

No. 128/ILHA-U/SU-S1/2022

# **POLA TIDUR DALAM HADIS NABI DAN KORELASI DENGAN KESEHATAN**

## **SKRIPSI**

**Diserahkan Untuk Melengkapi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Agama (S.Ag) Pada Program Studi Ilmu Hadis**



Oleh

**NURMA RANI SYAFITRI**  
**11830120982**

**Pembimbing I**  
**Dr. Sukiyat M.Ag**

**Pembimbing II**  
**Fikri Mahmud, Lc.MA**

**PROGRAM ILMU HADIS  
FAKULTAS USHULUDDIN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
1443 H/2022 M**



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
2. Dilarang mengumumkannya dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS USHULUDDIN

كلية أصول الدين

FACULTY OF USHULUDDIN

Jl. H R. Soebrantas No.155 KM.15 Simpang Baru Panam Pekanbaru 28293 PO.Box.1004 Telp. 0761-562223  
Fax. 0761-562052 Web.www.uin-suska.ac.id,E-mail: rektor@uin-suska.ac.id

**PENGESAHAN**

Skripsi yang berjudul : **Pola Tidur dalam Hadis Nabi dan Korelasi dengan Kesehatan**

Nama : Nurma Rani Syafitri

Nim : 11830120982

Jurusan : Ilmu Hadis

Telah dimunaqasyahkan dalam Sidang Panitia Ujian Sarjana Fakultas

Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, pada :

Hari : Selasa

Tanggal : 05 Juli 2022

Sehingga skripsi ini dapat diterima sebagai syarat untuk memperoleh gelar

Sarjana Agama (S.Ag). Dalam Jurusan Ilmu Hadis Fakultas Ushuluddin Universitas

Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Pekanbaru, 05 Juli 2022

Dekan,

**Dr. H. Jamaluddin, M. Ush**

NIP. 19670423 199303 1 004

Panitia Ujian Sarjana

Ketua

**Dr. Afrizal Nur, MIS.**

NIP. 19800108 200310 1 001

Sekretaris

**Dr. Adynata, M.Ag.**

NIP. 19770512 200604 1 006

**MENGETAHUI**

Pengaji III

**Suja'i Safifandi, M.Ag**

NIP. 19700503 199703 1 002

Pengaji IV

**Usman, M.Ag**

NIP. 19700126 199603 1 002

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang memurnikan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mempublikasikan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS USHULUDDIN

كلية أصول الدين

FACULTY OF USHULUDDIN

Jl. H.R. Soebrantas No.155 KM.15 Simpang Baru Panam Pekanbaru 28293 PO Box.1004 Telp. 0761-562223  
Fax. 0761-562052 Web.www.uin-suska.ac.id.E-mail: rektor@uin-suska.ac.id

**Dr. Sukiyat, M.Ag**  
**H. Fikri Mahmud, Lc., M.A**  
Dosen Pembimbing Skripsi  
**An. Nurma Rani Syafitri**

Nota : Dinas  
Lamp : 5 (lima) eksemplar  
Hal : Pengajuan Skripsi  
An. Nurma Rani Syafitri

Kepada Yth.  
Dekan Fakultas Ushuluddin  
UIN SUSKA RIAU  
di-  
Pekanbaru

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Dengan hormat,

Setelah dengan seksama dan memberikan bimbingan serta petunjuk bagi perbaikan naskah ini, kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi atas nama Sdr. **Nurma Rani Syafitri**. (Nim: 11830120982) yang berjudul: **Pola Tidur dalam Hadis Nabi dan Korelasi dengan Kesehatan** telah dapat diajukan sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag) dari Prodi Ilmu Hadis Fakultas Ushuluddin.

Harapan kami dalam waktu dekat, mahasiswa yang bersangkutan dapat dipanggil untuk diuji secara resmi dalam sidang munaqasyah yang telah ditetapkan.

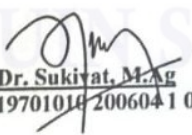
Demikian untuk dapat dimaklumi, atas perhatian diucapkan terima kasih.

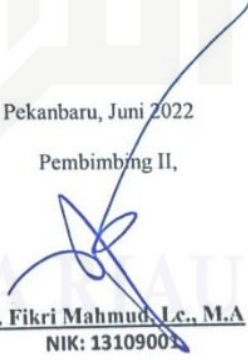
*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Pekanbaru, Juni 2022

Pembimbing I,

Pembimbing II,

  
**Dr. Sukiyat, M.Ag**  
NIP: 19701010 200604 1 001

  
**H. Fikri Mahmud, Lc., M.A**  
NIK: 13109003



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang meminumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS  
DAN HAK CIPTA**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nurma Rani Syafitri  
 Tempat / tgl lahir : Ranah/ 11 Januari 2000  
 NIM : 11830120982  
 Fakultas / Prodi : Ushuluddin / Hadits  
 Judul Skripsi : Pola Tidur dalam Hadis Nabi dan Korelasi dengan Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli karya tulis saya dan belum pernah diajukan oleh siapapun untuk mendapatkan gelar akademik (Sarjana), baik di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar kepustakaan.
4. Saya dengan ini menyerahkan karya tulis ini kepada Fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau. Mulai dari sekarang dan seterusnya Hak Cipta atas karya tulis ini adalah milik Fakultas Ushuluddin, dan publikasi dalam bentuk apapun harus mendapat izin tertulis dari Fakultas Ushuluddin.
5. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Pekanbaru, Juni 2022

Yang membuat pernyataan,



**Nurma Rani Syafitri**  
**NIM. 11830120982**

UIN SUSKA RIAU



## KATA PENGANTAR

### بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah rabbil ‘alamin, segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini untuk memenuhi tugas akhir sebagai syarat memperoleh gelar sarjana Agama (S.Ag). Selawat dan salam senantiasa tercurahkan kepada teladan umat manusia yaitu Baginda Rasulullah SAW semoga kelak kita mendapat syafaatnya. Aamiinn.

Pembahasan skripsi ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman tentang Pola Tidur Dalam Hadis Nabi Dan Relevansinya Dengan Kesehatan Tulisan ini dimasukkan untuk dijadikan sebagai tambahan informasi dalam kajian Ilmu Hadis sekaligus juga memenuhi syarat penyelesaian studi di fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau ini. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penulisan skripsi ini tidak akan selesai tanpa dorongan-dorongan langsung, baik moral, maupun material. Untuk itu penulis ucapkan terima kasih yang sedalam- dalamnya kepada:

1. Kepada Rektor UIN Suska Riau, Prof.Dr. Hairunnas Rajab, M.Ag berserta jajarannya di Rektorat, yang telah memberi kesempatan penulis untuk menimba ilmu di Universitas ini.
2. Kepada Ayahanda Dekan Fakultas Ushuluddin Dr. Jamaluddin, M.Us, Wakil Dekan I Dr.Rina Rehayati, M.Ag., Wakil Dekan II Dr. Wilaela, M.Ag., dan Wakil Dekan III Dr. H. M. Ridwan Hasbi, Lc., M.Ag. yang telah memfasilitasi penulis selama menempuh pendidikan sampai penyelesaian skripsi di Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
3. Kepada Ayahanda Dr. Adynata, M.A selaku ketua prodi Ilmu Hadis, atas kemudahan dan kelancaran layanan studi penulis
4. Kepada Ayahanda Dr.Zikri Darussamin, M.Ag selaku pembimbing akademik yang juga banyak memberi kemudahan dalam proses penyelesaian study penulis



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang memurnikan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

5. Selanjutnya ,ayahanda Dr. Sukiyat M.Ag,dan ayahanda Fikri Mahmud, Lc., MA.,selaku dosen pembimbing skripsi yang banyak memberikan arahan dan bimbingan dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini
6. Segenap dosen dan karyawan di fakultas Ushuluddin yang penuh keikhlasan dan kerendahan hati dalam pengabdianya telah banyak memberikan pengetahuan dan pelayanan baik akademik maupun administrasi,sehingga kami dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Yang tercinta kedua orang tua penulis Ibunda Nurma Wati dan Ayahanda Safrudin yang senangtiasa mengasuh dan mendidik penulis hingga saat ini,semoga penulis bisa menjadi anak yang berbakti,dan berguna bagi Agama, Bangsa dan Negara.
8. Serta adek penulis yang tercinta: Diana Dwi Putri yang telah memberikan bantuan berupa do'a sejak awal melaksanakan studi sampai selesai penulisan skripsi ini.
9. Seterusnya teman- teman mahasiswa Ilmu Hadis angkatan 2018 kelas A,B dan C,dan kakak dan abang angkatan 2017 yang banyak memberikan semangat dan motivasi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Semua pihak yang turut berpartisipasi baik langsung maupun tidak langsung terhadap proses penyelesaian studi penulis, semoga Allah senantiasa membalas segala kebajikannya.

Akhirnya saya mengucapkan terima kasih kepada seuma pihak yang telah berjasa kepada kami semoga Allah SWT.membalas amal kebaikan mereka dan mencatatnya sebagai amal jariah, amiiin.

Pekanbaru, Juni 2022

Penulis

Nurma Rani Syafitri  
Nim: 11830120982



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mempublikasikan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## DAFTAR ISI

<b>COVER</b>	i
<b>MOTTO</b>	
<b>PENGESAHAN (KOP FAKULTAS USHULUDDIN)</b>	
<b>NOTA DINAS</b>	
<b>SURAT PERNYATAAN</b>	
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>i</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iii</b>
<b>PEDOMAN TRANSLITERASI .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Penegasan Istilah .....	4
C. Identifikasi Masalah .....	5
D. Batasan Masalah .....	5
E. Rumusan Masalah.....	6
F. Tujuan Penelitian.....	6
G. Manfaat Penelitian .....	6
H. Sistematika Penulisan .....	6
<b>BAB II KERANGKA TEORITIS</b>	
A. Landasan Teori .....	9
1. Tidur dalam Ilmu Kesehatan .....	9
a. Pengaruh tidur.....	10
b. Manfaat tidur .....	11
2. Sehat dalam Ilmu Kesehatan .....	13
a. Pengertian sehat bagi tubuh.....	13
b. Pola hidup sehat.....	14
c. Macam-macam sehat .....	15
d. Pendekatan kesehatan .....	16
e. Pola Tidur Rasulullah .....	17



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

B. Tinjauan Pustaka.....	18
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	21
B. Sumber Penelitian .....	21
C. Tehnik Pengumpulan Data .....	21
D. Tehnik Analisis Data .....	22
<b>BAB IV PENYAJIAN DAN ANALISIS DATA</b>	
A. Kualitas dan Pemahaman Hadis .....	23
1. Kualitas Hadis.....	23
a. Hadis Pertama.....	23
1) Pencarian pada kitab asli .....	25
2) Skema sanad .....	27
3) Kualitas hadis dari analisa sanad .....	28
4) Pemahaman Memulai Tidur dan Bangun lebih Awal.....	33
b. Hadis Kedua .....	35
1) Pencarian pada kitab asli .....	36
2) Skema Sanad.....	37
3) Kualitas dari analisa Sanad .....	38
4) Pemahaman hadis sebelum tidur hendaklah bersuci,berdo'a, dan berdzikir .....	39
B. Relevansi Pola Tidur Dalam Hadis Nabi dengan Kesehatan	42
1. Memulai Tidur dan Bangun Lebih Awal.....	42
2. Memerintahkan Sebelum Tidur Hendaklah Bersuci, Berdo'a,dan Berdzikir .....	44
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan.....	49
B. Saran .....	49
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mempublikasikan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## PEDOMAN TRANSLITERASI

Pengalihan huruf bahasa arab- indonesia dalam naska ini didasarkan atas Surat Keputusan Bersama Manteri Agama dan Manteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia,tanggal 22 Januari 1988,No. 158/1978 dan No:0543.b/U/ 1978, sebagaimana yang tertera dalam buku Pedoman Transliterasi Bahasa Arab (*A Gruide to Arabic Transliterasi*), INIS Fellow 1992.

### A. Konsonan

Arab	Latin	Arab	Latin
ا	A	ط	Th
ب	B	ظ	Zh
ت	T	ع	'
ث	Ts	غ	Gh
ج	J	ف	F
ح	H	ق	Q
خ	Kh	ك	K
د	D	ل	L
ذ	Dz	م	M
ر	R	ن	N
ز	Z	و	W
س	S	ه	H
ش	Sy	ء	'
ص	Sh	ي	Y
ض	Dh		

### B. Vocal, Panjang dan Diftong

Setiap Penulisan bahasa Arab dalam bentuk tulisan latin vocal fathah ditulis dengan “a”, kasrah “I”, dhommah “u”, sedangkan bacaan panjang masing-masing ditulis dengan cara berikut:

Vokal (a) Panjang = Ā misalnya قال menjadi qāla

Vokal (i) Panjang = î misalnya قيل menjadi qīla

Vokal (u) Panjang= Ū misalnya دون menjadi dūrna

Khusus untuk bacaan ya' nisbat, maka tidak boleh digantikan dengan ‘I’ melainkan tetap ditulis dengan ‘iy’ agar dapat menggambarkan ya' nisbat



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mempublikasikan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

diakhirnya. Begitu juga untuk suara diftong, wawu dan ya' setelah fathah ditulis dengan “aw” dan “ay” perhatikan contoh berikut:

Diftong (aw)= و      misalnya قول menjadi qawlun  
 Diftong( ay)= ي -      misalnya حير menjadi khayrun

### C. Ta’ marbutah (ة)

Ta’ marbutah ditransliterasikan dengan “t” jika berada di tengah kalimat tetapi apabila Ta’ marbutah tersebut berada di akhir kalimat, maka ditransliterasi dengan menggunakan “h” misalnya الر رسالة للمدرسة menjadi *risalat li al- mudarrisah* atau apabila berada di tengah- tengah kalimat yang terdiri dari susunan *mudhaf* dan *mudfah ilayh*, maka ditransliterasi dengan menggunakan t yang disambung dengan kalimat berikutnya, misalnya في رحمة الله *fi rahmatillah*.

### D. Kata Sandang dan Lafadh al-Jalalah

Kata sandang berupa “al” (ال) ditulis dengan huruf kecil, kecuali terletak di awal kalimat sedangkan “al” dalam lafadh jalalah yang berada di tengah- tengah kalimat yang di sandarkan (*idhafah*) maka hilangkan.

Perhatikan contoh berikut:

1. Al-Imām al- Bukhāriy mengatakan...
2. Al- Bukhāriy dan muqaddimah kitabnya menjelaskan...
3. Masyā Allah *Kāna wa mā lam yasy’ lam yakun*.

UIN SUSKA RIAU

## ABSTRACT

Skripsi ini berjudul “ **Pola Tidur Dalam Hadis Nabi Dan Korelasi Dengan Kesehatan**”, Manusia adalah makhluk sosial yang tidak lepas dari kesibukan dalam menjalani kesehariannya, keseharian yang dijalani terkadang membuat banyak melalaikan kondisi fisiknya, padahal dengan kondisi fisik yang prima dan bugar dapat mengangkat serta menunjang kehidupan. Tidur yang baik adalah tercapainya perasaan nyaman, bahagia, dan berpengaruh terhadap energi, konsentrasi, dan mood di pagi harinya dan juga berpengaruh terhadap akal yang sehat. Masalah yang diteliti dalam penelitian ini yaitu Bagaimana kualitas dan pemahaman hadis tentang pola tidur dan Bagaimana relevansi pola tidur dalam hadis nabi dengan kesehatan Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dalam bentuk penelitian pustaka ( *Library Research*). Metode penelitiannya yaitu menggunakan kitab tahkrij seperti kitab *Mu’jam al Mufarras* dan kitab *Tahzib al Kamal fii Asma’al Rijal*. Berdasarkan tahkrij hadis pertama tentang memulai tidur dan bangun lebih awal dapat disimpulkan bahwa hadis tersebut bernilai shahih, dan hadis kedua tentang memerintahkan sebelum tidur hendaklah bersuci, berdo’a, dan berzikir hadis tersebut bernilai shahih relevansi pola tidur dalam kesehatan adalah kualitas tidur seorang, dimana tidur yang dijalani seorang individu dapat menghasilkan tidur yang berkualitas, ketenangan jiwa dan pikiran rileks, dan bermamfaat bagi tubuh dengan memperhatikan jumlah, dengan tidur yang normal sehingga menghasilkan kesegaran dan kebugaran di saat terbangun, agar membantu pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang sehat dan memperkuat sistem kekebalan tubuh, supaya lebih aktif dan produktif sepanjang hari dan selalu fokus saat melakukan aktivitas.

**Kata Kunci:** *Hadis, Pola Tidur, dan Sehat*

## ABSTRACT

This thesis is entitled "Sleep Patterns in the Prophet's Hadits and the Correlation to Health", Humans are social beings who cannot be separated from busyness in carrying out their daily lives, the daily life they live sometimes makes a lot of people neglect their physical condition, even though with excellent and fit physical conditions they can lift and support Life. Good sleep is the achievement of feeling comfortable, happy, and affects energy, concentration, and mood in the morning and also affects common sense. The problem examined in this study is how the quality and understanding of hadits about sleep patterns is and how is the relevance of sleep patterns in the prophet's hadits to health. This type of research is a qualitative research in the form of library research. The research method is using tahkrij books such as the book *Mu'jam al Mufarras* and the book *Tahzib al Kamal fii Asma'al Rijal*. Based on the tahkrij of the first hadits about starting to sleep and getting up early, it can be concluded that the hadits is authentic, and the second hadits about ordering before going to bed one should wash, pray, and recite the hadits is authentic. The relevance of sleep patterns in health is the quality of sleep, where the sleep that an individual undergoes can produce quality sleep, peace of mind and relaxed mind, and is beneficial for the body by paying attention to the amount, with normal sleep so as to produce freshness and wellness upon awakening, in order to promote healthy growth and development of the body and strengthen the immune system, to be more active and productive throughout the day and always focus on activities.

**Keywords: Hadits, Sleep Pattern, and Healthy**

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN  
SUSKA  
RIAUI

## ملخص

موضوع هذا البحث "أنماط النوم عند الحديث النبوي وعلاقته بالصحة". الإنسان مخلوق اجتماعي لا يخلو من الأشغال والأعمال في حياته اليومية، وكثير من الأشغال والأعمال قد تلهيه وتنسيه من حالة صحة جسمه، رغم أن الجسم الصحيح السليم يمكن أن يرفع ويدعم الحياة. النوم الجيد هو النوم الذي يحمل الإنسان إلى الاطمئنان والسعادة ويؤثر على جلب القوة، والتركيز، والفرح في الصباح ويؤثر على سلامة العقل. السؤال في هذا البحث كيف قيمة الحديث عن أنماط النوم، وما شرحه، وكيف علاقة أنماط النوم عند الحديث النبوي بالصحة. نوع هذا البحث بحث كيفي بشكل مكتبي. والطريقة في هذا البحث تستخدم كتابي التخريج كالمعجم المفهرس، وتهذيب الكمال في أسماء الرجال. بناء على التخريج الأول عن بداية النوم وعن سرعة الاستيقاظ من النوم يمكن الاستنباط بأن الحديث حديث صحيح كما هو الحديث الثاني الذي يحث على الطهارة والدعاء والذكر قبل النوم في درجة حديث صحيح. علاقة أنماط النوم بالصحة هي قيمة نوم نائم حيث أن النائم يحصل على اطمئنان النفس والسعادة والراحة والفائدة للجسم بالاهتمام بمقدار النوم الكافي وبذلك يستيقظ النائم بالنضارة والسعادة تأييدا على نمو الجسم السليم وتقويةً لنظام المناعة في الجسم ليكون فعالا وإنتاجيا طوال اليوم ومتركزا في كل الأنشطة.

**الكلمات المفتاحية: الحديث، أنماط النوم، الصحة.**

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mempublikasikan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

UIN SUSKA RIAU



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Manusia adalah makhluk sosial yang tidak lepas dari kesibukan dalam menjalani kesehariannya, berbagai aktivitas dilakukan baik dari golongan sosial bawah, menengah, ataupun golongan sosial tingkat atas, keseharian yang dijalani terkadang membuat banyak melalaikan kondisi fisiknya, padahal dengan kondisi fisik yang prima dan bugar dapat mengangkat serta menunjang kehidupan, kebugaran itu memiliki definisi sebagai kemampuan fisik yang optimal untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa kelelahan yang berlebihan dan masih sanggup untuk melanjutkan aktivitas ringan lainnya. Tidur yang baik adalah kunci tercapainya perasaan nyaman dan bahagia, tidur ini berpengaruh terhadap energi, konsentrasi, mood seorang dipagi harinya dan berpengaruh juga terhadap prestasi belajar karena akal yang sehat berada pada badan yang sehat.<sup>1</sup> Tidur cukup sama pentingnya dengan makan sehat, olahraga, namun masih banyak orang yang belum sadar akan hal ini, dan kerap bergadang setiap malamnya, sejak adanya televisi dan lebih-lebihnya setelah era online orang cenderung untuk tidur di waktu yang lebih larut, kecenderungan masyarakat untuk mengkomsumsi acara televisi hingga larut malam, dan orang juga bergantung kepada internet dan sosial media.<sup>2</sup>

Menurunnya kualitas tidur seorang dapat dipengaruhi oleh kondisi lingkungan, fisik, aktivitas, gaya hidup dan kebiasaan, olahraga merupakan bentuk aktivitas fisik yang dapat mempengaruhi tidur seorang, karena kelelahan yang terjadi setelah melakukan aktivitas olahraga akan menimbulkan seseorang akan cepat tertidur, dan juga pada pencahayaan lampu yang terlalu terang dapat menyebabkan seseorang sulit tidur karena cahaya lampu dapat mempengaruhi hormon melatonin yang dihasilkan oleh kelenjar pineal yang

<sup>1</sup> Hasan Langgulung, *Teori- Teori Kesehatan Mental*, (Jakarta: Pustaka Al- Husna, 1992), hlm. 3-33.

<sup>2</sup> Santi Martini, Shofa Roshifanni, Fanni Marzela, *Pola Tidur yang Buruk Meningkatkan Risiko Hipertensi*, MKMI, Vol.14, No. 3, September 2018, hlm.297-303.

berada dekat dengan otak manusia, dan pada suasana gaduh di lingkungan sekitar yaitu yang bersumber pada suara radio, atau televisi yang terlalu keras, keributan suara kendaraan, dapat memberikan rangsangan terhadap indera pendengaran, kemudian ditangkap oleh otak sehingga akan menimbulkan ketidaknyamanan.<sup>3</sup>

Tidur sehat adalah tidur yang dapat memberikan dampak positif dan berguna bagi kesehatan tubuh sebagaimana yang telah di anjurkan oleh Rasulullah yaitu memulai tidur dan bangun lebih awal.<sup>4</sup> Orang yang tidur lebih awal di malam harinya dan bangun dua pertiganya terlihat lebih cerah, lebih mudah, dan lebih sehat hal ini logis karena tidur di prime time sehingga tidurnya berkualitas begitu juga ketika bangun tidur mandi, berwudhu dan melakukan hal aktivitas lainnya.<sup>5</sup>

Tidur lebih awal memungkinkan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh hingga berada dalam kondisi optimal dan bangun lebih awal juga memungkinkan seseorang melakukan tugas tugasnya. Tidur dengan kondisi yang nyaman yaitu terbebas dari masalah, badan dalam keadaan rileks (tidak melakukan aktivitas yang berat). Tidur nyenyak, pulas, atau terlelap, kurang responsif dengan suara serta aktivitas lingkungan, selama tahapan tidur nyenyak, tubuh memulai perbaikan dan pertumbuhan jaringan kembali, membangun kekuatan tulang, otot. Hingga meningkatkan dan memperkuat sistem imun, dan pola tidur sehat juga dapat dilihat dari lama waktu yang dibutuhkan untuk tidur, seseorang yang memiliki waktu tidur yang cukup dapat mempengaruhi keseimbangan emosional, kesehatan otak, jantung, sistem kekebalan tubuh.<sup>6</sup>

Tidur yang sehat juga dilihat tidur yaitu dengan menghadap ke arah kiblat dalam keadaan miring ke kanan dan tangan menganjal kepala, miring

<sup>3</sup> Cana, Joshua, Metta, *Tidur Berkualitas dan Kesehatan psikologis*, 12 Juni 2020.

<sup>4</sup> Arif Hidayat Suwarna, Widiyanto, *Perbedaan Pola Tidur Antara Kelompok Terlatih Dan Tidak Terlatih*, Medikora, Vol.15 No.1 April 2016, hlm. 87.

<sup>5</sup> *Ibid.*, hlm.88.

<sup>6</sup> Fuad Nashori, *Psikologi Tidur Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia* (Yogyakarta: Kampus Terpadu, 2017), hlm. 11-20.



kekanan untuk memudahkan berkerjanya lambung untuk mencernakan makanan

Memiliki pola tidur yang cukup dan teratur membantu daya tahan tubuh tetap kuat dan bugar, dan tidak mudah terkena penyakit sebab sistem imun dapat berkerja dengan baik melawan berbagai hal yang memicu penyakit,oleh karena itu pentingnya mengatur pola tidur yang baik demi tubuh yang sehat dan kuat meskipun begitu, berbagai gangguan tidur bisa datang kapan saja, Maka untuk mencapai tidur yang nyenyak dan bermanfaat, singkirkan TV,atau hal yang dapat mengganggu kualitas tidur dari kamar tidur, TV akan membuat orang menonton sebelum tidur sehingga mengganggu kenyamanan tidur. Tidur yang tidak pulas, meskipun jangka waktunya panjang,tidak akan memberi manfaat istirahat yang cukup sehingga orang akan bangun tidur dalam keadaan tidak bugar. Rasulullah Saw. Memerintakan Sebelum tidur hendaklah bersuci,berdo'a dan berzikir kepada Allah, karena saat tidur beberapa fungsi tubuh kita akan berkurang tidak ada seorang pun yang tau apa yang terjadi atau yang dimimpikan oleh kita maka sebelum tidur hendaklah berdo'a dan sangat penting diamalkan apabila melakukan hal itu maka sepanjang tidur kita berzikir kepada Allah, hati menjadi tenang,dan tidur menjadi nyenyak<sup>7</sup>

Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan, maka timbul permasalahan yaitu mengapa manusia tidak memperhatikan pola tidur sehat, padahal tidur sehat banyak mamfaat bagi kesehatan,dan juga dianjurkan dalam hadis- hadis Nabi, namun masih banyak orang yang belum sadar akan hal ini dan kerap melakukannya karena sudah menjadi kebiasaan,dari beberapa penjelasan diatas maka penulis mencoba mengaitkan pola tidur sehat menurut kesehatan, sehingga penulis mengambil judul ialah”**Pola Tidur dalam Hadis Nabi dan Korelasi Dengan Kesehatan.**”

<sup>7</sup> Muhammad Ali Toha Assegaf, *Buku Pintar Sehat Islami*, (Mizana:Bandung, 2011) hlm. 209-212.







## B. Penegasan Istilah

Untuk menghindari terjadinya kesalah pahaman dan keliruhan serta untuk dapat memahami maksud penelitian ini dengan jelas, perlu memberikan penegasan istilah- istilah kunci yang terdapat pada judul di atas.

### 1. Pola

Pola tidur adalah bentuk yang bervariasi dari suatu keadaan di mana sistem psikologis manusia mengistirahatkan tubuhnya dalam waktu tertentu untuk memulihkan dan memperbaiki sistem tubuh manusia dalam melakukan kegiatan sehari- hari, pola tidur juga dilihat dari bentuk tidur dalam jangka waktu yang relatif menetap dan meliputi jadwal jatuh ( masuk) tidur dan bangun, frekuensi tidur dalam sehari, mempertahankan kondisi tidur dan kepuasan tidur.<sup>8</sup>

### 2. Korelasi

Secara sederhana korelasi adalah hubungan, korelasi merupakan salah satu tehnik analisis data statistik yang digunakan untuk mencari hubungan antara dua variable atau lebih yang bersifat kuantitatif<sup>9</sup>

### 3. Kesehatan

Kesehatan adalah keadaan sejahtera badan, jiwa, dan sosial, sehat fisik yaitu tidak merasa sakit semua organ tubuh normal dan berfungsi sedangkan jiwa yaitu mampu berpikir secara logis ( masuk akal ) dan perilaku yang sesuai dengan norma masyarakat dan bisa berinteraksi dengan orang, setiap orang bisa hidup produktif secara sosial dan ekonomis, sehat sangat tergantung pada kondisi keseimbangan unsur- unsur yang ada dalam tubuh manusia yang berkerja secara sempurna<sup>10</sup>

<sup>8</sup> Rini Ambarwati, *Tidur Irama Sikardian dan Metabolisme Tubuh*, Jurnal Keperawatan, Vol.10 No.1 April 2017, hlm. 43.

<sup>9</sup> Andi Ibrahim, dkk, *Metodologi Penelitian*, (Makasar: Gunadarma Ilmu 2018), Cet.I, hlm.77.

<sup>10</sup> Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental*, (Lekoh Barat Bengkes Kaadur: Pamekesan 2019), hlm.10.



### C. Identifikasi Masalah

Permasalahan penelitian yang penulis ajukan ini dapat diidentifikasi permasalahannya sebagai berikut :

1. Tidur merupakan kebutuhan manusiawi dalam memberi istirahat pada kegiatan atau aktivitas diri
2. Kesehatan badan berkaitan dengan keseimbangan antara kerja dan istirahat
3. Istirahat tidak hanya sekedar untuk melepas rasa lelah, namun harus sesuai dengan model dan aturan dalam ajaran islam
4. Islam mengajarkan pola tidur sesuai dengan sunnah nabi sehingga tercapainya kesehatan dikalangan umat
5. Membiasakan tidur yang tidak sesuai dengan pola dapat menimbulkan dampak bagi kesehatan

### D. Batasan Masalah

Banyaknya pola tidur Rasulullah yang berkaitan dengan kesehatan maka penulis membatasi permasalahan penelitian ini dengan dua hadis yaitu dalam aspek waktu memulai tidur dan bangun lebih awal, dan suci yaitu Rasulullah memerintahkan sebelum tidur hendaklah bersuci, berdo'a, berdzikir dengan korelasi kesehatan penulis menelusuri hadis-hadis dalam kitab al- Mu'jam al- Muhfahras li alfazh al- hadis.

1. Tentang memulai tidur dan bangun lebih awal terdapat pada riwayat Bukhari no 15, Muslim no 129, An- Nasa'I no 30-17, Sunan Ibnu Majah no 182, Imam Ahmad bin Hanbal no 63,102,109.
2. Memerintakan Sebelum tidur hendaklah bersuci, berdo'a dan berzikir kepada Allah terdapat pada riwayat hadis Tardmizi no 28.

Dalam hal ini penulis akan fokus pada Mentakhrij hadis yang diriwayatkan Ibnu Majah no 182 yang berkaitan dengan memulai tidur dan bangun lebih awal, hadis Tardmizi no 28 yang berkaitan dengan sebelum tidur hendaklah bersuci, berdo'a dan berdzikir kepada Allah merujuk kepada kitab syarah Sunan Ibnu Majah, dan kitab syarah Tuhfatul Ahwadzi dalam pengembangan analisis ini penulis ditinjau dari kesehatan



### E. Rumusan Masalah

1. Bagaimana kualitas dan pemahaman hadis tentang pola tidur?
2. Bagaimana korelasi pola tidur dalam hadis nabi dengan kesehatan?

### F. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian dalam pembahasan ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kualitas hadis pola tidur sehat dengan kesehatan
2. Untuk memahami makna pola tidur sehat dalam hadis dan relevansinya dengan kesehatan

### G. Manfaat Penelitian

Dapat untuk memberi pengembangan keilmuan yang berkaitan dengan bidang konseling khususnya yang berkaitan. Pola tidur sehat dalam hadis dan relevansinya dengan kesehatan

1. Manfaat Akademis
  - a. Sebagai bahan bacaan bagi penulis dan peneliti berikutnya, dalam menyusun karya Ilmiah yang berkaitan dengan kajian hadis.
  - b. Untuk melengkapi dan memenuhi syarat dalam menyelesaikan study di jurusan Ilmu Hadis Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
2. Manfaat Praktis
  - a. Agar penulis dapat memahami pola tidur sehat dalam hadis dan relevansinya dengan kesehatan
  - b. Agar penulis tidak salah dalam memberikan penjelasan dari hadis yang berbicara tentang pola tidur sehat dalam hadis dan relevansinya dengan kesehatan

### H. Sistematika Penulisan

Untuk mengarahkan alur pembahasan ini secara sistematis dan mempermudah pembahasan serta pemahaman maka suatu karya ilmiah yang bagus dan berturut memerlukan sistematika. Supaya menjadikan karya ilmiah ini dibagi atas 5 bab dan setiap bab terdiri dari beberapa sub yang

dimaksudkan untuk mempermudah dalam menyusun, dengan sistematika sebagai berikut:

### **BAB I : PENDAHULUAN**

Merupakan bab pendahuluan, yaitu pengantar yang menggambarkan seluruh isi tulisan, sehingga dapat memberikan informasi tentang segala sesuatu yang berkaitan dengan penelitian ini. Bab pendahuluan terdiri dari: Latar belakang masalah, untuk memberikan penjelasan secara akademik mengapa penelitian ini perlu dilakukan dan apa hal yang melatar belakangi penelitian ini. Selanjutnya Penegasan Istilah, agar tidak terjadi keliruan dan kesalahpahaman. Kemudian dilanjutkan dengan identifikasi masalah, untuk memaparkan permasalahan yang terkait dengan judul ini. Setelah itu batasan masalah dan rumusan masalah, agar penelitian ini lebih terfokus tujuan dan manfaat penelitian baik secara akademis maupun praktis, dan sistematika penulisan, untuk membantu dalam memahami keseluruhan isi penelitian ini.

### **BAB II : LANDASAN TEORI**

Di dalam bab ini memuat Kerangka Teoritis dan Tinjauan Pustaka. Kerangka Teoritis berisikan didalamnya teori-teori atau pendapat seseorang, dan terdiri dari pembahasan singkat didalamnya, seperti definisi tidur, definisi sehat, definisi psikologi dan lain sebagainya sedangkan didalam Tinjauan Pustaka memuat tentang berbagai karya yang relevan terkait dengan penelitian skripsi ini.

### **BAB III : METODOLOGI PENELITIAN**

Di dalam Bab ini dijelaskan tentang jenis penelitian yaitu penelitian kepustakaan (Library research), metode yang digunakan yaitu metode kualitatif, sumber data yang diperoleh dari study perpustakaan seperti artikel, makalah, skripsi, buku ilmiah jurnal dan lain sebagainya, teknik pengumpulan data



secara dokumentasi, dan selanjutnya diterangkan langkah- langkah yang dilakukan oleh peneliti dalam analisis data.

#### **BAB IV : ANALISIS DATA**

Dalam bab ini akan penulis tampilkan hadis- hadis tentang model tidur sehat didalam Kutubu Tis'ah beserta perawi pertama yang berkaitan dengan penelitian, Penulis juga menampilkan syarah dari hadis tersebut.

#### **BAB V : PENUTUP**

Dalam bab ini berisi sub kesimpulan dan sub saran. Sub kesimpulan berisi tentang jawaban atas pertanyaan- pertanyaan penelitian, sementara dalam sub saran berisi tentang rekomendasi untuk pihak terkait dan untuk yang akan datang.

#### **DAFTAR KEPUSTAKAAN**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mempublikasikan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB II KERANGKA TEORI

### A. Landasan Teori

#### 1. Tidur dalam Ilmu Kesehatan

Tidur merupakan proses fisiologis norma yang bersifat aktif, teratur, berulang, kehilangan tingkah laku yang reversible, dan tidak respon terhadap lingkungan. Setiap manusia melewati waktu tidur dan terjaga. Semua itu ada sesuatu yang mengaturnya pada sistem saraf pusat. Para ilmuwan telah lama mengkaji masalah ini, dan mereka telah menyimpulkan bahwa dalam otak terdapat satu titik khusus yang mengontrol keadaan jaga dan keadaan tidur yang disebut sebagai jam biologis, jam biologis inilah yang mengatur manusia dan hewan untuk tidur dan bangun pada jam tertentu.<sup>11</sup>

Untuk mendapatkan tidur yang sehat dan nyaman, maka dianjurkan untuk meneladani bagaimana cara tidur Nabi Muhammad Saw. tidur Nabi Muhammad Saw, tidur yang sangat baik bagi kesehatan, setiap posisi dan waktu yang beliau pilih untuk tidur sangat bermamfaat bagi kesehatan tubuh. Berikut ini pola tidur yang di sunnahkan Nabi yaitu, tidur di atas kasur, tikar, memulai tidur dan bangun lebih awal, berbaring ke kanan saat tidur, tidur yang tepat waktu, mematikan lampu sebelum tidur, dan sebelum tidur hendaklah bersuci, berdo'a dan berzikir.<sup>12</sup>

Tidur merupakan suatu kebutuhan yang merupakan bentuk perlindungan dari organisme untuk menghindari pengaruh yang merugikan tubuh karena kurang tidur, efek terpenting yang mempengaruhi kualitas tidur adalah penyingkatan waktu menidurkan, perpanjangan masa tidur dan pengurangan jumlah periode terbangun.<sup>13</sup>

<sup>11</sup> Ahmad Syawqi Ibrahim, *Misteri Tidur: Rahasia Kesehatan, Kepribadian, dan Keajaiban lain di Balik Tidur Anda*, terj. Syamsu A. Rizal dan Luqman Junaidi ( Jakarta: Zaman, 2013), hlm. 40

<sup>12</sup> Muhammad Makky, dkk, *Pengimplementasi Anjuran Tidur Sesuai Sunnah Dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan*, Jurnal Revolusi Indonesia, Vol. 2 No. 1 Desember 2021, hlm. 91.

<sup>13</sup> Nadya Sekar Mayuri, Shofidita Ghifrani, *Strategi Tidur Sehat Sebagai Upaya Pencegahan Terhadap Hipertensi Diri*, Infokar Vol. 1 No. 2 Desember 2017, hlm. 76.

### a. Pengaruh Tidur

Tidur dapat mempengaruhi kesehatan dan kualitas hidup, kualitas tidur yang rendah menjadi indikator dari banyak penyakit medis dan ada hubungan yang kuat antara kesehatan fisik, kualitas tidur meliputi pengukuran kompenan kuantitatif dari tidur yang mengukur durasi tidur dan pengukuran kompenan kualitatif yang mengukur subyektifitas terhadap kedalaman tidur, kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan kesehatan fisiologis dan psikologis menurun, kualitas tidur seseorang dapat di pengaruhi oleh beberapa faktor:<sup>14</sup>

#### 1) Lingkungan

Kebisingan yaitu merupakan salah satu gangguan lingkungan yang paling berbahaya di dunia, kebisingan dapat berasal dari sumber baik dari jalanan, kemacetan lalu lintas, atau udara dan dapat merugikan kesehatan, kebisingan yang di anggap sebagai penyebab gangguan tidur, kesulitan tertidur, waktu tidur menjadi singkat dan bangun terlalu dini merupakan indikator untuk mengukur level gangguan tidur.<sup>15</sup>

Dan efek kebisingan saat tidur juga dapat mengarah ke stimulasi sistem saraf beberapa faktor yang memengaruhi efek kebisingan saat tidur adalah kesensitifan individu/subjek, jenis kelamin, umur, status kesehatan dan status sosioekonomi, faktor lainnya berasal dari faktor kebisingan itu sendiri yang mencakup intensitas, frekuensi, dan durasi kebisingan.<sup>16</sup>

Tahap tidur yang resoratif akan berhubungan dengan penurunan denyut jantung, tekanan darah, aktivitas saraf simpatik, dan penggunaan glukosa serebral, selama fase ini hormon pertumbuhan disekresikan sementara hormon kortisol di hambat.<sup>17</sup>

<sup>14</sup> Haryati, Siti Patma Yunaningsi, *Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo*, Vol. 1 NO.3 April 2020.

<sup>15</sup> Oktadoni Saputra, Wahidatur Rohma, *Gangguan Tidur Akibat Kebisingan Lingkungan Malam Hari Dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan*, Majority, Vol. 5 No.3 September 2016, hlm.183.

<sup>16</sup> *Ibid*, hlm.184.

<sup>17</sup> *Ibid*, hlm.185.



2) Aktivitas fisik merupakan semua pergerakan sebagai hasil dari kontraksi otot rangka yang memerlukan energi, aktivitas fisik terdiri dari gerakan kegiatan bebas, terstruktur, kegiatan olahraga maupun kegiatan sehari-hari, dengan aktivitas fisik yang kurang dan tidak terstruktur akan mempengaruhi pengurangan waktu tidur atau kualitas tidur, aktivitas fisik menyebabkan peningkatan konsumsi energi, sekresi endorfin dan suhu tubuh yang dapat meningkatkan kebutuhan tidur dan proses penyembuhan tidur, semakin banyak energi yang dikonsumsi maka semakin besar kemungkinan restorasi.<sup>18</sup>

### 3) Gaya Hidup

Gaya hidup adalah pola seseorang dalam menjalani hidupnya, bagaimana ia memanfaatkan dan menggunakan waktunya, oleh karena itu gaya hidup menentukan status kesehatan seseorang dengan gaya hidup yang baik dapat dipastikan memiliki status kesehatan yang baik, sedangkan seseorang dengan gaya hidup yang buruk dapat membuatnya memiliki status kesehatan yang buruk cepat atau lambat. Memiliki siklus hidup yang berbeda yaitu pada tidur yang berbeda, padahal secara alami tubuh memiliki pola dan siklusnya sendiri bagi kesehatan, dan memperhatikan pola tidur karena kondisi tidur adalah kondisi dimana tidak hanya terjadi proses detox, proses mengeluarkan racun tubuh secara maksimal tetap juga terjadinya tubuh memproduksi sel-sel darah yang baru.<sup>19</sup>

#### b. Manfaat Tidur

Tidur adalah proses yang berhubungan dengan mata tertutup dan menjadi salah satu kegiatan penting bagi kesehatan tubuh selama beberapa periode yang memberikan istirahat total bagi mental dan

<sup>18</sup> Nila Wahyuni, Ni Luh Nopi Andayani, *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Pada Usia Lanjut di Desa Sumerta Kelod*, MIFI, Vol. 8 No.1 2020, hlm.23.

<sup>19</sup> Novita Rahmawati, *Gaya Hidup Bergadang dan Pengaruh Pada Status Kesehatan*, 9 Februari 2020.



aktifitas fisik manusia, kecuali fungsi beberapa organ vital seperti jantung,paru-paru, hati, sirkulasi darah,dan organ dalam lainnya<sup>20</sup>

### 1) Jantung

Manfaat istirahat cukup di malam hari dapat membantu menjaga kesehatan jantung karena selama tidur tekanan darah akan menurun sehingga organ jantung dan pembuluh darah dapat beristirahat dan selama tidur tubuh akan mengeluarkan hormon yang dapat menyehatkan organ jantung,dan apabila kurang tidur di malam harinya dapat berisiko penyakit kardiovaskular dapat meningkat seiring berjalannya waktu,dan juga berisiko kepada seseorang yang memiliki riwayat penyakit jantung.<sup>21</sup>

### 2) Paru- Paru

Tidur dan paru- paru memiliki kaitan langsung,kurangnya tidur atau buruknya kualitas tidur seseorang dapat menyebabkan gangguan paru- paru yang berupa pola pernapasan,ventilasi kurang baik serta pertukaran gas yang kurang optimal,kualitas tidur yang baik dan cukup dan baik akan memberikan mamfaat bagi organ bisa meningkatkan imun dan terhindar berbagai infeksi,paru-paru lebih kuat dan tidak mudah lelah karena terjadi proses pemulihan energi dan berbagai fungsi tubuh termasuk paru-paru akan lebih optimal.<sup>22</sup>

### 3) Suasana Hati

Istirahat dan tidur yang berkualitas dapat menyegarkan kembali pikiran dan suasana hati dan bisa menjalani aktifitas dan menyelesaikan pekerjaan,saat seseorang tertidur otak memproses emosi dan pikiran agar dapat bereaksi dengan baik,emosi atau suasana hati cenderung memberikan reaksi negatif yang berdampak

<sup>20</sup> Rezita Rahma Reza, *Fungsi Tidur Dalam Menejemen Kesehatan*, Majority, Vol. 8 No. 2 Desember 2019, hlm.247.

<sup>21</sup> *Ibid*, hlm.248.

<sup>22</sup> *Ibid*, hlm.249.



seseorang mudah murung,lelah dan cemas,dan dapat meningkatkan risiko gangguan mod

#### 4) Mengatur metabolisme dan kadar gula darah

Mamfaat tidur cukup lainnya adalah mengatur metabolisme tubuh seseorang yang kurang tidur dapat berisiko kepada kondisi kesehatan yang berkaitan dengan metabolisme seperti lonjakan gula darah dapat meningkat seseorang yang memiliki riwayat diabetes dapat berisiko penyakit ini<sup>23</sup>

#### 5) Meningkatkan konsentrasi dan produktivitas

Waktu tidur yang cukup berperan penting dalam proses belajar dan berpikir, mamfaat nya terbukti yaitu dapat meningkatkan keterampilan memecahkan masalah dan meningkatkan kinerja, seseorang yang kurang tidur maka kemampuan kognitif bisa mengalami kerusakan seiring berjalan waktu termasuk tingkat kewaspadaan, konsentrasi,nalar,serta kemampuan memecahkan masalah

#### 6) Meningkatkan sistem kekebalan tubuh

Saat tidur sistem imun tubuh dapat berkerja maksimal dalam memproduksi antibodi yaitu senyawa kimia yang dapat membantu melawan bakteri dan virus dalam tubuh, bahkan beberapa jenis antibody tertentu ada meningkatkan sistem imun agar lebih efektif dalam melawan penyakit,selain meningkatkan kekebalan tubuh, fungsi tidur cukup juga dapat mengurangi risiko peradangan dalam tubuh dan risiko kemunculan berbagai penyakit berkurang.<sup>24</sup>

## 2. Sehat dalam Ilmu Kesehatan

### a. Pengertian Sehat Bagi Tubuh

Kesehatan merupakan aspek terpenting dalam kehidupan dan mendukung berjalannya aktivitas secara optimal, kesehatan diartikan

<sup>23</sup> *Ibid*, hlm.250.

<sup>24</sup> *Ibid*, hlm.251.



sebagai kondisi fisik, mental dan sosial yang terbebas dari gangguan penyakit sehingga aktivitas yang berjalan di dalamnya dapat terjadi secara optimal. Untuk mencapai standar kesehatan yang baik maka di perlukan adanya proses pengolahan lingkungan sekitar dan aktivitas harian yang tercermin dalam gaya hidup sehat<sup>25</sup>

#### b. Pola Hidup Sehat

Pola hidup sehat merupakan kebiasaan hidup yang berpegang pada prinsip menjaga kesehatan, menjalani pola hidup sehat tidak mudah pola hidup sehat cukup hanya di tunjukkan oleh otot yang besar atau badan yang kekar, akan tetapi sehat secara fisik juga harus sehat secara rohani dan tidak mudah menderita gangguan jiwa dan menerapkan gaya hidup sehat tidak bisa sembarangan perlu di sesuaikan dengan usia, jenis kelamin, tingkat aktivitas fisik, maka ada langka upaya yang harus di terapkan dalam menjalani hidup sehat.<sup>26</sup>

##### 1) Konsumsi Makanan Sehat Bergizi Seimbang

Ini adalah cara hidup yang sehat dan penting untuk tubuh yang menjaga asupan gizi yang masuk kedalam tubuh, berupa protein, karbohidrat, serat mineral dan vitamin supaya tubuh dapat tumbuh berkembang serta menjalani fungsinya dengan maksimal.

##### 2) Mengatur Istirahat

Mengatur istirahat berarti mengatur antara berkerja dan beristirahat, tenaga manusia ada batasnya kapan harus berkerja dan kapan harus beristirahat, jika antara berkerja dan beristirahat tidak seimbang maka dapat menyebabkan badan menjadi tidak nyaman, dan bisa menimbulkan sakit. Istirahat bagi tubuh di perlukan untuk memberikan kesempatan pada alat-alat tubuh atau organ tubuh, mengurangi perkerjaannya sehingga tubuh dapat melakukan kerja sehari- hari dengan baik, karena istirahat yang baik adalah tidur

<sup>25</sup> Endang Susanti, Nur Kholisoh, *Kontruksi Makna Kualitas Hidup Sehat*, Jurnal Lugas, Vol.2 No.1, Juni 2018, hlm.1.

<sup>26</sup> Andri Septianto, Wahyu, *Sosialisasi Pentingnya Pola Hidup Sehat Guna Meningkatkan Kesehatan Tubuh Pada Masyarakat*, Dedikasi PKM, Vol.1 No. 2 Mei 2020, hlm.56.

selama 7-8 setiap hari dan tidur sebaiknya dilakukan pada malam hari setelah sehabis fisik berkerja.

### 3) Berolahraga Teratur

Olahraga merupakan gerakan olah tubuh yang memberikan efek pada tubuh secara keseluruhan olahraga membantu merangsang otot-otot dan bagian tubuh lainnya untuk bergerak, otot-otot menjadi terlatih, sirkulasi darah dan oksigen dalam tubuh menjadi lancar sehingga metabolisme tubuh menjadi optimal, tubuh akan terasa segar dan otak sebagai pusat saraf pun akan berkerja menjadi lebih baik dan dapat menguatkan struktur tulang menyehatkan organ tubuh khususnya organ jantung dan mampu menurunkan tingkat stres.<sup>27</sup>

Dengan berolahraga teratur dapat meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan fungsi otak konsentrasi dan kreativitas dan oksigen di dalam darah akan meningkat sehingga memperlancar aliran darah menuju ke otak dan dapat juga menurunkan kolesterol, tubuh yang bergerak dapat membantu tubuh membakar kalori yang ada sehingga menghasilkan energi yang dibutuhkan tubuh untuk berkerja dan membantu tubuh mengurangi tertimbunnya lemak dalam tubuh dan dapat juga membakar kolesteral mengurangi resiko dara tinggi, stroke, dan penyakit jantung.<sup>28</sup>

#### c. Macam- Macam Sehat

Sehat adalah istilah yang berkaitan erat dengan kondisi tubuh manusia, kondisi tubuh seseorang di katakan sehat apabila setiap organ dan bagian tubuh berkerja sesuai fungsinya, kondisi yang terbebas dari segala jenis penyakit baik fisik dan mental.<sup>29</sup>

1) Kesehatan fisik adalah adanya keadaan organ tubuh yang dapat berfungsi secara baik tanpa merasakan sakit atau keluhan dan

<sup>27</sup> Nuriska Subekti, Defri Mulyana, *Peningkatan Kesehatan Melalui Program Informal Sport Masa Pandemi Menuju New Normal*, Pengabdian Siliwangi, Vol.7, No.1 2021, hlm.18.

<sup>28</sup> *Ibid*, hlm.19.

<sup>29</sup> Samuel Dwi Krisna Triyono, Yohanes K. Herdiyanto, *Konsep Sehat Dan Sakit Pada Individu Dengan Urholithiasis* Psikologi Udayana, Vol.4 No.2 2017, hlm.264.



memang secara objektif tidak tanpa sakit, semua organ tubuh dapat bekerja secara normal

- 2) Kesehatan mental adalah suatu keadaan kejiwaan atau keadaan psikologis yang menunjukkan kemampuan seorang untuk mengadakan penyesuaian diri atau pemecahan masalah terhadap masalah- masalah yang ada dalam diri sendiri, masalah yang ada di lingkungan luar dirinya, kesehatan mental mengacu kepada cara berfikir, berperasaan, dan bertindak individu yang efisien dan efektif dalam menghadapi tantangan hidup dan stress.<sup>30</sup>

#### d. Pendekatan Kesehatan

- 1) Kesehatan mental yaitu kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri, beradaptasi dan mengontrol stres dan emosi di dalam kehidupan agar bisa tetap bekerja secara produktif. Kesehatan mental yang baik dalam diri seseorang adalah berkerjanya fungsi-fungsi mental dalam diri seorang secara optimum yang menyebabkan:
  - a) Mampu melakukan aktivitas- aktivitas yang produktif dalam wilayah hidupnya
  - b) Mampu untuk melakukan hubungan interpersonal yang efektif dan efisien dengan orang lain
  - c) Mampu untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan perubahan hidup yang di alami, baik perubahan hidup yang berskala kecil, menengah maupun tinggi
  - d) Mampu mensiasati kegagalan- kegagalan hidup yang dialami untuk bangkit beraktifitas kembali.<sup>31</sup>
- 2) Sehat fisik, sehat individu yang berada dalam kondisi tidak merasa dan mengeluh sakit atau tidak adanya keluhan dan secara objektif tidak tanpa sakit semua organ tubuh berfungsi normal atau tidak mengalami gangguan. Status kesehatan individu merupakan hasil

<sup>30</sup> Faisal Anwar, Putri Julia, *Analisis Strategi Pembinaan Kesehatan Mental Oleh Guru, Edukasi*, Vol.7 No.1 2021, hlm. 67.

<sup>31</sup> *Ibid*, hlm.70.



interaksi beberapa faktor dari dalam individu (internal) dan faktor luar (eksternal). Faktor internal meliputi faktor psikis dan fisik, sedangkan faktor eksternal meliputi faktor budaya, ekonomi, politik, lingkungan fisik dan lain sebagainya.<sup>32</sup>

Perilaku hidup sehat adalah salah satu peran penting dan berpengaruh positif terhadap terwujudnya status kesehatan, perilaku yang berkaitan dengan upaya atau usaha seseorang agar dapat mempertahankan dan meningkatkan derajat kesehatannya yaitu:

- 1) Berperilaku hidup sehat seperti pola makan yang seimbang dan pola tidur yang cukup.
- 2) Mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang seperti makanan berserat tinggi, buah dan sayur.
- 3) Kondisi mental, sosial dan rohani yang seimbang
- 4) Olahraga yang teratur
- 5) Lingkungan yang bersih.<sup>33</sup>

#### e. Pola Tidur Rasulullah

Untuk mendapatkan tidur yang sehat dan nyaman, maka di anjurkan untuk meneladani bagaimana cara tidur Nabi Muhammad SAW, tidur Nabi Muhammad SAW tidur yang sangat baik bagi kesehatan. Berikut ini merupakan cara tidur Nabi Muhammad SAW.<sup>34</sup>

- 1) Nabi Muhammad SAW memulai tidur dan bangun lebih awal baik bagi kesehatan dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang sehat dan memperkuat sistem kekebalan tubuh
- 2) Nabi memadamkan lampu pengatur ritme tidur serta meningkatkan kekebalan tubuh dan menjaga kesehatan jantung
- 3) Nabi Muhammad SAW memiringkan tubuhnya ke kanan dengan posisi tersebut memproses pencernaan lebih cepat

<sup>32</sup>Sulistriani, Rahmat Hargono, *Hubungan Perilaku Hidup Sehat Dengan Status Kesehatan Masyarakat Kelurahan Ujung*, promkes, Vol.6 No.1 Juli 2018, hlm.13.

<sup>33</sup>*Ibid.*, hlm.14.

<sup>34</sup> Muhammad Makky, dkk, *Pengimplementasi Anjuran Tidur Sesuai Sunnah Dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan*, Jurnal Revolusi Indonesia, Vol.2 No.1 Desember 2021, hlm.90.



- 4) Meletakkan tangan kanan pada bawah pipi dengan tidur posisi ini dapat membuat kepala dan punggung serta leher dapat tercipta garis lurus
- 5) Nabi Muhammad tidak tidur dengan posisi tengkurap posisi ini di murkai oleh Allah karena mengurangi asupan oksigen serta mempengaruhi kerja jantung sampai ke otak
- 6) Nabi Muhammad SAW sebelum tidur hendaklah bersuci, berdo'a dan berdzikir yang dapat menghasilkan kebaikan bagi kesehatan tubuh, ketenangan jiwa dan pikiran.<sup>35</sup>

## B. Tinjauan Pustaka

Berkaitan dengan Pola Tidur dalam Hadis Nabi dan Relevansinya dengan Kesehatan peneliti menemukan beberapa karya ilmiah yang memiliki tema yang berdekatan diantaranya:

1. Skripsi yang di tulis oleh Fitri Yuni (2016), mahasiswa Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dengan Judul” Studi Hadis- Hadis Tentang Mematikan Lampu Ketika Hendak Tidur” skripsi ini membahas mematikan lampu ketika hendak tidur yang bertujuan untuk agar tidak terjadi kebakaran dan menjauhi sifat mubazir pada diri manusia dan juga bermamfaat bagi kesesahatan tubuh yaitu mampu memerangi dan mencega berbagai penyakit Perbedaan penelitian penulis dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitri Yuni terletak pada pembahasan penelitian yang dilakukan. Penelitian ini lebih fokus pada Pola Tidur dalam Hadis Nabi dan Korelasinya dengan Kesehatan.
2. Skripsi yang ditulis Oky Candra Lesmana (2017), mahasiswa Fakultas Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dengan judul “Tidur Terlentang Perspektif Hadis Nabi”. Adapaun masalah yang timbul dalam penelitian ini adalah posisi tidur yang baik yang akan berpengaruh kepada kesehatan tidur terlentang berguna untuk kesehatan tubuh dengan menjaga tulang dan menghindari kepikunan.. Perbedaan

<sup>35</sup> *Ibid.*, hlm.95.



penelitian penulis dengan penelitian yang dilakukan oleh Oky Candra Lesmana terletak pada pembahasan penelitian yang dilakukan. Penelitian ini lebih fokus pada Pola Tidur dalam Hadis Nabi dan Korelasi dengan Kesehatan

3. Skripsi yang ditulis Siti Nurjannah (2020), mahasiswa Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati” Tidur sehat Ala Nabi”. Adapun masalah yang timbul dalam penelitian ini adalah mengenai tentang tidur sehat karena tubuh juga mempunyai hak salah satunya hak untuk istirahat media istirahat sendiri adalah dengan tidur salah satunya adalah anjuran hadis nabi untuk tidur dengan menghadap kekanan yang memiliki dampak baik agar lambung dapat dengan cepat memproses pencernaan dan metabolisme tubuh. Perbedaan penelitian penulis dengan penelitian yang dilakukan oleh Siti Nurjannah terletak pada pembahasan penelitian yang dilakukan. Penelitian ini lebih fokus pada Pola Tidur dalam Hadis Nabi dan Korelasi dengan Kesehatan
4. Skripsi yang ditulis oleh Nida Amalia (2021), Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Ilmu Alqur’an “Tidur Perspektif Alqur’an”. Adapun masalah yang timbul dalam penelitian ini adalah mengenai tentang tidur yang di jelaskan dalam al-qur’an dan pokok penafsiran yang di bahas adalah penafsiran para mufassir Perbedaan penelitian penulis dengan penelitian yang dilakukan oleh Nida Amalia terletak pembahasan penelitian yang dilakukan. Penelitian ini lebih fokus pada Pola Tidur dalam Hadis Nabi dan Korelasi dengan Kesehatan
5. Jurnal dari Dia Kusumawardani dengan judul ”Makna Wudhu Dalam Kehidupan Menurut Al- Qur’an dan Hadis” Jurnal Riset Agama, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Vol. 1 Nomor 1 April 2021. Jurnal ini membahas tentang mamfaat wudhu dalam kehidupan sehari- hari bahwa dengan berwudhu setiap basuhan wudhu dapat bermamfaat bagi tubuh jasmani dan rohani,apabila seseorang menjaga wudhunya baik dari tidur, sholat maka akan terhindar dari hal- hal negatif. Perbedaan penelitian

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang memurnikan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





penulis dengan penelitian yang dilakukan oleh Dia Kusumawardani terletak pada pembasan dan penelitian yang dilakukan. Penelitian ini lebih fokus Pola Tidur dalam Hadis Nabi dan Korelasi dengan Kesehatan

Berdasarkan penelitian orang terdahulu penulis lebih fokus meneliti Pola Tidur Dalam Hadis Nabi Dan Relevansinya Dengan Kesehatan

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mempublikasikan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## BAB III METODE PENELITIAN

### A. Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dan kemudian menggunakan kajian perpustakaan ( *library research*)

### B. Sumber Penelitian

Sumber data dalam penelitian ini diklasifikasikan dalam dua jenis:

#### 1. Sumber Data Primer

Sumber data primer adalah sumber pokok dari sebuah penelitian. Sumber data primer yang merupakan rujukan utama dalam penelitian ini yaitu Kutub al-Tis'ah ( kitab Shahih Bukhari, Shahih Muslim, Sunan Abu Daud, Sunan at-Tirmidzi, Sunan an-Nasa'I, Sunan Ibnu Majah, Sunan ad-Darimi, Muwattha' Malik, dan Musnad Ahmad bin Hanbal).

#### 2. Sumber Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang di kumpulkan oleh peneliti dari berbagai sumber yang telah ada. Sumber data sekunder dari penelitian ini adalah dengan mengumpulkan berbagai literature<sup>3e</sup> yang masih berkaitan dengan permasalahan yang di teliti. Seperti Yang berupa buku-buku, artikel, jurnal, skripsi, atau, melalui media internet yang tentunya terkait dengan tema yang dikaji dalam penelitian ini.

### C. Tehnik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dilakukan peneliti dalam penelitian ini adalah teknik penelitian pustaka atau yang dikenal dengan istilah (*Library Research*) Adapun langkah-langkah ang digunakan untuk penelitian ini sebagai berikut:

1. Mencari hadis yang berkaitan dengan penelitian penulis yaitu hadis tentang pola tidur sehat dalam hadis nabi.
2. Menelusuri hadis ke dalam kitab takhrij yaitu kitab "*Mu'jam al-Mufahraz li alfazh al-Hadits an-Nabawi*" karangan Aj-Wansink

3. Memaparkan 2 hadis pokok yang penulis teliti
4. Melakukan penelitian sanad yang meliputi kualitas pribadi perawi kapasitas intelektual dan metode periwayatan yang digunakan dalam kitab *Tahzibul Kamal*, dan kitab pendukung lainnya.
5. Memaparkan sarah isi hadis
6. Menganalisis oandangan ahli pola tidur sehat dalam ilmu kesehatan.

#### D. Tehnik Analisis Data

Tehnik yang digunakan dalam menganalisis data penelitian adalah analisis deskriptif kualitatif yaitu mencari data, mengumpulkan, memaparkan dan menganalisa data dengan menggunakan kata-kata.

Analisa yang dikumpulkan melalui kitab-kitab syarah, buku-buku yang berkaitan dengannya. Kemudian menganalisa data dengan memahami syarah hadis dan dikaitkan dengan pola tidur dalam hadis nabi dan relevansinya dengan kesehatan. Sehingga peran teks, pengarang dan pembaca menjadi berimbang, tidak lagi lahir pemahaman yang otoriter karena masih ada ruang untuk diskusi dan dialog guna melakukan kritik dan mencari kemungkinan makna-makna baru yang lebih relevan, aktual, dan kontekstual dengan era kekinian.



## BAB V PENUTUP

### A. Kesimpulan

Dari penjelasan pada bab- bab sebelumnya mengenai hadis tentang pola tidur dalam hadis Nabi dan relevansinya dengan kesehatan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hadis tentang memulai tidur dan bangun lebih awal bernilai shahih. dan dapat disimpulkan salah satu anjuran Nabi Muhammad Saw menyegerakan diri untuk memulai tidur pada malam harinya dan segera bangun di sepertiga terakhir malam sehingga menghasilkan kesegaran dan kebugaran di saat terbangun, agar membantu pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang sehat dan memperkuat sistem kekebalan tubuh, supaya lebih aktif dan produktif sepanjang hari dan selalu fokus saat melakukan aktivitas
2. Hadis tentang memerintahkan sebelum tidur hendaklah bersuci, berdo'a bernilai shahih yaitu salah satu amalan yang disunnahkan oleh Rasulullah saw sebelum tidur beliau bersuci, berdo'a merupakan salah anjuran Rasulullah sebelum tidur. Korelasi pola tidur dalam kesehatan adalah kualitas tidur yang dijalani seorang individu dapat menghasilkan tidur yang berkualitas, ketenangan jiwa dan pikiran yang rileks.

### B. Saran

Untuk melengkapi tulisan ini, ada beberapa saran yang perlu penulis sampaikan, antara lain sebagai berikut:

1. Disarankan agar para pembaca tulisan ini mendapat wawasan atau pengetahuan yang luas dari tulisan yang penulis tulis
2. Kajian hadits mengenai model tidur sehat dalam hadis mengajarkan kepada kita agar untuk selalu memperhatikan pola tidur agar kita terhindar dari menurunkan sistem kekebalan tubuh, meningkatkan risiko penyakit kronis dll.

3. Diharapkan kepada semua umat di muka bumi ini agar tidak lupa untuk bersyukur dari apa- apa yang sudah Allah Swt berikan kepada kita sebagai hamba-Nya.



UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU



## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad bin Hambal Abu Abdullah Al- Shaibani, *Musnad Imam Ahmad bin Hambal*, Qohiro : Muassatul Qortobah.
- Ahmad Mahmud, *Tehnik Simulasi Dan Permodelan*. Universitas Gajah Mada: Yogyakarta,2018.
- Al- Asqalani,Ahmad bin Ali dan Abu Fadhl, *Mu'jam Al- Mufahros*, Beirut, 1998
- Al- Hafidz Ahsin W., *Fikih Kesehatan*, Amza: Jakarta,2007.
- Al- Jauziyah Ibnu Qayyim, *Buku Pintar Kedokteran Nabi*,( Jawa Barat: PT Fathan mei 2013.
- Al Mubarak Puri,Abdul Rahim,Abdul Rahman, Abu Al- Ala Muhammad *Tuhfat Al Ahwadzi syarah Sunan Tirmidzi*, Beirut 1934.
- An-Nasa'I, Ahmad bin Syu'aib Abu Abdurrahman,Sunan An- Nasa'I,Beirut: Dar al- Kitab al- 'Ilmiyah, 1411 H.
- Arief Budiarto,Nisa Karima, *Fungsi Tidur Dalam Menejemen Kesehatan*, Vol.8 No.2,Desember 2019 .
- Assegaf Ali Toha,*Buku Pintar Sehat Islami* Mizana:Bandung 2011.
- Bukhari, Abu Abdillah Muhammad bin Ismail,Shahih Bukhari, Beirut : Dar Ibnu Khatsir, Al- Yamamah, 14017 H.
- Diana,R.Rachmi *Perbedaan Kualitas Tidur Dan Kalitas Mimpi Antara Mahasiswa Laki-Laki dan Mahasiswa Perempuan*, Vol.2 No.2 Agustus 2005
- Fakhr Al- Hasan,Abdul Ghani, Al Suyuti ,*Syarah Sunan Ibnu Majah*,cet 1, Karachi
- Fakhriyani, Diana Vidya, *Kesehatan Mental*, Duta Media: Jawa Timur,Desember 2019.
- H Hutahaen,Erik Saut, *Kondisi Jiwa dan Kondisi Hidup Manusia*, Vol 2, No.1 Desember 2008.
- Hardani dkk, *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*, Yogyakarta: Pustaka Ilmu, 2020.
- Hargono Rahmat,Sulistriani, *Hubungan Perilaku Hidup Sehat Dengan Status Kesehatan Masyarakat Kelurahan Ujung*, promkes, Vol.6,No.1 Juli 2018

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang memurnikan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mempublikasikan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hasman Ade, *Rahasia Kesehatan Rasulullah: Meneladani Gaya Hidup Sehat Nabi Muhammad Saw*, Noura: Jakarta, 2012.

Ibnu Majah, Abi Abdillah Muhammad Yazid al- Qazwaini, Sunan Ibnu Majah, Riyadh: Makhabah al Ma'rifah lil masir wattauzi, 1419 H

Ibrahim Ahmad Syawqi, *Misteri Tidur: Rahasia Kesehatan, Kepribadian, dan Keajaiban lain di Balik Tidur Anda*, terj.

Imam Abu Husain Muslim bin al- Hajjaj bin Muslim bin Kausaz al-Qusairi an Naisaburi, *Shahih Muslim*, Beirut: Dar Al- Afaq, 1334 H

Joshua *Tidur Berkualitas Dan Kesehatan Psikologi* Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta 6 Desember 2020.

Khon, Abdul Majid, *Takhrij dan Metode Memahami Hadits*, Cet 1, Jakarta : Amzah, 2014.

Langgulung Hasan, *Teori- Teori Kesehatan Mental*, Jakarta: Pustaka Al- Husna, 1992.

Martini Santi, Roshifanni Shofa, Marzela Fanni, *Pola Tidur yang Buruk Meningkatkan Risiko Hipertensi (Universitas Airlangga, Vol.14 No.3, September 2018)*.

Alif, Muhammad, *Urgensi Wudhu Dan Relevansinya Bagi Kesehatan Dalam Perspektif Imam Musbikin, Riwayah, Vol.3 No.2 2018*

Muhammad bin ' Isa Abu Isa At-Tirmidzi bin Al-Salami, *Sunan At- Tirmidzi Beirut: Dar Ikhyail Tarasil Arab*

Muhammad Makky, dkk, *Pengimplementasi Anjuran Tidur Sesuai Sunnah Dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan, Jurnal Revolusi Indonesia, Vol.2 No.1 Desember 2021*

Muhibbinsyah, *Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru, PT Remaja Rosdakarya: Bandung, 2001*.

Mujahidin, akhmad, *Pedoman Penulisan Skripsi, Pekanbaru: Penerbit Magnum Pustaka Utama., 2019*

Nashori, Fuad, *Psikologi Tidur Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia, Yogyakarta: Kampus Terpadu, 2017*.

Nashori, Fuad *Syair Islam Sehabis Subuh Jangan Tidur Bergeraklah ( Universitas Islam Indonesia Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya*.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mempublikasikan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

- Pineal, John P.J. *Edisi Ketujuh Biopsikologi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar cet I, 2009).
- Purwanto, *Metodologi Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi dan Pendidikan*, Pustaka Pelajar, 2010
- Pineal, John P.J. *Edisi Ketujuh Biopsikologi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar cet I, 2009).
- Purwanto, *Metodologi Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi dan Pendidikan*, Pustaka Pelajar, 2010
- Rahmawati, Novita, *Gaya Hidup Bergadang Dan Pengaruh Pada Status Kesehatan*, 9 Februari 2020
- Reza Rahna, Rezita, *Fungsi Tidur Dalam Manajemen Kesehatan*, Vol 8, No.2 Desember 2019
- Saleh Adnan Achiruddin, *Pengantar Psikologi* (Aksara Timur: Makasar, Agustus 2018) hlm.1-7
- Sekar Mayuri, Nadya, Ghifrani Shofidita, "Strategi Tidur Sehat Sebagai Upaya Pencegahan Terhadap Hipertensi Diri", *Infokar* Vol.1 No.2 Desember 2017
- Setiyo Purwanto, Muhammad Machbub Aoza, *perbedaan kualitas tidur mahasiswa pengamal shalat tahajud dan non pengamal tahajud Universitas Muhammadiyah Surakarta*, Vol.24 No.2 Juli 2019
- Shihab, M. Quraish, *Tafsir Al- Misbah Jilid 3*, Jakarta, Penerbit Lantera Hati, cet ke-V, 2012
- Sukmadinata Nana Syaodih, *Pengetahuan Kurikulum: Teori dan Praktek*, Remaja Rosdakarya: Bandung, 2007.
- Suwarna, Arif Hidayat, Widiyanto, *Perbedaan Pola Tidur Antara Kelompok Terlatih Dan Tidak Terlatih*, Vol 15. No 1 April 2016.
- Wimner dan Dominick, *Perspektif ( Pendekatan) Riset Komunikasi*, 2000.
- Yuningsi Patma Siti, Haryati, *Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo*, Vol 1 NO.3 April 2020.



## BIODATA PENULIS



Nama : Nurma Rani Syafitri  
Tempat/Tgl Lahir : Ranah/ 11 Januari 2000  
Perkerjaan : Mahasiswi  
No. Telp/Hp : 082286368553  
Alamat : Dusun 1 Kampung Baruh  
Nama Ayah : Safrudin  
Nama Ibu : Nurma Wati

### Riwayat Pendidikan

SDN 005 Bukit Ranah : Lulusan Tahun 2012  
MTS PP As-Salam Naga Beralih : Lulusan Tahun 2015  
Aliyah PP As-Salam Naga Beralih : Lulusan Tahun 2018

### Pengalaman Organisasi

1. HMPS Ilmu Hadis Anggota Bidang Keagamaan
2. Sema Fakultas Ushuluddin Bidang Keagamaan

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.