

**MANAJEMEN TIDUR DALAM HADIS SUNAN ABI DĀWUD**

*(Kajian Hadis Tematik dalam Perspektif Ilmu Kesehatan)*

**SKRIPSI**

Disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan

Program Sarjana Strata (S-1) Studi Ilmu Hadis



Oleh:

**EVAYANTI ALAWIYAH**

**NIM: E05219009**

**PROGRAM STUDI ILMU HADIS  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL**

**SURABAYA**

**2023**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Saya bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Evayanti Alawiyah  
Nim : E05219009  
Program Studi : Ilmu Hadis  
Fakultas : Ushuluddin dan Filsafat  
Perguruan Tinggi : Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya  
Judul Skripsi : Manajemen Tidur dalam Hadis Sunan Abi Dāwud  
(Kajian Hadis Tematik dalam Perspektif Ilmu Kesehatan)

Surabaya, 26 Juni 2023

Saya yang menyatakan



Evayanti Alawiyah

NIM: E05219009

## **PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Skripsi ini berjudul “MANAJEMEN TIDUR DALAM HADIS SUNAN ABI  
DĀWUD (Kajian Hadis Tematik dalam Perspektif Ilmu Kesehatan) Oleh Evayanti

Alawiyah telah diperiksa dan disetujui untuk diajukan.

Surabaya, 27 Juni 2023

Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Ida Rochmawati', with a horizontal line underneath the name.

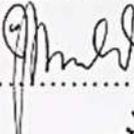
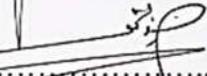
Ida Rochmawati, M.Fil.I

NIP: 197601232005012004

## PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi berjudul "MANAJEMEN TIDUR DALAM HADIS SUNAN ABI DAWUD (Kajian Hadis Tematik dalam Perspektif Ilmu Kesehatan)" yang ditulis oleh Evayanti Alawiyah di depan Tim Penguji pada tanggal 6 Juli 2023

### Tim Penguji

- |                                    |              |   |
|------------------------------------|--------------|---|
| 1. Ida Rochmawati, M.Fil.I.        | (Ketua)      | :    |
| 2. Dr. H. Budi Ichwayudi, M.Fil.I. | (Sekretaris) | :     |
| 3. Dr. Muhid, M.Ag.                | (Penguji I)  | :   |
| 4. Dra. Khodijah, M.Si.            | (Penguji II) | :  |

Surabaya, 6 Juli 2023

   
Prof. Abdul Kadir Riyadi, Ph. D



UIN SUNAN AMPEL  
SURABAYA

KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300  
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Evayanti Alawiyah  
NIM : E05219009  
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Filsafat/Ilmu Hadis  
E-mail address : evayantalawiyahh@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi  Tesis  Desertasi  Lain-lain (.....)  
yang berjudul :

**MANAJEMEN TIDUR DALAM HADIS SUNAN ABI DAWUD**

**(Kajian Hadis Tematik dalam Perspektif Ilmu Kesehatan)**

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 06 Juli 2023

Penulis

(Evayanti Alawiyah)

## ABSTRAK

Evayanti Alawiyah, Manajemen Tidur dalam Hadis Sunan Abī Dāwud (Kajian Hadis Tematik dalam Perspektif Ilmu Kesehatan).

Tidur merupakan kebutuhan yang sangat penting bagi seluruh makhluk hidup, termasuk manusia. Tidur yang nyaman adalah keinginan setiap manusia. Salah satu waktu yang cocok digunakan untuk tidur adalah malam hari. Tidur di malam hari merupakan waktu yang cocok untuk mengistirahatkan badan setelah seharian melakukan aktivitas. Tidur di malam hari dapat mengembalikan energi untuk menjalani hari berikutnya. Penelitian ini membahas tiga permasalahan. Pertama, kualitas hadis tentang manajemen tidur. Kedua, pemaknaan hadis tentang manajemen tidur. Ketiga, membahas tentang relevansi manajemen tidur dalam perspektif Ilmu Kesehatan. Kemudian pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif untuk memaparkan data, sedangkan pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan dengan menggunakan kajian *Library Research* atau studi kepustakaan yang bersumber pada data-data primer maupun sekunder.

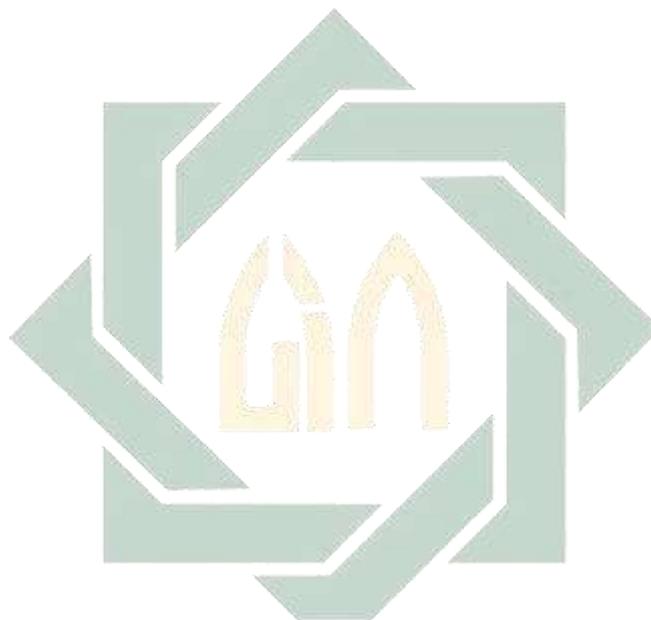
Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa hadis-hadis yang dipaparkan dalam tulisan ini adalah hadis yang diriwayatkan oleh Abī Dāud. Semua kualitas hadis yang dipaparkan dalam tulisan ini bersifat *ṣahīḥ lidzatihī* yang bisa diamalkan, dapat diterima dan dapat dijadikan hujjah. Adapun dalam pemaknaan hadis tentang manajemen tidur, anjuran amalan sebelum tidur yang telah dipaparkan dalam pembahasan di atas bukan merupakan kewajiban yang wajib dilakukan, namun anjuran tersebut termasuk sunnah. Sedangkan analisa relevansi dari setiap rincian yang ada dalam hadis amalan-amalan sebelum tidur tersebut memiliki manfaat yang positif bagi kesehatan tubuh manusia, baik kesehatan fisik maupun kesehatan mental. Wudū dapat menstimulasi titik-titik biologis tubuh, menjaga kesehatan mulut dan gigi, menjaga kesehatan hidung dan mencegah penyakit pernapasan, menjaga kesehatan dan mencerahkan wajah, memperlancar peredaran darah, mencegah kanker kulit, dan dapat digunakan sebagai *hydrotherapy*. Berdoa dapat mengurangi depresi dan bisa membuat keadaan jiwa lebih seimbang. Tidur dengan posisi miring ke kanan dapat mengistirahatkan otak bagian kiri, mengurangi beban jantung, meningkatkan pengosongan kandung empedu dan pancreas, dan dapat menjadikan bangun lebih segar di esok harinya. Membaca Alquran (Surah al-Iḥlās, al-Falaq, al-Nās) dapat menenangkan jiwa dan menyembuhkan penyakit. Membersihkan tempat tidur dapat mempengaruhi kualitas tidur dan dapat menjaga diri sendiri atau orang lain dari bahaya penyakit.

**Kata kunci:** *Hadis, Amalan Sebelum Tidur, Kesehatan.*

## DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	ii
PENGESAHAN SKRIPSI .....	iii
PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN .....	v
MOTTO .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
ABSTRAK .....	xi
DAFTAR ISI .....	xii
PEDOMAN TRANSLITERASI .....	xiv
<b>BAB I: PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi dan Batasan Masalah.....	4
C. Rumusan Masalah .....	4
D. Tujuan .....	4
E. Manfaat Penelitian .....	5
F. Kerangka Teoritik .....	5
G. Telaah Pustaka .....	7
H. Metodologi Penelitian .....	9
I. Sistematika Pembahasan .....	11
<b>BAB II: KAJIAN TEORI.....</b>	<b>13</b>
A. Kajian Tematik Hadis ( <i>Maudū'i Hadis</i> ) .....	13
B. Teori Kritik Hadis .....	14
C. Konsep tentang Tidur .....	17
D. Ilmu Kesehatan.....	20
<b>BAB III: HADIS-HADIS TENTANG MANAJEMEN TIDUR .....</b>	<b>23</b>
A. Berdoa Sebelum Tidur .....	23
B. Wuḍu Sebelum Tidur dan Tidur dengan Posisi Miring ke Kanan .....	30
C. Membaca Surah al-Ikhlās, al-Falaq, dan al-Nās sebelum tidur .....	37
D. Membersihkan Tempat Tidur.....	45
<b>BAB IV: ANALISA HADIS MANAJEMEN TIDUR DALAM PERSPEKTIF ILMU KESEHATAN .....</b>	<b>53</b>

A. Kalitas Hadis Manejemen Tidur .....	53
B. Pemaknaan Hadis Manajemen Tidur .....	53
C. Relevansi Hadis Manajemen Tidur dalam Perspektif Ilmu Kesehatan.....	57
<b>BAB V: PENUTUP</b> .....	<b>58</b>
A. Kesimpulan .....	58
B. Saran.....	59
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>60</b>



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Dalam Islam, Rasulullah dijadikan sebagai suri tauladan yang baik bagi umat Muslim dalam menjalankan segala tindakan dan perbuatan di dunia sebagai bekal di akhirat kelak. Dengan mencontoh sunnah Rasul, maka manusia termasuk golongan orang yang tidak merugi. Dijelaskan juga dalam surah al-Baqarah ayat 151:

كَمَا أَرْسَلْنَا فِيكُمْ رَسُولًا مِّنكُمْ يَتْلُوا عَلَيْكُمْ آيَاتِنَا وَيُزَكِّيكُمْ وَيُعَلِّمُكُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَيُعَلِّمُكُم مَّا لَمْ تَكُونُوا تَعْلَمُونَ<sup>٥١</sup>

Sebagaimana Kami telah mengutus kepadamu seorang Rasul (Muhammad) dari (kalangan) kamu yang membacakan ayat-ayat Kami, menyucikan kamu, dan mengajarkan kepadamu Kitab (Al-Qur'an) dan Hikmah (Sunnah), serta mengajarkan apa yang belum kamu ketahui.

Dari ayat tersebut dapat dipahami bahwa Rasulullah Saw. adalah guru bagi umatnya dalam segala urusan di dunia dan di akhirat. Dalam Alquran disebutkan bahwa diantara tugas Rasulullah adalah menyucikan hati, memperbaiki keadaan, mengajari akhlak-akhlak yang mulia, serta mengajari kandungan Alquran berupa petunjuk, bimbingan dan kebenaran.<sup>1</sup> Salah satu akhlak mulia yang diajarkan oleh Rasulullah kepada umat Muslim adalah melakukan sunnah sebelum tidur. Dalam hal ini, Rasul biasanya memberikan tuntunan sebelum tidur. Sesuai dengan anjuran yang disunnahkan, umat Muslim perlu untuk meneladani sunnah sebelum tidur agar mendapatkan pahala dan keberkahan dari Allah SWT.

Allah SWT telah memberikan nikmat serta rahmat yang tak terhitung kepada hamba-Nya. Salah satu nikmat tersebut adalah tidur. Manusia membutuhkan tidur agar otak mampu berfungsi dengan baik. Waktu tidur yang cukup bagi setiap

---

<sup>1</sup>Mar'atus Sholechah, "Posisi Tidur dalam Tinjauan Hadits (Kajian Ma'anil Hadits), (Skripsi tidak diterbitkan, Jurusan Ilmu Tafsir Hadis UIN Raden Fatah, 2015), 13.

individu itu berbeda. Rata-rata setiap individu membutuhkan waktu enam jam. Namun, terdapat sebuah penelitian yang mengatakan bahwasanya dalam satu hari sebagian besar individu membutuhkan waktu kurang lebih tujuh sampai delapan jam untuk tidur.<sup>2</sup> Kelamaan tidur juga akan membuat tubuh menjadi lemas, hati tidak nyaman, malas, bisa mengakibatkan darah mengental yang dapat beresiko terjadi serangan jantung.

Tidur memang penting untuk kehidupan manusia, namun banyak orang yang masih meremehkan hak tubuh untuk tidur, karena tidak menyadari manfaatnya. Kebanyakan orang hanya berusaha untuk karir duniawi sehingga mereka tidak mengingat nikmat-nikmat Allah, seperti kesehatan yang baik, dan juga nikmat berupa waktu. Definisi tidur yang baik tidak hanya diukur dari panjangnya waktu tidur, tetapi juga kualitas tidurnya. Kualitas tidur yang baik adalah yang memberi kenyamanan, rasa nyenyak, serta tidak merasa terganggu dengan apapun.<sup>3</sup>

Tidur adalah mekanisme penting yang bertujuan memberikan kesempatan tubuh agar beristirahat secara total. Istirahatnya organ-organ pencernaan, otot rangka, panca indra, dan otak sebagai alat berpikir, akan memberikan kesempatan tubuh untuk memfokuskan seluruh sumber daya untuk memulihkan kembali sel-sel tubuh. Seseorang yang cukup tidur akan terlihat awet muda dan sehat badannya. Sedangkan gangguan tidur akan membuat seseorang menjadi tidak bugar dan tidak sehat. Oleh karena itu, penting untuk merawat tubuh.

---

<sup>2</sup>Muhammad Maky, dkk. "Pengimplementasian Anjuran Tidur Sesuai Sunnah dan Pengaruhnya terhadap Kesehatan", *Jurnal Revolusi Indonesia*, Vol. 2, No. 1, Desember 2021, 89.

<sup>3</sup>Siti Nur Amaliyah, dkk. "Kebiasaan Mematikan Lampu Ketika Tidur Sebagai Implementasi Hadis dalam Kehidupan Pondok Pesantren as-Sunnah Kota Cirebon", *Jurnal Studi Hadis Nusantara*, Vol. 4, No.1, Juni 2022, 12.

Ibn Qayyim al-Jauziyyah mengatakan bahwa tidur memberikan dua manfaat. *Pertama*, mengistirahatkan dan memberikan rasa nyaman pada anggota tubuh. Saat tidur, otak akan beristirahat, khususnya serebal korteks yang mana merupakan bagian terpenting dari otak atau fungsi mental tinggi. Bagian ini dipergunakan dalam proses mengingat, memvisualisasikan, membayangkan, menilai, dan berargumentasi. *Kedua*, dalam kondisi tidur juga terjadi proses pembuangan seluruh zat limbah dari otot, perbaikan sel, penyimpanan atau pengembalian energi, penguatan sistem kekebalan tubuh. Tidur yang tidak cukup akan membuat kondisi badan tidak normal, seperti terjadinya penurunan kadar hormon dan fungsi sistem kekebalan tubuh.<sup>4</sup>

Manajemen dalam tahap pencegahan dan terapi memerlukan pendekatan holistik untuk menangani stres, cemas, dan depresi. Ini mencakup aspek fisik (somatik), psikologik/psikiatrik, psikososial, dan psikoreligius. Untuk mencegah jatuh dalam keadaan stres, cemas, atau depresi, kekebalan seseorang harus ditingkatkan. Ini dilakukan dengan menjalani gaya hidup yang teratur, selaras, selaras, dan seimbang antara dirinya dengan Tuhan (secara vertikal) dan antara dirinya dengan sesama manusia dan lingkungannya.<sup>5</sup>

Tidak ada satu kesunnahan Nabi Saw. yang tidak mengandung kebenaran secara ilmiah. Dari kebiasaan Nabi yang melakukan beberapa kegiatan sebelum tidur pun tidak luput dari kebenarannya jika ditinjau dari perspektif ilmu kesehatan. Oleh karena itu, muncul sebuah ketertarikan untuk meneliti hadis tentang Amalan-

---

<sup>4</sup>Mar'atus Sholeehah, "Posisi Tidur dalam Tinjauan Hadits (Kajian Ma'anil Hadits)", *Jurnal Intelektualitas*, Vol. 5, No. 2, Desember 2016, 149.

<sup>5</sup>Dadang Hawari, *Manajemen Stress Cemas dan Depresi*, (Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2001), 115.

amalan Sebelum tidur yang diriwayatkan oleh Abu Dāwud dengan menggunakan pendekatan ilmu kesehatan, sehingga dapat diketahui relevansi antar keduanya. Maka judul dalam penelitian ini adalah “Manajemen Tidur dalam Sunan Abī Dāwud (Kajian Hadis Tematik dalam Perspektif Ilmu Kesehatan)”.

## **B. Identifikasi dan Batasan Masalah**

Dengan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka dapat diidentifikasi permasalahan-permasalahan yang hendak diteliti sebagai berikut:

1. Konsep tentang tidur
2. Hadis tentang manajemen tidur
3. Kualitas hadis tentang manajemen tidur
4. Relevansi hadis tentang amalan-amalan sebelum tidur dalam ilmu kesehatan

Adapun Batasan masalah dari penelitian ini adalah menerangkan hadis-hadis tentang amalan sebelum tidur melalui kajian tematik serta tinjauan kualitas hadis.

## **C. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana kualitas hadis tentang manajemen tidur?
2. Bagaimana pemaknaan hadis tentang manajemen tidur?
3. Bagaimana relevansi hadis tentang manajemen tidur dalam perspektif ilmu kesehatan?

## **D. Tujuan Penelitian**

1. Mengetahui kualitas hadis manajemen tidur
2. Mengetahui pemaknaan hadis tentang manajemen tidur
3. Menjelaskan tentang relevansi hadis manajemen tidur dalam perspektif ilmu kesehatan.

## **E. Manfaat Penelitian**

Harapan yang ingin dicapai dari hasil penelitian ini kurang lebih mencakup dua aspek, yaitu:

### **1. Aspek teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi penjelasan yang komprehensif tentang amalan-amalan sebelum tidur yang terdapat dalam hadis. Bukan hanya itu, penelitian ini juga mampu memberikan sumbangsih secara akademis pada bidang keilmuan hadis, khususnya hadis tematik. Serta mampu menjadi indikator perluasan khazanah keilmuan yang lain.

### **2. Aspek Praktis**

Aspek kedua yaitu aspek praktis. Secara praktis, penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat yaitu bertambah luasnya pengetahuan umat muslim, terutama dalam ilmu hadis. Hal tersebut akan menjadikan umat muslim mengamalkan amalan-amalan sebelum tidur yang berdasarkan pada hadis sebagai dalil kehujjahan hukum dan syariah. Penelitian ini juga diharapkan mampu memperluas wawasan baru mengenai hadis amalan-amalan sebelum tidur.

## **F. Kerangka Teoritik**

Kerangka teoritis dapat membantu peneliti menganalisis data, menentukan masalah, dan mencapai kesimpulan yang diinginkan dalam penelitian. Untuk menjawab permasalahan yang diangkat, penelitian ini akan menggunakan beberapa landasan teori yang akan tercakup dalam penjelasan di bawah ini:

### **1. Kajian hadis *mauḍu'i***

Kajian hadis *maudu'i* dilakukan dengan menelaah hadis-hadis lain yang melingkupi subjek yang sama dan mencermati setiap korelasi yang ditemukan, serta memahami makna yang terkandung dalam sebuah hadis, sehingga akan didapatkan makna utuh hadis tersebut. Strategi ini melibatkan pengumpulan semua hadis yang dianggap mengandung tema dan pembahasan yang sama. Sehingga, hadis yang ditemukan dapat melengkapi dan mendukung topik yang dibahas pada suatu hadis.<sup>6</sup>

2. Ilmu *al-Jarh wa al-Ta'dil*

*Al-Jarh* adalah ungkapan yang digunakan untuk menggambarkan perawi hadis yang jelek atau cacat menurut ilmu hadis. sebaliknya, *al-Ta'dil* adalah untuk menunjukkan sifat-sifat seseorang perawi hadis yang mempunyai sifat baik dan dapat dipercaya. *Al-Jarh wa al-Ta'dil* adalah cabang ilmu yang mengkaji mengenai penilaian baik dan buruk seorang perawi hadis dengan menggunakan kalimat atau kata-kata yang digunakan untuk mengungkapkan penolakan atau penerimaan terhadap sebuah periwayatan.

3. Teori kesahihan hadis

Menurut ilmu hadis, sebuah hadis sah jika memenuhi kriteria hadis sahih, baik dari segi matan maupun sanadnya. Melalui teori kesahihan hadis, dapat diketahui kualitas suatu hadis, serta bisa ditentukan kejujuran hadis tersebut.

Teori ini membandingkan temuan penelitian sebuah hadis dengan standar yang telah ditentukan oleh para ulama hadis. Ada dua faktor yang menentukan

---

<sup>6</sup>Fitriatul Mukarromah, "Kajian Tematik Hadis Etika Makan dalam Kitab *Ihya' 'Ulumuddin* Karya Imam al-Gazali (Perspektif Ilmu Kesehatan)" (Skripsi tidak diterbitkan, Jurusan Ilmu Hadis UIN Sunan Ampel, 2022), 10.

keaslian hadis: validitas sanad dan validitas matan. Sementara itu, kualitas validitas sanad dan matan terbagi menjadi tiga kategori: ṣaḥīḥ, hasan, dan ḍo'if.

### G. Telaah Pustaka

Telaah Pustaka adalah penjelasan secara singkat tentang hasil dari beberapa penelitian terdahulu. Penelitian yang dimaksud yaitu yang membahas permasalahan sejenis. Hal ini dilakukan untuk mengetahui posisi serta kontribusi penelitian ini secara jelas. Telaah Pustaka yaitu termasuk salah satu poin penting dalam melakukan sebuah penelitian. Sejauh ini penelusuran penelitian yang membahas tentang amalan-amalan sebelum tidur menggunakan kajian hadis tematik ini belum ada. Namun, terdapat beberapa penelitian yang serupa:

1. Posisi Tidur dalam Tinjauan Hadits (Kajian Ma'anil Hadits), karya Mar'atus Sholeehah, artikel *Jurnal Intelektualitas*, Vol. 5, No. 2, Desember 2016. Artikel ini membahas tentang cara tidur Rasulullah. Untuk mendapatkan tidur yang sehat dan nyaman, maka dianjurkan untuk meneladani bagaimana cara tidur Nabi Muhammad Saw. Mar'atus meneliti makna tidur ini dalam tinjauan hadis atau kajian ma'anil hadis sedangkan penulis membahas tentang kajian tematik tentang amalan-amalan sebelum tidur.
2. Pengimplementasian Anjuran Tidur Sesuai Sunnah dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan, karya Muhammad Maky, dkk, artikel *Jurnal Revolusi Indonesia*, Vol. 2, No. 1, Desember 2021. Artikel ini membahas tentang cara tidur Rasulullah, anjuran berbaring ke kanan, waktu tidur yang baik, dan mencukupi kebutuhan tidur, namun, artikel ini tidak membahas hadisnya secara detail, sedangkan penulis mengkaji tentang kajian tematik amalan-amalan sebelum

tidur yang terdapat dalam hadis, yang salah satu pembahasannya adalah meneliti tentang kualitas-kualitas hadis amalan-amalan sebelum tidur.

3. Pola Tidur dalam al-Qur'an (Kajian Tahlili terhadap QS. Al-Furqan/25:47), karya Syamsinar, skripsi pada fakultas Ushuluddin, Filsafat, dan Politik UIN Alauddin Makassar, 2016. Skripsi ini membahas tentang hakikat tidur, wujud tidur dalam QS. Al-Furqan/25:47 dan pengaruh tidur terhadap manusia. Adapun perbedaannya adalah Syamsinar memfokuskan diri untuk meneliti bahwa makna dari sebuah tidur dalam Al-Qur'an dan dikaji secara tahlili dalam Q.S Al-Furqon [25]: 47, sedangkan penulis membahas tentang amalan-amalan sebelum tidur yang terdapat dalam hadis.
4. Tidur Perspektif al-Qur'an (Studi Komparatif Kitab Tafsir al-Jawahir Fi Tafsir Al-Qur'an Al-Karim Karya Tantawi Jauhari, Al-Qur'an dan Tafsirnya Karya Kementrian Agama, dan Tafsir Al-Mishbah Karya Quraish Shihab), karya Nida Amalia, skripsi pada fakultas Ushuluddin dan Filsafat, Istitut Ilmu al-Qur'an Jakarta, 2021. Skripsi ini membahas tentang tidur dalam kitab tafsir Al-Jawahir Fi Tafsir Al-Qur'an Al-Karim, Al-Qur'an dan Tafsirnya, dan Tafsir Al-Mishbah, sedangkan penulis membahas tentang amalan-amalan sebelum tidur yang terdapat dalam Kutub al-Sittah.
5. Hadis Anjuran Berwudu Sebelum Tidur dalm Sunan Abi Dāwud Nomor Indeks 5046 (Studi Ma'anil Hadis dengan Pendekatan Medis), karya Dewi Bulan, skripsi pada fakultas Ushuluddin dan Filsafat, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2021. Skripsi ini hanya berfokus pada hadis tentang anjuran wudu sebelum tidur (Studi Ma'anil Hadis dengan Pendekatan Medis), sedangkan

penulis membahas tentang kajian tematik amalan-amalan sebelum tidur, seperti membersihkan tempat tidur dan berdoa sebelum tidur.

## **H. Metodologi Penelitian**

### **1. Metode penelitian**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif deskriptif. Menurut Moleong, metode penelitian deskriptif adalah metode penelitian yang dilakukan dengan cara mengumpulkan data yang berupa kata-kata, bukan angka-angka.<sup>7</sup> Pada penelitian ini akan mengaitkan antara suatu perkara dengan riwayat hadis yang ditinjau dalam perspektif ilmu kesehatan. Oleh karena itu, metode deskriptif lebih tepat untuk membantu menyelesaikan penelitian ini.

### **2. Pendekatan Penelitian**

Mengenai pendekatan penelitian, penelitian ini menggunakan penelitian kepustakaan (*library research*), yaitu mencari dan menemukan sumber-sumber data, baik berupa buku, kitab, literatur, dan karya-karya akademik terdahulu, yang memiliki kesamaan topik pembahasan. Tujuannya adalah untuk menemukan data-data dan teori-teori yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan.

### **3. Sumber data**

Sumber data yang digunakan sesuai dengan jenis penelitian ini, yaitu Studi Pustaka. Maka, sudah dipastikan bahwa sumber data pada penelitian ini

---

<sup>7</sup>Adhi Kusumastuti dan Ahmad Mustamil Khoiron, *Metode Penelitian Kualitatif* (Semarang: Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo, 2019), 12.

berupa dokumen yang diperoleh dari perpustakaan melalui buku dan literatur yang tersedia. Adapun sumber data di sini digolongkan menjadi dua, yaitu sumber data primer dan sekunder.

a) Data primer

Maksud dari data primer yaitu data yang didapatkan secara langsung dari sumber pertama. Data tersebut berupa buku, kitab, maupun literatur yang memiliki cakupan penelitian secara spesifik. Dalam hal ini yang menjadi sumber data primer adalah:

- 1) *Ṣaḥīḥ Muslim*, karya Imam Muslim
- 2) *Sunan Abī Dāud*, karya Abu Dāud

b) Data sekunder

Adapun data sekunder adalah data yang tersedia dengan bermacam-macam bentuk dan sebagai data pendukung pada penelitian ini. Di antara data tersebut adalah:

- 1) *Kitab Tahḍīb al-Kamāl fi Asmā' al-Rijāl karya Jamāl al-Dīn Abī al-Ḥajjāj Yūsūf al-Mizzī*
- 2) Adab Sebelum Tidur karya Hafidz Muftisany
- 3) Gawami al-Kalim

#### 4. Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data adalah cara yang dapat digunakan untuk mengumpulkan data. Karena penelitian ini termasuk dalam penelitian kepustakaan, maka pengumpulan data dapat dilakukan dengan beberapa kegiatan, seperti dengan membaca berbagai referensi, baik berupa jurnal,

buku, artikel dan lainnya, yang memiliki keterkaitan pada pembahasan yang kemudian dianalisa secara terperinci.

## **5. Teknik analisis data**

Teknik analisis data yaitu cara untuk memproses data menjadi informasi, sehingga data tersebut dapat dengan mudah dipahami dan digunakan sebagai solusi dari suatu masalah penelitian. Biasanya, langkah ini dilakukan setelah proses pengolahan data, kemudian hasilnya dianalisis dan ditafsirkan, sehingga data tersebut dapat dipahami sebagai sumber informasi. Oleh karena itu, tujuan dari analisis data adalah untuk memberi ringkasan data, dan nilai yang terkandung dalam data.

### **I. Sistematika Pembahasan**

Terdapat beberapa bab dan sub-bab dalam pembahasan penelitian ini, diantaranya adalah:

Bab satu yaitu pendahuluan, yang terdiri dari latar belakang, identifikasi dan batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, kerangka teoritik, telaah pustaka, metodologi penelitian dan sistematika pembahasan.

Bab dua adalah landasan teori yang meliputi teori kajian tematik, penjelasan tentang tidur, ilmu kesehatan, dan teori data hadis yang meliputi teori kesahihan sanad dan matan hadis, serta kehujjahan hadis.

Bab tiga yaitu pemaparan hadis tentang amalan-amalan sebelum tidur, data terhadap biografi para perawi beserta skema sanadnya, dan penelitian kualitas sanad beserta matan hadis.

Bab empat yaitu pemaknaan hadis dan analisis hadis-hadis amalan sebelum tidur ditinjau dari perspektif ilmu kesehatan.

Bab lima adalah penutup, yang memaparkan kesimpulan beserta saran.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Kajian Tematik Hadis (*Mauḍū'i Hadis*)

Kata *Mauḍū'i* berasal dari kata موضوع yang berarti masalah atau pokok permasalahan.<sup>8</sup> Menurut istilah, *Mauḍū'i* adalah meletakkan sesuatu pada suatu tempat. Oleh karena itu, metode penelitian hadis *Mauḍū'i* atau tematik adalah metode pembahasan hadis yang mengumpulkan hadis-hadis dengan tema yang sama, kemudian setiap hadis yang berkaitan dengan tema tersebut diteliti secara menyeluruh.<sup>9</sup> Dalam konteks pemahaman hadis, pendekatan tematik (*Mauḍū'i*) adalah pendekatan yang bertujuan untuk memahami dan menangkap maksud yang terkandung di dalam hadis dengan mempelajari hadis-hadis yang lain, yang termasuk dalam tema yang sama.

*Mauḍū'i* hadis merupakan istilah baru yang berkembang dan banyak digunakan oleh ulama atau kritikus hadis. Selain itu, ini adalah salah satu cabang ilmu yang digunakan untuk mempelajari hadis Nabi Muhammad Saw. Dalam konteksnya, metode *Mauḍū'i* memiliki kekurangan dan kelebihan. Kelebihannya adalah metode *Mauḍū'i* dapat diandalkan untuk memecahkan permasalahan yang ada dalam masyarakat. Karena, metode ini memberikan kesempatan kepada seseorang untuk berusaha menjawab permasalahan tersebut, yang bisa diambil dari petunjuk-petunjuk Alquran dan hadis.<sup>10</sup> Ada beberapa langkah untuk melakukan studi hadis *Mauḍū'i*:

---

<sup>8</sup>Lailatul Fadilah, *Pengantar Studi Hadis Tematik*, 3.

<sup>9</sup>*Ibid.*

<sup>10</sup>Fitriatul Mukarromah, "Kajian Tematik Hadis...", 19.

- 1) Mengumpulkan hadis-hadis yang berkaitan dengan tema yang akan dibahas.
- 2) Melakukan penelitian terhadap sanad dan matannya.
- 3) Menyusun hasil penelitian.
- 4) Mengambil kesimpulan berdasarkan pemahaman para muhaddisin dan menggunakan dasar argumentasi ilmiah.<sup>11</sup>

## B. Teori Kritik Hadis

Kata “kritik” biasanya didefinisikan sebagai penilaian dan perbaikan terhadap kesalahan perbuatan, sikap, keputusan atau pemikiran tertentu. Hasil kritik mempengaruhi penggunaan objek tersebut. Dalam Bahasa arab, kritik berasal dari kata *Naqd* yang artinya penelitian, analisis, pengecekan, atau pembedaan dan memisahkan sesuatu yang baik dari yang buruk. Dalam perkembangan selanjutnya, kata *Naqd* diterjemahkan dengan kritik. Oleh karena itu, *Naqd al-Hadith* adalah kritik terhadap hadis, baik terhadap matan maupun sanadnya. Ulama hadis telah membagi prinsip dasar kritik hadis menjadi dua jenis, yaitu kritik yang berkaitan dengan sanad dan yang berkaitan dengan matan.<sup>12</sup>

### 1. Keshahihan hadis

Ada beberapa hal yang mendasari pentingnya penelitian hadis. Salah satunya adalah hadis sebagai sumber hukum Islam kedua setelah Alquran. Alasan tersebut menjadi dasar munculnya kaidah keshahihan hadis, yaitu untuk mengetahui sampai mana suatu hadis dapat digunakan sebagai tinjauan atau sumber suatu hukum dan landasan perilaku umat Islam sehari-hari. Hadis bisa

<sup>11</sup>Maulana Ira, “Studi Hadis Tematik”, *al-Bukhari: Jurnal Ilmu Hadis*, Vol. 1, No. 2, Juli-Desember 2018, 194.

<sup>12</sup>*Ibid.*, 30.

dijadikan hujjah apabila memenuhi syarat keshahihan yang dilihat dari segi sanad dan matan.

a. Keshahihan sanad hadis

Sanad merupakan unsur penting dalam sebuah hadis. Sanad menurut bahasa berarti sandaran, dan berarti dapat dipercayai.<sup>13</sup> Sedangkan menurut istilah adalah mengangkat atau menyederhanakan suatu hadits kepada yang mengatakannya.<sup>14</sup> Syarat-syarat yang harus dipenuhi untuk mengetahui keshahihan hadis bergantung pada lima kriteria, yaitu sanadnya bersambung, perawinya *'adil*, perawinya *ḍabit*, tidak terdapat kejanggalan, dan tidak terdapat kecacatan.

b. Keshahihan matan hadis

Selain sanad, dalam sebuah hadis juga pasti memuat matan. Matan adalah kalimat yang terdapat dalam hadis, yang menjadi isi riwayat, baik berupa sabda Nabi SAW ataupun perbuatan Nabi SAW yang diceritakan oleh sahabat, atau berupa taqrirnya. Hamzah Abu al-Fath mengemukakan beberapa kaidah-kaidah penting untuk mengetahui kualitas keshahihan matan, yaitu:

1) Membandingkan sunnah dengan Alquran

Alquran adalah sumber hukum pertama Islam, jadi hadis yang bertentangan dengannya dianggap ḍaif dan ditolak. Karena Alquran maupun Sunnah yang *Ṣahīḥ* sama-sama berasal dari Allah, tidak

<sup>13</sup>Muhammad S Rahman, "Kajian Matan Dan Sanad Hadis Dalam Metode Historis", *Jurnal Al-Syariah*, Vol. 8, No. 2, 2010, 427.

<sup>14</sup>Muhammad Ali, "Sejarah Dan Kedudukan Sanad Dalam Hadis Nabi", *Tahdis*, vol.7, No.1, 2016, 53.

mungkin ada pertentangan antara keduanya. Beberapa penyebab pertentangan ini adalah sebagai berikut:

- a) Perawi keliru atau lupa dalam meriwayatkan hadis
- b) Terdapat perawi yang hilang dalam meriwayatkan hadis
- c) Tidak memahami maksud dari perkataan Nabi.

Namun, perlu diingat bahwa perselisihan ini adalah perselisihan yang mutlak, dan tidak ada cara untuk mendamaikan antara nash Alquran dan hadis dengan cara jama' atau cara lain.

2) Membandingkan satu hadis dengan hadis yang lain.

Ada beberapa kemungkinan terjadinya pertentangan antara satu hadis dengan lainnya, yakni:

- a) Terjadinya kesalahan dalam periwayatan
- b) Hadis tersebut diriwayatkan secara makna dan berlanjut pada beberapa perawi selanjutnya, sehingga jauh dari nash yang sesungguhnya diucapkan Nabi.
- c) Perawi memarfuk'kan perkataan seorang perawi lainnya.

3) Melakukan perbandingan antara berbagai riwayat hadis.

Upaya ini dilakukan untuk mengetahui kualitas suatu hadis dengan cara berbagai jalur sanadnya diamati, diteliti, dan ditetapkan.

4) Membandingkan matan hadis dengan peristiwa dan fakta sejarah.

Ulama hadis menggunakan fakta sejarah sebagai alat yang sangat penting untuk menilai *keṣahīḥan* dan *keḍaifan* hadis. Jika fakta sejarah

digunakan sebagai ukuran untuk menilai kesahihan hadis, fakta sejarah harus memiliki tingkat kebenaran faktual dan meyakinkan.<sup>15</sup>

## 2. Kehujjahan hadis

Hadis adalah sumber hukum Islam kedua yang dapat menentukan hukum syari'at dan pengaruhnya. Sebelum hadis dapat digunakan sebagai landasan hukum syar'i, penelitian yang mendalam harus dilakukan terlebih dahulu. Ini dilakukan untuk memilah hadis yang asli dari Nabi untuk membuktikan kebenarannya. Kualitas hadis yang dapat digunakan sebagai dasar hukum adalah hadis yang dianggap *ṣahīḥ* dan hasan sesuai dengan standar yang disepakati oleh para ahli hadis.

### C. Konsep tentang Tidur

Tidur dalam Bahasa Arab adalah النوم sinonim dengan kata المضجع (berbaring), الرقد (tetap), انعاس (mengantuk). Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, tidur diartikan sebagai keadaan mengistirahatkan badan dan kesadarannya. Sedangkan dalam ilmu Kesehatan, tidur merupakan proses fisiologis normal yang bersifat aktif, teratur, berulang, kehilangan tingkah laku yang reversible dan tidak merespon terhadap lingkungan.<sup>16</sup>

Salah satu aktivitas manusia yang sering dilakukan sehari-hari yaitu beristirahat atau tidur. Meskipun tidur dilakukan dalam kondisi tubuh tidak sadar dan tidak melakukan aktivitas gerak seperti saat bangun tidur, namun seseorang masih bisa bernafas dan organ-organ yang lainnya juga masih bisa berfungsi.

<sup>15</sup>*Ibid.*, 55.

<sup>16</sup>Muhammad Maky, dkk. “*Pengimplementasian Anjuran Tidur...*”, 91.

Walaupun seseorang masih dalam kondisi tidur, mereka masih bisa melakukan aktivitas dalam proses tubuhnya.<sup>17</sup> Di dalam Alquran juga membahas tentang tidur, salah satunya adalah yang terdapat pada QS. An-Naba ayat 9:

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا

Artinya: Dan Kami jadikan tidurmu untuk istirahat

Ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah SWT telah menjadikan tidur sebagai istirahat, karena tidur merupakan sebuah aktivitas yang dialami oleh setiap makhluk hidup. Hal ini tidak bisa dianggap remeh, karena Islam juga telah mengatur sedemikian rupa, sehingga kaum muslimin berkesempatan untuk mendapatkan pahala walaupun dalam keadaan tidur. Pahala tersebut dapat diperoleh apabila sebelum tidur mengikuti anjuran-anjuran Rasulullah.

Masalah tidur tidak mengenal usia, seluruh orang, baik anak-anak, remaja, dewasa, bahkan usia senja pun membutuhkan tidur. Manusia tidak mungkin mencegah dirinya untuk melakukan tidur, kecuali pada moment-moment tertentu. Manusia juga membutuhkan ketenangan dan istirahat sejenak untuk merenung dan berfikir, serta menghilangkan rasa penat. Di antara waktu tidur adalah di siang hari (*qailullah*). Imam al-Khalal mengartikah *qailullah* sebagai waktu pertengahan siang. Tidur siang merupakan kebiasaan yang sering dilakukan oleh sahabat-sahabat Nabi. Tidur siang juga memiliki beberapa manfaat bagi kesehatan, seperti:

<sup>17</sup>Hafidz Muftisany, *Adab Sebelum Tidur*, (t: Intera, 2021), 3.

1. Meningkatkan daya ingat. Peningkatan ini terjadi pada fase *slow-wave sleep* atau tidur gelombang pendek yang biasanya terjadi pada saat tidur siang. Peningkatan aktivitas otak saat tidur juga dianggap bermanfaat saat belajar bahasa asing. Istilah-istilah baru akan lebih mudah dihafal jika sering didengarkan saat tidur.
2. Meningkatkan produktivitas. Tidur siang dapat melindungi otak dari pemrosesan informasi yang berlebihan dan membantu mengkonsolidasikan informasi yang baru dipelajari. Hal ini dapat meningkatkan fokus dan produktivitas manusia.
3. Mengobati insomnia. Penelitian telah menunjukkan bahwa orang yang tidur siang selama 15 menit merasa lebih segar dan kurang mengantuk, bahkan jika mereka tidak tidur malam sebelumnya. Meski efeknya berbeda untuk setiap orang, namun sebuah penelitian tahun 2011 menegaskan bahwa tidur siang membuat penderita insomnia jadi lebih bugar, karena total waktu istirahatnya jadi lebih Panjang.
4. Mengurangi stres. Tidur siang yang dilakukan dengan benar dapat memulihkan energi, yang secara tidak langsung dapat meningkatkan suasana hati. Tidur dapat mengurangi stres karena dapat memberikan efek relaksasi ketika stres dan lelah dari rutinitas sehari-hari.
5. Mencegah penyakit jantung. Tidur siang selama 20-40 menit dapat mengurangi resiko penyakit kardiovaskular seperti jantung dan stroke. Tidur siang yang sehat sebaiknya dilakukan antara pukul 1-3 siang selama tak lebih dari 45 menit. Jika berlebihan, justru dapat menyebabkan kepeala berat ketika terbangun.<sup>18</sup>

---

<sup>18</sup>Muhammad Maky, dkk. “*Pengimplementasian Anjuran Tidur...*”, 94.

Tidur merupakan proses fisiologis yang sangat penting bagi manusia, karena pada saat tidur terjadi proses pemulihan dan perbaikan sel-sel tubuh yang rusak akibat aktifitas sehari-hari. Kebutuhan tidur manusia tidak hanya dilihat dari segi kuantitas saja, tetapi kualitas tidurnya juga.<sup>19</sup> Tidur juga merupakan salah satu cara untuk melepaskan kelelahan jasmani dan rohani. Tidur juga bermanfaat bagi kehidupan manusia, di antaranya adalah:

1. Mampu mengatur ritme kerja jantung, dari yang tadinya bekerja berat karena melakukan aktivitas pekerjaan sehari-hari menjadi lebih rileks.
2. Dapat menjadikan kondisi tubuh lebih sehat.
3. Membantu dalam pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang sehat.
4. Mampu memperkuat sistem kekebalan tubuh.
5. Dapat mempertajam sistem daya ingat dalam otak.
6. Dapat melakukan aktivitas tanpa merasa ngantuk.

#### **D. Ilmu Kesehatan**

Menurut WHO, kesehatan adalah keadaan tubuh yang dinamis, yang meliputi kesehatan mental, fisik, spiritual, dan sosial serta bebas dari segala penyakit dan luka, sehingga seseorang dapat melakukan aktivitas dalam keadaan baik dan produktif. Ilmu kesehatan adalah disiplin ilmu terapan yang membahas tentang kesehatan makhluk hidup, baik manusia maupun hewan. Kesehatan adalah salah satu hak asasi manusia. Undang-Undang Kesehatan Republik Indonesia No. 23 Tahun 1992 menyatakan bahwa kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan,

---

<sup>19</sup>Lina Indrawati dan Lisna Nuryanti, "Hubungan Posisi Tidur dengan Kualitas Tidur Pasien Congestive Heart Failure", *Jurnal Kesehatan Budi Luhur*, Vol. 11, No. 2, Februari-Juli 2018, 2.

jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup berdasarkan pemikiran bahwa kesehatan adalah investasi.<sup>20</sup>

Dalam Islam, kesehatan merupakan salah satu hal yang paling penting. Karena dengan bantuan modal kesehatan, maka seorang Muslim dapat bekerja untuk menghidupi dan menafkahi dirinya sendiri maupun seluruh anggota keluarganya. Dengan keadaan sehat, seorang Muslim dapat menjalankan ibadah dengan baik dan lancar. Oleh karena itu, setiap Muslim dianjurkan untuk senantiasa menjaga dan memelihara kesehatannya, agar bisa dengan mudah melaksanakan ibadah kepada Allah.

Psikologi transpersonal, seperti halnya psikologi humanistik, menaruh perhatian pada dimensi spiritual manusia yang ternyata mengandung berbagai potensi dan kemampuan luar biasa yang sejauh ini terabaikan dari telaah psikologi kontemporer. Bedanya adalah psikologi humanistik lebih memanfaatkan potensi-potensi ini untuk peningkatan hubungan antar manusia, sedangkan psikologi transpersonal lebih tertarik untuk meneliti pengalaman subjektif-transendental, serta pengalaman luar biasa dari potensi spiritual manusia ini.<sup>21</sup>

Landasan psikoterapi transpersonal adalah bagaimana memandang sesama sebagai makhluk yang mempunyai potensi kesadaran spiritual, dan merupakan bagian yang tak terpisahkan dari keseluruhan semesta. Dalam tataran praktisnya, proses gangguan mental, lebih diakibatkan faktor internal dalam dirinya yang tidak

---

<sup>20</sup>Amaripa Ainy, "Desa Siaga dan Manajemen Kesehatan Bencana", *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, Vo. 1, No. 1, Maret 2010, 1.

<sup>21</sup>Ujam Jaenudin, *Psikologi Transpersonal*, (Bandung: Pustaka Setia, 2012).

bisa menempatkan diri dalam bagian keseluruhan tersebut. Dalam beberapa metode, jenis terapi yang diberikan ada beberapa kesamaan dengan psikoterapi humanistik. Psikologi transpersonal membawa perubahan baru dalam psikoterapi, atau yang sekarang lazim disebut sebagai intervensi spiritual dalam psikoterapi. Doa, zikir, pertobatan, dan ritus-ritus keagamaan lainnya telah menjadi media yang ampuh dalam membantu proses penyembuhan. Sampai disini, psikologi transpersonal dapat dikatakan telah berhasil mengawinkan antara kajian pis dan spiritualitas dari tradisi agama-agama.<sup>22</sup>



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

---

<sup>22</sup>*Ibid.*

## BAB III

### HADIS-HADIS TENTANG MANAJEMEN TIDUR

#### A. Berdoa Sebelum Tidur

##### a. Hadis dan terjemahan

حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ، حَدَّثَنَا وَكَيْعٌ، عَنْ سُفْيَانَ، عَنْ عَبْدِ الْمَلِكِ بْنِ عُمَيْرٍ، عَنْ رَبِيعٍ، عَنْ حُدَيْفَةَ، قَالَ: كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا نَامَ قَالَ: «اللَّهُمَّ بِاسْمِكَ أَحْيَا وَأَمُوتُ» وَإِذَا اسْتَيْقَظَ قَالَ: «الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَمَا أَمَاتَنَا، وَإِلَيْهِ النُّشُورُ»<sup>23</sup>

Telah menceritakan kepada kami Abū Bakr bin Abī Shaibah, telah menceritakan kepada kami Wakī', telah menceritakan kepada kami Sufyān dari 'Abdil al-Malik bin 'Umair, dari Rib'iyyi, dari Hudhaifah, ia berkata: jika Nabi SAW ingin tidur, beliau membaca "Allahumma bismika ahyā wa amūt (Ya Allah, dengan nama-Mu aku hidup, dan mati)". Dan jika bangun beliau membaca "Alḥamdu lillahi al-ladhī ahyānā ba'damā amātanā, wailaihi al-nushūr" (Segala puji bagi Allah yang telah menghidupkan kami Kembali setelah mematikan kami, dan hanya kepada-Nya tempat kami Kembali).<sup>24</sup>

##### b. Takhrij hadis

###### 1) Ṣaḥīḥ al-Bukhārī

حَدَّثَنَا قَبِيصَةُ، حَدَّثَنَا سُفْيَانُ، عَنْ عَبْدِ الْمَلِكِ، عَنْ رَبِيعِ بْنِ جِرَاشٍ، عَنْ حُدَيْفَةَ بْنِ الْيَمَانِ، قَالَ: كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا أَوَى إِلَى فِرَاشِهِ، قَالَ: «بِاسْمِكَ أَمُوتُ وَأَحْيَا» وَإِذَا قَامَ قَالَ: «الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ»<sup>25</sup>

###### 2) Musnad Aḥmad

حَدَّثَنَا حَجَّاجٌ، أَخْبَرَنَا شُعْبَةُ، عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ أَبِي السَّفَرِ، قَالَ: سَمِعْتُ أَبَا بَكْرٍ بْنَ أَبِي مُوسَى، يُحَدِّثُ، عَنِ الزُّبَيْرِ، أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ إِذَا اسْتَيْقَظَ قَالَ: «الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ» قَالَ شُعْبَةُ: هَذَا أَوْ نَحْوَ هَذَا الْمَعْنَى، وَإِذَا نَامَ قَالَ: «اللَّهُمَّ بِاسْمِكَ أَحْيَا وَبِاسْمِكَ أَمُوتُ»<sup>26</sup>

<sup>23</sup> Abu Dāwud Sulaimān bin al-Assy'as bin Ishāq bin Bas̄yr Syidād bin 'Amru., *Sunan Abī Dāwud*, (Beirut: al-Maktabah al-'Aṣ'ariyah, 275 H), Vol. 4, No. 5049, 311.

<sup>24</sup> Ensiklopedi Hadis.

<sup>25</sup> Al-Bukhārī, *Sunan al-Bukhārī*, (t.t: Dār Ṭuq al-Najāh, 1422 H), Vol. 8, No. 69, 6312.

<sup>26</sup> Abū 'Abdullah Aḥmad bin Muḥammad bin Ḥanbal. *Musnad Aḥmad*, (t.t: Muassasah al-Risālah, 241 H), Vol. 30, No. 18603, 566.

## c. Biografi perawi

## 1) Ḥudhaifah

Nama lengkap : Ḥudhaifah bin Ḥusail bin Jābir

Lahir & wafat : 36 H & -

Tabaqah : 1

Guru : 'Abdullah bin Mas'ūd, Salmān al-Fārisī

Murid : Al-Ḥasan al-Baṣarī, 'Abdul 'Azīz bin al-Yamān

Kritik sanad : Al-dhahabi = Sahabat Rasulullah SAW

## 2) Rib'iyyi

Nama lengkap : Rib'iyyi bin Ḥarāsh

Lahir & wafat : - & 100 H

Tabaqah : 2

Guru : 'Aishah binti Abī Bakr al-Ṣidīq, Abū Hurairah al-

Dausī

Murid : 'Āmir al-Sha'abī, Abū Kulthūm

Kritik sanad : Ibnu Ḥajar al-'Asqalātī = Thiqah

## 3) 'Abd al-Malik bin 'Umair

Nama lengkap : 'Abd al-Malik bin 'Umair

Lahir & wafat : Lahir 33 H & Wafat 136 H

Tabaqah : 4

Guru : Abū Ṭalḥah al-Asadī, al-Ḥasan al-Baṣarī

Murid : Abū Bakr bin 'Iyāsh al-'Asadī, Ḥusain al-Ḥamīri

Kritik sanad : Ya'qub bin Sufyān al-Fasawī = Thiqah

## 4) Sufyān

Nama lengkap : Sufyān bin Sa'īd

Lahir & wafat : Lahir 97 H & Wafat 161 H

Tabaqah : 7

Guru : Abū Mūsa al-Yamānī, Abū 'Uqail

Murid : Aḥmad bin Dāwud al-Wāsaṭī, Khālīd bin Yazīd al-Asadī

Kritik sanad : Muḥammad bin Sa'id Kātib al-Wāqaḍī = Thiqaḥ

## 5) Wakī'

Nama lengkap : Wakī' bin al-Jarah

Lahir & wafat : Lahir 128 H & Wafat 196 H

Tabaqah : 9

Guru : Usāmah bin Zaid al-'Adawī, Ja'far bin al-Zabīr al-Bāhili

Murid : Aḥmad bin Abī Shu'aib, al-Ḥasan bin 'Amrū al-Sadūsī

Kritik sanad : Abū ḥatīm al-Razi = Thiqaḥ

## 6) Abū Bakr bin Abī Shaibah

Nama lengkap : 'Abdullah bin Muḥammad bin Ibrāhīm bin 'Uthman bin Khawāsaṭī

Lahir & wafat : - & 235 H

Tabaqah : 10

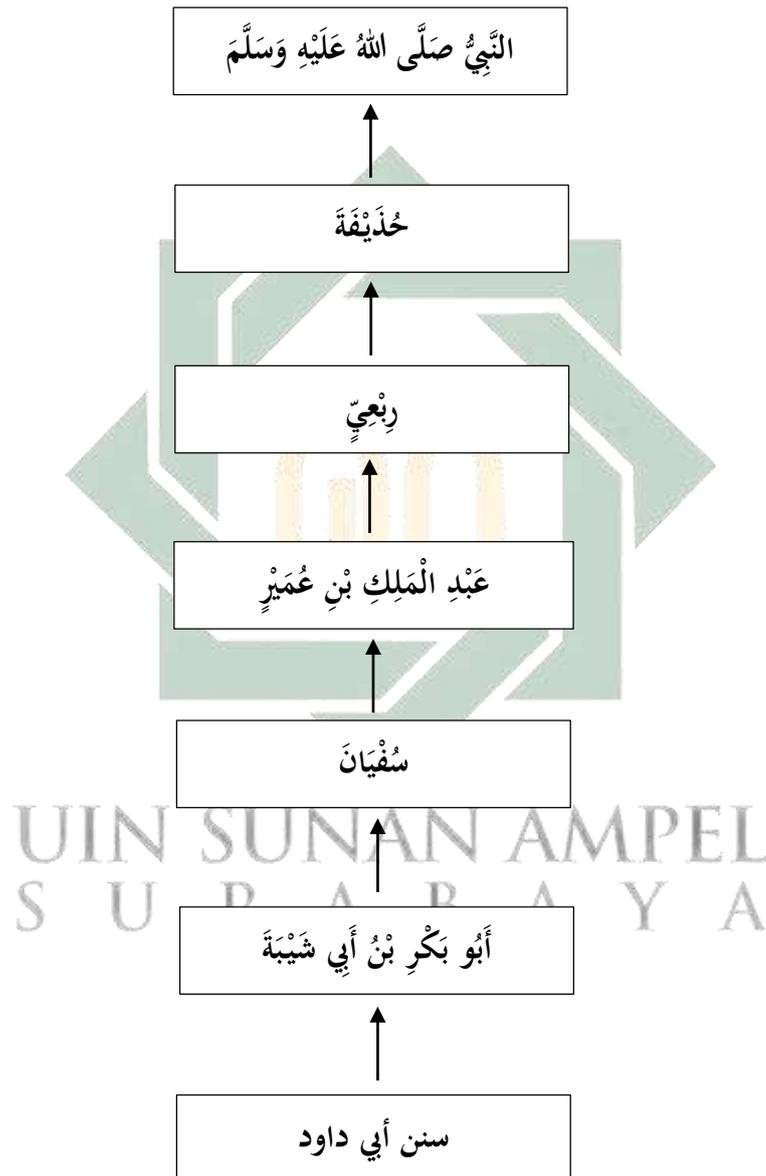
Guru : Usāmah bin Zaid al-'Adawī, Ismā'il bin Mūsa

Murid : 'Abdullah bin Ḥamdūn, 'Abdullah bin al-Faḍl

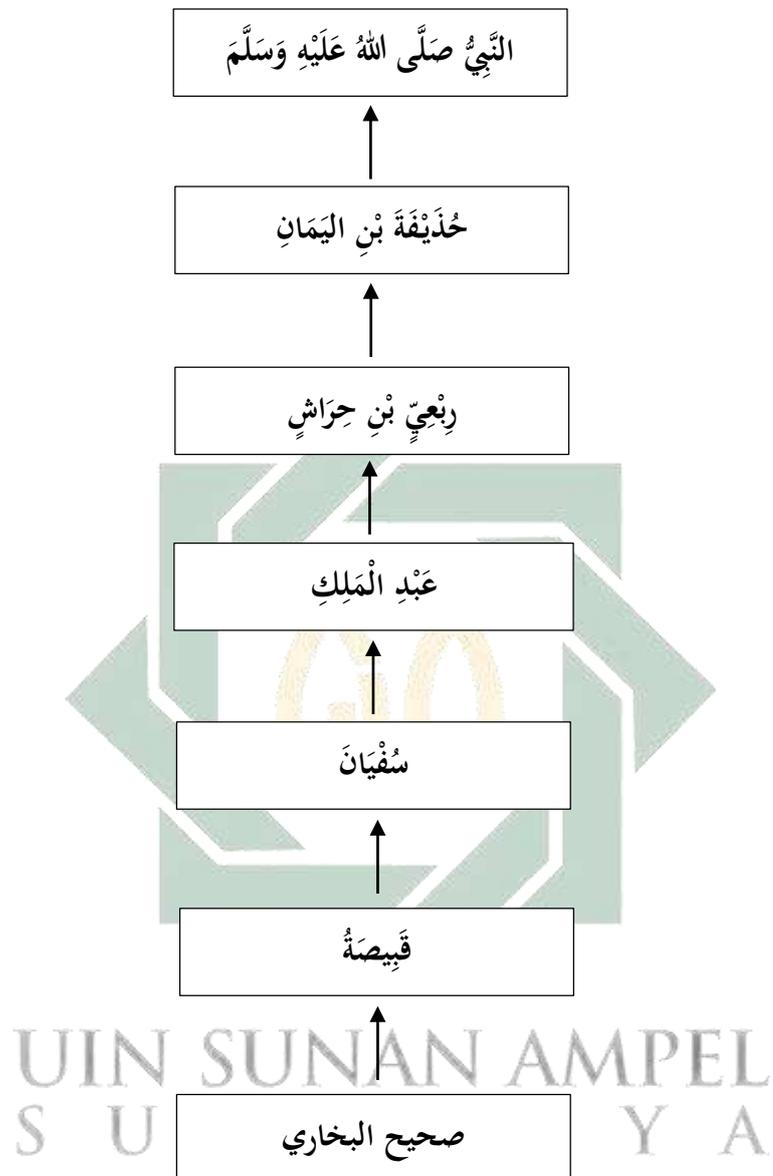
Kritik sanad : Aḥmad bin Shu'aib al-Nasāi = Thiqah

d. Skema sanad

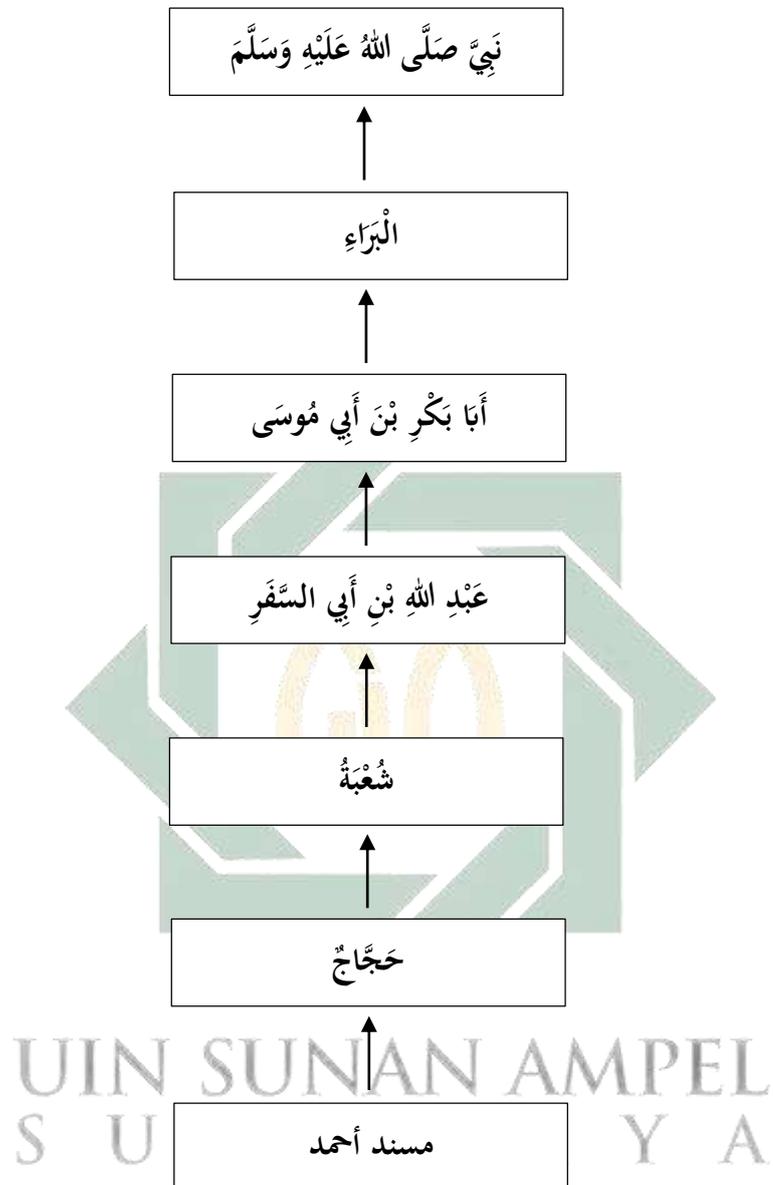
1) Sunan Abī Dāud



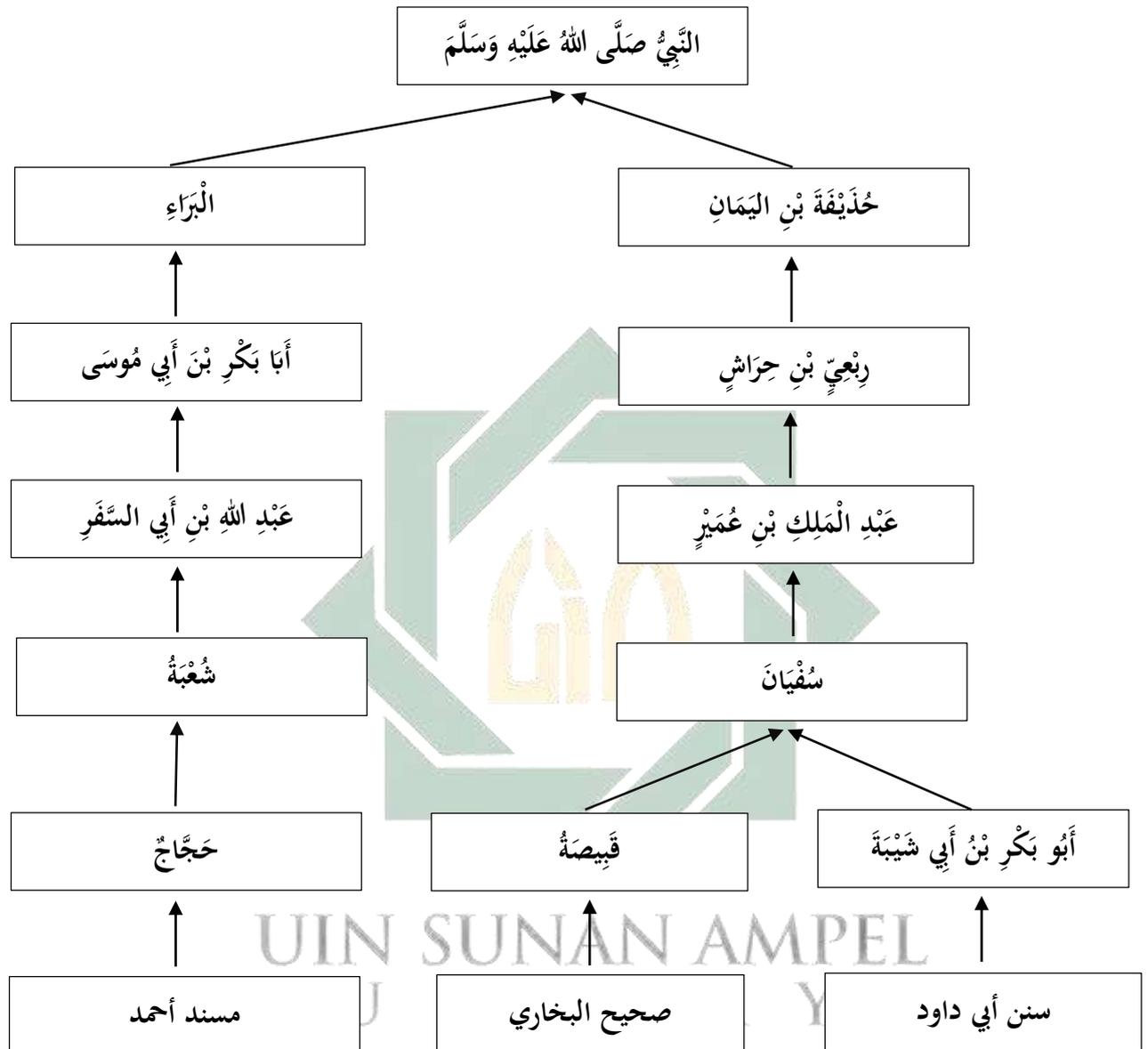
## 2) Ṣaḥīḥ al-Bukhārī



## 3) Musnad Ahmad



## 4) Skema gabungan



## B. Wudu Sebelum Tidur dan Tidur dengan Posisi Miring ke Kanan

### a. Hadis dan terjemahan

حَدَّثَنَا مُسَدَّدٌ، حَدَّثَنَا الْمُعْتَمِرُ، قَالَ: سَمِعْتُ مَنْصُورًا، يُحَدِّثُ عَنْ سَعْدِ بْنِ عُبَيْدَةَ، قَالَ: حَدَّثَنِي الْبَرَاءُ بْنُ عَازِبٍ، قَالَ: قَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ وُضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ، ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ، وَقُلِ اللَّهُمَّ أَسَلِمْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ، وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ، رَهْبَةً وَرَغْبَةً إِلَيْكَ، لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنْجَى مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ، آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ، وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ» قَالَ «فَإِنْ مِتَّ مِتَّ عَلَى الْفِطْرَةِ، وَاجْعَلْهُنَّ آخِرَ مَا تَقُولُ» قَالَ الْبَرَاءُ: فَعُلْتُ: أَسْتَدْكِرُهُنَّ، فَعُلْتُ: وَبِرَسُولِكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ، قَالَ: «لَا، وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ»<sup>27</sup>

Telah menceritakan kepada kami Musaddad berkata, telah menceritakan kepada kami al-Mu'tamir ia berkata: Aku mendengar Manşūr menceritakan dari Sa'di bin 'Ubaidah, ia berkata: telah menceritakan kepadaku al-Barā bin 'Azib, ia berkata: Rasulullah ﷺ bersabda kepadaku, "Jika engkau ingin tidur, maka berwudulah seperti wudumu untuk salat. Lalu tidurlah pada sisi sebelah kanan, dan bacalah, ya Allah, ya Tuhanku, aku serahkan diriku kepada-Mu dan aku titipkan perkaraku kepada-Mu, dan aku serahkan ragaku kepada-Mu dengan penuh rasa takut (ditolak) dan rasa harap (diterima). Tidak ada tempat untuk berlindung dan menyelamatkan diri dari-Mu kecuali kepada-Mu. Aku beriman kepada kitab-Mu yang Engkau turunkan kepada Nabi-Mu yang Engkau utus)." Beliau lalu bersabda, "Jika kamu meninggal, maka kamu meninggal dalam keadaan suci di atas fitrah, dan jadikanlah itu akhir dari yang kamu ucapkan." Al-Bara berkata: aku berkata: Aku lalu minta agar doa itu disebutkan semuanya. Aku berkata: "Dan dengan Rasul-mu yang telah Engkau utus." Beliau bersabda: "Tidak, (tapi ucapkanlah) dan dengan Nabi-Mu yang telah Engkau utus."<sup>28</sup>

### b. Takhrij hadis

#### 1) Musnad Ahmad

حَدَّثَنَا عَلِيُّ بْنُ حَفْصٍ، حَدَّثَنَا سُفْيَانُ، عَنْ أَبِي إِسْحَاقَ، عَنِ الْبَرَاءِ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "إِذَا أُوَيْتَ إِلَى فِرَاشِكَ فَقُلْ: اللَّهُمَّ أَسَلِمْتُ نَفْسِي إِلَيْكَ، وَوَجَّهْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ، وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ، رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ، لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنْجَى إِلَّا إِلَيْكَ، آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ، وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ، فَإِنْ مِتَّ مِنْ لَيْلَتِكَ مِتَّ وَأَنْتَ عَلَى الْفِطْرَةِ، وَإِنْ أَصْبَحْتَ أَصْبَحْتَ حَيًّا"<sup>29</sup>

<sup>27</sup>Abu Dāwud Sulaimān bin al-Assy'as bin Ishāq bin Bas̄ȳr Syidād bin 'Amru, *Sunan Abī Dāwud*, (Beirut: al-Maktabah al-'Aşriyah, 275 H), Vol. 4, No. 5046, 328.

<sup>28</sup>Ensiklopedi Hadis.

<sup>29</sup>Abū 'Abdullah Aḥmad bin Muḥammad bin Ḥanbal. *Musnad Aḥmad*, (t.t: Muassasah al-Risālah, 241 H), Vol. 30, No. 18680, 618.

## 2) Sunan Ibnu Mājah

حَدَّثَنَا عَلِيُّ بْنُ مُحَمَّدٍ قَالَ: حَدَّثَنَا وَكَيْعٌ قَالَ: حَدَّثَنَا سُفْيَانُ، عَنْ أَبِي إِسْحَاقَ، عَنِ الْبَرَاءِ بْنِ عَازِبٍ، أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ لِرَجُلٍ: " إِذَا أَحَدَتْ مَضْجَعَكَ أَوْ أَوَيْتَ إِلَى فِرَاشِكَ فَقُلْ: اللَّهُمَّ أَسَلَمْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ، وَالْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ، لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنْجَى مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ، آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ، وَنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ، فَإِنْ مِتَّ مِنْ لَيْلَتِكَ مِتَّ عَلَى الْفِطْرَةِ، وَإِنْ أَصْبَحْتَ أَصْبَحْتَ وَقَدْ أَصَبْتَ خَيْرًا كَثِيرًا"<sup>30</sup>

## c. Biografi perawi

## 1) al-Barā bin 'Āzib

Nama lengkap : Barā bin 'Āzib bin al-Hārith

Lahir & wafat : - & 71 H

Tabaqah : 1

Guru : Rasulullah SAW, Abū Bakar al-Ṣidīq, 'Āiṣahh binti

Abī Bakar al-Ṣidīq, Zaid bin Arqam al-Anṣārī

Murid : Ibrāhim bin Yazī al-Taimi, al-Ḥasan al-Baṣārī,

'Āmir al-Sha'abī, Sa'd bin 'Ubaidah

Kritik sanad : Ibnu Ḥajar al-'Asqalānī = Sahabat yang masyhur

## 2) Sa'd bin 'Ubaidah

Nama lengkap : Sa'di bin 'Ubaidah

Lahir & wafat : -

Tabaqah : 3

<sup>30</sup>Ibn Mājah, *Sunan Ibnu Mājah*, (t.t: Dār Ihyā al-Kutub al-'Arabiyah, 273 H), Vol. 2, No. 3876, 1275.

Guru : Al-Barā bin 'Āzib al-Anṣārī, Muḥammad al-Kindī,  
Abū Sa'īd al-Khadrī, Jābir bin 'Abdullah al-'Anṣārī

Murid : Manṣūr bin al-Mu'tamir, Jābir bin Yazīd al-Ju'fī,  
Qais bin al-Rabī', 'Utsmān bin 'Āṣim al-Asadi

Kritik sanad : Yahya bin Ma'īn = Thiqaḥ

### 3) Manṣūr

Nama lengkap : Manṣūr bin al-Mu'tamir bin 'Abdullah bin Rabī'ah

Lahir & wafat : - & 132 H

Tabaqah : 5

Guru : Sa'di bin 'Ubaidah, Abū Yazīd al-Madanī, 'Amrū  
bin 'Abdullah, Yazīd bin 'Ubaid al-Sa'adī

Murid : Mu'tamir bin Sulaimān bin Tarkhān, Jarīr bin  
Ḥāzīm al-Azadī, Muḥammad bin Ishāq al-Asadī, Ya'qūb bin Abī  
Ya'qūb

Kritik sanad : 'Alī bin al-Madainī = Thiqaḥ

### 4) al-Mu'tamir

Nama lengkap : Mu'tamir bin Sulaimān bin Tarkhān

Lahir & wafat : 106 H & 187 H

Tabaqah : 9

Guru : Abū Zaid, Ismā'il bin Muslim al-Makī, Manṣūr bin  
al-Mu'tamir bin 'Abdullah bin Rabī'ah, Sufyan al-Tsauri

Murid : Musaddad ibn Musrihad ibn musribal mastūrīdī

Kritik sanad : Aḥmad ibn Abdullah al-'Ajali = Thiqaḥ

## 5) Musaddad

Nama lengkap : Musaddad bin Musrihad bin Musarbal

Lahir & wafat : - & 228 H

Tabaqah : 10

Guru : Ja'far al-Şādiq, Sufyan al-Tsaurī, Yaḥya bin Mu'īn,

Khālīd bin 'Abdullah al-Thaḥān, Mu'tamir bin Sulaimān bin al-Taimī

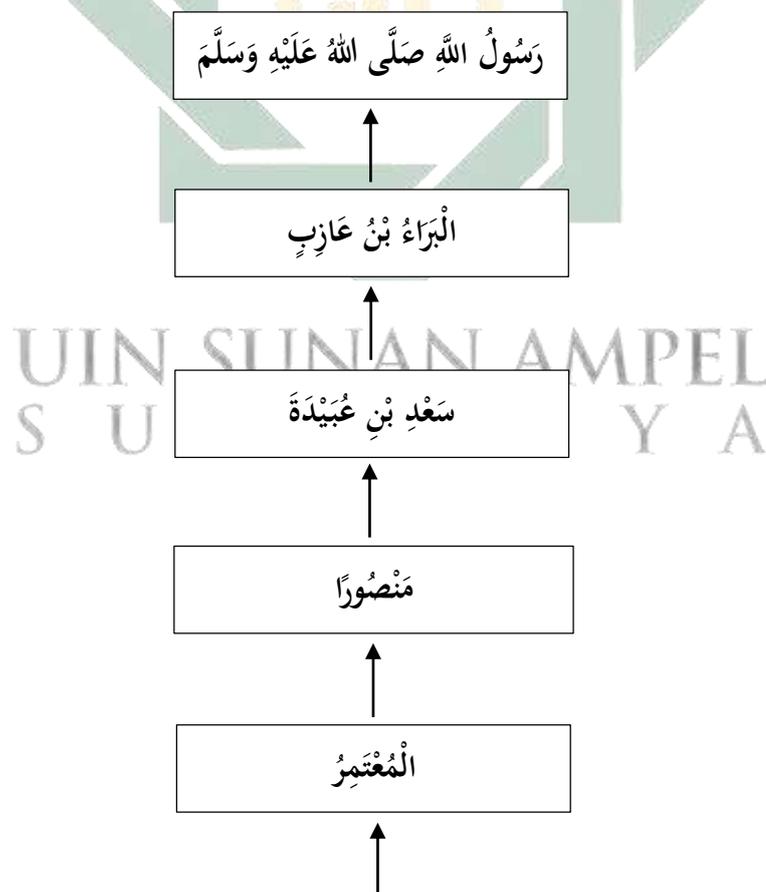
Murid : Aḥmad bin al-Manşūr bin al-Ramādī, 'Ubaidullah

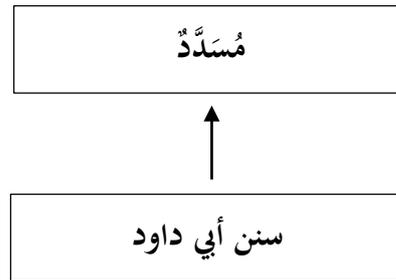
bin al-Ḥasan, Utsmān bin Sa'īd al-Dārimī, Abū Dāud

Kritik sanad : Abū Ḥātim al-Rāzī = Thiqaḥ

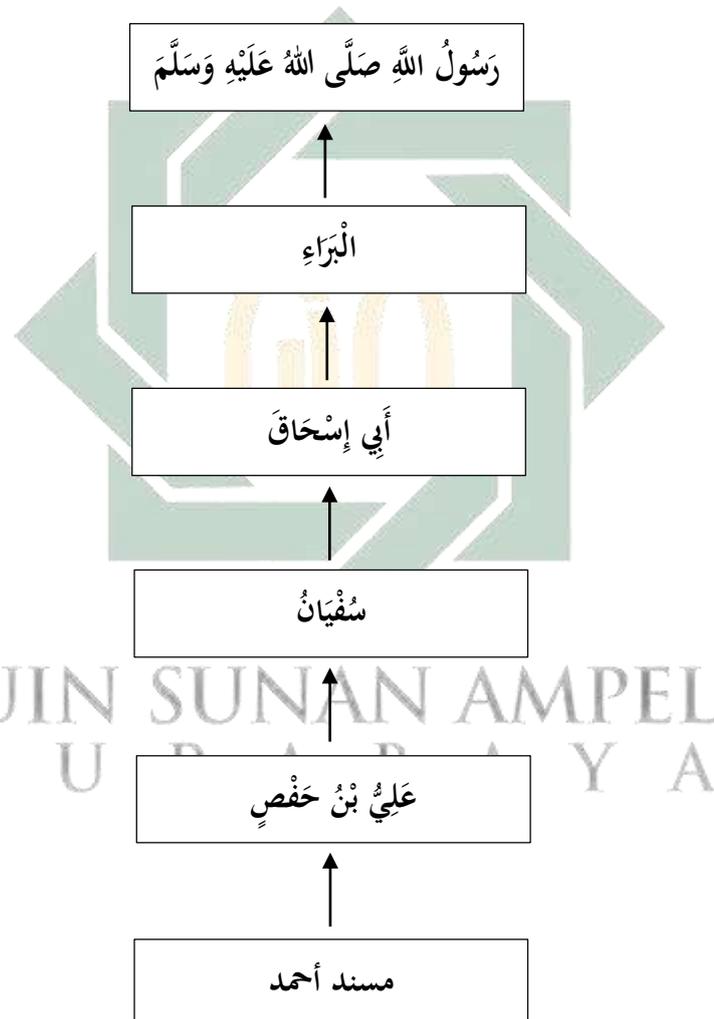
## d. Skema sanad

## 1) Sunan Abī Dāud

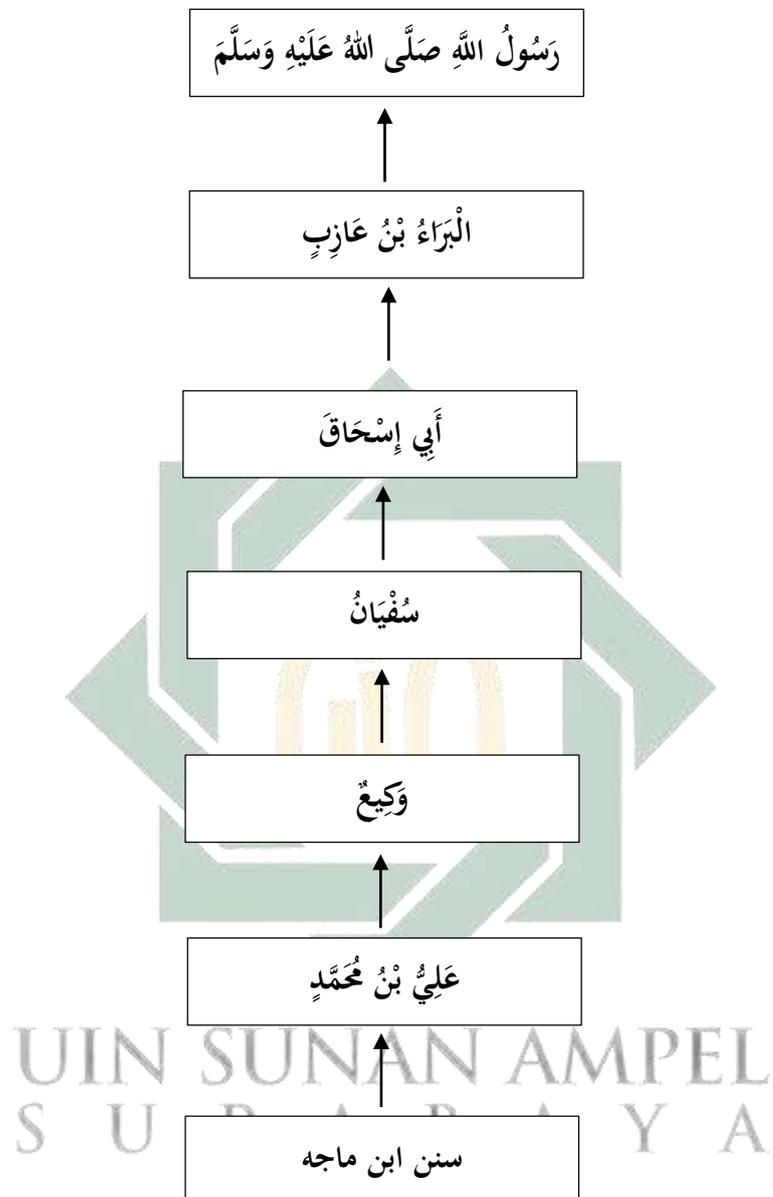




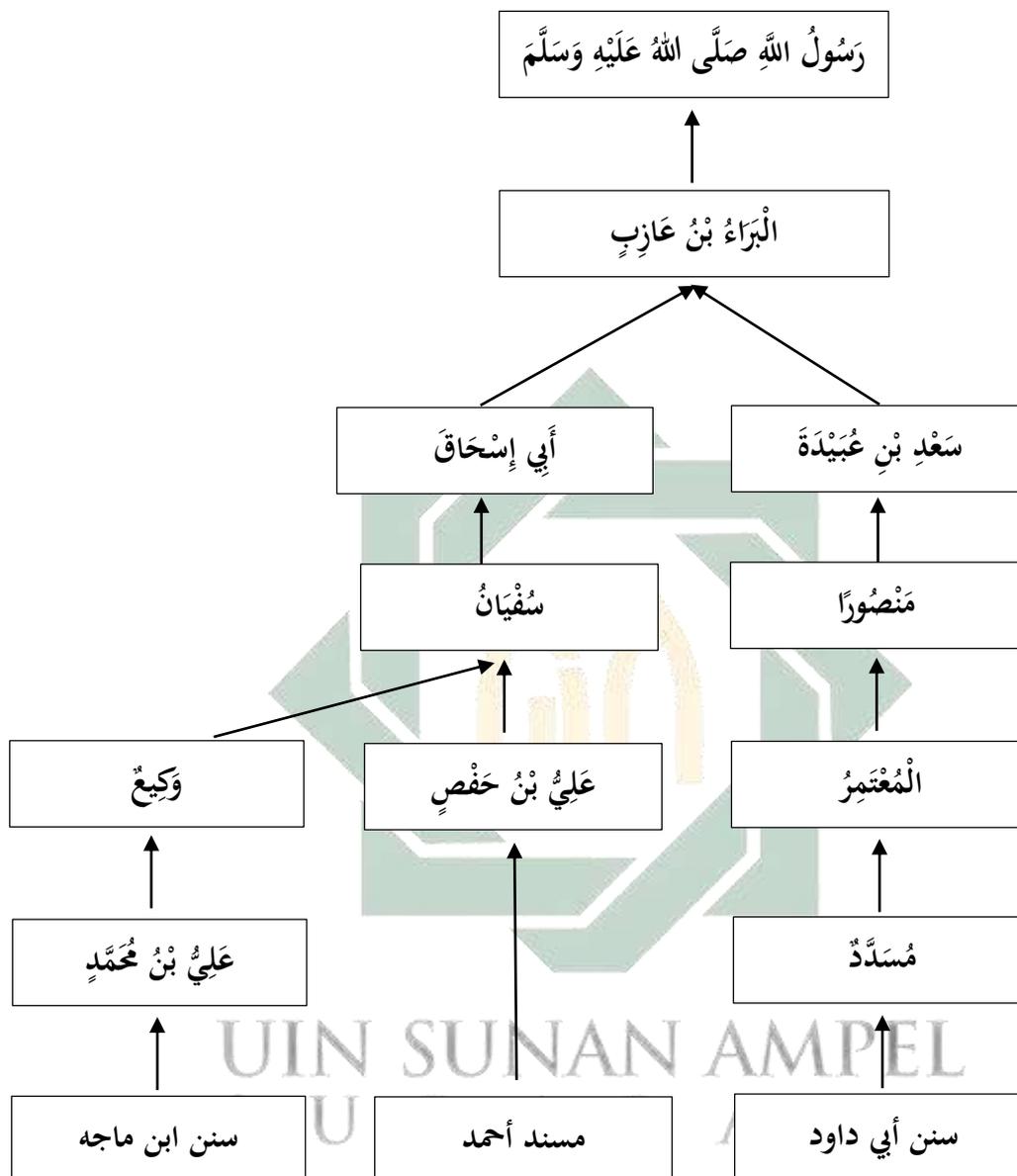
## 2) Musnad Ahmad



## 3) Sunan Ibnu Mājah



## 4) Skema gabungan



## C. Membaca Surah al-Iḥlāṣ, al-Falaq, al-Nās

### a. Hadis dan terjemahan

حَدَّثَنَا قُتَيْبَةُ بْنُ سَعِيدٍ، وَيزِيدُ بْنُ خَالِدِ بْنِ مَوْهَبِ الْأَهْمَدَائِيِّ، قَالَ: حَدَّثَنَا الْمُفَضَّلُ، - يَعْنِي ابْنَ فَضَالَةَ - عَنْ عُقَيْلٍ، عَنِ ابْنِ شَهَابٍ، عَنْ عُرْوَةَ، عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا: أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ إِذَا أَوَى إِلَى فِرَاشِهِ كُلِّ لَيْلَةٍ جَمَعَ كَفَّيْهِ ثُمَّ نَفَثَ فِيهِمَا، وَقَرَأَ فِيهِمَا قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ، وَقُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ، وَقُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ثُمَّ يَمْسَحُ بِهِمَا مَا اسْتَطَاعَ مِنْ جَسَدِهِ: يَبْدَأُ بِهِمَا عَلَى رَأْسِهِ وَوَجْهِهِ وَمَا أَقْبَلَ مِنْ جَسَدِهِ، يَفْعَلُ ذَلِكَ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ<sup>31</sup>

Telah menceritakan kepada kami Qutaibah bin Sa'īd dan Yazīd bin Khālid bin Mauhab al-Hamdāni, keduanya berkata: telah menceritakan kepada kami al-Mufaḍḍal Ya'niyani bin Faḍālah dari 'Uqail dari Ibnu Shihāb dari 'Urwah dari 'Aisyah radhiallahu'anha berkata: "Jika Nabi ﷺ ingin beranjak ke kasur pada tiap malamnya, beliau menyatukan kedua telapak tangan, lalu meniupnya dengan membacakan surat Qul huwa allahu aḥad, Qul 'audhu birabbi al-Falaq dan Qul 'audhu birabbi al-Nās. Setelah itu beliau mengusapkan kedua telapak tangannya ke seluruh tubuh yang bisa dijangkaunya. Dan beliau memulai dari kepala, wajah dan bagian depan tubuhnya." Beliau melakukan hal itu tiga kali".<sup>32</sup>

### b. Takhrij hadis

#### 1) Sunan Tirmidhi

حَدَّثَنَا قُتَيْبَةُ قَالَ: حَدَّثَنَا الْمُفَضَّلُ بْنُ فَضَالَةَ، عَنْ عُقَيْلٍ، عَنِ ابْنِ شَهَابٍ، عَنْ عُرْوَةَ، عَنْ عَائِشَةَ: " أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ إِذَا أَوَى إِلَى فِرَاشِهِ كُلِّ لَيْلَةٍ، جَمَعَ كَفَّيْهِ ثُمَّ نَفَثَ فِيهِمَا، فَقَرَأَ فِيهِمَا: قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ، وَقُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ، وَقُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ثُمَّ يَمْسَحُ بِهِمَا مَا اسْتَطَاعَ مِنْ جَسَدِهِ، يَبْدَأُ بِهِمَا عَلَى رَأْسِهِ وَوَجْهِهِ، وَمَا أَقْبَلَ مِنْ جَسَدِهِ يَفْعَلُ ذَلِكَ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ"<sup>33</sup>

#### 2) Ibnu Mājah

حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ قَالَ: حَدَّثَنَا يُونُسُ بْنُ مُحَمَّدٍ، وَسَعِيدُ بْنُ شُرْحَيْلٍ قَالَ: أَنْبَأَنَا اللَّيْثُ بْنُ سَعْدٍ، عَنْ عُقَيْلٍ، عَنِ ابْنِ شَهَابٍ، أَنَّ عُرْوَةَ بْنَ الزُّبَيْرِ، أَحْبَرَهُ عَنْ عَائِشَةَ، « أَنَّ

<sup>31</sup>Abu Dāwud Sulaimān bin al-Assy'as bin Ishāq bin Baṣyār Syidād bin 'Amru, *Sunan Abī Dāwud*, (Beirut: al-Maktabah al-'Aṣriyah), Vol. 4, No. 5056, 313.

<sup>32</sup>Ensiklopedi Hadis.

<sup>33</sup>al-Tirmidhī, *Sunan al-Tirmidhī*, (Mesir: Shirkah Maktabah Muṣṭafa al-Bāb al-Ḥalbī, 279 H), Vol. 5, No. 3402, 473.

النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ إِذَا أَخَذَ مَضْجَعَهُ نَفَثَ فِي يَدَيْهِ، وَقَرَأَ بِالْمُعَوِّذَتَيْنِ  
وَمَسَحَ بِهِمَا جَسَدَهُ»<sup>34</sup>

c. Biografi perawi

1) 'Aisyah

Nama lengkap : 'Āishah binti 'Abdullah bin 'Uthmān bin 'Āmir

Lahir & wafat : - & 57 H

Tabaqah : 1

Guru : Rasulullah SAW, Abu Bakar al-Ṣidīq, 'Abdullah bin Mas'ūd, Uthmān bin Afān

Murid : 'Urwah bin al-Zabīr al-Asādī, Uthmān bin 'Abd al-Raḥman al-Qurashī, Muḥammad bin Thābit al-Khazāfī

Kritik sanad : Abū Ḥātim bin Ḥibān al-Basati = Istri Rasulullah

2) 'Urwah

Nama lengkap : 'Urwah bin al-Zubair bin al-'Awām

Lahir & wafat : - & 94 H

Tabaqah : 3

Guru : 'Abdullah bin Mas'ūd, Usāmah bin Zaid al-Kalbī, Sufyān bin 'Abdullah al-Thaqafī, 'Āishah binti 'Abdullah

Murid : Abū Ja'far al-Anṣarī, 'Abdullah bin Wahab al-Qurashī, Ibnu Jarīḥ al-Makī, Ibnu Shihāb

Kritik sanad : Aḥmad bin 'Abdullah al-'Ajali = Thiqaḥ

<sup>34</sup>Ibn Mājah, *Sunan Ibnu Mājah*, (t.t: Dār Ihyā al-Kutub al-'Arabiyah, 273 H), Vol. 2, No. 3875, 1275.

## 3) Ibnu Shihāb

Nama lengkap : Muḥammad bin Muslim bin 'Ubaidullah bin 'Abdullah bin Shihāb

Lahir & wafat : 52 H & 124 H

Tabaqah : 4

Guru : Usāmah bin Zaid al-Kalbī, Jābir bin 'Abdullah al-Anṣārī, 'Abdullah bin Zaid al-Anṣārī, 'Urwah bin al-Zabīr al-Asadī

Murid : Ja'far bin Rabī'ah al-Qurashī, Khālīd bin 'Abdullah al-Ṭahān, Zahīr bin Muḥammad al-Tamīmi, 'Uqail bin Khālīd al-Aifī

Kritik sanad : Abū 'Adulah al-Ḥakim = Thiqaḥ

## 4) Uqail

Nama lengkap : 'Uqail bin Khālīd bin 'Uqail

Lahir & wafat : - & 144 H

Tabaqah : 6

Guru : Ibnu Shihāb, Al-Ḥasan al-Baṣarī, Anas bin Mālīk

Murid : Aḥmad bin 'Amrū al-Qurashī, 'Abdullah bin Wahab al-Qurashi, Al-Mufaḍḍal bin Faḍālah al-Qitabāni

Kritik sanad : Ishāq bin Rāhawaih = Thiqaḥ

## 5) al-Mufaḍḍal Ya'niyāni bin Faḍālah

Nama lengkap : Mufaḍal bin Faḍālah bin 'Ubaid

Lahir & wafat : 107 H & 181 H

Tabaqah : 8

Guru : 'Uqail bin Khālid al-Aifī, Ibnu Jarīh al-Makī,  
Muḥammad bin 'Ajlān al-Qurashi

Murid : Yazīd bin Khālid al-Hamdānī, Muḥammad bin  
Khālid al-Wahabī, Al-Wafīd bin Muslim al-Qurashī

Kritik sanad : al-Dhahabī = Thiqaḥ

6) Yazīd bin Khālid bin Mauhab al-Hamdāni

Nama lengkap : Yazīd bin Khālid bin Yazīd bin 'Abdullah

Lahir & wafat : - & 232 H

Tabaqah : 10

Guru : Al-Mufaḍḍal bin Faḍālah al-Qitabānī, Ibnu Jarīh al-  
Makī, Muḥammad bin Salamah al-Bāhifī

Murid : Qutaibah bin Sa'īd, Aḥmad bin Ibrāhīm al-'Āmirī,  
Qutaibah bin Sa'īd al-Thaqafī, Hārūn bin Muḥammad al-'Āmili

Kritik sanad : Al-Dhahabī = Thiqaḥ

7) Qutaibah bin Sa'īd

Nama lengkap : Qutaibah bin Sa'īd bin Jamīl bin Ṭarīf bin 'Abdullah

Lahir & wafat : 150 H & 240 H

Tabaqah : 10

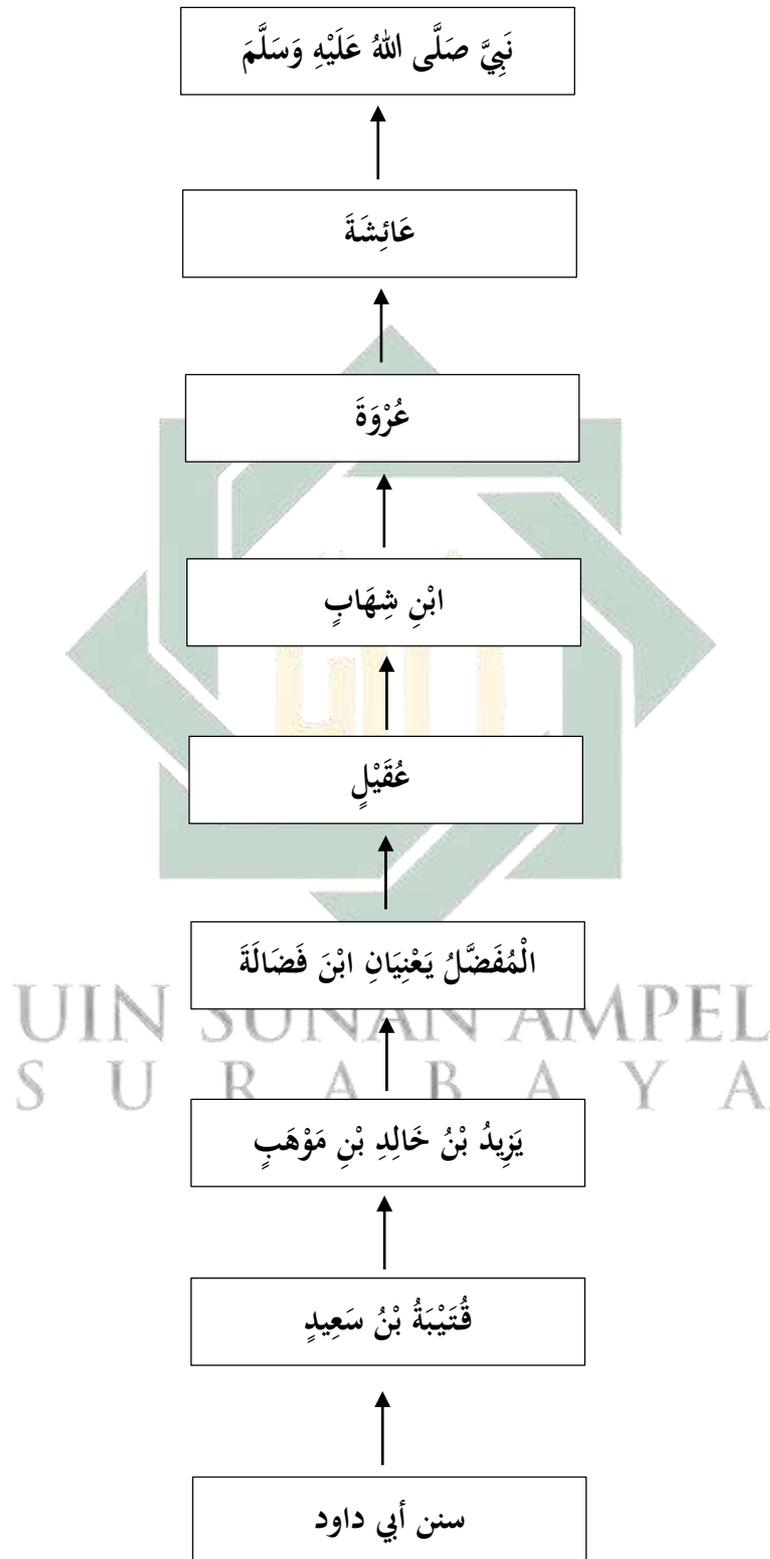
Guru : Khālid bin Salām, Jābir bin Marzūq al-Jadī, Mālik  
bin Sa'īr al-Tamīmī

Murid : Aḥmad bin Sa'īd al-Dārimī, Aḥmad bin Yūnus al-  
Tamīmī, Yaḥya bin Mu'īn

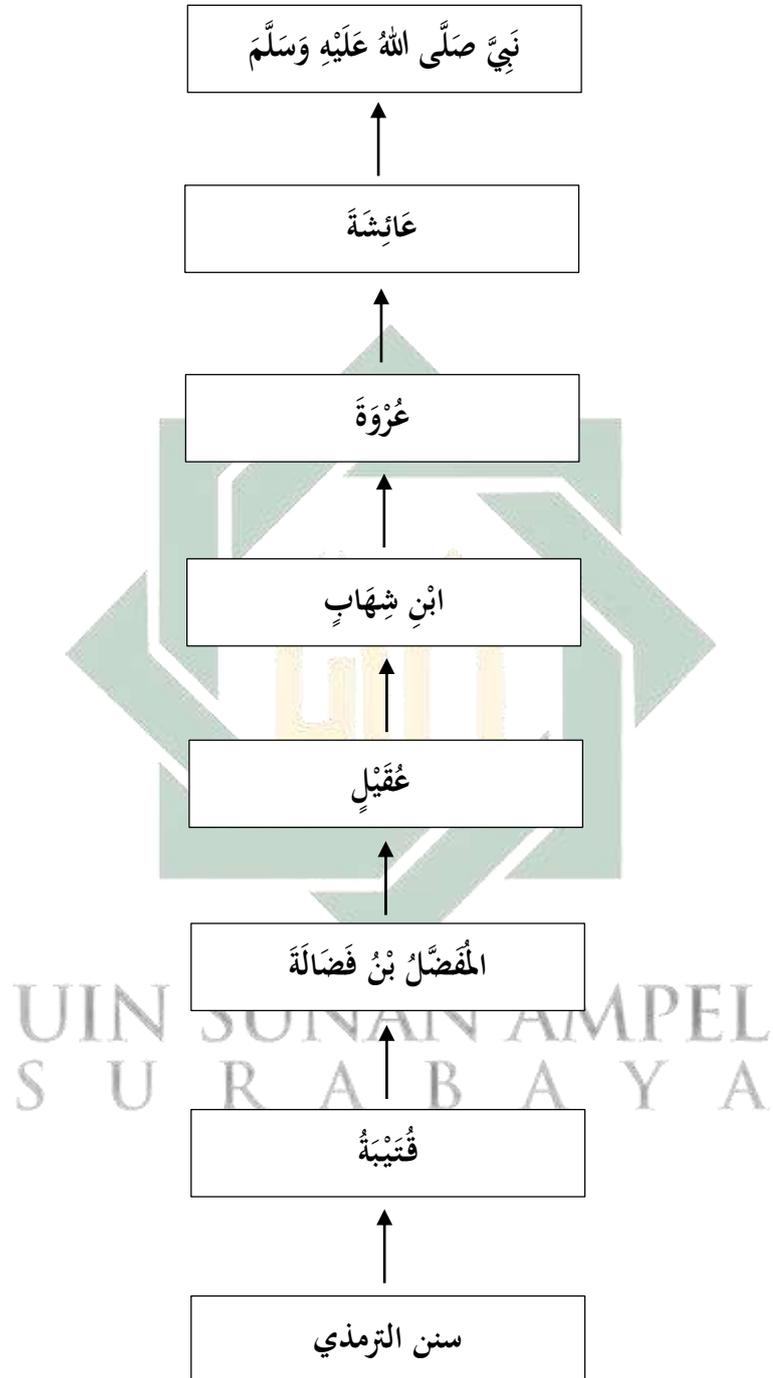
Kritik sanad : Abū Ḥātim al-Rāzī = Thiqaḥ

## d. Skema sanad

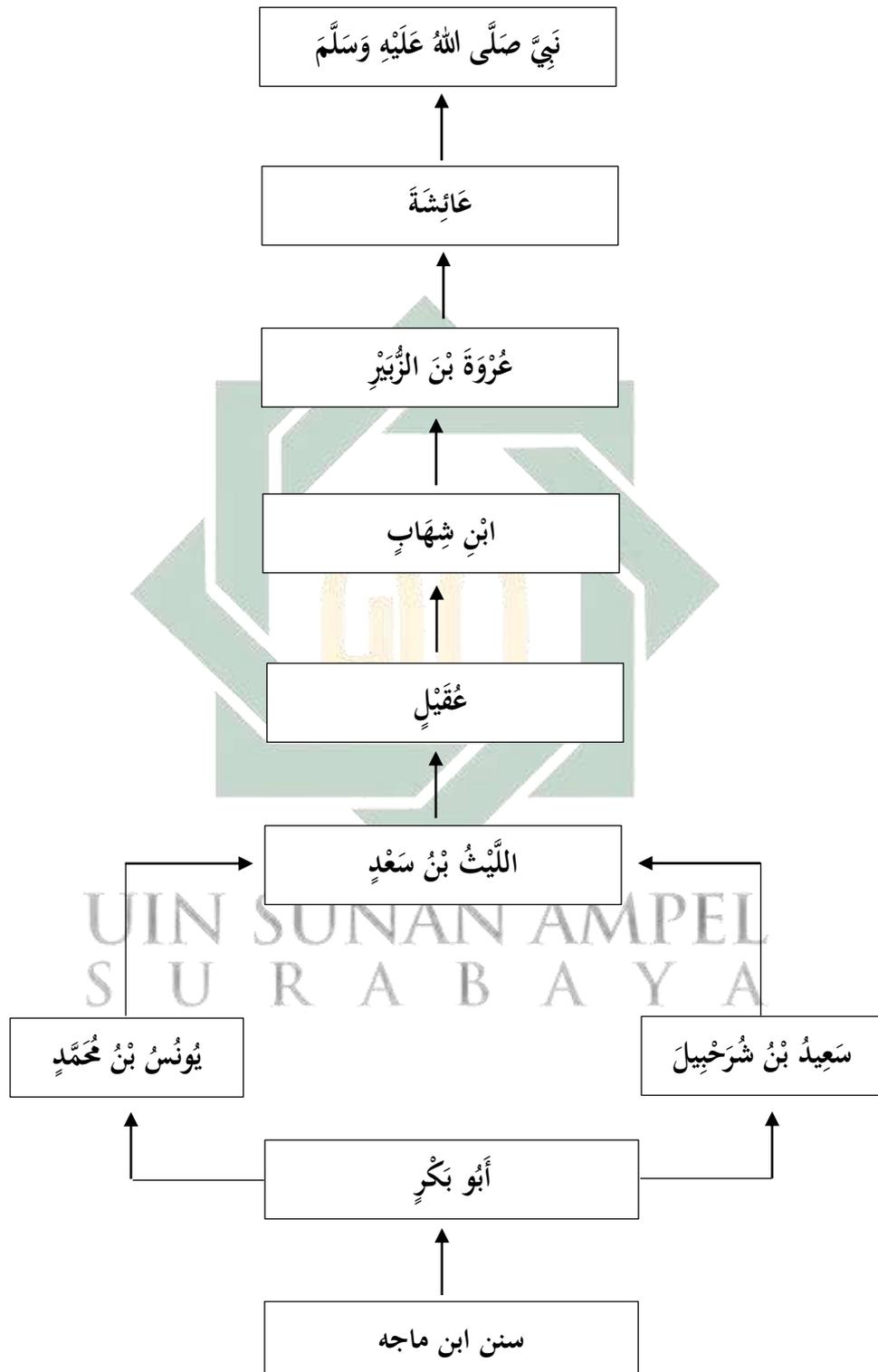
## 1) Sunan Abī Dāud



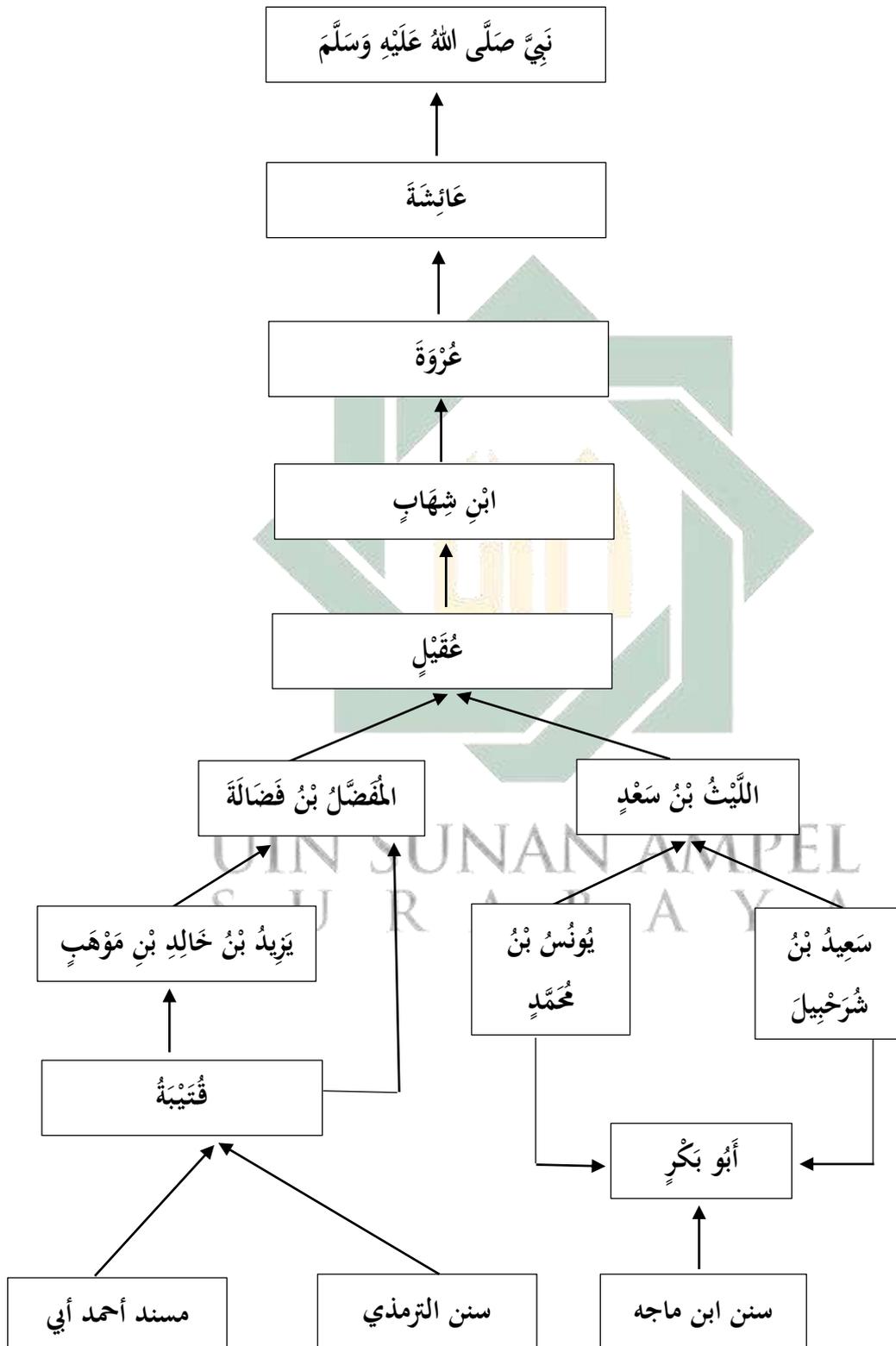
## 2) Sunan Tirmidhi



## 3) Ibnu Mājah



## 4) Skema gabungan



## D. Membersihkan Tempat Tidur

### a. Hadis dan terjemahan

حَدَّثَنَا أَحْمَدُ بْنُ يُونُسَ، حَدَّثَنَا زُهَيْرٌ، حَدَّثَنَا عُبَيْدُ اللَّهِ بْنُ عُمَرَ، عَنْ سَعِيدِ بْنِ أَبِي سَعِيدٍ الْمَقْبُرِيِّ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: " إِذَا أَوَى أَحَدُكُمْ إِلَى فِرَاشِهِ فَلْيَنْفُضْ فِرَاشَهُ بِدَاخِلَةِ إِزَارِهِ فَإِنَّهُ لَا يَدْرِي مَا خَلَفَهُ عَلَيْهِ <sup>35</sup>

Telah menceritakan kepada kami Ahmad bin Yūnus, telah menceritakan kepada kami Zuhair, dan telah menceritakan kepada kami 'Ubaidullah bin 'Umar, dari Sa'īd bin Abī Sa'īd al-Maqburī, dari Bapaknyanya dari Abu Hurairah, ia berkata: Rasulullah SAW bersabda: "jika salah seorang kalian ingin beranjak ke kasurnya hendaklah ia mengibas-ngibas kasurnya dengan bagian dalam sarungnya, sebab ia tidak mengetahui apa yang telah terjadi pada kasur tersebut sepeninggalnya.<sup>36</sup>

### b. Takhrij hadis

#### 1) Ṣaḥīḥ Muslim

وَحَدَّثَنَا إِسْحَاقُ بْنُ مُوسَى الْأَنْصَارِيُّ، حَدَّثَنَا أَنَسُ بْنُ عِيَاضٍ، حَدَّثَنَا عُبَيْدُ اللَّهِ، حَدَّثَنِي سَعِيدُ بْنُ أَبِي سَعِيدٍ الْمَقْبُرِيُّ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: " إِذَا أَوَى أَحَدُكُمْ إِلَى فِرَاشِهِ، فَلْيَأْخُذْ دَاخِلَةَ إِزَارِهِ، فَلْيَنْفُضْ بِهَا فِرَاشَهُ، وَلْيَسِّمِ اللَّهَ، فَإِنَّهُ لَا يَعْلَمُ مَا خَلَفَهُ بَعْدَهُ عَلَى فِرَاشِهِ، فَإِذَا أَرَادَ أَنْ يَضْطَجِعَ، فَلْيَضْطَجِعْ عَلَى شِقِّهِ الْأَيْمَنِ، وَلْيَقُلْ: سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ رَبِّي بِكَ وَضَعْتُ جَنِي، وَبِكَ أَرْفَعُهُ، إِنْ أَمْسَكَتْ نَفْسِي، فَاغْفِرْ لَهَا، وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا فَاحْفَظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ <sup>37</sup>

#### 2) Ibnu Majah

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ عَبْدِ الْمَلِكِ بْنِ أَبِي الشَّوَّازِ قَالَ: حَدَّثَنَا عَبْدُ الْعَزِيزِ بْنُ الْمُخْتَارِ قَالَ: حَدَّثَنَا سُهَيْلٌ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهُ كَانَ يَقُولُ إِذَا أَوَى إِلَى فِرَاشِهِ: «اللَّهُمَّ رَبَّ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ، وَرَبِّ كُلِّ شَيْءٍ، فَالِقَ الْحَبِّ وَالنَّوَى، مُنْزِلَ التَّوْرَةِ وَالْإِنْجِيلِ وَالْقُرْآنِ الْعَظِيمِ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ كُلِّ دَابَّةٍ أَنْتَ آخِذٌ بِنَاصِيئِهَا، أَنْتَ الْأَوَّلُ فَلَيْسَ قَبْلَكَ شَيْءٌ، وَأَنْتَ الْآخِرُ فَلَيْسَ بَعْدَكَ شَيْءٌ،

<sup>35</sup>Abu Dāwud Sulaimān bin al-Assy'as bin Ishāq bin Bas̄yr Syidād bin 'Amru., *Sunan Abī Dāwud*, (Beirut: al-Maktabah al-'Aṣ'ariyah), Vol. 4, No. 5050, 311.

<sup>36</sup>Ensiklopedi Hadis.

<sup>37</sup>Muslim bin al-Ḥajāj, *Ṣaḥīḥ Muslim*, (Beirut: Dār Iḥya' al-turāth, 261 H), Vol. 4, No. 64, 2084.

وَأَنْتَ الظَّاهِرُ فَلَيْسَ فَوْقَكَ شَيْءٌ، وَأَنْتَ الْبَاطِنُ فَلَيْسَ دُونَكَ شَيْءٌ، أَفْضَلَ عَنِّي الدِّينَ  
وَأَغْنِي مِنَ الْفَقْرِ»<sup>38</sup>

c. Biografi perawi

1) Abī Hurairah

Nama lengkap : 'Abd al-Raḥman bin Sa'īd

Lahir & wafat : - & 57 H

Tabaqah : 1

Guru : Rasulullah SAW, Jābir bin 'Abdullah al-Anṣārī,

Fāṭimah binti Rasulullah

Murid : Abū Hāshim al-Dausī, Kaisān al-Maqburī

Kritik sanad : Ibnu Ḥajar al-'Asqalāti = Sahabat yang masyhur

2) Abīhi

Nama lengkap : Kaisān bin Sa'īd

Lahir & wafat : - & 100 H

Tabaqah : 3

Guru : Salmān al-Fāriṣī, Mu'āwiyah bin Abī Sufyān, Abū

Hurairah al-Dausī

Murid : Sa'īd bin Abī Sa'īd al-Maqburi, Nāṣiḥ al-Shāmī,

Muḥammad bin Muslim al-Tamīmi

Kritik sanad : Aḥmad bin 'Abdullah al-'Ajafī = Thiqaḥ

<sup>38</sup>Ibn Mājah, *Sunan Ibnu Mājah*, (t.t: Dār Ihyā al-Kutub al-'Arabiyah, 273 H), Vol. 2, No. 3873, 1274.

## 3) Sa'īd bin Abī Sa'īd al-Maqburī

Nama lengkap : Sa'īd bin Kaisān

Lahir & wafat : - & 123 H

Tabaqah : 3

Guru : Kaisān bin Sa'īd, Abū 'Ubaidah, Sa'īd bin Yasār,  
Jābir bin 'Abdullah al-Anṣarī

Murid : 'Ubaidullah bin 'Umar al-'Adawī, Ayūb bin Mūsa  
al-Qurashī, Khālid bin Ilyās al-Qurashī

Kritik sanad : Aḥmad bin 'Abdullah al-'Ajaī = Thiqaḥ

## 4) 'Ubaidullah bin 'Umar

Nama lengkap : 'Ubaidullah bin 'Umar bin Ḥafṣ

Lahir & wafat : - & 143 H

Tabaqah : 6

Guru : Sa'īd bin Abī Sa'īd al-Maqburī, Nāfi' bin 'Aṣim al-  
Thaqafi, 'Umar bin 'Abdullah

Murid : Zuhair bin Mu'āwiyah al-Ju'fi, Ishāq bin Sulaiman  
al-Rāzī, Ja'far al-Ṣādiq

Kritik sanad : Abū Zur'ah al-Razi = Thiqaḥ

## 5) Zuhair

Nama lengkap : Zuhair bin Mu'āwiyah bin Ḥadīj

Lahir & wafat : 100 H & 172 H

Tabaqah : 7

Guru : 'Ubaidullah bin 'Umar al-'Adawī, Ibnu Ishāq al-Qurashī, Uthmān al-Ṭawīl, Yazīd bin Abī Khālid al-Makī

Murid : Aḥmad bin 'Abdul Malik al-Asadī, 'Abdullah bin Wahab al-Qurashī, Ibnu Jarīḥ al-Makī, Aḥmad bin Yūnus al-Tamīmi

Kritik sanad : Abū Bakar al-Bazār = Thiqaḥ

6) Aḥmad bin Yūnus

Nama lengkap : Aḥmad bin 'Abdullah bin Yūnus

Lahir & wafat : 133 H & 227 H

Tabaqah : 10

Guru : Zuhair bin Mu'āwiyah al-Ju'fī, Abū Ishāq al-Sabī'i, al-Faḍl bin Zuhair, Sufyān al-Thaurī

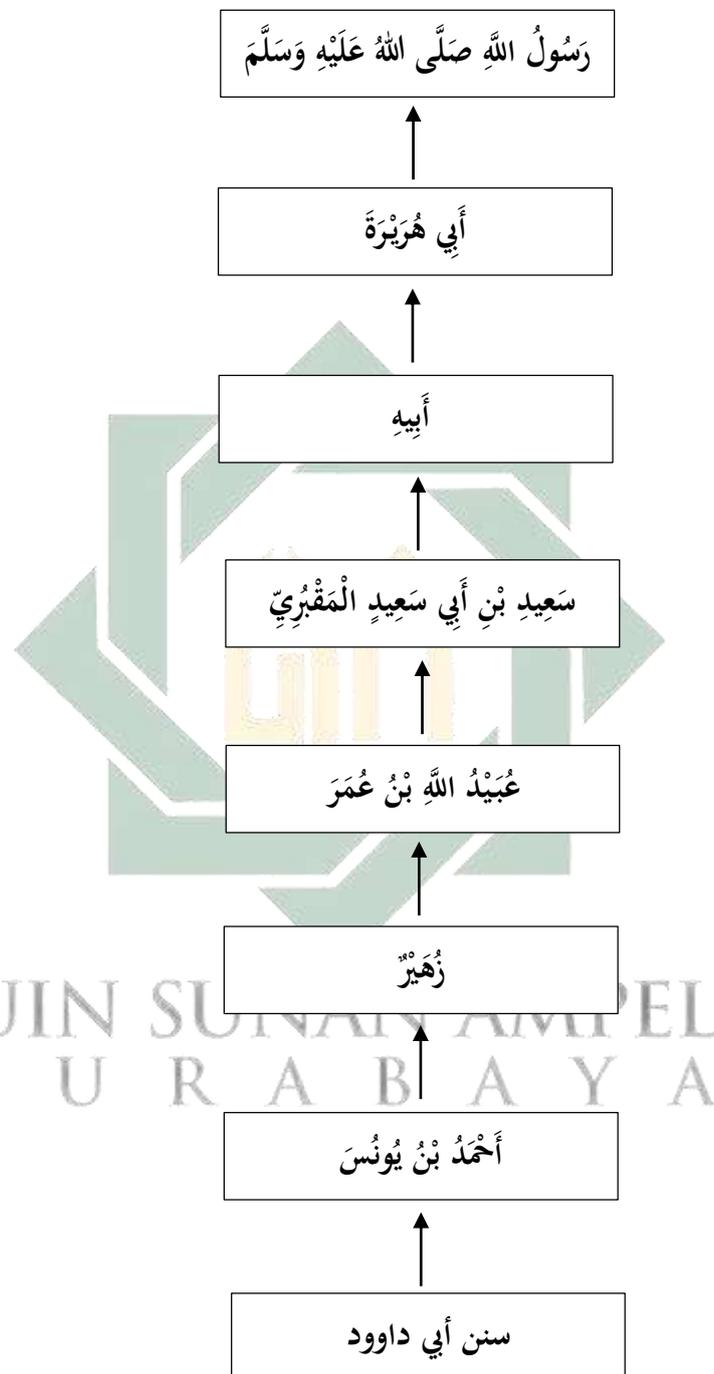
Murid : Aḥmad bin Abī Shu'aib, Abū Dāud, Muslim bin al-Ḥajāj al-Qashīrī

Kritik sanad : Abū Ḥātim al-Rāzi = Thiqaḥ

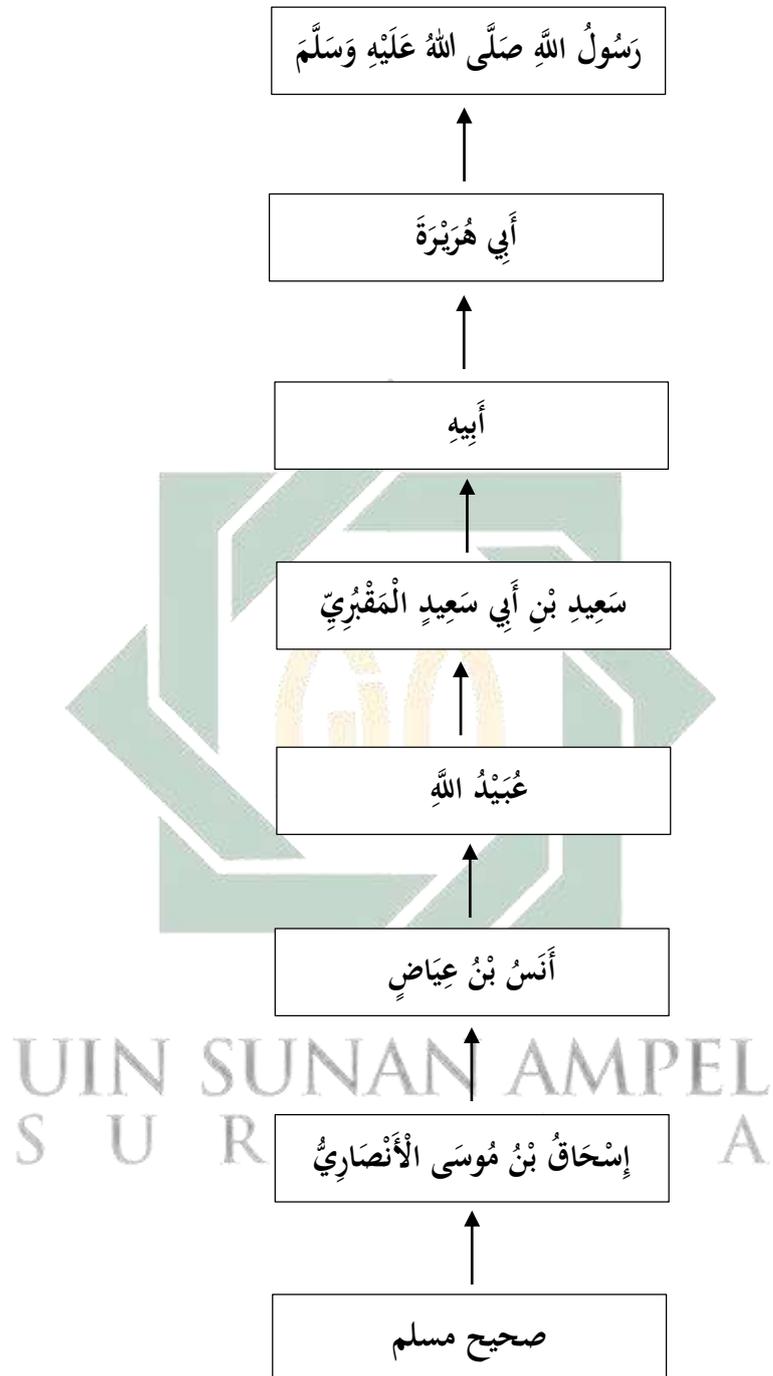
UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## d. Skema sanad

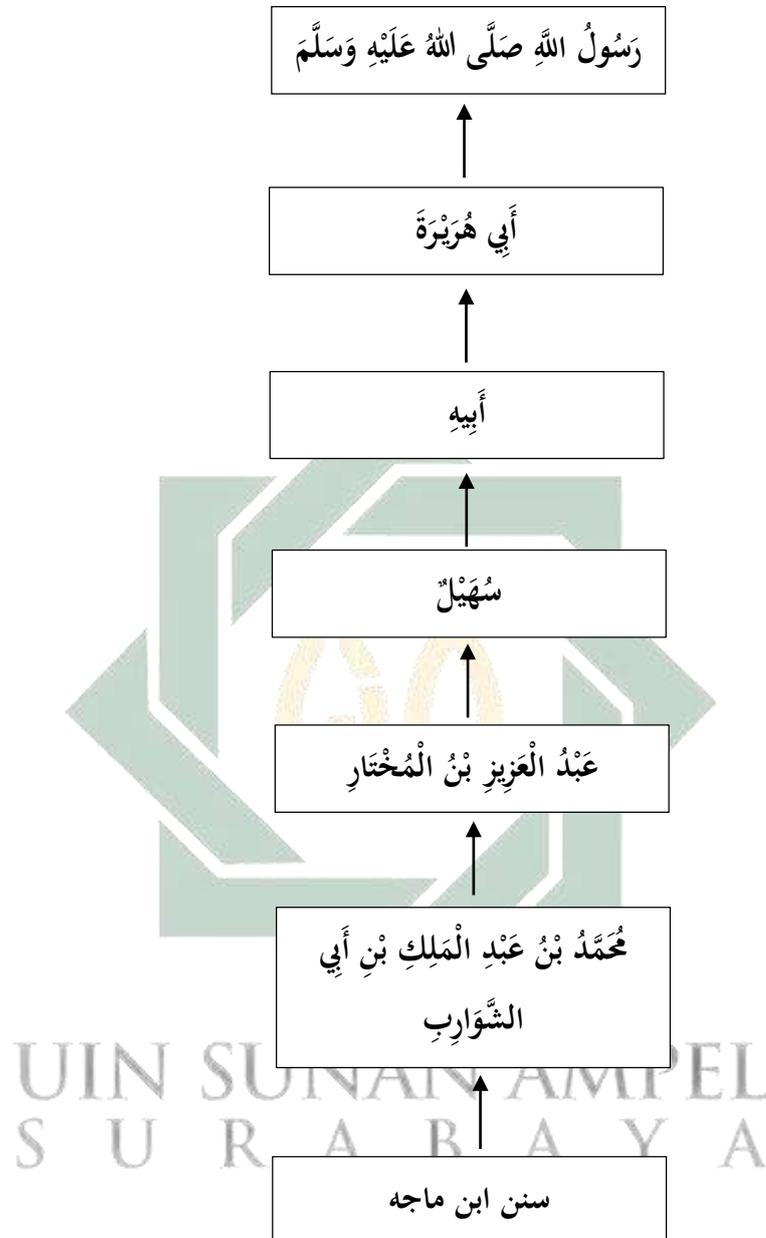
## 1) sunan Abī Dāūd



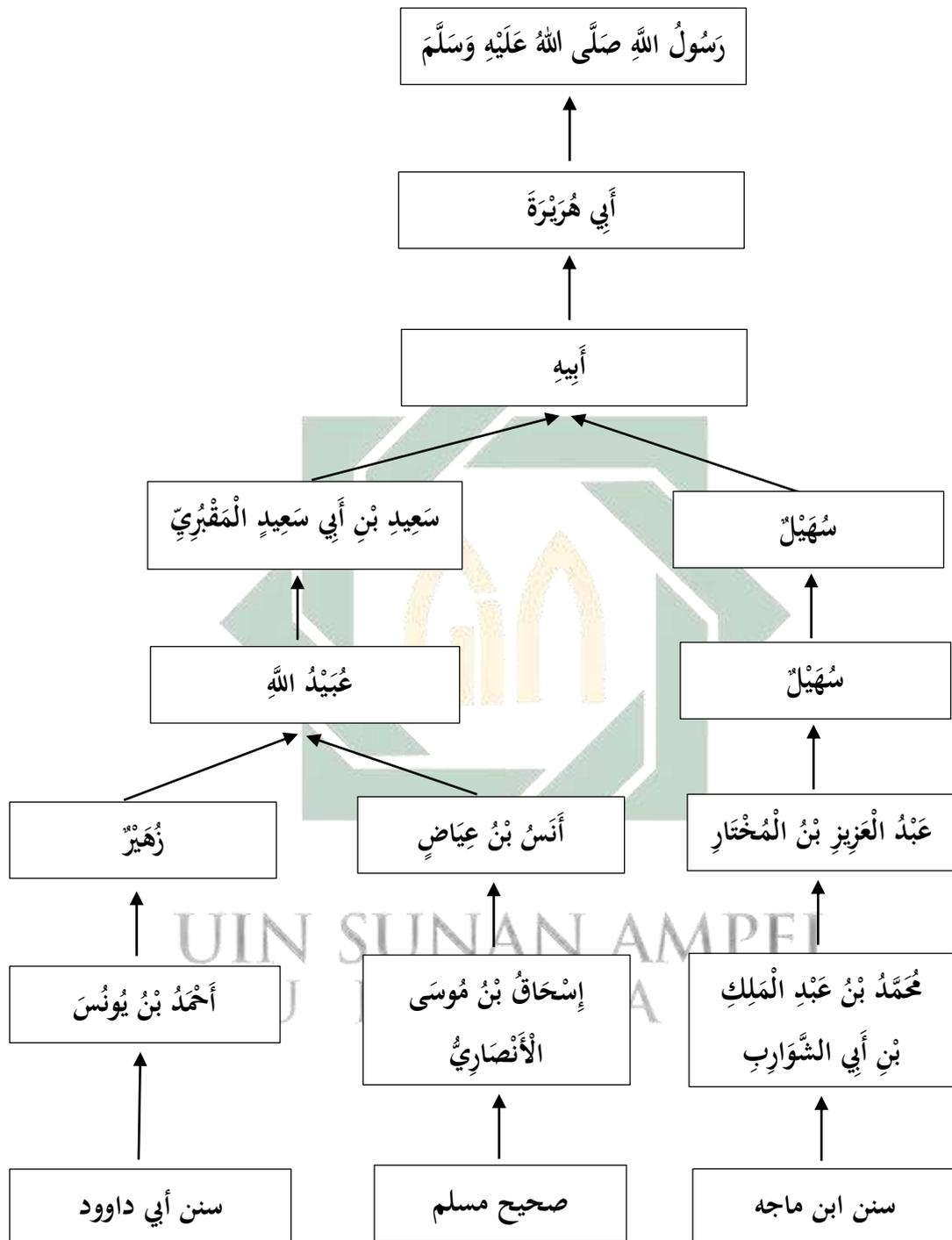
## 2) Ṣaḥīḥ Muslim



## 3) Ibnu majah



## 4) Skema gabungan



## BAB IV

### ANALISA HADIS MANAJEMEN TIDUR DALAM PERSPEKTIF ILMU KESEHATAN

#### A. Kualitas Hadis Manajemen Tidur

Mengenai hadis-hadis tentang manajemen tidur dalam kitab *Sunan Abī Dāūd* yang telah dipaparkan di atas. Berdasarkan penelitian di atas, dapat dipastikan bahwa jalur sanad riwayat tersebut tersambung, dibuktikan dengan hubungan guru dan murid antara satu perawi dengan perawi yang lain, atau dengan catatan hidup dalam satu masa atau waktu yang sama. Terkait dengan kualitas setiap perawi, dapat dianalisis dari komentar kritikus hadis, semua perawinya mendapat kritik yang baik atau *thiqah*. Sehingga kredibilitas para rawinya terjaga dengan baik. Sedangkan matan hadis tersebut juga tidak bertentangan dengan syarat keshahihan matan. Jadi, dapat disimpulkan bahwa kualitas semua hadis tersebut adalah *ṣaḥīḥ lidzatihi*.

#### B. Pemaknaan Hadis Manajemen Tidur

##### 1. Berdoa sebelum tidur

Dalam redaksi إِذَا أَخَذَ مَضْجَعَهُ (ketika dia mengambil tempat tidurnya) maksudnya adalah ketika Rasulullah hendak tidur, beliau membaca doa *Allahumma bismika ahyā wa bismika amūt*. بِاسْمِكَ أَحْيَا وَ أَمُوتُ (dengan nama-Mu aku hidup dan aku mati) maksudnya adalah karena-Mu aku hidup dan Engkau yang mematikan aku. Sedangkan lafadz وَأَلَيْهِ النُّشُورُ (yang telah menghidupkan kami Kembali setelah mematikan kami, dan hanya kepada-Nya

tempat kami Kembali), maksud dari “mematikan kami” adalah tidur, dan yang dimaksud dengan "kembali" adalah hidup kembali setelah kebangkitan di hari kiamat.<sup>39</sup>

## 2. Wudu sebelum tidur dan tidur dengan posisi miring ke kanan

Di dalam hadis tersebut terdapat tiga amalan yang dianjurkan untuk dilakukan sebelum tidur, salah satunya adalah *wudu*. Dalam redaksi إِذَا أَتَيْتَ إِذَا أَتَيْتَ (apabila kamu ingin mendatangi tempat tidurmu) maksud dari redaksi ini adalah suatu bentuk anjuran yang dilakukan ketika akan tidur. Kalimat فَتَوَضَّأْ فَتَوَضَّأْ (maka berwudulah) yang berarti bahwa anjuran tersebut adalah *wudu*. Sedangkan kalimat وَضُوءُكَ لِلصَّلَاةِ وَضُوءُكَ لِلصَّلَاةِ (seperti wudumu untuk shalat) yang berarti bahwa wudu yang harus dilakukan adalah wudu yang sama persis ketika akan melaksanakan shalat. Dalam kitab ‘*Aun al-Ma’būd, Sharḥ Sunan Abī Dāwūd* disebutkan bahwasannya berwudu ini dilakukan ketika akan tidur, bukan karena karena lama atau tidaknya masa tidur. Berwudu sebelum tidur ini termasuk suatu kesunnahan atau anjuran, bukan suatu hal wajib yang harus dilakukan.<sup>40</sup>

Kalimat اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ (berbaringlah dengan miring ke kanan)

maksudnya adalah kita disarankan untuk tidur dengan posisi miring ke kanan.

<sup>39</sup>Imam al-Nawawi, *al-minhāj Sharḥ Ṣaḥīḥ Muslim bin al-Ḥajāj*, vol 17, (Beirut: Dār Ihyā al-Turāth al-'Arabī, 1392 H).

<sup>40</sup>Muḥammad Ashraf Ibn Amīr Ibn ‘Ali Ibn Haidar, ‘*Aun al-Ma’būd Sharḥ Sunan Abū Dāwūd*, vol. 13 (Madinah: al-Maktabah al-Salafīyyah, 1388 H).

Al-Nawawi mengatakan bahwa sunnah yang disebutkan dalam hadis tersebut adalah karena Nabi menyukai melakukan sesuatu dengan anggota badan sebelah kanan, dan tidur dengan posisi miring ke kanan membuatnya terbangun lebih cepat.<sup>41</sup> Karena kata اضْطَجَعَ berasal dari kata ضَجَعَ, yang berarti tidur berbaring, anjuran tersebut bukanlah perintah yang harus dilakukan. Digunakannya fi'il amar dalam kalimat tersebut dalam kaidah nahwu menunjukkan anjuran (sunnah), bukan kewajiban.

Adapun Imam al-Nawawi menyampaikan pendapatnya tentang wuḍu sebelum tidur ini adalah salah satu bentuk sunnah. Apabila seseorang masih mempunyai wuḍu, maka wuḍu tersebut sudah cukup baginya. Namun apabila dia belum memiliki wuḍu, maka hendaklah berwuḍu. Hal ini dilakukan agar tidurnya dalam keadaan suci, karena dikhawatirkan akan meninggal pada malam itu, dan juga agar mimpinya lebih terjaga atau terhindar dari permainan setan dalam tidurnya. Selain itu, setiap aktivitas yang diawali dengan wuḍu akan mendapatkan nilai lebih dan mendapatkan keutamaan tertentu dari Allah SWT. Hal yang demikian ini yang membuat Rasulullah senantiasa menjaga wuḍunya, bahkan ketika dalam keadaan tidur.<sup>42</sup>

### 3. membaca surah al-Ikhlās, al-Falaq, dan al-Nās sebelum tidur

Dalam hadis tersebut terdapat redaksi إِذَا أَوَىٰ إِلَىٰ فِرَاشِهِ كُلِّ لَيْلَةٍ (ketika dia beranjak ke kasur setiap malamnya) Kata نَفَثَ (tiupan) maksudnya tiupan yang

<sup>41</sup>Imam al-Nawawi, *al-minhāj Sharḥ Ṣaḥīḥ Muslim bin al-Ḥajāj*, vol 13, (Beirut: Dār Ihyā al-Turāth al-'Arabī, 1392 H).

<sup>42</sup>Ahmad Ashliha Ridwan, "Studi Kritik Hadis-Hadis Amalan Menjelang Tidur", (Skripsi tidak diterbitkan, Jurusan Tafsir Hadis UIN Walisongo Semarang, 2015), 61.

lembut tanpa ludah. Jadi maksudnya adalah ketika Rasulullah hendak tidur, beliau membaca surat Qul huwa allahu aḥad, Qul ‘audhu birabbi al-Falaq dan Qul ‘audhu birabbi al-Nās, dan beliau membacanya sambil meniupkan nafas.<sup>43</sup> Dalam surah tersebut, terdapat permintaan perlindungan dari segala kejahatan yang ada di seluruh dunia.<sup>44</sup> Oleh karena itu, kita dianjurkan untuk membaca Alquran (surah al-Ikhlās, al-Falaq, dan al-Nās) sebelum tidur agar terhindar dari kejahatan.

#### 4. Membersihkan tempat tidur

Dalam redaksi *إِذَا أَوَى أَحَدُكُمْ إِلَى فِرَاشِهِ* (jika salah seorang dari kalian ingin beranjak ke kasurnya) maksudnya adalah ketika hendak tidur, *فِرَاشُهُ بِدَاخِلَةِ إِزَارِهِ* (mengibas-ngibas kasurnya dengan bagian dalam sarungnya) maksudnya adalah ketika hendak tidur, kita dianjurkan untuk membersihkan tempat tidur dengan cara mengibaskan sarung, agar terlindung dari serangga atau hewan yang bisa jadi ada di tempat tidurnya.<sup>45</sup> Namun, pada zaman sekarang membersihkan tempat tidur atau kasur tidak hanya dengan menggunakan sarung, bisa juga dengan menggunakan sapu lidi ataupun vacuum cleaner.

<sup>43</sup>Muḥammad Ashraf Ibn Amīr Ibn ‘Ali Ibn Haidar, *‘Aun al-Ma’būd Sharḥ Sunan Abū Dāwūd*, vol. 14, (Madinah: al-Maktabah al-Salafīyah, 1388 H).

<sup>44</sup>Ahmad Ashliha Ridwan, “Studi Kritik Hadis-Hadis...”, 118.

<sup>45</sup>Muḥammad Ashraf Ibn Amīr Ibn ‘Ali Ibn Haidar, *‘Aun al-Ma’būd Sharḥ Sunan Abī Dāwūd Ḥashiyah Ibn al-Qayyim*, Vol. 14, (Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 1415 H).

## C. Relevansi Hadis Manajemen Tidur dalam Perspektif Ilmu Kesehatan

### 1. Wudu Sebelum Tidur

Wudu adalah salah satu ibadah yang utama. Karena sebelum melaksanakan shalat, kita diwajibkan untuk berwudu. Wudu juga memiliki hikmah yang besar bagi diri dan kehidupan kita. Melalui wudu, Allah bermaksud menyucikan diri dan jiwa kita. Secara jasmani, orang yang senantiasa melakukan wudu dengan baik dan benar, maka akan selalu sehat. Karena dalam satu hari semalam kita wudu sebanyak lima kali, maka akan terlepas segala kotoran dan debu yang menempel di badan.

Wudu sebelum tidur merupakan salah satu amalan yang dianjurkan oleh Rasulullah. Wudu merupakan salah satu cara yang efektif untuk senantiasa menjaga kebersihan diri. Wudu juga akan membuat kondisi fisik dan jiwa tetap dalam kondisi bersih. Kebersihan itu erat kaitannya dengan kesehatan. Ilmu kedokteran modern telah membuktikan bahwa wudu memiliki manfaat yang besar bagi kesehatan. Berikut ini adalah manfaat wudu bagi kesehatan:

#### 1) Menstimulasi titik-titik biologis tubuh

Dr. Magomedov, seorang peneliti pada lembaga *General Hygiene and Ecology* di Daghestan State Medical Academy, menjelaskan bahwa wudu dapat menstimulasi seluruh anggota tubuh secara alami. Berdasarkan penelitian yang dilakukannya, dr. Magomedov mengatakan bahwa titik-titik aktif biologis ini mirip dengan titik-titik Refleksologi China. Perbedaannya adalah untuk menguasai titik-titik Refleksologi China secara tuntas, paling tidak dibutuhkan waktu lima belas sampai dua

puluh tahun. Refleksologi hanya berfungsi untuk mengobati, sedangkan wud}u bukan hanya mengobati, tetapi juga sangat efektif mencegah masuknya bibit penyakit.<sup>46</sup>

*Hydromassage* ( pijat dengan memanfaatkan air sebagai media pengobatan) merupakan istilah yang digunakan dalam pengobatan kontemporer untuk basuhan air wud}u. Membasuh wajah akan memberi efek positif pada usus, ginjal, system saraf dan system reproduksi. Membasuh kaki akan memberikan efek positif pada kelenjar pituitary otak yang bertugas mengatur fungsi-fungsi kelenjar endokrin (kelenjar yang bertugas mengatur pengeluaran hormon). Membasuh telinga dan memijat bagian-bagiannya dapat menurunkan tekanan darah dan mengurangi rasa sakit.<sup>47</sup> Demikian juga dengan anggota tubuh yang lain, yang terkena air wud}u, semuanya bermanfaat bagi tubuh. Oleh karena itu, sempurnakan wud}u setiap kali kita melakukannya, karena wud}u yang kita lakukan sangat bermanfaat bagi kesehatan.

2) Menjaga kesehatan mulut dan gigi

Untuk mencegah penyakit periodontitis, yang ditandai dengan gusi yang memerah, lunak, mengkilat karena bengkak, mudah berdarah dan terkadang bernanah, dapat dilakukan dengan cara menggosok gigi atau berkumur-kumur. Selain itu, membersihkan mulut dengan menggosok gigi

<sup>46</sup>Muhammad Syaf'ie el-Bantanic, *Dahsyatnya Terapi Wudhu*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2010), 53.

<sup>47</sup>*Ibid.*, 55.

atau berkumur-kumur saat berwudhu juga dapat menghilangkan plak (lapisan tipis dan transparan yang melekat erat pada permukaan gigi).<sup>48</sup>

Ketika sehabis makan, sering kali banyak sisa makanan yang masih menempel di gusi atau gigi. Jika sisa makanan itu tidak dibersihkan, maka penyakit akan mudah datang, dan gigi juga akan menjadi sakit. Dalam berbagai penelitian tentang kebersihan gigi, salah satu penyebab rusaknya gigi atau munculnya penyakit gigi disebabkan oleh sisa-sisa makanan di mulut yang tidak dibersihkan ketika sehabis makan.<sup>49</sup>

Setiap mandi kita terbiasa menggosok gigi untuk menjaga kebersihan dan kesehatan mulut. Maka, berkumur-kumur dalam wudhu juga salah satu cara untuk menyempurnakan usaha kita dalam menjaga kebersihan dan kesehatan mulut. Setidaknya lima belas kali dalam sehari semalam kita berkumur-kumur, karena setiap kali berwudhu sebelum shalat, kita berkumur selama tiga kali, dan kita melaksanakan shalat fardhu sebanyak lima kali dalam satu hari satu malam.

### 3) Menjaga kesehatan hidung dan mencegah penyakit pernapasan

Hidung merupakan anggota tubuh yang berfungsi menghirup oksigen. Oleh karena itu, hidung bisa menjadi tempat masuknya bakteri dan kuman yang masuk ke tubuh kita melalui udara yang kita hirup. Di dalam lubang hidung terdapat bulu-bulu yang berfungsi untuk menyaring udara yang masuk. Namun, di lingkungan yang udaranya kotor, seperti di

<sup>48</sup>Muhammad Afif dan Uswatun Khasanah, "Urgensi Wudhu dan Relevansinya Bagi Kesehatan (Kajian Ma'anil Hadits dalam Perspektif Imam Musbikin)", *Riwayah: Jurnal Studi Hadis*, Vol. 3, No. 2, 2018, 13.

<sup>49</sup>Syahrudin el-Fikri, *Schat dengan Wudhu*, (Jakarta Selatan: AMP Press, 2016), 25.

perkotaan, bulu-bulu hidung tidak cukup untuk menyaring berbagai macam kotoran dari udara yang kita hirup. Oleh karena itu, diperlukan upaya lain untuk menjaga kebersihan hidung dari ancaman kuman dan bakteri, salah satu cara yang efektif adalah dengan berwudhu.

Muhammad Salim, seorang dokter sekaligus peneliti lulusan Fakultas Kedokteran Universitas Iskandariyah, melakukan penelitian tentang manfaat wudhu bagi kesehatan. Dalam penelitiannya, Salim menyimpulkan bahwa orang-orang yang teratur berwudhu permukaan rongga hidungnya tampak bersih dan sehat. Ketika seseorang menghirup air ke hidung satu kali, maka dapat membersihkan sebagian kuman yang menempel di rongga hidung. Sedangkan, jika menghirup air sebanyak tiga kali, maka dapat membersihkan seluruh kuman dan bakteri yang menempel di rongga hidung, sehingga hidung benar-benar bersih dari kuman maupun bakteri.<sup>50</sup>

#### 4) Menjaga kesehatan dan mencerahkan wajah

Ketika berwudu, kita diwajibkan membasuh wajah. Hal ini sangat membantu dalam menjaga kebersihan dan kesehatan wajah. Dengan membasuh wajah, berarti kita membersihkan wajah dari kotoran-kotoran yang menempel di wajah. Karena wajah merupakan area terbuka yang mudah terkena angin, debu, dan kotoran. Tidak hanya itu, apabila membasuh air ke wajah dilakukan secara benar, maka tubuh juga akan

---

<sup>50</sup>Muhammad Syafie el-Bantanic, *Dahsyatnya Terapi Wudhu..*, 58.

terasa sehat, kulit wajah makin kencang, dan wajah pun tampak lebih bersih dan bercahaya.

5) Memperlancar peredaran darah

Wuḍu yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan sirkulasi darah. Saat permukaan kulit tubuh terkena basuhan air, suhu tubuh akan menjadi normal, karena saat suhu tubuh yang panas bertemu dengan suhu air yang dingin, tubuh akan menjadi dingin dan sirkulasi darah akan stabil.<sup>51</sup> Mengusap sebagian kepala pada saat berwudhu dapat mengurangi tekanan darah tinggi atau hipertensi dan pusing kepala.<sup>52</sup>

Dr. Ahmad Syauqy Ibrahim, peneliti bidang penyakit dalam dan penyakit jantung di London, mengatakan bahwa mencelupkan anggota tubuh ke dalam air dapat mengembalikan tubuh yang lemah menjadi kuat, mengurangi kekejangan pada saraf dan otot, menormalkan detak jantung, menormalkan kecemasan, dan insomnia.<sup>53</sup>

6) Mencegah kanker kulit

Penelitian oleh Mokhtar Salem dalam bukunya yang berjudul *Prayers a Sport for the Body and Soul* mengemukakan bahwa wudhu dapat membantu mencegah kanker kulit. Kanker jenis ini termasuk kanker yang disebabkan oleh bahan kimia yang menempel di kulit dan terserap ke

<sup>51</sup> *Ibid.*, 59.

<sup>52</sup> Achmad Akbar Ramadhan dan Mochammad Erwin Rachman, "Analisis Pengaruh Berwudhu terhadap Perubahan Tekanan Darah Sesaat", *Jurnal as-Syifa*, Vol. 7, Desember 2015, 6.

<sup>53</sup> Muhammad Syaf'ie el-Bantanic, *Dahsyatnya Terapi Wudhu.*, 60.

dalam kulit setiap hari. Apabila dibersihkan dengan air, terutama pada saat wudhu, maka bahan kimia itu akan larut.<sup>54</sup>

7) Sebagai *hydrotherapy*

*Hydrotherapy* adalah penggunaan air untuk perawatan kesehatan tubuh dengan cara mengatur mengatur suhu, tekanan, arus, kelembapan, serta kandungan air.<sup>55</sup> Menurut penelitian Masaru Emoto, dalam buku “The True Power of Water” dikatan bahwa air dapat memberikan respons atas perlakuan yang diterimanya. Air yang diberi perlakuan buruk, seperti diucapkan kata-kata kotor dan kasar, maka struktur air akan berubah menjadi tidak beraturan. Air yang memiliki struktur tidak beraturan merupakan air dengan kualitas rendah. Begitupun sebaliknya, air yang diberi perlakuan baik, seperti diucapkan kata-kata terpuji dan doa-doa, maka struktur air akan semakin terbentuk dengan baik. Struktur air yang baik adalah berbentuk heksagonal. Air yang memiliki struktur heksagonal ini memiliki kualitas yang tinggi, sehingga sangat baik untuk dikonsumsi atau digunakan untuk mandi.<sup>56</sup>

Saat membasuh kedua tangan sampai pergelangan tangan, kita disunnahkan untuk membaca bismillah untuk mengawali wudhu. Bacaan bismillah yang diucapkan pada awal wudhu ini akan membuat struktur air menjadi semakin baik dan berbentuk heksagonal. Artinya, air yang kita

<sup>54</sup>Lela dan Lukmawati, “KETENANGAN: MAKNA DAWAMUL WUDHU (Studi Fenomenologi pada Mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang)” *Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 1, No. 2, 2015, 3.

<sup>55</sup>Resti Nursopiyanti, “Pengaruh Penerapan Terapi Wudu terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa di MTS Darussalam Kota Bengkulu, (Skripsi tidak diterbitkan: Jurusan Pendidikan Agama Islam IAIN Bengkulu, 2021), 2.

<sup>56</sup>Muhammad Syaf'ie el-Bantanic, *Dahsyatnya Terapi Wudhu..*, 62.

gunakan untuk berwudhu itu akan memberikan manfaat bagi kesehatan kita. Ditinjau dari ilmu akupunktur, pada anggota tubuh yang terkena basuhan wudhu terdapat ratusan titik akupunktur yang bersifat reseptor terhadap stimulus berupa basuhan, gosokan, usapan, atau pijatan ketika melakukan wudhu. Stimulus tersebut akan dihantarkan melalui jaringan meridian ke sel, organ, dan sistem organ yang bersifat terap. Hal ini terjadi karena adanya sistem regulasi, yaitu sistem saraf dan hormon bekerja untuk menciptakan *homeostasis* (keseimbangan) dalam tubuh.<sup>57</sup>

Ketika seseorang tidur, posisi tidurnya dapat berubah secara alami. Namun ketika hendak tidur, seseorang bisa memilih posisi yang cocok dan nyaman. Dari berbagai posisi tidur tersebut, Nabi memilih dan menganjurkan posisi miring ke kanan. Nabi memilih posisi ini pasti terdapat hikmah dan manfaatnya. Ibn Qayyim al-Jauziyah mengatakan bahwa tidur yang paling bermanfaat adalah dengan berbaring miring ke kanan tubuh agar makanan dapat mengendap secara sempurna di lambung.<sup>58</sup> Selain efek positif pada pencernaan, tidur miring ke kanan juga memiliki banyak manfaat kesehatan lainnya, diantaranya:

1) Menyelamatkan otak sebelah kiri dari bahaya

Otak manusia secara anatomis terbagi menjadi dua, bagian kanan dan kiri. Otak kanan berfungsi mempersyarafi organ tubuh bagian kiri, sedangkan otak kiri mempersyarafi organ tubuh bagian kanan. Sebagian

<sup>57</sup> *Ibid.*, 63.

<sup>58</sup> Muhammad Nuh Siregar, "Nilai-nilai Kesehatan dalam Hadis", (Disertasi, Jurusan Ilmu Hadis UIN Sumatera Utara Medan, 2021), 84.

besar manusia beraktivitas dengan menggunakan organ tubuh bagian kanan, kecuali orang yang kidal. Posisi tidur miring ke kanan membuat otak kiri terhindar dari bahaya akibat dari sirkulasi yang melambat pada saat tidur, yang meliputi pengendapan pembekuan darah, lemak, asam sisa oksidasi dan peningkatan kecepatan penyempitan pembuluh darah.<sup>59</sup>

2) Jantung sebagai pusat pompa darah ke seluruh tubuh

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Chen dan Kuo Departemen Kesehatan Rumah Sakit Umum Provinsi Tao-Yuan, RRC, terkait efek tiga posisi tidur yakni posisi terlentang, tubuh miring ke kiri, dan miring ke kanan terhadap jantung dengan menggunakan alat pengukur sepektrum jantung, terdapat hasil bahwa aktivitas jantung terbaik didapatkan pada saat subjek penelitian tidur dengan posisi miring ke sebelah kanan. Tidur miring ke sebelah kanan dapat mengurangi beban jantung, posisi tersebut memungkinkan darah akan terdistribusi secara merata dan terkonsentrasi di sebelah kanan bawah. Hal ini akan menyebabkan beban aliran darah yang masuk dan keluar dari jantung lebih rendah. Efek dari posisi ini adalah detak jantung melambat dan tekanan darah juga akan menurun. Kondisi ini akan membantu kualitas tidur.<sup>60</sup>

3) Meningkatkan pengosongan kandung empedu dan pancreas

Tidur dengan posisi miring ke kanan dapat mencegah pembentukan batu kandung empedu. Karena aliran chime yang lancar akan membuat

<sup>59</sup>Brilianto M. Soenarwo dan Muhammad Rusli Amin, *Sehat Holistik ala Rasulullah*, (Jakarta: al-Mawardi Prima, 2011), 212.

<sup>60</sup>Mar'atus Sholechah, "Posisi Tidur dalam Tinjauan Hadits (Kajian Ma'anil Hadits)", (Skripsi tidak diterbitkan, Jurusan Ilmu Tafsir Hadis UIN Raden Fatah, 2015), 81.

pengeluaran cairan dari kandung empedu meningkat. Begitu juga pengeluaran getah pankreas akan meningkat, yang akhirnya dapat membuat saluran pengeluaran menjadi sehat.<sup>61</sup>

4) Bangun lebih segar esok harinya

Karena jarak tempuh yang diperlukan makanan dari perut sampai ke usus relative lebih cepat, maka secara otomatis energi yang diperlukan makanan dari perut sampai ke usus relatif lebih cepat. Maka secara otomatis, energi yang dikeluarkan tubuh juga lebih sedikit. Sedikitnya energi yang digunakan tubuh ketika kita miring ke kanan, membuat cadangan energi di dalam tubuh relatif besar, sehingga ketika bangun esok harinya kita akan merasa lebih segar.<sup>62</sup>

Sedangkan tidur dengan posisi lain tidak disarankan oleh para ahli kesehatan. Menurut Dr. Zhafir al-Aththar, tidur miring ke kiri dapat membuat jantung dan hati terhimpit paru-paru sebelah kanan yang lebih besar dari sebelah kiri. Sedangkan tidur dengan posisi tengkurap bisa membuat sesak nafas, karena dada terhimpit punggung, yang menyebabkan dada tidak bisa mengembang dan mengempis secara sempurna. Akibatnya, suplai oksigen dan darah ke seluruh tubuh tidak bisa berjalan lancar. Hal tersebut bisa memakasa jantung dan otak bekerja dengan sangat keras.<sup>63</sup>

---

<sup>61</sup>Brilianto M. Soenarwo dan Muhammad Rusli Amin, *Sehat Holistik ala Rasulullah...*, 214

<sup>62</sup>*Ibid.*, 215.

<sup>63</sup>*Ibid.*, 216.

Begitupun dengan tidur telentang, dapat mengakibatkan terjadinya pernafasan melalui mulut. Padahal mulut tidak didesain untuk melakukan pernafasan secara baik, berbeda dengan hidung. Di dalam hidung terdapat rambut halus dan *cairan mucus (ingus)* yang berfungsi sebagai penyaring udara. Tidur dengan posisi telentang bisa menyebabkan udara yang masuk melalui mulut menjadi berlebihan. Hal tersebut bisa menyebabkan pembengkakan gusi, radang tenggorokan, dan timbulnya dengkur. Bernafas melalui mulut dapat menyebabkan lidah tertutup lapisan putih yang menimbulkan bau tidak sedap.<sup>64</sup>

## 2. Berdoa Sebelum Tidur

Doa adalah harapan dan permohonan kepada Allah swt.<sup>65</sup> Berdoa sebelum tidur merupakan amalan yang dianjurkan oleh Rasulullah. Tidak hanya sebelum tidur, tetapi sesudah tidur juga dianjurkan untuk berdoa. Dengan berdoa sebelum tidur, seseorang akan senantiasa untuk selalu ingat dalam menjalankan ibadah dan akan memperoleh keberkahan dalam hidupnya.

Dalam hubungannya antara doa dan kesehatan, para ahli menemukan bahwa doa dan spiritualitas terhubung dengan kesehatan yang lebih baik. Misalnya \mengurangi depresi atau stress, bisa membuat keadaan jiwa lebih seimbang, dan kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi tekanan. Dr. Somporn Kantharadussadee Triamchaisri (kepala *Departement of Public Health Nursing, Faculty of Public Health* di Mahidol University, Thailand). Ia

<sup>64</sup> *Ibid.*

<sup>65</sup> Syamsidar, "Doa Sebagai Metode Pengobatan Psikoterapi Islam", 16.

menyatakan bahwa doa juga dapat meningkatkan kesehatan secara fisik.<sup>66</sup> Misalnya di dalam kehidupan sehari-hari, meskipun perkembangan teknologi sudah semakin pesat, dan peralatan medis juga sudah sangat canggih, tetapi manusia masih percaya akan kekuatan doa. Ketika seseorang menderita suatu penyakit, dia tetap berdoa kepada Tuhan untuk kesembuhan. Seringkali doa-doa ini dijawab dan orang tersebut sembuh. Ini merupakan sebuah bukti dari kekuatan doa.

Spiritualitas adalah kesadaran diri dan kesadaran individu tentang asal, tujuan dan nasib. Spiritualitas adalah keyakinan dalam hubungannya dengan Yang Maha Kuasa dan Maha Pencipta, sebagai contoh seseorang yang percaya kepada Allah sebagai Pencipta atau sebagai Maha Kuasa. Spiritualitas mengandung pengertian hubungan manusia dengan Tuhannya dengan menggunakan instrumen (medium) sholat, puasa, zakat, haji, doa dan lain sebagainya.<sup>67</sup>

Selain sebagai sebuah ritual, doa juga memiliki beberapa manfaat. Sudah banyak penelitian yang telah berhasil membuktikan keutamaan doa untuk kesehatan. Larry Dossey, MD (seorang dokter di Amerika) melakukan pembuktian kekuatan doa terhadap kesehatan. Ketika seseorang berdoa, pada saat itu juga ia dapat menenangkan pikirannya dan membebaskan dirinya dari aktivitas lain, sehingga ia dapat menyegarkan jiwa dan raganya. Doa juga dapat memberikan efek berupa keadaan yang lebih baik dan positif dalam jiwa,

---

<sup>66</sup>Wakit Prabowo, *SEHARI BERSAMA NABI: Mengulik kebiasaan Sehari-hari Rasulullah Secara Medis*, (Jogjakarta: Katahati, 2013), 180.

<sup>67</sup>Ujam Jaenudin, *Psikologi Transpersonal*, (Bandung: Pustaka Setia, 2012).

pemikiran, persepsi, daya ingat, niat, kehendak, dan semacamnya. Doa dapat memperbaiki keadaan jiwa dan emosi, dan juga membawa kedamaian bagi keadaan, yang kemudian memencar ke seluruh aspek kehidupan bagi orang yang berdoa.<sup>68</sup>

Di dalam jaringan otak manusia terdapat sistem hypothalamicpituitary. Ilmu medis menjelaskan bahwa sistem ini merupakan saluran komunikasi utama yang menghubungkan pikiran dan perasaan dengan molekul pembawa yang dilepaskan ke dalam cairan saraf dan melewati sistem peredaran darah ke seluruh tubuh. Dalam tingkatan inilah perasaan positif dapat membangkitkan perubahan fungsi tubuh yang berdampak besar bagi kesehatan kita. Sebab, pikiran dan perasaan yang tenang akan membawa badan dan jiwa menjadi sehat. Energi positif yang dikeluarkan akan berpengaruh besar bagi kesehatan badan dan jiwa. Sehingga, semakin rajin seseorang itu berdoa, maka ia akan memperoleh keutamaan yang besar juga terhadap kondisi kesehatannya.<sup>69</sup>

### **3. Membaca surah al-Ikhlās, al-Falaq, dan al-Nās**

Membaca Alquran sebelum tidur juga termasuk salah satu amalan yang dilakukan oleh Rasulullah. Allah menurunkan Alquran kepada Nabi Muhammad SAW untuk umat manusia sampai akhir zaman. Jadi, tidak bisa dipungkiri juga bahwa dengan diturunkannya Alquran pasti terdapat manfaat yang sangat besar terhadap manusia, diantaranya adalah sebagai petunjuk,

---

<sup>68</sup> *Ibid.*, 181.

<sup>69</sup> *Ibid.*, 183.

sumber informasi atau penjelasan, pembeda antara yang benar dan yang salah, membawa rahmat dan nasihat, dan sebagai penyembuh atau obat.

Dr. Ahmad al-Qadhi, seorang direktur utama *Islamic Medicine for Education and Research* yang berpusat di Amerika Serikat. Ia meneliti pengaruh Alquran pada manusia dalam perspektif fisiologi dan psikologi. Dalam penelitiannya tersebut, terdapat dua tahapan. Tahapan yang pertama yaitu bertujuan untuk meneliti kemungkinan adanya pengaruh Alquran pada fungsi organ tubuh. Tahapan yang kedua yaitu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah pengaruh tersebut benar-benar disebabkan oleh Alquran atau tidak. Pengukuran dalam penelitian ini menggunakan mesin pengukur dan terapi stress yang berbasis komputer, model MEDAQ 2022 (*medical data quotient*) yang ditemukan dan dikembangkan di Pusat Kedokteran Universitas Boston. Alat ini dapat mengukur reaksi indikasi tingkat stres dengan dua cara. Pertama, melakukan pemeriksaan fisik secara langsung melalui computer. Kedua, memantau dan mengukur perubahan fisiologis dalam tubuh.<sup>70</sup>

Eksperimen tersebut dilakukan sebanyak 210 kali dengan melibatkan responden laki-laki dan perempuan yang berumur antara 18-40 tahun. Bagi semua responden non Muslim yang tidak bisa berbahasa Arab, mereka diminta mendengarkan bacaan Alquran beserta kaidah tajwidnya sebanyak 85 kali. Selain itu, mereka juga diminta mendengarkan bacaan berbahasa Arab yang bukan Alquran sebanyak 85 kali juga. Bacaan berbahasa Arab non Alquran ini dilantunkan dengan kaidah tajwid layaknya Alquran, sehingga memiliki

---

<sup>70</sup>Wakit Prabowo, *SEHARI BERSAMA NABI...*, 289.

kemiripan dengan Alquran dari segi lafal, intonasi suara, dan ketukan di indra pendengaran. Bacaan bahasa Arab non Alquran digunakan sebagai *placebo*, artinya responden tidak dapat membedakan antara bacaan Alquran dan non Alquran.<sup>71</sup>

Hasil eksperimen menunjukkan bahwa bacaan Alquran menimbulkan efek relaksasi hingga 65%, sedangkan bacaan berbahasa Arab non Alquran hanya mencapai 33%. Hasil penelitian tersebut berhasil membuktikan bahwa dengan mendengarkan bacaan ayat-ayat Alquran dapat merasakan perubahan fisiologis yang sangat besar. Penurunan depresi, kesedihan, memperoleh ketenangan jiwa, menangkal berbagai macam penyakit merupakan pengaruh umum yang dirasakan orang-orang yang menjadi objek penelitian tersebut. Pengaruh ini tampak dalam bentuk perubahan-perubahan yang terjadi pada otot, daya tangkap kulit, sirkulasi darah, serta perubahan pada detak jantung. Semua perubahan ini menunjukkan adanya perubahan fungsi dan kinerja system saraf otonom pada organ-organ tubuh yang lain. Penelitian tersebut ditunjang dengan bantuan peralatan elektronik terbaru yang dapat menunjukkan hasil yang cemerlang dan bisa dipertanggung jawabkan secara ilmiah, karena didukung dengan peralatan medis yang bisa mendeteksi tekanan darah, detak jantung, ketahanan otot, dan ketahanan kulit terhadap aliran listrik. Dari hasil uji coba tersebut, Dr. Qadhi berkesimpulan bahwa bacaan Alquran

---

<sup>71</sup> *Ibid.*, 290.

berpengaruh besar dalam mendatangkan ketenangan jiwa dan penyembuhan penyakit.<sup>72</sup>

#### 4. Membersihkan tempat tidur

Menjaga kebersihan sangat penting bagi manusia. Nabi juga telah mengajarkan kita untuk selalu menjaga kebersihan dalam segala hal, seperti pakaian, makanan, dan tempat tidur. Nabi juga telah menganjurkan agar kita membersihkan tempat tidur terlebih dahulu sebelum tidur. Membersihkan tempat tidur sebelum tidur dapat mempengaruhi kualitas tidur dapat membersihkan kotoran-kotoran yang menempel di atas seprei, sehingga membuat tidur menjadi lebih nyaman dan tenang.

Tempat tidur, kasur, dan seprei harus dibersihkan dan bebas dari debu, parasit, dan mikroba. Pada tahun 1967, seorang ilmuwan Belanda bernama David Williams menemukan tungau (sekumpulan debu yang sangat kecil yang mengandung parasit). Apabila tungau, baik yang masih hidup maupun yang sudah mati, masuk ke dalam paru-paru melalui udara yang terhirup akan menyebabkan alergi pada rongga dada, seperti asma, atau alergi di seluruh tubuh seperti *articularia* atau bersin-bersin, serta alergi kulit.<sup>73</sup> Oleh karena itu, selalu menjaga kebersihan tempat tidur berarti menjaga diri sendiri dan orang lain dari bahaya penyakit yang ditimbulkan oleh tempat tidur yang kotor.

---

<sup>72</sup>*Ibid.*, 291.

<sup>73</sup>Ahmad Ashliha Ridwan, "Studi Kritik Hadis...", 127.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Pertama, setelah melakukan penelitian terhadap kualitas hadis tentang manajemen tidur, dapat disimpulkan bahwa hadis tentang manajemen tidur berkualitas *ṣahīḥ lidzatihī*. Karena dilihat dari segi sanadnya, semua perawinya mendapat kritik yang baik atau *thiqah*, sedangkan dari segi matannya juga tidak bertentangan dengan syarat keshahihan matan. Oleh karena itu, semua hadis tersebut dapat dijadikan sebagai hujjah.

Kedua, dalam pemaknaan hadis tentang manajemen tidur, anjuran amalan sebelum tidur yang telah dipaparkan dalam pembahasan di atas bukan merupakan kewajiban yang wajib dilakukan, namun anjuran tersebut termasuk sunnah.

Ketiga, berdasarkan pemaparan hasil analisis hadis tentang manajemen tidur yang dianjurkan oleh Rasulullah, relevansinya terhadap ilmu kesehatan, amalan-amalan sebelum tidur memiliki dampak bagi kesehatan manusia, baik berupa kesehatan fisik maupun mental. Wudu dapat menstimulasi titik-titik biologis tubuh, menjaga kesehatan mulut dan gigi, menjaga kesehatan hidung dan mencegah penyakit pernapasan, menjaga kesehatan dan mencerahkan wajah, memperlancar peredaran darah, mencegah kanker kulit, dan dapat digunakan sebagai *hydrotherapy*. Berdoa dapat mengurangi depresi dan bisa membuat keadaan

jiwa lebih seimbang. Tidur dengan posisi miring ke kanan dapat mengistirahatkan otak bagian kiri, mengurangi beban jantung, meningkatkan pengosongan kandung empedu dan pancreas, dan dapat menjadikan bangun lebih segar di esok harinya. Membaca Alquran (Surah al-Ihlās, al-Falaq, al-Nās) dapat menenangkan jiwa dan menyembuhkan penyakit. Membersihkan tempat tidur dapat mempengaruhi kualitas tidur dan dapat menjaga diri sendiri atau orang lain dari bahaya penyakit.

## **B. Saran**

Namun dalam hal ini penulis masih banyak kekurangan dalam penulisan ini dan keterbatasan kemampuan yang dimiliki. Dari hasil penelitian ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi informasi dan dapat dijadikan sumber referensi, sumber pengetahuan, wawasan bagi pembaca, mahasiswa, atau akademisi. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat diimplementasikan di dalam kehidupan sehari-hari seperti apa yang telah disabdakan oleh Rasulullah saw.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abu Dāwud Sulaimān bin al-Assy'as bin Ishāq bin Bas̄ȳr Syidād bin 'Amru. *Sunan Abī Dāwud*, Beirut: al-Maktabah al-'Aṣriyah, 275 H.
- Abū 'Abdullah Aḥmad bin Muḥammad bin Ḥanbal. *Musnad Aḥmad*, t.t: Muassasah al-Risālah, 241 H.
- Abū Bakr Abī Shaibah. *Muṣanif Ibn Abī Shaibah*, Riyād: Maktabah al-Rahd, 235.
- Adhi Kusumastuti dan Ahmad Mustamil Khoiron. *Metode Penelitian Kualitatif*, Semarang, Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo, 2019.
- Afif, Muhammad dan Uswatun Khasanah. Urgensi Wudhu dan Relevansinya Bagi Kesehatan (Kajian Ma'anil Hadits dalam Perspektif Imam Musbikin), *Riwayah: Jurnal Studi Hadis*, Vol. 3, No. 2, 2018.
- Ainy, Amaripa. Desa Siaga dan Manajemen Kesehatan Bencana, *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, Vo. 1, No. 1, Maret 2010.
- Akbar Ramadhan, Achmad dan Mochammad Erwin Rachman. Analisis Pengaruh Berwudhu terhadap Perubahan Tekanan Darah Sesaat, *Jurnal as-Syifā*, Vol. 7, Desember 2015.
- al-Nasāi. *Sunan al-Nasāi*, Beirut: Muassasah al-Risālah, 303 H.
- al-Tirmidhī, *Sunan al-Tirmidhī*, Mesir: Shirkah Maktabah Muṣṭafa al-Bāb al-Ḥalbī, 279 H.
- Ashliha Ridwan, Ahmad. Studi Kritik Hadis-Hadis Amalan Menjelang Tidur, Skripsi Jurusan Tafsir Hadis UIN Walisongo Semarang, 2015.
- Ashraf Ibn Amīr Ibn 'Ali Ibn Haidar, Muḥammad. *'Aun al-Ma'būd Sharḥ Sunan Abū Dāwud*, vol. 13, Madinah: al-Maktabah al-Salafiyah, 1388 H.
- al-Nawawi, Imam. *al-minhāj Sharḥ Ṣaḥīḥ Muslim bin al-Ḥajāj*, Beirut: Dār Iḥyā al-Turāth al-'Arabī, 1392 H.
- el-Fikri, Syahrudin. *Sehat dengan Wudhu*, Jakarta Selatan: AMP Press, 2016.

Ensiklopedi Hadis.

Hawari, Dadang. *Manajemen Stress Cemas dan Depresi*, Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2001.

Indrawati, Lina dan Lisna Nuryanti. Hubungan Posisi Tidur dengan Kualitas Tidur Pasien Congestive Heart Failure, *Jurnal Kesehatan Budi Luhur*, Vol. 11, No. 2, Februari-Juli 2018.

Ibn Mājah, *Sunan Ibnu Mājah*, t.t: Dār Ihyā al-Kutub al-‘Arabiyah, 273 H.

Ira, Maulana. Studi Hadis Tematik, *al-Bukhari: Jurnal Ilmu Hadis*, Vol. 1, No. 2, Juli-Desember 2018.

Jaenudin, Ujam. *Psikologi Transpersonal*, Bandung: Pustaka Setia, 2012.

Lela dan Lukmawati. KETENANGAN: MAKNA DAWAMUL WUDHU (Studi Fenomenologi pada Mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang, *Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 1, No. 2, 2015.

Maky, Muhammad, dkk. Pengimplementasian Anjuran Tidur Sesuai Sunnah dan Pengaruhnya terhadap Kesehatan, *Jurnal Revolusi Indonesia*, Vol. 2, No. 1, Desember 2021.

M. Soenarwo, Brilianto dan Muhammad Rusli Amin, *Sehat Holistik ala Rasulullah*, Jakarta: al-Mawardi Prima, 2011.

Muftisany, Hafidz. *Adab Sebelum Tidur*, Intera, 2021.

Mukarromah, Fitriatul. Kajian Tematik Hadis Etika Makan dalam Kitab *Ihyā ‘Ulumuddīn* Karya Imam al-Gazali (Perspektif Ilmu Kesehatan), Skripsi Jurusan Ilmu Hadis UIN Sunan Ampel, 2022.

Muhammad Ali, Muhammad. Sejarah Dan Kedudukan Sanad Dalam Hadis Nabi, *Tahdis*, vol.7, No.1, 2016.

Muslim bin al-Ḥajāj. *Ṣaḥīḥ Muslim*, Beirut: Dār Ihyā’ al-turāth, 261 H.

Nuh Siregar, Muhammad. Nilai-nilai Kesehatan dalam Hadis, disertasi Jurusan Ilmu Hadis UIN Sumatera Utara Medan, 2021.

Nur Amaliyah, Siti, dkk. Kebiasaan Mematikan Lampu Ketika Tidur Sebagai Implementasi Hadis dalam Kehidupan Pondok Pesantren as-Sunnah Kota Cirebon, *Jurnal Studi Hadis Nusantara*, Vol. 4, No.1, Juni 2022.

Nursopiyanti, Resti. Pengaruh Penerapan Terapi Wudu terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa di MTS Darussalam Kota Bengkulu, Skripsi Jurusan Pendidikan Agama Islam IAIN Bengkulu, 2021.

Prabowo, Wakit. *SEHARI BERSAMA NABI: Mengulik kebiasaan Sehari-hari Rasulullah Secara Medis*, Jogjakarta: Katahati, 2013.

Sholechah, Mar'atus. Posisi Tidur dalam Tinjauan Hadits (Kajian Ma'anil Hadits), Skripsi Jurusan Ilmu Tafsir Hadis UIN Raden Fatah, 2015.

Sholechah, Mar'atus. Posisi Tidur dalam Tinjauan Hadits (Kajian Ma'anil Hadits), *Jurnal Intelektualitas*, Vol. 5, No. 2, Desember 2016.

S Rahman, Muhammad. Kajian Matan Dan Sanad Hadis Dalam Metode Historis, *Jurnal Al-Syariah*, Vol. 8, No. 2, 2010.

Syaf'ie el-Bantanie, Muhammad. *Dahsyatnya Terapi Wudhu*, Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2010.

Syamsidar, Doa Sebagai Metode Pengobatan Psikoterapi Islam, 16.

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A