

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Pembahasan mengenai perspektif Al-Qur'an tentang dampak pola tidur terhadap kesehatan manusia, peneliti dapat menyimpulkan bahwa:

1. 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), kemudian *sinah* adalah kantuk yang mendesak untuk tidur (kantuk berat), kemudian tidur. Al-Qur'an dua kali menyebut kata *nu'as*. Pertama, terkait dengan kantuk yang menghinggapi mukmin dalam perang Badar sebagaimana dalam QS. Al-Anfal ayat 11. Kedua, kantuk yang menghinggapi mukmin dalam perang Uhud sebagaimana dalam QS. Ali Imran ayat 154. Adapun tahapan kantuk yang disebut *sinah*, Allah berfirman dalam QS. Al-Baqarah ayat 255.

Adanya pergantian siang dan malam dapat memberikan kemaslahatan kepada manusia, salah satunya untuk tidur sebagaimana dalam QS. Al-Qashash ayat 71-73.

2. Dampak pola tidur terhadap kesehatan manusia dapat diketahui dari bagaimana posisi ketika seseorang tidur, pada waktu apa seseorang tidur serta durasi atau lamanya tidur seseorang. Sebab, posisi yang biasa dilakukan seseorang ketika tidur, waktu yang digunakan dan lamanya tidur seseorang, semuanya menentukan kualitas tidurnya terhadap kesehatannya.

- a. Pola tidur yang baik
 - 1) Posisi tidur yang baik ialah berbaring ke sebelah kanan sebagaimana dalam QS. As-Sajdah ayat 16.
 - 2) Waktu tidur yang baik ialah tidur malam dan tidur siang (*qailulah*)
 - a) Tidur malam sebagaimana dalam QS. Al-Qashash ayat 16, QS. Al-Furqan ayat 47, QS. Yunus ayat 67, QS. Al-Anfal ayat 96.
 - (1) Tidur malam kemudian bangun pada $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{3}$, $\frac{2}{3}$ malam untuk shalat tahajud sebagaimana dalam QS. Al-Muzzammil ayat 1-4, QS. Al-Isra' ayat 79.
 - (2) Tidur malam kemudian bangun pada $\frac{1}{6}$ terakhir malam untuk bangun shalat tahajud sebagaimana dalam QS. Adz-Dzariyat ayat 17-18.
 - b) Tidur siang sebagaimana dalam QS. Ar-Rum ayat 23.
 - 3) Durasi tidur atau lamanya tidur yang dibutuhkan seseorang berbeda-beda tergantung faktor yang mempengaruhinya, sebagaimana dalam QS. Al-Anfal ayat 11, QS. Ali Imran ayat 154, QS. Yasin ayat 68.
- b. Pola tidur yang buruk
 - 1) Posisi tidur yang buruk ialah tidur miring ke kanan, tidur terlentang dan tidur telungkup.
 - 2) Waktu tidur yang buruk ialah tidur pagi dan tidur sore.
 - 3) Durasi tidur yang buruk ialah kurang tidur dan tidur berlebihan.

B. Saran

Pembahasan tentang dampak pola tidur terhadap kesehatan manusia perspektif Al-Qur'an, merupakan sebuah kajian sangat penting dalam kehidupan manusia. Karena tidur adalah kebutuhan yang tidak bisa lepas dari kehidupan manusia. Di zaman yang serba modern ini, banyak sekali manusia-manusia yang menyepelekan urusan tidur mereka demi meraih kepuasan diri seperti terlalu sering begadang, bermain dengan *gadget*, *game*, dan bekerja sampai lupa waktu tanpa

mempertimbangkan dampak terhadap kesehatannya. Namun, karena keterbatasan peneliti dalam membaca dan dan meneliti tentang masalah tidur, terutama mengenai perspektif Al-Qur'an tentang dampak pola tidur terhadap kesehatan manusia yang begitu banyak, sehingga peneliti merasa kesulitan untuk membaca dan memahami karya-karya lainnya. Oleh karena itu, penulis memberi saran-saran ini kepada para akademisi dan masyarakat.

Peneliti menyadari bahwa hasil dari penelitian ini masih jauh dari sempurna, mengingat begitu banyaknya ayat-ayat Al-Qur'an dari kitab tafsir yang belum peneliti temukan. Oleh karena itu ada beberapa saran yang peneliti sarankan adalah:

1. Kepada para intelektual pada umumnya dan teman-teman mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir pada khususnya supaya dapat mengkaji kembali dari apa yang telah penulis teliti ini.
2. Kepada para akademisi, agar mereka bisa melanjutkan penelitian mengenai masalah tidur dalam perspektif Al-Qur'an agar memperoleh keterangan-keterangan yang lebih jelas, memperoleh hasil yang sangat memuaskan dan pembahasannya akan menjadi lebih menarik.
3. Kepada masyarakat, agar masyarakat bisa menerapkan pola tidur yang baik. Karena, dengan menerapkan pola tidur yang baik akan berdampak baik pula pada kesehatannya. Oleh sebab itu, penulis menyarankan kepada masyarakat agar menjauhi pola tidur yang akan berdampak buruk pada kesehatannya.
4. Mudah-mudahan skripsi ini dapat menambah motivasi bagi pembaca dan setiap umat Islam supaya senantiasa membiasakan diri menerapkan pola tidur sesuai yang telah dianjurkan.

C. Penutup

Alhamdulillah atas segala jerih payah serta bantuan yang diberikan baik tenaga, pikiran maupun moril dan materil akhirnya peneliti dapat menyelesaikan Tugas Akhir yakni "SKRIPSI". Peneliti hanya mampu membalas dengan untaian doa *Jazakumullahu Khoiron Katsiro*, semoga Allah membalas dengan kebaikan yang melimpah. Aamiin...

Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini belumlah pada tahap sempurna, maka segala masukan, saran dan kritik yang membangun selalu peneliti tunggu-tunggu untuk perbaikan peneliti yang selanjutnya. Peneliti berharap semoga skripsi ini bisa memberikan tambahan khasanah keilmuan tentang tafsir pada umumnya dan pandangan Al-Qur'an tentang pola tidur pada khususnya dan dapat memberikan manfaat bagi peneliti sendiri dan pembaca. Aamiin...

