

Tidur di malam atau siang hari sama-sama merupakan nikmat dan karunia Allah kepada manusia. Tidur malam yang berkualitas akan mengoptimalkan pembentukan asam amino glutathione sebagai antioksidan yang mampu menetralkan stres oksidatif dan radikal bebas.¹²⁵

Tidur sebentar kala malam, bangun, untuk selanjutnya tidur kembali, sebetulnya merupakan salah satu cara alami orang-orang dulu dalam menjaga kesehatannya. Menurut Jacobs, seorang psikolog yang mendalami masalah tidur, periode antara bangun dan tidur pada waktu-waktu tersebut bisa memainkan

¹²³ Aqilah Selma Amalia, *Tips Hidup Sehat dan Berkah Ala Rasulullah*, 33.

¹²⁴ Ahmad Syawqi Ibrahim, *Misteri Tidur: Rahasia Kesehatan, Kepribadian dan Keajaiban Lain di Balik Tidur Anda*, (Jakarta: Zaman, 2013), 49.

¹²⁵ Muchtar Hanafi, *Hidup Sehat Setiap Hari Seperti Nabi*, (Surakarta: Ziyad Books, 2014), 115.

peran penting bagi manusia untuk mengatur stres secara alami.¹²⁶

Malam hari adalah waktu yang nyaman untuk melanjutkan tidur. Cuaca dingin dan hangatnya selimut menjadi perpaduan menarik, mengantarkan seseorang tidur dengan nyenyak dan lelap. Namun, Allah memiliki rahasia lain dibalik waktu malam. Allah limpahkan banyak faedah pada waktu-waktu tersebut.¹²⁷

Allah berfirman dalam QS. Al-Muzammil ayat 1-4 dan QS. Al-Isra' ayat 79:

يٰۤاَيُّهَا الْمُزْمِلُ ﴿١﴾ قُمْ اَلَيْلَ اِلَّا قَلِيْلًا ﴿٢﴾ نَّصِّفُهٗ
 اَوْ اُنْقِصْ مِنْهُ قَلِيْلًا ﴿٣﴾ اَوْ زِدْ عَلَيْهِ وَرَتِّلِ الْقُرْءَانَ
 تَرْتِيْلًا ﴿٤﴾

Artinya: “*Hai orang yang berselimut (Muhammad), bangunlah (untuk sembahyang) di malam hari, kecuali sedikit (daripadanya), (yaitu) seperduanya atau kurangilah dari seperdua itu sedikit atau lebih dari seperdua itu. dan bacalah Al Quran itu dengan perlahan-lahan..*” (QS. Al-Muzammil : 1-4)¹²⁸

Asbabun Nuzul ayat di atas adalah Imam Bazzar dan Imam Tabrani telah mengetengahkan sebuah hadis dengan sanad yang lemah bersumber dari Jabir r.a.

¹²⁶ Yuga Pramita, *Ayat-Ayat Sehat*, 130.

¹²⁷ Muchtar Hanafi, *Hidup Sehat Setiap Hari Seperti Nabi*, 129.

¹²⁸ Al-Qur'an, Al-Muzzammil ayat 1- 3, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Jilid 2, (Jakarta: Departemen Agama, Lajnah Pentashih Mushaf Al-Qur'an dan PT. Perca, 1982), 575.

Jabir telah menceritakan bahwa pada suatu hari orang-orang Quraisy mengadakan pertemuan di Darun Nudwah, lalu mereka mengatakan: “Berikanlah kepada lelaki ini (yakni Muhammad) nama sesuai dengan pendapat orang-orang banyak”. Akhirnya sebagian di antara mereka mengatakan: “Dia adalah tukang tenung”. Sebagian yang lainnya mengatakan: “Dia bukan tukang tenung”. Sebagian lagi mengatakan: “Dia adalah orang gila”. Tetapi yang lainnya lagi mengatakan: “Dia bukan orang gila”. Sebagian yang lainnya mengatakan: “Dia adalah tukang sihir”. Tetapi sebagian yang lainnya lagi mengatakan: “Dia bukan tukang sihir”.

Akhirnya hal tersebut sampai kepada Nabi SAW. Maka beliau langsung menyelimuti dirinya dengan bajunya sehingga seluruh tubuhnya terselimuti. Lalu pada saat itu juga datang Malaikat Jibril seraya membawa wahyu firman-Nya:

“Hai orang yang berselimut” (QS. Al-Muzzammil ayat 1) dan firman-Nya:

“Hai orang berkemul (berselimut)” (QS. Al-Muddassir ayat 1)

Imam Ibnu Abu Hatim telah mengetengahkan sebuah hadis lainnya melalui Ibrahim An-Nakha’i sehubungan dengan ayat ini, yaitu firman-Nya:

“Hai orang yang berselimut”. (QS. Al-Muzzammil ayat 1)

Ibrahim An-Nakha’i mengatakan bahwa ayat di atas diturunkan kepada Nabi SAW. sewaktu beliau sedang berada di Qatifah.¹²⁹

Penafsiran ayat di atas menurut Muhammad Iqbal sebagaimana dalam terjemah

¹²⁹ Imam Jalaluddin Al-Mahalli dan Imam Jalaluddin As-Suyuti, *Tafsir Jalalain Berikut Asbabun Nuzul Jilid 2*, terj. Bahrun Abubakar, (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2019), 1197.

Taisir al-Karim ar- Rahman fi Tafsir Kalam al-Manan karya Imam as-Sa'di, bahwasannya *Al-Muzzammil* adalah orang yang menutupi badannya dengan baju, semakna dengan kata *al-Muddatstsir*.¹³⁰ Kata tersebut juga diartikan sebagai menyembunyikan atau menyelubungi badannya dengan selimut.¹³¹ Di antara rahmat Allah, Dia tidak memerintahkan Rasulullah untuk menghidupkan seluruh malam dengan shalat, tapi Allah berfirman “Bangunlah (untuk sembahyang) di malam hari, kecuali sedikit (daripadanya)”. Selanjutnya Allah menentukannya, “(Yaitu) seperduanya atau kurangilah dari seperdua itu”, yakni dari seperdua, (قَلِيلًا) “sedikit”, misalnya sepertiganya,¹³² atau lebihkan atasnya, yakni dari seperdua itu, hingga mencapai dua pertiga malam. Dan bacalah *Al-Qur'an* dengan perlahan-lahan dengan bacaan yang baik dan benar.¹³³

Penafsiran ayat di atas menurut para ulama dalam *Tafsir Al-Muyassar* adalah wahai orang yang berselimut dengan kain selimutnya, bangkitlah untuk shalat di malam hari kecuali sedikit darinya. Bangkitlah setengah malam atau kurang dari setengah hingga sampai sepertiga atau tambahlah di atas setengah hingga sampai dua pertiga. Bacalah *Al-Qur'an* dengan tenang

¹³⁰ Syaikh Abdurrahman bin Nashir as-Sa'di, *Taisir al-Karim ar- Rahman fi Tafsir Kalam al-Manan*, terj. Muhammad Iqbal, Jilid 7, 385.

¹³¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, 402.

¹³² Syaikh Abdurrahman bin Nashir as-Sa'di, *Taisir al-Karim ar- Rahman fi Tafsir Kalam al-Manan*, terj. Muhammad Iqbal, Jilid 7, 386.

¹³³ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, 402.

dan pelan, dengan huruf-huruf dan *waqaf-waqaf* yang jelas.¹³⁴

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ.....

Artinya : “Dan pada sebahagian malam hari bersembahyang tahajudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu....” (QS. Al-Isra’ : 79)¹³⁵

Penafsiran ayat di atas menurut Muhammad Iqbal sebagaimana dalam terjemah *Taisir al-Karim ar- Rahman fi Tafsir Kalam al-Manan* karya Imam as-Sa’di adalah, dan firman Allah “Dan pada sebagian malam hari maka shalat tahajudlah kamu,” maksudnya shalatlah pada sisa waktu malam “sebagai suatu ibadah tambahan bagimu”, maksudnya agar shalat malam menjadi tambahan bagi tingginya kedudukan dan derajatmu. Berbeda dengan orang selainmu, maka shalat malam itu sebagai penghapus atas kesalahankesalahannya.¹³⁶

Penafsiran ayat di atas menurut Muhammad Ashim dkk sebagaimana dalam terjemah *Tafsir Al-Muyassar* karya Hikmat Basyir dan Hazim Haidar dkk adalah dan bangunlah wahai Nabi pada sebagian malam. Bacalah Al-Qur’an dalam shalat malam supaya shalat malammu menjadi tambahan bagimu

¹³⁴ Hikmat Basyir dkk, *At-Tafsir Al-Muyassar*, terj. Muhammad Ashim dkk, (Jakarta: Darul Haq, 2016), 860.

¹³⁵ Al-Qur’an, Al-Isra’ ayat 79, *Al-Qur’an dan Terjemahnya*, Jilid 1, (Jakarta: Departemen Agama, Lajnah Pentashih Mushaf Al-Qur’an dan PT. Perca, 1982), 291.

¹³⁶ Syaikh Abdurrahman bin Nashir as-Sa’di, *Taisir al-Karim ar- Rahman fi Tafsir Kalam al-Manan*, Hikmat Basyir dkk, *At-Tafsir Al-Muyassar*, terj. Muhammad Ashim dkk, (Jakarta: Darul Haq, 2016), terj. Muhammad Iqbal, Jilid 4, 285

untuk meninggikan kualitasmu dan meningkatkan derajatmu.¹³⁷

Berdasarkan surat Al-Muzzammil ayat 1-2, Allah menyuruh orang yang berselimut supaya bangun pada malam hari untuk menjalankan shalat tahajud. Dan dalam surat Al-Isra' ayat 79, Allah menegaskan bahwa shalat tahajud sebagai sebuah ibadah tambahan dengan janji akan mengangkat derajat si pengamal shalat tahajud ke derajat yang terpuji. Shalat tahajud ini memiliki manfaat praktis, baik dari sudut pandang religius maupun kesehatan.¹³⁸

Rasulullah Saw mempunyai kebiasaan yang dilakukan berkenaan dengan tidur pada awal malam kemudian bangun pada permulaan paruh kedua malam. Pada saat itu beliau bangun, bersiwak, berwudhu dan melaksanakan shalat tahajud.¹³⁹

Suatu kajian tentang psikoneuroimunologi, seorang doktor mencoba meneliti pengaruh shalat malam terhadap kekebalan tubuh. Beliau mengambil sampel dari 41 santri pondok untuk mengerjakan shalat malam selama 30 hari berturut-turut dengan keikhlasan. Pada hari ke-30, hanya ada 19 santri yang bertahan. Pada akhir penelitian, beliau melakukan pengecekan sistem kekebalan tubuh melalui kadar CD4. Pada mereka yang rutin mengerjakan shalat malam, hampir semuanya menunjukkan kenaikan kadar CD4 yang artinya mengalami peningkatan kekebalan tubuh.¹⁴⁰

Selain itu, orang-orang yang melaksanakan shalat tahajud akan menyapa pagi

¹³⁷ Hikmat Basyir dkk, *At-Tafsir Al-Muyassar*, terj. Muhammad Ashim dkk, (Jakarta: Darul Haq, 2016), 886.

¹³⁸ Moh. Sholeh, *Terapi Shalat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, (Jakarta: Mizan Publika, 2006), 2.

¹³⁹ Aqilah Selma Amalia, *Tips Hidup Sehat dan Berkah Ala Rasulullah*, 28.

¹⁴⁰ Muchtar Hanafi, *Hidup Sehat Setiap Hari Seperti Nabi*, 130.

dengan hati yang bening dan semangat, bukan hati yang keruh dan malas, yang dimiliki oleh orang-orang yang terlelap.¹⁴¹

Pengaruh shalat malam tidak hanya berimbas pada kekebalan tubuh, tetapi juga pada kejiwaan. Seseorang yang terbiasa shalat malam, akan memiliki ketahanan yang tinggi terhadap stres, sehingga cenderung memiliki pembawaan diri yang tenang dan fokus. Jadi dapat disimpulkan bahwa adanya pembuktian ilmiah tersebut telah menunjukkan banyaknya faedah shalat malam terhadap kesehatan.¹⁴²

Maka, kebiasaan tidur sebentar untuk kemudian segera bangun malam, utamanya guna melaksanakan shalat atau bermunajat pada Allah, tidak perlu dikhawatirkan dapat membuat sakit, sebab manakala sudah dibiasakan, hal ini justru bisa meningkatkan derajat kesehatan.

Allah juga menjelaskan dalam QS. Ad-Dzariyat ayat 17-18:

كَانُوا قَلِيلًا مِّنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ ﴿١٧﴾ وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ
يَسْتَغْفِرُونَ ﴿١٨﴾

Artinya : “Di dunia mereka sedikit sekali tidur diwaktu malam. Dan selalu memohonkan ampunan diwaktu pagi sebelum fajar. “(QS. Adz-Dzariyat : 17-18)¹⁴³

Penafsiran ayat di atas menurut Muhammad Ashim dkk sebagaimana dalam terjemah Tafsir *Al-Muyassar* karya Hikmat

¹⁴¹ Ummi Ayanih, *Dahsyatnya Shalat dan Doa Ibu*. (Depok : Raih Asa Sukses, 2010), 251.

¹⁴² Mughtar Hanafi, *Hidup Sehat Setiap Hari Seperti Nabi*, 130.

¹⁴³ Al-Qur’an, Adz-Dzariyat ayat 17-18, *Al-Qur’an dan Terjemahnya*, Jilid 2, (Jakarta: Departemen Agama, Lajnah Pentashih Mushaf Al-Qur’an dan PT. Perca, 1982), 522.

Basyir dan Hazim Haidar dkk adalah orang-orang yang berbuat baik itu, dulu saat di dunia mereka hanya sedikit tidur di malam hari, mereka shalat beribadah kepada Tuhan mereka dan di akhir malam menjelang subuh. mereka meminta ampun kepada Allah dari dosa-dosa mereka.¹⁴⁴

Penafsiran ayat di atas menurut M. Quraish Shihab dalam Tafsir *Al-Misbah* adalah ayat yang lalu diakhiri dengan menunjuk orang-orang taat itu sebagai orang-orang *muhsinin*. Ayat-ayat di atas menjelaskan sebagian dari keistimewaan mereka yakni: *Mereka dahulu sedikit sekali di waktu malam* karena kebanyakan dari waktu malam mereka gunakan untuk merenung, belajar mengajar dan aneka ibadah lainnya, *dan* kendati demikian *di akhir malam mereka* senantiasa beristighfar memohon ampunan Allah.¹⁴⁵

Kata *al-ashar* adalah bentuk jamak dari kata *sahar*, yaitu seperenam terakhir dari waktu malam. Istighfar mereka itu mengisyaratkan betapa takut mereka kepada Allah karena walaupun telah demikian taat mereka kepadanya, namun mereka tetap khawatir dan terus menerus beristighfar.¹⁴⁶

Ayat di atas mengisyaratkan keistimewaan siapa yang dilukiskan sifatnya di sini. *Pertama* mereka hanya tidur sedikit di waktu malam pada saat orang biasanya tidur. Ini mereka isi dengan ibadah kepada Allah, antara lain dengan shalat tahajud. Yang *kedua*, setelah malam akan berakhir, yakni menjelang subuh mereka beristighfar. Ini mengisyaratkan betapa besar

¹⁴⁴ Hikmat Basyir dkk, *At-Tafsir Al-Muyassar*, terj. Muhammad Ashim dkk, (Jakarta: Darul Haq, 2016), 686.

¹⁴⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 75.

¹⁴⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 76.

rasa takut mereka kepada Allah kendati ibadah mereka sudah sedemikian banyak.¹⁴⁷

Muhammad Suhadi sebagaimana dalam terjemah kitab “*Minhajul Qashidin*” bahwa seusai melaksanakan shalat malam di waktu sahur, hendaklah memohon ampunan kepada Allah dan membaca ayat Al-Qur’an yang mudah.¹⁴⁸

Zaid Husain Al-Hamid sebagaimana dalam terjemah kitab “*Maroqil ‘Ubudiyah*” bahwa apabila hendak bangun dari tidur dan berniat untuk menghasilkan keutamaan terbesar, maka berusaha sekuat tenaga untuk bangun sebelum terbit fajar, supaya bisa shalat di awal waktu, karena shalat dalam suasana masih gelap lebih baik daripada shalat dalam suasana sudah terang. Apabila seseorang mengerjakan shalat di awal waktu dan masih dalam keadaan gelap, maka para malaikat malam hadir menyaksikan shalatnya. Dan apabila shalat itu lama disebabkan bacaan yang tartil hingga nampak cahaya, maka para malaikat siang hadir pula sambil menyaksikan shalatnya. Juga apabila seseorang mengerjakan shalat sejak awal waktu, dengan bacaan yang panjang, maka di tengah-tengah bacaan tersebut alam berubah dari gelap menjadi terang.¹⁴⁹

Rasulullah pun menganjurkan kepada setiap hambaNya supaya bangun di awal hari yaitu pagi hari sebelum subuh. Manfaat yang akan diperoleh dari aktifitas ini di antaranya adalah dapat menghirup udara segar di pagi hari sembari mempersiapkan diri untuk melangkahkan kaki menuju masjid

¹⁴⁷ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur’an*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 76-77.

¹⁴⁸ Muhammad Shalih Al-Ghurasi, *Intisari Minhajul Qashidin*, terj. Muhammad Suhadi, 70.

¹⁴⁹ Muhammad Nawawi Al-Jawi, *Terjemah Maroqil ‘Ubudiyah*, terj. Zaid Husain Al-Hamid, (Surabaya: Mutiara Ilmu, 2010), 7.

melaksanakan shalat subuh secara berjamaah. Hal ini tentunya juga bernilai pahala, dan lebih dari itu adalah kesehatan.¹⁵⁰

Kegelapan itu sesuai dengan kehidupan kematian dan ketidaktiadaan, sedangkan cahaya itu sesuai dengan kehidupan wujud. Maka ketika manusia bangun dari tidurnya seakan-akan dia berpindah dari kematian menuju kehidupan. Keadaan yang menakjubkan ini menunjukkan kepada akal bahwa tidak ada yang dapat melakukan perubahan ini kecuali Al-Khaliq dengan hikmah. Kala itu akal menjadi terang dengan cahaya makrifat ini dan terbebas dari penyakit hati. Karena kebanyakan manusia ditimpa penyakit hati, yaitu cinta dunia, keserakahan, dengki, saling membanggakan diri. Para Nabi seperti halnya para dokter mengajak manusia untuk melakukan ketaatan dan ubudiyah mulai bangun dari tidur, karena sangat bermanfaat dan bisa menghilangkan penyakit. Sehingga sangat dianjurkan mengawali waktu dalam menjalani hari dengan berdzikir menyebut asma Allah Swt.¹⁵¹

Demikian hal tersebut sejalan dengan yang dinukil oleh Amiruddin Djalil dalam terjemah kitab "*Zaadul Ma'ad*" karya Ibnu Qayyim Al-Jauziyah bahwa petunjuk Nabi saat terjaga adalah beliau bangun pagi pada saat sang jago-ayam-berkokok. Lalu, beliau bertahmid kepada Allah, bertakbir, bertahlil, berdoa dan bersiwak. Kemudian beliau berwudhu dan tegak berdiri melakukan shalat di hadapan Rabb-Nya, bermunajat kepada Allah dengan membaca

¹⁵⁰ Aqilah Selma Amalia, *Tips Hidup Sehat dan Berkah Ala Rasulullah*, 27.

¹⁵¹ Muhammad Nawawi Al-Jawi, *Terjemah Maroqil 'Ubudiyah*, terj. Zaid Husain Al-Hamid, 7.

kitab-Nya, memuji-Nya, mengharap-Nya dengan penuh sugesti dan rasa takut.¹⁵²

Perlu diketahui bahwa situasi pagi akan memberi kesempatan pada tubuh untuk mendapatkan udara segar dengan tingkat polusi rendah. Kualitas oksigen yang baik ini bakal memaksimalkan kerja otak, dan meningkatkan kekebalan tubuh.¹⁵³ Kondisi udara pada pagi hari juga lebih banyak mengandung oksigen, sehingga jika dihirup bisa merangsang otak lebih *fresh*. Udara pagi juga mengandung gas ozon sehingga sangat baik untuk kesehatan paru-paru, mempercepat peredaran darah, mengobati diabetes dan jantung. Selain itu juga bisa membuat urat saraf bekerja dengan baik. Sinar matahari pagi yang masih hangat bisa membuat pikiran lebih tenang, sehingga mengurangi rasa depresi atau tekanan yang berlebihan.¹⁵⁴

Bahrn Abu Bakar dkk sebagaimana dalam terjemah "*Al-Adzkaarun Nawawiyah*" karya Imam Nawawi bahwa setan membuat ikatan sebanyak tiga kali pada tengkuk kepala seseorang di antara kalian bila ia tidur. Pada tiap ikatan setan memukulnya seraya mengatakan, "Engkau akan menjalani malam yang panjang, tidurlah (dengan nyenyak)!" Apabila ia terbangun dan mengingat Allah Swt., maka terbukalah satu ikatannya. Bila ia berwudhu, maka terbuka pula satu ikatan lagi; dan bila ia shalat, maka terbukalah semua ikatan, hingga di pagi harinya ia bersemangat dan penuh kesegaran; tetapi jika tidak demikian, maka di pagi harinya ia menjadi lesu dan panas. Maka

¹⁵² Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Zaadul Ma'ad Jilid 5: Bekal Perjalanan Akhirat*, terj. Amiruddin Djalil, 306.

¹⁵³ Yuga Pramita, *Ayat-Ayat Sehat*, 132.

¹⁵⁴ Nor Kholis Reefani, *Pola Hidup dan Tidur Sehat Ala Rasulullah*, 196.

setelah bangun tidur disunnahkan membaca doa:

الحمد لله الذي احيانا بعد ما ماتنا واليه النشور

Artinya : “Segala puji bagi Allah yang menghidupkan kami setelah mematikan kami dan kepada-Nya kami dibangkitkan (dari kubur).”¹⁵⁵

Yang dimaksud dengan menghidupkan adalah membangunkan dari tidur, sedang mematikan adalah menidurkan.¹⁵⁶

Demikian merupakan cara Nabi untuk menjaga kesehatan hati, tubuh, ruh, dan stamina. Itulah petunjuk Nabi ketika bangun tidur.¹⁵⁷

b) Tidur siang (*qailulah*)

وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِّنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ



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-Rum ayat 23)¹⁵⁸

¹⁵⁵ Imam Nawawwi, *Al-Adzkarun Nawawiyah*, terj. Bahrn Abu Bakar dkk, 42-43.

¹⁵⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, 508.

¹⁵⁷ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Zaadul Ma'ad Jilid 5: Bekal Perjalanan Akhirat*, terj. Amiruddin Djalil, 306.

¹⁵⁸ Al-Qur'an, Ar-Rum ayat 23, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Jilid 2, 407.

Penafsiran ayat di atas menurut M. Quraish Shihab adalah bahwasannya penciptaan langit dan bumi itu dengan sistem yang ditetapkanannya 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 mengunjangimu serta tidak pula dapat mengundangnya walau engkau sangat menginginkan tidur jika ia-atas kehendak Kami- enggan mengunjangimu. Dan, di antara tanda-tanda-Nya yang lain adalah usaha kamu, baik malam maupun siang, mencari sebagian dari karunia-Nya.*¹⁵⁹

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”. Sebagaimana pendapat Imam As-Sa’di dalam Tafsirnya *Taisir al-Karim ar- Rahman fi Tafsir Kalam al-Manan*, Imam Al-Mahalli dan Imam As-Suyuti dalam Tafsir *Jalalain*, dan para ulama dalam Tafsir *Al-Muyassar* yang menafsirkan ayat-ayat yang sejalan dengan QS. Ar-Rum tersebut bahwa Allah menjadikan malam untuk beristirahat dan siang untuk mencari rezeki-Nya.¹⁶⁰ Seperti QS. Al-Qashash ayat 73, QS. Al-Furqan ayat 47, QS. Yunus ayat 67 dan QS. Al-An’am ayat 96.

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

¹⁵⁹M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur’an*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 191.

¹⁶⁰M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur’an*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 191.

yang pekerjaannya lebih banyak dia lakukan di waktu malam dibanding dengan siang hari.¹⁶¹

Muchtar Hanafi sebagaimana dalam buku “*Hidup Sehat Setiap Hari Seperti Nabi*” bahwa anjuran waktu tidur selanjutnya, yakni tidak melupakan tidur di siang hari. Tengah hari adalah waktu yang tepat untuk rehat dan tidur sekejap. Karena secara biologis, sistem dalam tubuh manusia mendukung untuk memanfaatkan fase tersebut untuk beristirahat. Jika dikaitkan dengan irama naik-turunnya hormon kortisol (hormon stres), pada rentang waktu dari pagi menuju siang, pada jam-jam menjelang siang (pukul 11.00 – 13.00) pacuan terhadap aktifitas metabolik dalam tubuh mulai berkurang, sehingga sangat tepat jika pada waktu itu, seseorang rehat sejenak dengan tidur siang.¹⁶²

Tidur siang lebih masyhur disebut dengan *qoilulah*.¹⁶³ *Al-Qoiluah* berasal dari kata *qoola*, *yaqiilu*, *qoilan*, *wa qoo-ilatan*, *wa qoilulatan*, *wa maqoolan*, *wa maqiilan*.¹⁶⁴ Dalam kamus *Al-Munawwir* berarti tidur di siang hari.¹⁶⁵ Karena artinya “tidur siang”, sebagian besar orang menyangka *qailulah* merupakan “tidur siang” dalam arti sebenarnya, yaitu benar-benar tidur. Pada nyatanya, *qailulah* tidak harus tidur, istirahat pada siang hari juga sudah termasuk *qailulah*.¹⁶⁶ Berkata Ibnu Atsir: “*Qoilulah* adalah istirahat di pertengahan siang walaupun

¹⁶¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, 192.

¹⁶² Muchtar Hanafi, *Hidup Sehat Setiap Hari Seperti Nabi*, 105-106.

¹⁶³ Nor Kholis Reefani, *Pola Hidup dan Tidur Sehat Ala Rasulullah*, 185.

¹⁶⁴ Majduddin Al-Mubarak Bin Muhammad Ibnu Atsir Al-Jazari, *An-Nihayah Fi Gharibil Hadits Wal Atsar, Juz 4*, (Beirut : Darul Kutub Ilmiah, 2011), 116-117.

¹⁶⁵ Ahmad Warson Munawwir, *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia Terlengkap*, (Cet. XIV ; Surabaya: Pustaka Progresif, 1997), 1172.

¹⁶⁶ <https://www.stebisigm.ac.id/berita356-Istilah-Waktu-Tidur-Hailulah-Qailulah-dan-Ailulah-yang-Perlu-Diketahui.html> diakses pada tanggal 18 Januari 2022, pukul 10:48 WIB

tidak tidur.¹⁶⁷ Tidur sejenak di siang hari menjadi sebuah ketenangan untuk mengistirahkan tubuh barang sejenak, merenung dan mengusir kepenatan setelah setengah hari bekerja.¹⁶⁸

Salah satu rahasia tingginya produktivitas Rasulullah adalah tidur pada siang hari.¹⁶⁹ Para shahabat *radhiallahu 'anhum ajma'in* dan para ulama Salaf dahulu biasa mengamalkan *qailulah* (tidur siang) sesaat sebelum dzuhur dan sejenak sesudah dzuhur.¹⁷⁰ Sebagian orang beranggapan bahwa tidur siang adalah pengganti tidur malam. Padahal, tidaklah demikian. Tidur siang berbeda dengan tidur malam. Tidur siang justru memudahkan seseorang memulai tidur pada malam hari dan memudahkan seseorang memperoleh kualitas tidur malam yang baik. Tidur siang memiliki peran untuk mengembalikan energi setelah beraktifitas pagi hingga siang hari untuk performa lebih produktif setelah bangun.¹⁷¹

Tidur siang dan tidur malam memiliki persamaan dalam hal mengembalikan kondisi tubuh. Tidur siang dengan durasi 15-20 menit dapat mengembalikan kesegaran tubuh, sama seperti kesegaran yang didapatkan setelah tidur malam dengan durasi yang lebih lama (3-5 jam). Selama tidur siang pun, terjadi fase-fase tidur yang sama dengan yang terjadi pada tidur malam.¹⁷² Di samping dapat menjaga tubuh tetap sehat, upaya ini terbukti mampu menjadi “bonus” energi.¹⁷³

Menurut Hiromi Shinya, penulis *The Miracle of Enzyme*, situasi tersebut berkaitan dengan kemampuannya menyelaraskan beragam sistem di dalam tubuh hingga tercapai situasi

¹⁶⁷ Aqilah Selma Amalia, *Tips Hidup Sehat dan Berkah Ala Rasulullah*, 33.

¹⁶⁸ Nor Kholis Reefani, *Pola Hidup dan Tidur Sehat Ala Rasulullah*, 185.

¹⁶⁹ Muchtar Hanafi, *Hidup Sehat Setiap Hari Seperti Nabi*, 105.

¹⁷⁰ Yuga Pramita, *Ayat-Ayat Sehat*, 133.

¹⁷¹ Muchtar Hanafi, *Hidup Sehat Setiap Hari Seperti Nabi*, 106.

¹⁷² Muchtar Hanafi, *Hidup Sehat Setiap Hari Seperti Nabi*, 108.

¹⁷³ Yuga Pramita, *Ayat-Ayat Sehat*, 132.

seimbang, yang selanjutnya akan berdampak pada kesiapan tubuh untuk bekerja kembali.¹⁷⁴

Beberapa orang bahkan negara, dahulu menganggap tidur siang sebagai kebiasaan orang malas. Namun belakangan ini di negara-negara maju baru menyadari pentingnya tidur siang. Kesadaran itu terjadi setelah ada penemuan ilmiah yang menegaskan bahwa tidur siang memang menjadi sebuah kebutuhan. Dengan penemuan itu maka ada beberapa negara yang menyerukan kepada warganya untuk membudayakan tidur siang. Tidak hanya pemerintah, tapi juga para politikus dan lembaga yang menaruh perhatian terhadap kesehatan.¹⁷⁵

Negara-negara yang menerapkan tidur siang adalah Portugal, Prancis juga Spanyol. *Qoilulah* juga diberlakukan di China untuk para karyawan. Di India bahkan diberlakukan sanksi bagi orang yang suka mengganggu tidur siang orang lain. Begitu pula dengan Jepang yang terkenal dengan kecanggihannya. Jepang menyediakan sebuah tempat tidur untuk relaksasi di hampir sebagian besar perusahaan, bertujuan untuk mensukseskan gizi produktifitas.¹⁷⁶

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Takahasi dan Arito di Jepang pada tahun 2000 menyatakan bahwa tidur siang selama 15 menit antara pukul 12.30 – 12.45 dapat meningkatkan kesiapsiagaan, mengaktifkan kapasitas memori serta memudahkan seseorang melakukan analisis masalah. Hal inilah yang akhirnya menjadi acuan perusahaan-perusahaan di Jepang untuk memberikan waktu tidur siang bagi karyawannya.¹⁷⁷ Yang tak kalah hebat, tidur siang dengan durasi 40 menit dapat mendongkrak daya

¹⁷⁴ Yuga Pramita, *Ayat-Ayat Sehat*, 133.

¹⁷⁵ Nor Kholis Reefani, *Pola Hidup dan Tidur Sehat Ala Rasulullah*, 186.

¹⁷⁶ Nor Kholis Reefani, *Pola Hidup dan Tidur Sehat Ala Rasulullah*, 187.

¹⁷⁷ Muchtar Hanafi, *Hidup Sehat Setiap Hari Seperti Nabi*, 107.

ingat, sebagaimana yang telah dibuktikan oleh Bjorn Rasch dan tiga koleganya dari University Lubeck di Jerman, lewat penelitian mereka pada dua puluh empat relawan. Karenanya, di antara beban kerja yang terus menerus tinggi dan di sela-sela tugas yang seolah tak kenal henti. Ada baiknya untuk sejenak, melakukan tidur siang.¹⁷⁸

Namun yang perlu diperhatikan juga yakni mengenai durasi tidur siang. Satu jam *qoilulah* yang nyenyak sangat bermanfaat seperti halnya tidur panjang di malam hari. Sedangkan apabila *qoilulah* dilakukan sampai lebih dari satu jam lamanya, tidak lain karena faktor hilangnya keseimbangan alami tubuh antara waktu siang dan waktu malam.¹⁷⁹

Berikut adalah manfaat tidur siang yang dipaparkan penemuan modern saat ini:

(1) Mengurangi terjangkitnya penyakit

Penyakit yang dimaksud disini adalah penyakit yang berhubungan dengan hati. Penemuan ini pernah dimuat oleh situs CNN pada tahun 2007. Dalam pembahasannya terungkap bahwa tidur siang dapat meminimalisasi terkena penyakit hati yang parah.

(2) Memperpanjang umur

Lebih lanjut, CNN menyebutkan dengan kebiasaan tidur siang selama setengah jam dalam sehari atau tiga jam dalam seminggu membuat seseorang memiliki ketahanan tubuh yang bagus. Bahkan bisa membuat kadar usia pendeknya menurun karena jauh dari sebab timbulnya beberapa penyakit hati.

(3) Membuat tubuh lebih segar

Setelah bekerja dari pagi tentu tubuh menjadi letih. Mencari waktu sejenak untuk tidur adalah syarat yang tepat agar tubuh

¹⁷⁸ Yuga Pramita, *Ayat-Ayat Sehat*, 133.

¹⁷⁹ Nor Kholis Reefani, *Pola Hidup dan Tidur Sehat Ala Rasulullah*, 190.

menjadi segar kembali dan melanjutkan pekerjaan.

(4) Membuat gerak tubuh lebih aktif

Ketika bangun dari tidur siang, kesegaran akan terwujud. Karena itu badan pun tidak sungkan lagi untuk bergerak dan aktif melakukan pekerjaan dengan baik.

(5) Membuat jantung lebih sehat

Tidur siang sangat berperan dalam menyehatkan jantung. Karena dengan itu bisa mengurangi stres akibat tekanan tugas yang semakin menumpuk.

(6) Menguatkan dan meningkatkan ingatan

Kekuatan memori orang yang suka melakukan tidur siang cenderung lebih kuat dibanding orang yang mengabaikan tidur siang. Hal ini karena dengan tidur di sela kerja bisa meningkatkan konsentrasi dalam berpikir dan fokus meningkatkan kualitas kerja itu sendiri.¹⁸⁰

(7) Menurunkan tekanan darah

Hasil studi lebih lanjut, dilakukan peneliti dari Allegheny College di Amerika Serikat, pada 85 siswa sehat yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok yang disuruh menjalani tidur siang selama 60 menit dan yang tidak tidur siang, mendapati bahwa tidur siang selama 45-60 menit dapat membantu menurunkan tekanan darah mereka yang sebelumnya melonjak akibat stres dan aktifitas tinggi yang dijalani.¹⁸¹

¹⁸⁰ Nor Kholis Reefani, *Pola Hidup dan Tidur Sehat Ala Rasulullah*, 187-188.

¹⁸¹ Yuga Pramita, *Ayat-Ayat Sehat*, 133.

2) Waktu Tidur yang Buruk

a) Tidur pagi

Amiruddin Djalil sebagaimana dalam terjemah *Zaadul Ma'ad* karya Ibnu Qayyim, bahwa sangat dimakruhkan untuk melakukan tidur pada waktu usai shalat subuh, yakni antara waktu subuh dengan terbitnya matahari. Karena waktu itu adalah waktu yang memiliki keutamaan untuk melakukan ibadah, menjadi waktu yang luar biasa untuk mencari sesuatu yang bermanfaat dan meraih pahala dari Allah Swt.¹⁸² Alasan lainnya adalah tidur pagi dapat menolak rizki, karena itu adalah waktu mencari rizki, waktu dibagi-bagikannya rizki. Maka tidur pada saat itu dapat menolak rizki, kecuali karena suatu alasan atau karena kebutuhan mendesak.¹⁸³

Selain itu, tidur di pagi hari amat berbahaya bagi kesehatan, karena badan dimanjakan dan otot-otot menjadi rusak. Tidur semacam itu menyebabkan pegal linu, kelelahan dan kelemahan. Kalau itu dilakukan sebelum buang air, beraktifitas serta olahraga kemudian lambung langsung disibukkan mengolah makanan, hal itu dapat menimbulkan penyakit kronis yang bisa melahirkan berbagai penyakit lainnya.¹⁸⁴

b) Tidur Sore

Amiruddin Djalil sebagaimana dalam terjemah *Zaadul Ma'ad* karya Ibnu Qayyim memaparkan bahwa *Humuq* (kebodohan) adalah tidur di waktu ashar. Namun lebih buruk lagi tidur di akhir waktu Ashar. Ada Ulama As-Salaf yang menegaskan, “Siapa saja yang tidur sesudah Ashar, lalu akalinya dicabut, hendaknya ia hanya mencaci dirinya sendiri.” Seorang penyair

¹⁸² Nor Kholis Reefani, *Pola Hidup dan Tidur Sehat Ala Rasulullah*, 191.

¹⁸³ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Zaadul Ma'ad Jilid 5: Bekal Perjalanan Akhirat*, terj. Amiruddin Djalil, 301.

¹⁸⁴ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Zaadul Ma'ad Jilid 5: Bekal Perjalanan Akhirat*, terj. Amiruddin Djalil, 301-302.

menyatakan: *Tidur Ashar dapat menimbulkan penyakit gila.*¹⁸⁵

c. Durasi Tidur

Sebagian peneliti mengatakan, tidur membantu penyembuhan dan mengurangi bertambahnya penyakit. Dokter sering kali menyarankan pengidap penyakit apapun supaya istirahat total. Sebab, istirahat atau tidur merupakan terapi kecemasan, emosi dan ketegangan saraf. Apabila seseorang merasa kesal dan mengalami ketegangan saraf, kemudian tidur dan beristirahat, setelah bangun akan merasa lebih tenang dan nyaman. Hati pun lebih tenang daripada sebelum tidur.¹⁸⁶ Sebagaimana tentang perang Badar dan perang Uhud yang telah Allah jelaskan dalam firman-Nya.

Allah Swt. berfirman tentang perang Badar dalam QS. Al-Anfal ayat 11 yang berbunyi:

إِذْ يَغْشَىٰكُمْ الْغُفَّاسُ أَمَنَةً مِّنْهُ وَيُنزِلُ عَلَيْكُمْ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً
 لِّيُطَهِّرَكُم بِهِ وَيُذْهِبَ عَنْكُمْ رِجْزَ الشَّيْطَانِ وَلِيَرْبِطَ عَلَىٰ
 قُلُوبِكُمْ وَيُثَبِّتَ بِهِ الْأَقْدَامَ

Artinya : “(Ingatlah), ketika Allah menjadikan kamu mengantuk sebagai suatu penentraman daripada-Nya, dan Allah menurunkan kepadamu hujan dari langit untuk mensucikan kamu dengan hujan itu dan menghilangkan dari kamu gangguan-gangguan syaitan dan untuk menguatkan hatimu dan mesmperteguh dengannya telapak kaki(mu)”. (QS. Al-Anfal : 11)¹⁸⁷

¹⁸⁵ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Zaadul Ma'ad Jilid 5: Bekal Perjalanan Akhirat*, terj. Amiruddin Djalil, 301.

¹⁸⁶ Ahmad Syawqi Ibrahim, *Misteri Tidur: Rahasia Kesehatan, Kepribadian dan Keajaiban Lain di Balik Tidur Anda*, 76.

¹⁸⁷ Al-Qur'an, Al-Anfal ayat 11, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Jilid 1, 179.

Penafsiran ayat di atas menurut Muhammad Iqbal sebagaimana dalam terjemah *Taisir al-Karim ar-Rahman fi Tafsir Kalam al-Manan* karya Imam as-Sa'di adalah di antara pertolongan Allah kepadamu dan jawaban-Nya terhadap doamu adalah bahwa Dia mengirimkan rasa kantuk kepadamu. “Allah menjadikan kamu mengantuk” yakni dengan kantuk itu Allah melenyapkan rasa takut dan cemas yang ada di dalam hatimu. Dan ia sebagai “*penentruman*”, bagimu dan tanda ketenangan dan kemenangan. Di antara pertolongan-Nya kepadamu juga adalah bahwa Dia menurunkan hujan kepadamu dari langit untuk menyucikanmu dari hadas dan najis, dan untuk menyucikan dari godaan dan bisikan setan. “Dan untuk menguatkan hatimu” yakni meneguhkannya, karena keteguhan hati adalah dasar bagi keteguhan badan. “Dan memperteguh dengannya telapak kaki(mu)”, karena bumi sebelum hujan rata dan datar, dan setelah hujan ia menjadi kempal dan dapat meneguhkan telapak kaki.¹⁸⁸

Orang takut tidak akan dapat tidur. Apabila orang yang dilanda ketakutan dapat tidur, artinya ia sudah mendapatkan rasa aman. Kalaulah mukminin yang ikut angkat senjata dalam perang Badar tidak tidur dan istirahat walau sejenak, tidaklah mungkin mereka sanggup berperang di hari berikutnya sampai meraih kemenangan.¹⁸⁹ Berbeda dengan kaum kafir Quraisy yang pada malam harinya Allah buat sulit tidur. Alhasil pada saat peperangan, mereka tidak fokus dan porak poranda oleh umat Islam yang jumlahnya hanya sepertiga jumlah mereka.¹⁹⁰

Tentang perang Uhud Allah Swt berfirman dalam QS. Ali Imran ayat 154:

¹⁸⁸ Syaikh Abdurrahman bin Nashir as-Sa'di, *Taisir al-Karim ar-Rahman fi Tafsir Kalam al-Manan*, terj. Muhammad Iqbal, Jilid 3, 171.

¹⁸⁹ Ahmad Syawqi Ibrahim, *Misteri Tidur: Rahasia Kesehatan, Kepribadian dan Keajaiban Lain di Balik Tidur Anda*, 77.

¹⁹⁰ Muchtar Hanafi, *Hidup Sehat Setiap Hari Seperti Nabi*, 112.

ثُمَّ أَنْزَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ بَعْدِ الْغَمِّ أَمْنَةً نُبُوءًا يَغْشَى
 طَائِفَةً مِنْكُمْ ۖ وَطَائِفَةٌ قَدْ أَهَمَّتْهُمْ أَنْفُسُهُمْ يَظُنُّونَ بِاللَّهِ
 غَيْرَ الْحَقِّ ظَنَّ الْجَاهِلِيَّةِ يَقُولُونَ هَل لَنَا مِنَ الْأَمْرِ مِنْ
 شَيْءٍ ۗ قُلْ إِنَّ الْأَمْرَ كُلَّهُ لِلَّهِ ۗ يُخْفُونَ فِي أَنْفُسِهِمْ مَا لَا
 يُبْدُونَ لَكَ يَقُولُونَ لَوْ كَانَ لَنَا مِنَ الْأَمْرِ شَيْءٌ ۗ مَا قُتِلْنَا
 هَهُنَا ۗ قُلْ لَوْ كُنْتُمْ فِي بُيُوتِكُمْ لَبَرَزَ الَّذِينَ كُتِبَ عَلَيْهِمُ الْقَتْلُ
 إِلَىٰ مَضَاجِعِهِمْ ۗ وَلِيَبْتَلِيَ اللَّهُ مَا فِي صُدُورِكُمْ وَلِيُمَحِّصَ
 مَا فِي قُلُوبِكُمْ ۗ وَاللَّهُ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ ﴿١٠٤﴾

Artinya : “Kemudian setelah kamu berdukacita, Allah menurunkan kepada kamu keamanan (berupa) kantuk yang meliputi segolongan dari pada kamu, sedang segolongan lagi telah dicemaskan oleh diri mereka sendiri, mereka menyangka yang tidak benar terhadap Allah seperti sangkaan jahiliyah. Mereka berkata: "Apakah ada bagi kita barang sesuatu (hak campur tangan) dalam urusan ini?". Katakanlah: "Sesungguhnya urusan itu seluruhnya di tangan Allah". Mereka menyembunyikan dalam hati mereka apa yang tidak mereka terangkan kepadamu; mereka berkata: "Sekiranya ada bagi kita barang sesuatu (hak campur tangan) dalam urusan ini, niscaya kita tidak akan dibunuh (dikalahkan) di sini". Katakanlah: "Sekiranya kamu berada di rumahmu, niscaya orang-orang yang telah

ditakdirkan akan mati terbunuh itu keluar (juga) ke tempat mereka terbunuh". Dan Allah (berbuat demikian) untuk menguji apa yang ada dalam dadamu dan untuk membersihkan apa yang ada dalam hatimu. Allah Maha mengetahui isi hati." (QS. Ali Imran : 154)¹⁹¹

Asbabun Nuzul ayat di atas adalah dikedepankan oleh Ibnu Rahawaih dari Zubair, katanya: "kamu lihat saya di saat perang Uhud, yakni ketika kami merasa amat takut dan Allah mengirim kantuk kepada kami, maka tidak seorang pun di antara kami kecuali dagunya terletak di atas dadanya. Demi Allah, sungguh saya dengar ucapan Mu'tab bin Qusair seolah-olah dalam mimpi: "Sekiranya kita ada wewenang dalam urusan ini sedikit saja, tentulah kita tidak akan terbunuh di sini!" Maka kata-katanya itu dihafal oleh saya". Maka Allah menurunkan mengenai peristiwa ini: "Kemudian Allah menurunkan atasmu setelah berdukacita itu keamanan berupa kantuk ... sampai dengan firman-Nya: "Dan Allah Maha Mengetahui isi hati". (QS. Ali Imran: 154)¹⁹²

Penafsiran ayat di atas menurut Muhammad Iqbal sebagaimana dalam terjemah *Taisir al-Karim ar-Rahman fi Tafsir Kalam al-Manan* karya Imam as-Sa'di adalah "Kemudian setelah kamu berdukacita, Allah menurunkan kepadamu," yaitu duka cita yang telah menimpa kalian, "keamanan (berupa) kantuk yang meliputi golongan darimu". Tidak diragukan bahwa ini merupakan suatu rahmat atas mereka, serta tambahan ketenangan. Karena seorang yang takut, tidak akan dihindangi oleh kantuk disebabkan kekhawatiran yang ada di dalam hatinya. Apabila

¹⁹¹ Al-Qur'an, Ali Imran ayat 154, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Jilid 1, 71.

¹⁹² Imam Jalaluddin Al-Mahalli dan Imam Jalaluddin As-Suyuti, *Tafsir Jalalain Berikut Asbabun Nuzul Jilid 1*, terj. Bahrun Abubakar, (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2020), 302.

ketakutan itu hilang dari hati, maka kantuk itu baru bisa datang kepadanya. Kelompok ini yang dikaruniakan kantuk oleh Allah adalah mereka yang beriman yang tidak memiliki tujuan kecuali menegakkan agama Allah, mengharap keridhaan Allah dan RasulNya serta kemaslahatan saudara-saudaranya yang muslim.¹⁹³

Kepada mukminin Allah Swt. menjanjikan kemenangan atas orang-orang kafir. Untuk meraih kemenangan, terlebih dahulu rasa takut mereka harus dihilangkan. Tatkala sebagian mukmin tidak menuruti perintah Rasulullah dan lebih tertarik mengumpulkan rampasan perang, rasa takut pun menguasai mereka. Kemudian Allah mengingatkan bahwa Dia menghilangkan rasa takut mukmin yang sungguh-sungguh dengan cara menimpakan kantuk yang tak terbendung.¹⁹⁴

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dipahami sebagai bukti ilmiah dari tidur sejenak yang diberikan Allah Swt. kepada bala tentara muslim pada perang Badar dan Uhud. Meskipun sekejap, kantuk dapat melepas lelah tubuh dan memperbarui gairah aktifitas. Jika begitu, seseorang kembali memiliki kekuatan untuk melanjutkan perang¹⁹⁵ sehingga dapat meraih kemenangan. Jadi selain strategi yang tepat, dengan kuasa Allah tidur menjadi salah satu sebab kaum muslim meraih kemenangan dalam sebuah peperangan. Hal ini menunjukkan durasi atau lamanya tidur yang dibutuhkan seseorang tidak selalau membutuhkan waktu yang lama, terkadang waktu yang sebentar tapi cukup juga dapat memeberikan manfaat kesehatan bagi tubuh.

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

¹⁹³ Syaikh Abdurrahman bin Nashir as-Sa'di, *Taisir al-Karim ar- Rahman fi Tafsir Kalam al-Manan*, terj. Muhammad Iqbal, Jilid 1, 517.

¹⁹⁴ Ahmad Syawqi Ibrahim, *Misteri Tidur: Rahasia Kesehatan, Kepribadian dan Keajaiban Lain di Balik Tidur Anda*, 78.

¹⁹⁵ Ahmad Syawqi Ibrahim, *Misteri Tidur: Rahasia Kesehatan, Kepribadian dan Keajaiban Lain di Balik Tidur Anda*, 79.

jam per hari. Pada kenyatannya, durasi tidur yang dibutuhkan antara satu individu dan individu lainnya ternyata berbeda.¹⁹⁶

Perbedaan tersebut dipengaruhi oleh tiga faktor, yakni :

1) Usia

Perbedaan usia membuat lamanya tidur berbeda-beda pada setiap kelompok orang. Anak yang baru lahir setiap harinya tidur sampai 22 jam, dan hanya terjaga 2 jam. Mereka belum terbiasa kalau malam tiba dan siang menyingsing, kecuali pada fase kehidupan berikutnya. Seiring bertambahnya usia, lama tidur ini secara bertahap semakin berkurang. Pada aal masa remaja, lama tidur normal sekitar 8 jam per hari. Menjelang usia lanjut, lama tidur semakin berkurang sampai di bawah enam jam. Adapun pada usia sangat lanjut, secara bertahap lamanya tidur justru bertambah lagi sampai menyamai lamanya tidurnya anak-anak.¹⁹⁷ Sebagaimana yang terdapat dalam QS. Yasin ayat 68 yaitu:

وَمَنْ نُعَمِّرْهُ نُنَكِّسْهُ فِي الْخَلْقِ ﴿٦٨﴾

Artinya: “Dan Barang siapa yang Kami panjangkan umurnya niscaya Kami kembalikan Dia kepada kejann(nya).....” (QS. Yasin : 68)¹⁹⁸

Penafsiran ayat di atas menurut Muhammad Ashim dkk sebagaimana dalam terjemah Tafsir *Al-Muyassar* karya Hikmat Basyir dan Hazim Haidar dkk adalah barang siapa yang Kami panjangkan usianya sehingga dia tua renta, maka dia akan dikembalikan kepada keadaannya semula saat

¹⁹⁶ Muchtar Hanafi, *Hidup Sehat Setiap Hari Seperti Nabi*, 116.

¹⁹⁷ Ahmad Syawqi Ibrahim, *Misteri Tidur: Rahasia Kesehatan, Kepribadian dan Keajaiban Lain di Balik Tidur Anda*, 69.

¹⁹⁸ Al-Qur'an, Yasin ayat 68, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, Jilid 2, 445.

akalnya lemah dan jasadnya juga lemah, seperti anak kecil.¹⁹⁹

2) Jenis Kelamin

Semua peneliti tahu bahwa jumlah tidur perempuan lebih sedikit daripada jam tidur laki-laki. Sebab, perubahan fisiologis tubuh perempuan mengurangi kemampuan mereka untuk tidur lelap. Sebagai contoh, masa siklus bulanan, masa kehamilan dan masa monopause. Setiap masa yang dilalui kaum perempuan ini menyebabkan perubahan kadar hormon dalam tubuh, sehingga berpengaruh negatif pada tidurnya.²⁰⁰

3) Genetik

Ditulis dalam *edition.cnn.com*, bahwa Dan Nainan, seorang komedian asal New York, hanya membutuhkan waktu tidur selama 4 jam setiap malamnya untuk bisa beraktifitas normal setiap harinya. Menurut para peneliti, terjadinya situasi ini sebab adanya mutasi dari gen yang dikenal dengan *Hdec2*, yakni gen pengatur siklus tidur- bangun, yang memungkinkan tetap mampu beraktifitas normal seperti manusia sehat lainnya, meskipun durasi tidur yang dijalani setiap harinya pendek.²⁰¹

Setelah mengetahui beberapa faktor yang mempengaruhi durasi tidur seseorang, setiap individu diharapkan dapat menjalani aktifitas tidurnya sesuai dengan kebutuhannya masing-masing, yakni tidak kurang tidak juga berlebihan, sebab keduanya sama-sama berdampak negatif bagi kesehatan. Di antaranya adalah:

a) Akibat kurang tidur

Secara signifikan seseorang yang mengalami kekurangan tidur terus menerus akan mengalami beberapa hal seperti berikut:

¹⁹⁹ Hikmat Basyir dan Hazim Haidar dkk, *At-Tafsir Al-Muyassar*, terj. Muhammad Ashim dkk, 434.

²⁰⁰ Ahmad Syawqi Ibrahim, *Misteri Tidur: Rahasia Kesehatan, Kepribadian dan Keajaiban Lain di Balik Tidur Anda*, 183.

²⁰¹ Yuga Pramita, *Ayat-Ayat Sehat*, 130.

(1) Menurunnya daya konsentrasi

Ketika melakukan aktifitas kerja, semua orang membutuhkan konsentrasi agar pekerjaannya bisa berjalan dengan baik dan sukses. Dan tidur memainkan peran penting dalam meningkatkan konsentrasi tersebut. Siklus tidur pada malam hari akan menguatkan memori dalam pikiran. Jika tidur tidak cukup, maka kemungkinan tidak akan mampu mengingat sepenuhnya apa yang telah kita alami selama sehari.

(2) Merusak kesehatan secara serius

Kurang tidur mungkin boleh-boleh saja asal hanya terjadi pada saat-saat tertentu saja. Namun, apabila kurang tidur secara berlebihan, maka akan berdampak pada kesehatan secara serius. Beberapa penyakit akan datang seperti penyakit jantung, tekanan darah tinggi, stroke dan diabetes.

(3) Menurunkan gairah seks

Beberapa ahli menyimpulkan bahwa setiap orang yang mengalami kurang tidur akan menurunkan tingkat libido dan berkurangnya dorongan melakukan hubungan intim. Hal ini tidak dipungkiri karena orang yang kurang tidur energinya telah terkuras, menderita kantuk yang luar biasa, sekaligus tensi yang meningkat.

(4) Meningkatkan depresi

Gangguan umu yang dialami oleh setiap orang adalah insomnia, yang berkaitan erat dengan depresi. Oleh karena itu, pola tidur yang baik akan sangat membantu orang-orang yang sedang mengalami depresi.

(5) Memperburuk keadaan kulit

Orang-orang yang mengalami kurang tidur, kebanyakan akan berdampak negatif pada kulitnya. Selain wajahnya pucat dan kusam, matanya juga akan mengalami bengkak dan berwarna hitam pada kelopak matanya. Kenapa demikian? Karena kurang tidur akan

menyebabkan tubuh lebih sedikit mengeluarkan hormon pertumbuhan.

(6) Menjadi pelupa

Banyak tidur memang menjadi hal yang buruk. Namun tidak bagi orang yang memahami arti tidur yang sebenarnya. Karena sebenarnya yang lebih banyak tidurnya tingkat ingatannya lebih tajam dibanding yang kurang tidur.

(7) Meningkatkan obesitas

Salah satu penyebab obesitas atau kegemukan adalah kurangnya tidur. Sebab orang yang kurang tidur akan selalu merasa lapar. Sehingga nafsu makannya menjadi meningkat pesat. Ada hubungan antara tidur dan petida yang mengatur nafsu makan. Ghrelin merangsang rasa lapar dan leptin memberi sinyal kenyang ke otak dan merangsang nafsu makan. Waktu tidur singkat dikaitkan dengan penurunan leptin dan peningkatan dalam ghrelin.

(8) Memperparah diabetes

Seseorang yang menderita diabetes tipe 2 memiliki tingkat glukosa sembilan persen ketika ia mengalami kekurangan tidur. Selain itu, tingkat insulin yang dimilikinya menjadi 30 persen lebih tinggi dibanding ketika pola tidurnya standar atau cukup. Dan resistensi insulinnya juga lebih tinggi menjadi 43 persen.

(9) Mudah terkena penyakit payudara

Kurang tidur selain membahayakan bagi penderita diabetes juga memiliki peran sangat besar terhadap timbulnya kanker payudara. Bahkan perannya sangat agresif terhadap orang yang sebelumnya sudah menderita penyakit ini hingga meningkatkan resiko kekambuhan yang sangat cepat.

(10) Masalah saat buang air kecil

Seseorang yang kurang tidur, secara berkelanjutan akan mengakibatkan peradangan pada masalah urinenya. Sehingga membuat dia

akan merasa terus-menerus buang air kecil dan membuat aktifitasnya menjadi terganggu.²⁰²

b) Akibat tidur yang berlebihan

Beberapa gangguan yang bisa terjadi akibat tidur yang berlebihan adalah:

(1) Diabetes

Sebuah studi terhadap hampir 9.000 orang Amerika, para peneliti menemukan kaitan antara tidur dan resiko diabetes. Orang yang tidur lebih dari sembilan jam setiap malam memiliki resiko 50% lebih besar untuk terkena diabetes dibanding mereka yang tidur tujuh jam per malam.

(2) Obesitas

Sebuah penelitian menunjukkan, orang yang tidur selama 9 atau 10 jam per malam memiliki kemungkinan 21% lebih tinggi untuk mengalami obesitas dibanding mereka yang tidur antara 7 hingga 8 jam. Hubungan antara tidur dan obesitas ini tetap sama bahkan ketika variabel asupan makanan dan olahraga diperhitungkan.

(3) Sakit kepala

Bagi mereka yang tergolong kelompok rentan dikenai sakit kepala, tidur lebih dari biasanya pada saat liburan dapat menjadi salah satu pemicu timbulnya penyakit ini. Para peneliti percaya bahwa terjadinya situasi tersebut lantaran adanya “kekisruhan” pada *neurotransmitter* tertentu dalam otak, yang ditimbulkan oleh *oversleeping*.

(4) Depresi

Meski insomnia lebih sering dikaitkan dengan situasi ini, fakta bicara, sekitar 15% dari mereka yang dikenai depresi merupakan bagian dari orang-orang yang biasa tidur berlebihan. Hal yang lebih mencengangkan, dalam kasus-

²⁰² Nor Kholis Reefani, *Pola Hidup dan Tidur Sehat Ala Rasulullah*, 37-40.

kasus tertentu ternyata mengurangi waktu tidur bisa jadi salah satu alternatif yang efektif untuk menawarkan situasi depresi.

(5) Sakit jantung

Sebuah analisis yang cermat dari data yang dikumpulkan *The Nurses' Health Study*, yang melibatkan hampir 72.000 wanita, menunjukkan bahwa perempuan yang tidur 9 hingga 11 jam per malam memiliki kemungkinan 38% lebih tinggi untuk dikenai penyakit jantung koroner dibanding wanita yang tidur 8 jam dalam setiap malamnya.

(6) Meningkatkan mortalitas

Beberapa riset telah berhasil mendapati kaitan antara tidur yang berlebihan (9 jam atau lebih dalam semalam) dengan tingkat kematian yang lebih tinggi dibanding mereka yang tidur antara 7 hingga 8 jam dalam setiap malamnya, meski tidak disebutkan alasan khusus mengenai terjadinya korelasi ini.²⁰³

Maka, menjalankan pola tidur yang cukup setiap hari merupakan langkah tepat yang mesti dilaksanakan seseorang agar manfaat sehat dari tidur dapat diperoleh.

²⁰³ Yuga Pramita, *Ayat-Ayat Sehat*, 127-128.

TABEL KATEGORISASI POLA TIDUR DAN DAMPAKNYA TERHADAP KESEHATAN

Tabel 4.1 Pola Tidur yang Baik

NO	POLA TIDUR YANG BAIK	DAMPAKNYA TERHADAP KESEHATAN
1	<p>A. Aspek Posisi Tidur</p> <p>1) Deskripsi QS. As-Sajdah ayat 16 (Tidur Miring ke Kanan)</p>	<p>Memudahkan bangun untuk shalat malam jika tidur di malam hari²⁰⁴ dan memudahkan bangun jika tidur di siang hari, sebab paling baik tidur siang iang maksimal satu jam.²⁰⁵</p> <p>Makanan berada pada posisi yang pas dalam lambung, mengendap secara proporsional.²⁰⁶</p> <p>Memberikan waktu istirahat untuk otak sebelah kiri.</p> <p>Membantu meringankan kerja jantung.</p> <p>Membantu lambung untuk beristirahat.</p> <p>Memperlancar buang air besar (BAB).</p> <p>Membantu penyerapan gizi.</p> <p>Membantu meningkatkan pengosongan kandung empedu dan pankreas.²⁰⁷</p>
2	<p>B. Aspek Waktu</p>	

²⁰⁴ Aqilah Selma Amalia, *Tips Hidup Sehat dan Berkah Ala Rasulullah*, 26.

²⁰⁵ Nor Kholis Reefani, *Pola Hidup dan Tidur Sehat Ala Rasulullah*, 190.

²⁰⁶ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Zaadul Ma'ad Jilid 5: Bekal Perjalanan Akhirat*, terj. Amiruddin Djalil, 300.

²⁰⁷ Nor Kholis Reefani, *Pola Hidup dan Tidur Sehat Ala Rasulullah*, 97-98.

<p>Tidur</p> <p>1) Deskripsi QS. Al-Qashash ayat 16, QS. Al-Furqan ayat 47, QS. Yunus ayat 67, QS. Al-Anfal ayat 96 (Tidur Malam)</p> <p>(a) Deskripsi QS. Al-Muzzammil ayat 1-4, QS. Al-Isra' ayat 79 (Tidur Malam kemudian bangun pada ½, 1/3, 2/3 malam untuk shalat tahajud)</p> <p>(b) Deskripsi QS. Adz-Dzariyat ayat 17-18 (Tidur Malam)</p>	<p>Merangsang keluarnya hormon pertumbuhan dan hormon melatonin.²⁰⁸</p>
	<p>Mengoptimalkan detoksifikasi toksin yang mengontaminasi tubuh.</p>
	<p>Mengoptimalkan pembentukan asam amino glutathione sebagai antioksidan yang mampu menetralkan stres oksidatif dan radikal bebas.²⁰⁹</p>
	<p>Meningkatkan sistem kekebalan tubuh.²¹⁰</p>
	<p>Memiliki ketahanan yang tinggi terhadap stres.</p>
	<p>Cenderung memiliki pembiasaan yang tenang dan fokus.²¹¹</p>
	<p>Menyapa pagi dengan hati bening dan semangat.²¹²</p>
	<p>Dapat menghirup udara segar di pagi hari sembari mempersiapkan diri untuk melangkahakan kaki menuju</p>

²⁰⁸ Al-Imam Jalaluddin Al-Mahalli dan As-Suyuti, *Tafsir Jalalain*, 548.

²⁰⁹ Aqilah Selma Amalia, *Tips Hidup Sehat dan Berkah Ala Rasulullah*, 33.

²¹⁰ Aqilah Selma Amalia, *Tips Hidup Sehat dan Berkah Ala Rasulullah*, 28.

²¹¹ Muchtar Hanafi, *Hidup Sehat Setiap Hari Seperti Nabi*, 130.

²¹² Ummi Ayanih, *Dahsyatnya Shalat dan Doa Ibu*. (Depok : Raih Asa Sukses, 2010), 251.

<p>kemudian bangun pada 1/6 terakhir malam untuk bangun shalat tahajud)</p>	<p>masjid melaksanakan shalat subuh secara berjamaah.</p>
	<p>Bernilai pahala dan kesehatan.²¹³</p>
	<p>Akal menjadi terang dengan cahaya makrifat ini dan terbebas dari penyakit hati.</p>
	<p>Memberi kesempatan pada tubuh untuk mendapatkan udara segar dengan tingkat polusi rendah.</p>
	<p>Kualitas oksigen yang baik ini bakal memaksimalkan kerja otak, dan meningkatkan kekebalan tubuh.²¹⁴</p>
	<p>Kondisi udara pada pagi hari juga lebih banyak mengandung oksigen, sehingga jika dihirup bisa merangsang otak lebih <i>fresh</i>.</p>
	<p>Udara pagi juga mengandung gas ozon sehingga sangat baik untuk kesehatan paru-paru, mempercepat peredaran darah, mengobati diabetes dan jantung.</p>
	<p>Membuat urat saraf bekerja dengan baik.</p>
	<p>Sinar matahari pagi yang masih hangat bisa membuat pikiran lebih tenang, sehingga mengurangi rasa depresi atau tekanan yang berlebihan.²¹⁵</p>

27. ²¹³ Aqilah Selma Amalia, *Tips Hidup Sehat dan Berkah Ala Rasulullah*,

²¹⁴ Yuga Pramita, *Ayat-Ayat Sehat*, 132.

²¹⁵ Nor Kholis Reefani, *Pola Hidup dan Tidur Sehat Ala Rasulullah*, 196.

	<p>2) Deskripsi QS. Ar-Rum ayat 23 (Tidur Siang / qailulah)</p>	<p>Memudahkan seseorang memulai tidur pada malam hari dan memudahkan seseorang memperoleh kualitas tidur malam yang baik.</p> <p>Mengembalikan energi setelah beraktifitas pagi hingga siang hari untuk performa lebih produktif setelah bangun.²¹⁶</p> <p>Memberikan ketenangan untuk mengistirahkan tubuh barang sejenak, merenung dan mengusir kepenatan setelah setengah hari bekerja.²¹⁷</p> <p>Mengurangi terjangkitnya penyakit.</p> <p>Memperpanjang umur.</p> <p>Membuat tubuh lebih segar.</p> <p>Membuat gerak tubuh lebih aktif.</p> <p>Membuat jantung lebih sehat.</p> <p>Menguatkan dan meningkatkan ingatan.²¹⁸</p> <p>Mnurunkan tekanan darah.²¹⁹</p>
<p>3</p>	<p>C. Aspek Durasi Tidur</p> <p>1) Deskripsi QS.Al-Anfal ayat 11, QS. Ali Imran ayat 154, QS. Yasin ayat 68</p>	<p>Pada jam-jam menjelang siang (pukul 11.00 – 13.00) pacuan terhadap aktifitas metabolik dalam tubuh mulai berkurang, sehingga sangat tepat jika pada waktu itu, seseorang rehat sejenak dengan tidur siang.²²⁰</p>

²¹⁶ Muchtar Hanafi, *Hidup Sehat Setiap Hari Seperti Nabi*, 106.


²¹⁷ Nor Kholis Reefani, *Pola Hidup dan Tidur Sehat Ala Rasulullah*, 185.

²¹⁸ Nor Kholis Reefani, *Pola Hidup dan Tidur Sehat Ala Rasulullah*, 187-

188.

²¹⁹ Yuga Pramita, *Ayat-Ayat Sehat*, 133.

²²⁰ Muchtar Hanafi, *Hidup Sehat Setiap Hari Seperti Nabi*, 105-106.

	<p>(kebutuhan durasi tidur berbeda-beda tergantung faktor yang mempengaruhinya)</p>	<p>Tidur siang dengan durasi 15-20 menit dapat mengembalikan kesegaran tubuh, sama seperti kesegaran yang didapatkan setelah tidur malam dengan durasi yang lebih lama (3-5 jam).²²¹</p>
	<p>Tidur siang selama 15 menit antara pukul 12.30 – 12.45 dapat meningkatkan kesiapsiagaan, mengaktifkan kapasitas memori serta memudahkan seseorang melakukan analisis masalah.</p>	
	<p>Tidur siang dengan durasi 40 menit dapat mendongkrak daya ingat.²²²</p>	
	<p>Satu jam <i>qoilulah</i> yang nyenyak sangat bermanfaat seperti halnya tidur panjang di malam hari, apabila <i>qoilulah</i> dilakukan lebih dari satu jam lamanya, tidak lain karena faktor hilangnya keseimbangan alami tubuh antara waktu siang dan waktu malam.²²³</p>	

Tabel 4.2 Pola Tidur yang Buruk

NO	POLA TIDUR YANG BURUK	DAMPAKNYA TERHADAP KESEHATAN
1	<p>A. Aspek Posisi Tidur</p> <p>1) Tidur Miring ke Kiri</p>	<p>Menyebabkan curah jantung yang berlebihan karena darah</p>

²²¹ Yuga Pramita, *Ayat-Ayat Sehat*, 132.

²²² Yuga Pramita, *Ayat-Ayat Sehat*, 133.

²²³ Nor Kholis Reefani, *Pola Hidup dan Tidur Sehat Ala Rasulullah*, 190.

		<p>yang masuk ke atrium juga banyak, sebab paru-paru kanan berada di atas sedangkan paru-paru kanan mendapatkan pasokan darah yang lebih banyak dari paru-paru kiri.²²⁴</p>
		<p>Jantung akan menekan paru kiri yang berukuran kecil, tentu ini akan berdampak tidak baik.²²⁵</p>
	<p>2) Tidur Terlentang</p>	<p>Relaksasi lidah pada saat tidur dapat mengakibatkan penghalang jalan nafas, penampakan dari luar berupa mendengkur.</p>
		<p>Orang yang mendengkur, mengakibatkan tubuh kekurangan oksigen dan terkadang nafas menjadi terhenti selama beberapa detik yang akan membangunkan orang yang tidur dengan posisi demikian.</p>
		<p>Bangun dengan keadaan pusing karena kurangnya pasokan oksigen ke otak.²²⁶</p>
	<p>3) Tidur Telungkup</p>	<p>Menunjukkan otaknya tidak beres, atau memang ada penyakit di sekitar perutnya.²²⁷</p>
		<p>Gerakan dinding perut akan terhenti, sehingga gerakan otot diafragma akan sangat terbatas dan sempit.</p>

²²⁴ Aqilah Selma Amalia, *Tips Hidup Sehat dan Berkah Ala Rasulullah*,30.

²²⁵ Aqilah Selma Amalia, *Tips Hidup Sehat dan Berkah Ala Rasulullah*,31

²²⁶ Aqilah Selma Amalia, *Tips Hidup Sehat dan Berkah Ala Rasulullah*,30.

²²⁷ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Zaadul Ma'ad Jilid 5: Bekal Perjalanan Akhirat*, terj. Amiruddin Djalil, 301.

		Proses pernafasan tidak akan bekerja sempurna. akibatnya, kadar oksigen dalam darah menurun, sedangkan karbon dioksida meningkat. ²²⁸
2	<p>B. Aspek Waktu Tidur</p> <p>1) Tidur Pagi</p> <p>2) Tidur Sore</p>	<p>Karena badan dimanjakan, otot-otot menjadi rusak.</p> <p>Menyebabkan pegal linu, kelelahan dan kelemahan.</p> <p>Apabila tidur pagi sebelum buang air, beraktifitas serta olahraga kemudian lambung langsung disibukkan mengolah makanan, hal itu dapat menimbulkan penyakit kronis yang bisa melahirkan berbagai penyakit lainnya.²²⁹</p> <p>Dapat menolak rizki (termasuk kesehatan).²³⁰</p> <p>Dapat menimbulkan penyakit gila.</p>
3	<p>C. Aspek Durasi Tidur</p> <p>1) Akibat Kurang Tidur</p>	<p>Menurunnya daya konsentrasi.</p> <p>Merusak kesehatan secara serius.</p> <p>Menurunkan gairah seks.</p> <p>Meningkatkat depresi.</p>

²²⁸ Ahmad Syawqi Ibrahim, *Misteri Tidur: Rahasia Kesehatan, Kepribadian dan Keajaiban Lain di Balik Tidur Anda*, 94.

²²⁹ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Zaadul Ma'ad Jilid 5: Bekal Perjalanan Akhirat*, terj. Amiruddin Djalil, 301-302.

²³⁰ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Zaadul Ma'ad Jilid 5: Bekal Perjalanan Akhirat*, terj. Amiruddin Djalil, 301.

²³¹ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Zaadul Ma'ad Jilid 5: Bekal Perjalanan Akhirat*, terj. Amiruddin Djalil, 301.

<p>2) Akibat Tidur Berlebihan</p>	Memperburuk keadaan kulit.
	Menjadi pelupa.
	Meningkatkan obesitas.
	Memperparah diabetes.
	Mudah terkena penyakit payudara.
	Masalah saat buang air kecil. ²³²
	Diabetes.
	Obesitas.
	Sakit kepala.
	Depresi.
	Sakit jantung.
	Meningkatkan mortalitas. ²³³



²³² Nor Kholis Reefani, *Pola Hidup dan Tidur Sehat Ala Rasulullah*, 37-40.

²³³ Yuga Pramita, *Ayat-Ayat Sehat*, 127-128.