

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.

ANJURAN TIDUR SEBELUM SHALAT TAHAJUD PERSPEKTIF HADIS DITINJAU DARI KESEHATAN

SKRIPSI

Diajukan untuk melengkapi syarat guna memperoleh gelar Sarjana Agama
(S.Ag) Pada Program Studi Ilmu Hadis



ISMUN NADIA

NIM : 11930120639

Pembimbing I

Dr. H. Zailaini, M.Ag

Pembimbing II

Fikri Mahmud, Lc. MA

FAKULTAS USHULUDDIN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF

KASIM RIAU 1444 H / 2023 M



PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul : **Anjuran Tidur Sebelum Shalat Tahajud Perspektif Hadis Ditinjau Dari Kesehatan**

Nama : Ismun Nadia
NIM : 11930120639
Jurusan : Ilmu Hadis

Telah dimunaqasyahkan dalam Sidang Panitia Ujian Sarjana Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, pada :

Hari : Jum'at
Tanggal : 07 Juli 2023

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, 11 Juli 2023

Dekan,



Dr. H. Jamaluddin, M. Ush
NIP. 19670423 199303 1 004

Panitia Ujian Sarjana

Ketua/Penguji I

Dr. H. M. Ridwan Hasbi, Lc., M. Ag
NIP. 19700617 200701 1 033

Sekretaris/Penguji II

Dr. Adynata, M. Ag
NIP. 19770512 200604 1 006

MENGETAHUI

Penguji III

Dr. H. Zailani M. Ag
NIP. 19720427 199803 1 002

Penguji IV

Dr. Alpizar, M. Si
NIP. 19640625 199203 1 004

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

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

Dr. H. Zailani, M.Ag
DOSEN FAKULTAS USHULUDDIN
UNIVERSITAS ISLAM
NEGERI SULTAN SYARIF
KASIM RIAU

NOTA DINAS

Perihal : Skripsi Saudara/i
An. Ismun Nadia

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Ushuluddin
UIN Sultan Syarif Kasim Riau
di-

Pekanbaru

Assalamu 'alaikum Wr.Wb

Dengan Hormta,

Setelah dengan seksama memberikan bimbingan serta petunjuk bagi perbaikan naskah ini, kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripso saudara/i:

| | |
|---------------|---|
| Nama | : Ismun Nadia |
| NIM | : 11930120639 |
| Program Studi | : Ilmu Hadis |
| Judul | : Anjuran Tidur Sebelum Shalat Tahajjud Perspektif Hadis Ditinjau Dari kesehatan |

Dengan ini dapat disetujui untuk diuji secara resmi dalam sidang ujian Munaqasyah Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau. Demikian untuk dapat dimaklumi, atas perhatian diucapkan terima kasih.

Wassaalamu 'alaikum Wr.Wb.

Pekanbaru, 06 Juni 2023

Pembimbing I,

UIN SUSKA RIAU

Dr. H. Zailani, M. Ag
NIP. 197204271998031002

H. Fikri Mahmud, Lc, M. A
DOSEN FAKULTAS USHULUDDIN
UNIVERSITAS ISLAM
NEGERI SULTAN SYARIF
KASIM RIAU

NOTA DINAS

Perihal : Skripsi Saudara/i
An. Ismun Nadia

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Ushuluddin
UIN Sultan Syarif Kasim Riau
di-

Pekanbaru

Assalamu'alaikum Wr.Wb
Dengan Hormta,

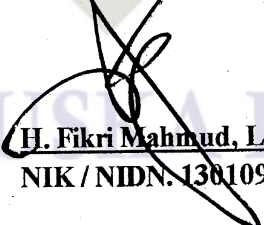
Setelah dengan seksama memberikan bimbingan serta petunjuk bagi perbaikan naskah ini, kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi saudara/i:

| | |
|---------------|---|
| Nama | : Ismun Nadia |
| NIM | : 11930120639 |
| Program Studi | : Ilmu Hadis |
| Judul | : Anjuran Tidur Sebelum Shalat Tahajjud Perspektif Hadis Ditinjau Dari kesehatan |

Dengan ini dapat disetujui untuk diuji secara resmi dalam sidang ujian Munaqasyah Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau. Demikian untuk dapat dimaklumi, atas perhatian diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Pekanbaru, 07 Juni 2023
Pembimbing II,


H. Fikri Mahmud, Lc, M. A
NIK / NIDN. 136109001 / 2001016802

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.

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Ismun Nadia
NIM : 11930120639
Tempat/Tgl.Lahir : Sei Salak Jae, 18 Agustus 2001
Fakultas : Ushuluddin
Prodi : Ilmu Hadis
Judul Skripsi : Anjuran Tidur Sebelum Shalat Tahajjud Perspektif Hadis Ditinjau Dari Kesehatan

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :

1. Penulis Skripsi dengan judul sebagaimana tersebut di atas adalah hasil pemikiran dan penelitian saya sendiri.
2. Semua kutipan pada karya tulis saya ini sudah disebutkan sumbernya.
3. Oleh karena itu Skripsi saya ini, saya menyatakan bebas dari plagiat.
4. Apabila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam penulisan Skripsi saya tersebut, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan.

Demikianlah Surat Pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun juga.

Pekanbaru, 23 Juli 2023

Yang membuat pernyataan



Ismun Nadia

NIM : 11930120639

- 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.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang 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. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah rabbil ‘alamin, segala puji bagi Allâh SWT, *Rabb* yang mengetahui segalanya. Atas berkah dan kasih sayang-Nya hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Anjuran Tidur Sebelum Shalat Tahajud Perspektif Hadis Ditinjau dari Kesehatan” dapat dirampungkan. Shalawat dan penghormatan salam senantiasa tercurahkan kepada Rasulullâh ﷺ yang telah membawa cahaya iman dan ilmu sehingga kita semua bisa keluar dari gelapnya kebodohan dan kekeliruan. Seorang pemimpin yang hidup dengan kesederhanaan padahal hidup dengan bergelimang harta mudah untuk beliau dapatkan.

Dalam rangka memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Agama di Universitas Islam Sultan Syarif Kasim Riau, penulis telah berusaha semaksimal mungkin untuk menyelesaikan skripsi yang berjudul “Anjuran Tidur Sebelum Shalat Tahajud Perspektif Hadis Ditinjau dari Kesehatan”.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini tidak akan selesai dengan baik tanpa dukungan dan dorongan langsung, baik secara moral maupun material. Untuk itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Terimakasih yang tidak terhingga kepada keluarga besar penulis kedua orang tua penulis yang tiada henti memberikan support kepada penulis, berkorban waktu dan biaya demi bisa melihat anaknya sarjana. Ayah tercinta Kamarzaman dan Ibu tercinta Mawarni, tiada hal yang bisa penulis berikan hanya doa agar senantiasa dalam lindungan Allah SWT, saudara-saudara penulis Rizki Shabri, Ziska Yanti, Ardela Rahma, Siti Marfu’atun Fajri yang telah memberikan dukungan moral kepada penulis. Untuk abang dan kakak semoga Allah SWT mudahkan jalan hidupnya. Teruntuk adek-adek penulis semoga cita-cita kalian tercapai dan senantiasa dalam lindungan Allah SWT. Dan seluruh keluarga besar yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

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.

2. Bapak Prof. Dr. Hairunnas Rajab, M.Ag selaku Rektor UIN SUSKA Riau beserta jajaran, yang telah memberi kesempatan penulis untuk menimba ilmu di Universitas ini.
3. Bapak Dr. H. Jamaluddin, M. Us selaku Dekan Fakultas Ushuluddin beserta jajaran yang telah memberikan fasilitas penulis selama menempuh pendidikan hingga penyelesaian skripsi di Fakultas Ushuluddin.
4. Bapak Dr. Adynata, M.Ag selaku ketua Prodi Ilmu Hadits, dan selaku Penasehat Akademik atas kemudahan dan kelancaran pelayanan studi penulis.
5. Bapak Dr. H. Zailani, M.Ag dan bapa Fikri Mahmud, Lc. MA selaku pembimbing skripsi yang senantiasa memberikan arahan dan bimbingan dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh staf bagian Akademik dan bagian Umum Fakultas Ushuludin sera seluruh dosen Fakultas Ushuludin UIN SUSKA Riau.
7. Seluruh staf perpustakaan UIN SUSKA Riau yang telah membantu penulis selama menjadi Mahasiswa dengan memberikan pelayanan dengan baik.
8. Kepada keluarga besar ILHA (Ilmu Hadis Kelas A) 2019, teruntuk Alfiah, Deti, Suci, Rani, Nur Afrina, Norleli, Andika, Aidi, Firman, dan Abdi.
9. Untuk sahabat-sahabatku Azillilah, Wirdatul Haya, Indyani, Salsabila Zuhra, Fatmawati, Ardela Rahma. terima kasih banyak sudah mendoakan dan menyemangati ketika saya lelah dan malas dalam melakukan skripsi ini.
10. Keluarga besar Pondok Pesantren Mu'allimin Muhammadiyah Bangkinang. Terkhusus Asrama putri yang telah menjadi keluarga penulis selama 6 tahun menempuh pendidikan di Mu'allimin.
11. Seluruh Guru SDN 021 rambah Samo yang mengajari penulis dasar-dasar Ilmu.

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.

Penulis menyadari akan keterbatasan kemampuan yang penulis miliki. Oleh karena itu tentulah terdapat kekurangan serta kejanggalan yang memerlukan kritikan yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata, semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Pekanbaru, 18 Juni 2023

Penulis,

Ismun Nadia

11930120639



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.

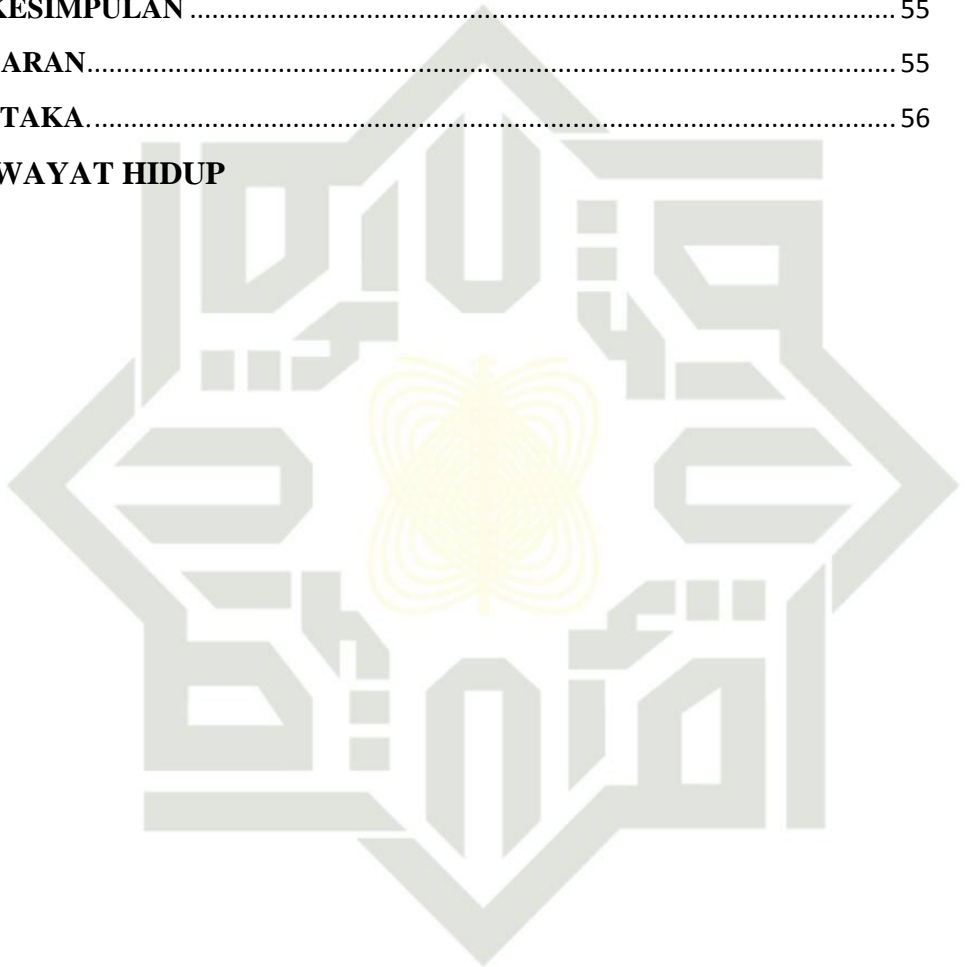
DAFTAR ISI

| | |
|---|-----|
| HALAMAN SAMPEL | |
| HALAMAN PENGESAHAN | |
| NOTA DINAS PEMBIMBING | |
| SURAT PERNYATAAN | |
| KATA PENGANTAR | i |
| DAFTAR ISI | iv |
| PEDOMAN TRANSLITERASI | vi |
| ABSTRAK | ix |
| ABSTRACT | ix |
| الملخص | ixi |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Penegasan Istilah | 5 |
| C. Identifikasi Masalah | 6 |
| D. Batasan Masalah | 7 |
| E. Rumusan Masalah | 7 |
| F. Tujuan Penelitian | 8 |
| G. Manfaat Penelitian | 8 |
| H. Sistematika Penulisan | 8 |
| BAB II KERANGKA TEORI | 10 |
| A. Landasan Teori | 10 |
| 1. Tidur..... | 10 |
| 2. Shalat Tahajud..... | 23 |
| B. Tinjauan Pustaka | 28 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 31 |
| A. Jenis Penelitian | 31 |
| B. Sumber Penelitian | 31 |
| C. Teknik Pengumpulan Data | 32 |
| D. Teknik Analisis Data | 33 |
| BAB IV PEMBAHASAN DAN ANALISIS | 34 |

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.

| | |
|--|-----------|
| A. Kualitas dan Makna Hadis | 34 |
| 1. Kualitas hadis | 34 |
| 2. Syarah Hadis..... | 47 |
| B. Pengaruh Tidur Sebelum Shalat Tahajud Ditinjau Dari Kesehatan..... | 49 |
| BAB V PENUTUP..... | 55 |
| A. KESIMPULAN | 55 |
| B. SARAN..... | 55 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 56 |
| DAFTAR RIWAYAT HIDUP | |



UIN SUSKA RIAU

PEDOMAN TRANSLITERASI

Pengalihan huruf Arab-Indonesia dalam naskah ini didasarkan atas Surat Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, tanggal 22 Januari 1988, No. 158/1987 dan 0543.b/U/1987, sebagaimana yang tertera dalam buku Pedoman Transliterasi Bahasa Arab (*A Gude to Arabic Tranliteration*), 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 | هـ | H |
| س | Sy | ء | ' |
| ش | Sh | ي | Y |
| د | Di | | |

- 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.

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.

B. Vokal, panjang dan diftong

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

Vokal (a) panjang = \hat{A} misalnya قال menjadi qâla

Vokal (i) panjang = \hat{I} misalnya قيل menjadi qîla

Vokal (u) panjang = \hat{U} misalnya دون menjadi dûna

Khusus untuk bacaan ya^ˁ nisbat, maka tidak boleh diganti dengan “i”, melainkan tetap ditulis dengan “iy” agar dapat menggambarkan ya^ˁ nisbat diakhirnya. Begitu juga untuk suara diftong, wawu dan ya^ˁ setelah *fathah* ditulis dengan “aw” dan “ay”. Perhatikan contoh berikut:

Diftong (aw) = و misalnya قول menjadi qawlun

Diftong (ay) = ي misalnya خير menjadi Khayrun

C. Ta^ˁ marbûthah (ة)

Ta^ˁmarbûthah ditransliterasikan dengan “*ṭ*” jika berada di tengah kalimat, maka ditransliterasikan dengan menggunakan “h” misalnya الرسالة للمدرسة menjadi *al-risalaṭ li al-mudarrisah*, atau apabila berada di tengah-tengah kalimat yang terdiri dari susunan *mudlaf* dan *mudlaf ilayh*, maka ditransliterasikan dengan menggunakan *t* yang disambung dengan kalimat berikutnya, misalnya في رحمة الله menjadi *fi rahmatillâh*.

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.

D. Kata Sandang dan Lafdh al-Jalâlah

Kata sandang berupa “al” (ال) ditulis dengan huruf kecil, kecuali terletak di awal kalimat, sedangkan “al” dalam lafadh jalâlah yang berada di tengah-tengah kalimat yang disandarkan (*idhafah*) maka dihilangkan. Perhatikan contoh-contoh berikut ini:

- a. al-Imâm al-Bukhâriy mengatakan ...
- b. al-Bukhâriy dalam Muqaddimah kitabnya menjelaskan ...
- c. Masyâ Allah *kâna wa mâ lam yasy' lam yakun.*



UIN SUSKA RIAU

ABSTRAK

Skripsi ini berjudul “Anjuran Tidur Sebelum Shalat Tahajud Perspektif Hadis ditinjau dari Kesehatan”. Rasulullah SAW menganjurkan untuk tidur sebelum shalat Tahajud. Ini memiliki dampak besar pada kesehatan. Jika seseorang tidak beristirahat terlebih dahulu, hal itu mengganggu sistem fungsional organisme. Kurang tidur dapat mengganggu sistem kekebalan tubuh, menurunkan hormon pertumbuhan, dan merusak daya ingat. Rumusan masalah penelitian ini adalah apa kualitas dan makna hadis tentang tidur sebelum shalat Tahajud dan apa pengaruh tidur sebelum shalat Tahajud terhadap kesehatan. Peneliti ini menggunakan metode penelitian kepustakaan dengan metode kualitatif, dan membatasi hadis-hadis yang akan di takhrij. Hasil kajian tersebut menunjukkan bahwa kualitas hadis tentang anjuran tidur sebelum shalat Tahajud adalah *shahih* karena sanadnya berkesinambungan dan penelitian ulama terhadap para perawi hadis adalah *tsiqah*. Kaitan hadis ini dengan kesehatan adalah tidur sebelum shalat Tahajud dapat membuat tubuh lebih rileks dan pada malam hari tubuh melakukan proses detoksifikasi secara optimal. Proses pengeluaran racun ini hanya berlangsung pada waktu-waktu tertentu saja. Oleh karena itu, disarankan untuk tidak tidur terlalu malam dan bangun terlalu siang, agar tidak mengganggu proses pengeluaran racun dari dalam tubuh.

Kata Kunci: Tidur, Shalat Tahajud, 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 mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ABSTRACT

This undergraduate thesis is entitled “**The Advice to Sleep Before Tahajjud Prayer Hadits Perspective Reviewed from Health Aspect**”. The Prophet PBUH advised to sleep before tahajjud prayer. This has big impact on health. If someone does not take a rest first, then it will disturb the system of organism function. Lack of sleep can disturb the body immune system, decrease growth hormone, and damage the memory. The formulation of this research: what is the quality and meaning of hadits about sleeping before tahajjud prayer and what is the influence of sleep before tahajjud prayer on health? The type of this research was qualitative in the form of library research and limited the hadits which will be associated. The results of this study showed that the hadits quality about sleep advice before tahajjud prayer is shahih because its sanad is sustainable and the Islamic scholar research about the hadits narrators is tsiqah. The relation of this hadits with health is sleep before tahajjud prayer can make the body more relax and in the night the body does detoxification optimally. The process of issuing this poison only happens during certain time. Therefore, it is suggested to not sleep too late in the night and wake up too late as well in order to smooth the process of poison removal from the body.

Keywords: *Sleep, Tahajjud Prayer, Health.*

"I, Yusparizal, S.Pd., M.Pd., a professional translator that holds Academic English Certificate from Colorado State University, USA, in addition I am also an official member of Indonesian Translator Association With Registration Number HPI-01-20-3681 hereby declare that I am fluent in both Indonesian language and English language and competent to translate between them. I certify this English Translation from Indonesian language of the document is true and accurate to the best of my ability and belief. The translation was made from the original source/version in Indonesian language. Street BPD, Rimbo Panjang, Riau Province, 28293, Indonesia. Phone +6282268177207, translateexpress2018@gmail.com June 14th, 2023. Verify the authenticity of the translation by sending this file to the email address above if you are in doubt that the translation is not from Translate Express Pekanbaru."



- 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.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi 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

Latar Belakang Masalah

Istirahat dengan merebahkan badan dan memejamkan mata adalah kebutuhan pokok yang mesti dipenuhi oleh setiap manusia, energi terbatas yang dimiliki oleh makhluk hidup memiliki keharusan untuk meregenerasi syaraf dalam tubuh dengan tidur. Ketika seseorang merasa lelah dalam aktivitas sehari-hari, tubuh secara alami mengirimkan sinyal tidur agar orang tersebut tidur untuk mendapatkan kembali energinya dan dapat melakukan aktivitas setelah bangun. Ketika tidur, otak akan bekerja secara aktif. Kesehatan mental dan fisik tercermin dari kualitas tidur. Tidur yang tidak berkualitas dapat mengakibatkan gangguan pada tubuh, seperti gangguan pada sistem kekebalan tubuh, penurunan hormon pertumbuhan, gangguan daya ingat dan gangguan pada fungsi organ lainnya. Dimungkinkan tidur dengan posisi duduk, tetapi posisi ini tidak menawarkan istirahat sebanyak berbaring. Keadaan badan mendatar (horizontal) merupakan posisi yang baik untuk tidur.¹

Tata cara tidur telah diajarkan dalam sunnah Nabi ﷺ, Rasulullah ﷺ tidur dengan posisi tubuh sebelah kanan, dengan tangan dan kakii dilipat, tangan kanan berada di bawah wajah, dan posisi badan lurus ke arah Ka'bah. Posisi ini telah terbukti ideal untuk memberikan tubuh dan jiwa relaksasi yang sangat dibutuhkan.² Tidur merupakan salah satu rahmat dan nikmat manusia yang diberikan oleh Allah. Tidur yang dimaksud disini ialah tidur yang dilakukan pada malam hari. Dalam ilmu kesehatan, waktu yang sangat baik untuk istirahat adalah malam hari, organ tubuh dipulihkan pada malam hari, istirahat malam hari yang cukup juga meningkatkan konsentrasi, memperkuat daya tahan tubuh, mencegah depresi serta dapat mengontrol emosi dan banyak hal positif lainnya. Waktu malam dijelaskan dalam Islam sebagai waktu istirahat

¹ Ahmad Syauqi Ibrahim, *Keajaiban Tidur Menjelajahi Misteri Alam Kematian Kecil* (Jakarta: Serambi, 2007), hlm. 101.

² Ibrahim, hlm. 102.

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.

setelah seharian mencari nafkah, sebagaimana firman Allah dalam QS. Ghofir [40]: 61³

لِلَّهِ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا ۗ إِنَّ اللَّهَ لَذُو فَضْلٍ عَلَى النَّاسِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَشْكُرُونَ

“Allah yang telah menjadikan malam untuk kamu beristirahat dan menjadikan siang terang benderang, sesungguhnya Allah benar-benar memiliki karunia yang dilimpahkan kepada manusia, akan tetapi kebanyakan manusia tidak bersyukur”

Ibnu Katsir memaparkan di dalam tafsirnya, bahwa Allah SWT mengungkit anugerah-Nya atas para makhluknya, menjadikan malam bagi mereka agar mereka dapat mencari ketenangan dan istirahat di dalamnya dari kesibukan mereka di siang hari untuk mencari makan, dan Dia menjadikan siang hari terang-benderang agar manusia dapat melakukan perjalanan jauh dari satu tempat ke tempat lain, serta dapat melakukan apapun yang dibutuhkan. Penggalan terakhir ayat *“sesungguhnya Allah benar-benar memiliki karunia yang dilimpahkan kepada manusia, akan tetapi kebanyakan manusia tidak bersyukur.”* Memiliki makna bahwa manusia tidak mensyukuri nikmat yang telah diberikan Allah SWT kepada mereka.⁴

Malam hari adalah waktu yang dianjurkan bagi umat Islam untuk melaksanakan shalat Tahajud. Shalat Tahajud dan shalat wajib lima waktu memiliki waktu yang berbeda, shalat Tahajud hanya dapat dilakukan setelah sholat Isya dan dianjurkan setelah tidur pada waktu malam. Hal ini dikarenakan pada malam hari, suasana terkesan tenang membuat lebih fokus dan dekat dengan Allah SWT sebab tidak ada distraksi lain. Disamping itu, sepertiga malam terakhir merupakan waktu yang dianjurkan untuk melaksanakan shalat Tahajud. Hal ini dijelaskan oleh Imam Abu Dawud dalam kitab *Sunan Abu Dawud* No.1308 yang berbunyi:

³ Republik Indonesia, *Al-Qur'an Al-Karim* SAMARA, hlm. 474.

⁴ Ahmad Syakir, *Mukhtashar Tafsir Ibnu Katsir*, Jilid 5, (Jakarta: Darus Sunnah, 2016), hlm. 854.



حدثنا ابنُ بشار، حدثنا يحيى، حدثنا ابنُ عجلان، عن القعقاع، عن أبي صالح عن أبي هريرة قال: قال رسولُ الله - صَلَّى اللهُ عليه وسلم -: "رحم الله رجلاً قام من الليل، فصَلَّى وأيقظَ امرأته، فإن أبت، نَضَحَ في وجهها الماء، رَحِمَ اللهُ امرأةً قامت من الليل، فصلَّت وأيقظت زوجها، فإن أبي نَضَحَتْ في وجهه الماء"

“Telah menceritakan kepada kami Basyar berkata: telah menceritakan kepada kami Yahya berkata: telah menceritakan kepada kami Ibn ‘Ajlan, dari al-Qo’qo’, dari Abi Salih, dari Abi Hurairah, berkata Rasulullah ﷺ: “telah menceritakan kepada kami Ibn Basyar berkata: telah menceritakan kepada kami Yahya berkata: telah menceritakan kepada kami Ibn ‘Ajlan, dari al-A-l-Qa’qa’, dari Abu Salih, dari Abi Hurairah, dia berkata Nabi ﷺ bersabda, “Allah akan merahmati seseorang yang bangun malam kemudian shalat lalu membangunkan istrinya, apabila istrinya menolak, dia akan memercikkan air ke mukanya, dan Allah akan merahmati seorang istri yang bangun malam lalu shalat, kemudian dia membangunkan suaminya, apabila suaminya enggan, maka istrinya akan memercikkan air ke muka suaminya.”⁵

Hadis diatas menjelaskan kepada kita beberapa poin, diantaranya:

1. Shalat Tahajud dilaksanakan setelah tidur pada malam hari,
2. Hadis tersebut berisi perintah untuk saling tolong menolong dan saling mengingatkan dalam kebaikan dan ketaatan,
3. Laki-laki dan perempuan memiliki kewajiban yang sama dalam beribadah kepada Allah.
4. Suami istri dianjurkan untuk saling membangunkan supaya bisa melaksanakan shalat Tahajud . membangunkan dengan halus dan bisa menggunakan sesuatu yang bisa menghilangkan kantuk.⁶

Ulama Fiqih memiliki perbedaan pendapat mengenai syarat shalat Tahajud. Pendapat pertama mengatakan Tahajud dapat dilaksanakan setelah bangun tidur, dan pendapat kedua mengatakan bahwa shalat Tahajud dapat dilakukan pada malam hari meskipun tidak tidur dahulu. Ar-Rifa’i seorang ulama yang bermazhab Syafi’i dalam buku *As-Syahrul Kabir* menjelaskan: “Tahajud adalah ungkapan yang merujuk pada shalat yang dilakukan setelah tidur.

⁵ Abu Dawud As-Sijistani, *Sunan Abi Dawud*, Jilid 4, (Beirut: Perpustakaan Modern, 1413 H), hlm. 1308.

⁶ Imam Nawawi, “Syarah Dan Terjemah Riyadhus Shalihin”, Jilid 2, (Jakarta: Al-Isham, 2006), hlm. 377.

Hak Cipta Diindungi 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.

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.

Apapun shalat yang dilakukan sebelum tidur tidak dapat disebut Shalat Tahajud”. Hal ini didasarkan pada hadis Rasulullah ﷺ:

حَدَّثَنَا أَبُو الزُّبَيْعِ رَوْحُ بْنُ الْفَرَجِ، ثنا عَمْرُو بْنُ خَالِدِ الْحَرَّانِيُّ، ثنا ابْنُ هَيْبَةَ، عَنْ جَعْفَرِ بْنِ رَبِيعَةَ، عَنِ ابْنِ هُرْمُزٍ، عَنْ كَثِيرِ بْنِ الْعَبَّاسِ، عَنِ الْحَجَّاجِ بْنِ عَمْرٍو بْنِ عَزِيَّةَ صَاحِبِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: بِحَسْبِ أَحَدِكُمْ إِذَا قَامَ مِنَ اللَّيْلِ يُصَلِّي حَتَّى يُصْبِحَ أَنَّهُ قَدْ تَهَجَّدَ . «. إِنَّمَا التَّهَجُّدُ الْمُرَّةُ يُصَلِّي الصَّلَاةَ بَعْدَ رُقْدَةٍ، ثُمَّ الصَّلَاةَ بَعْدَ رُقْدَةٍ، وَتِلْكَ كَانَتْ صَلَاةَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

"Telah menceritakan kepada kami Abu Al-Zinba'a Rawh bin Al-Faraj, diceritakan kepada kami Amr bin Khalid Al-Harrani, diceritakan kepada kami Ibn Lahi'ah, dari Ja'far ibn Rabi'ah, dari Ibn Hurmuz, dari Katheer bin Al-Abbas, dari Al-Hajjaj bin Amr bin Ghazia, sahabat Rasulullah ﷺ yang berkata: "menurut salah seorang dari kalian, apabila dia bangun pada malam hari dan shalat sampai pagi dia telah tahajjud. Tahajjud adalah shalat yang dikerjakan setelah tidur, kemudian shalat yang dikerjakan setelah tidur, kemudian shalat setelah tidur. Itulah shalatnya Rasulullah."⁷

Meskipun beberapa ulama meyakini bahwa shalat Tahajud adalah shalat yang dilakukan setelah shalat Isya, baik setelah tidur atau sebelum tidur. Abu Bakr Ibnu Arabi dalam *Al-Musu'ah Al-Fiqhiyah* mengatakan, ada tiga pendapat mengenai makna Tahajud. Makna pertama adalah shalat yang dilakukan setelah tidur dan tidur lagi setelahnya, makna kedua adalah shalat yang dilakukan setelah tidur dan tidak tidur lagi setelahnya. Makna ketiga adalah shalat yang dilakukan setelah shalat Isya. Abu Bakr Ibnu Arabi berpendapat bahwa makna yang pertama merupakan pemahaman ulama Tabi'in, hal ini didasarkan pada pernyataan bahwa Nabi Muhammad ﷺ melaksanakan shalat Tahajud setelah tidur kemudian tidur lagi setelahnya dan bangun lagi untuk melaksanakan shalat subuh. Pernyataan ini terdapat dalam hadis yang diriwayatkan oleh Imam Muslim di dalam kitabnya:

أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: «أَحَبُّ الصَّيَامِ إِلَى اللَّهِ صِيَامُ دَاوُدَ، كَانَ يَصُومُ نِصْفَ الدَّهْرِ، وَأَحَبُّ الصَّلَاةِ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ، صَلَاةُ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ، كَانَ يَرُقُدُ شَطْرَ اللَّيْلِ، ثُمَّ يَتَّعِبُ

⁷ Abu Al-Qasim At-Thabrani, *Mu'jam Al-Kabir Ath-Tabrani* (Kairo: Ibn Taymiyah, 1431), hlm. 225.

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.

آخِرُهُ، يَتُومُ ثُلُثَ اللَّيْلِ بَعْدَ شَطْرِهِ» قَالَ: قُلْتُ لِعَمْرٍو بْنِ دِينَارٍ: أَعَمَّرُوْا بِنُ أَوْسٍ كَانَ يَتُومُ:

ثُلُثَ اللَّيْلِ بَعْدَ شَطْرِهِ؟ قَالَ: نَعَمْ

“Seungguhnya Nabi ﷺ bersabda: Puasa yang paling dicintai Allah adalah puasa Daud, yang biasa berpuasa setengah waktu, dan saya suka Shalat kepada Tuhan SWT, Shalat Daud As. Dia biasa tidur di sebagian malam, lalu bangun, lalu tidur di akhir malam, dan bangun sepertiga malam setelah bagiannya. Dia berkata: Aku berkata kepada Amr ibn Dinar: Amr bin Aws menggunakan mengatakan: Sepertiga malam bangun setelah setengahnya? Dia berkata: Ya” (H.R. Muslim)⁸

Mazhab Malikiyah menilai bahwa pendapat yang paling kuat dari ketiga pendapat diatas adalah pendapat yang kedua. Uraian diatas secara singkat dapat dipahami bahwa shalat sunah diantara Isya dan subuh adalah shalat malam. Sedangkan shalat malam yang dilakukan di akhir malam setelah bangun tidur adalah shalat Tahajud, dan mengakhirkan shalat malam hingga akhir malam adalah lebih baik.⁹ Adapun Hadis yang penulis teliti dalam penelitian ini terdapat di dalam kitab *Sunan Abu Dawud*, di dalam kitab *Sunan* biasanya terdapat hadis yang berkualitas *shahih*, *hasan* dan *dho'if*. Maka untuk menentukan kualitas hadis ini perlu di adakan penelitian lebih lanjut. Dari uraian diatas, maka penulis mengambil judul dalam penelitian ini ialah “*anjuran tidur sebelum shalat Tahajud perspektif hadis ditinjau dari kesehatan.*”

B. Penegasan Istilah

Untuk menghindari terjadinya kesalahpahaman dan kekeliruan serta untuk dapat memahami maksud penelitian ini dengan jelas, perlu memberikan penegasan istilah-istilah kunci yang terdapat pada judul penelitian ini.

1. Anjuran

Usul, saran, nasihat atau ajakan¹⁰

2. Tidur

Tidur adalah dalam keadaan berhenti (mengaso), badan dan kesadarannya biasanya dengan memejamkan mata.¹¹

⁸ Abu Al-Hasan Muslin bin Al-Hajjaj An-Naysaburi, *Shahih Muslim* (Kairo: Issa Al-Babi Al-Halabi Press, 1431), hlm. 816.

⁹ Salah Al-Fauzan, *Fiqih Sehari-Hari* (Depok: GEMA INSANI, 2006), hlm. 130.

¹⁰ Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Bahasa Indonesia* (Jakarta: Pusat Bahasa, 2008), hlm. 73.

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.

3. Tahajud

Shalat tahajud adalah shalat sunah yang dikerjakan pada waktu malam. Shalat di waktu malam hanya dapat disebut shalat tahajud dengan syarat apabila dilakukan sesudah bangun tidur dari tidur malam.¹² Jadi shalat tahajud adalah shalat malam yang merupakan saat dimana seorang hamba ingin melepas kerinduannya, kepasrahannya dan kemesraannya dengan Allah SWT.

4. Perspektif

Perspektif berasal dari Bahasa Inggris yaitu “perspective” yang berarti pandangan. Kata perspective kemudian menjadi kata baku bahasa Indonesia yaitu perspektif yang berarti titik pandang. Sedangkan dalam kamus Bahasa Indonesia Kontemporer, perspektif diartikan dengan sudut pandang atau pandangan.¹³

5. Hadis

Hadis secara bahasa adalah sesuatu yang baru (جديد), Hadis juga berarti berita yaitu sesuatu yang diberitakan, diperbincangkan dan dipindahkan dari seseorang kepada orang lain. Sedangkan menurut istilah, hadis merupakan sumber berita yang datang dari Nabi ﷺ dalam segala bentuk, baik berupa perkataan, perbuatan, maupun sikap persetujuan.¹⁴

6. Kesehatan

Kesehatan menurut kamus bahasa Indonesia berarti keadaan sehat.¹⁵ Yang berarti keadaan dimana kesejahteraan fisik, mental dan sosial yang lengkap, tidak hanya bebas dari penyakit tetapi juga harus sehat dari kecacatan.

C. Identifikasi Masalah

Uraian dari latar belakang diatas, memberikan gambaran permasalahan yang muncul dengan pernyataan:

¹¹ Anwar Desi, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia* (Surabaya: Karya Abdi Tame, 2001), hlm. 524.

¹² Moh Rifa'i, *Risalah Tuntunan Shalat Lengkap* (Semarang: PT. Karya Toha Putra, 2005), hlm. 88.

¹³ Nasional, *Kamus Bahasa Indonesia*, hlm. 1167.

¹⁴ Abdul Majid Khon, “Ulumul Hadis” (Jakarta: AMZAH, 2012), hlm. 3.

¹⁵ Nasional, *Kamus Bahasa Indonesia*, hlm. 1381.

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.

D.

Batasan Masalah

Penelitian ini membahas tentang anjuran tidur sebelum shalat Tahajud. Setelah dilacak menggunakan kitab *Mu'jam al-Mufahras li al-faz al-hadis an-Nabawi*. Terdapat banyak hadis yang dicari dari kata kunci *Nadhaha*. Diantaranya hadis yang diriwayatkan didalam *sunan Abu Dawud* kitab *tatowwi'* nomor urut bab 18, *witir* nomor urut bab 13. *Sunan An-Nasa'I* kitab *Qiyamul Lail* nomor urut bab 5. *Musnad Ahmad*, juz 2 hlm. 25, 426.¹⁶ Kata *rahimallau rajulan*, terdapat di dalam Kitab *Witir* bab ke 13 riwayat *Abu Dawud*, kitab *Iqamah* bab ke 175 riwayat *At-Tirmidzi*, dan di dalam *Musnad Ahmad bin Hanbal* juz 1 hlm. 63, juz 2 hlm. 347, 35, dan 436.¹⁷ dan kata *wa rahimallahu imro'ah* terdapat di dalam Kitab *Qiyamul Lail* nomor urut bab 5 riwayat *An-Nasa'i*. Namun penulis hanya membatasi untuk memfokuskan terhadap hadis yang diriwayatkan oleh Imam Abu Dawud dan Iman An-Nasa'I serta kitab syarah untuk menjelaskan hadis ini yaitu kitab *Ainul Ma'bud* dan kitab *Dzakhirul Uqbah Fi Syarhi Al- Mujtabah*.

E.

Rumusan Masalah

1. Bagaimana kualitas dan makna hadis tentang anjuran tidur sebelum shalat Tahajud?
2. Apa pengaruh positif dari tidur sebelum shalat Tahajud terhadap kesehatan?

¹⁶ Al-Wansink, *Mu'jam Al-Mufahras Li Al-Alfazah Al-Hadis an-Nawawi* (Leiden: Maktabah Brill, 1946 , hlm. 469.

¹⁷ Al-Wansink, hlm. 235.

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.

Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui kualitas dan makna hadis tentang anjuran tidur sebelum shalat tahajud
2. Untuk mengetahui pengaruh tidur sebelum shalat tahajjud terhadap kesehatan

Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini yang ingin penulis capai yaitu :

1. Agar penelitian ini dapat memberi pengetahuan kepada kita bahwasanya shalat tahajjud itu dilakukan setelah bangun tidur pada malam hari. Hal ini baik juga bagi kesehatan tubuh dan sesuai dengan anjuran Rasulullah ﷺ.
2. Sebagai bahan bacaan bagi penulis dan peneliti berikutnya dalam menulis karya ilmiah terkait Hadis Nabi ﷺ tentang anjuran tidur sebelum shalat tahajjud perspektif hadis ditinjau dari kesehatan.
3. Untuk melengkapi dan memenuhi syarat menyelesaikan studi di Jurusan Ilmu Hadits Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

H. Sistematika Penulisan

Sistematika pembahasan ini bertujuan untuk mempermudah para pembaca dalam menelaah isi kandungan didalamnya. Skripsi ini tersusun atas lima bab. Adapun sistematikanya sebagai berikut :

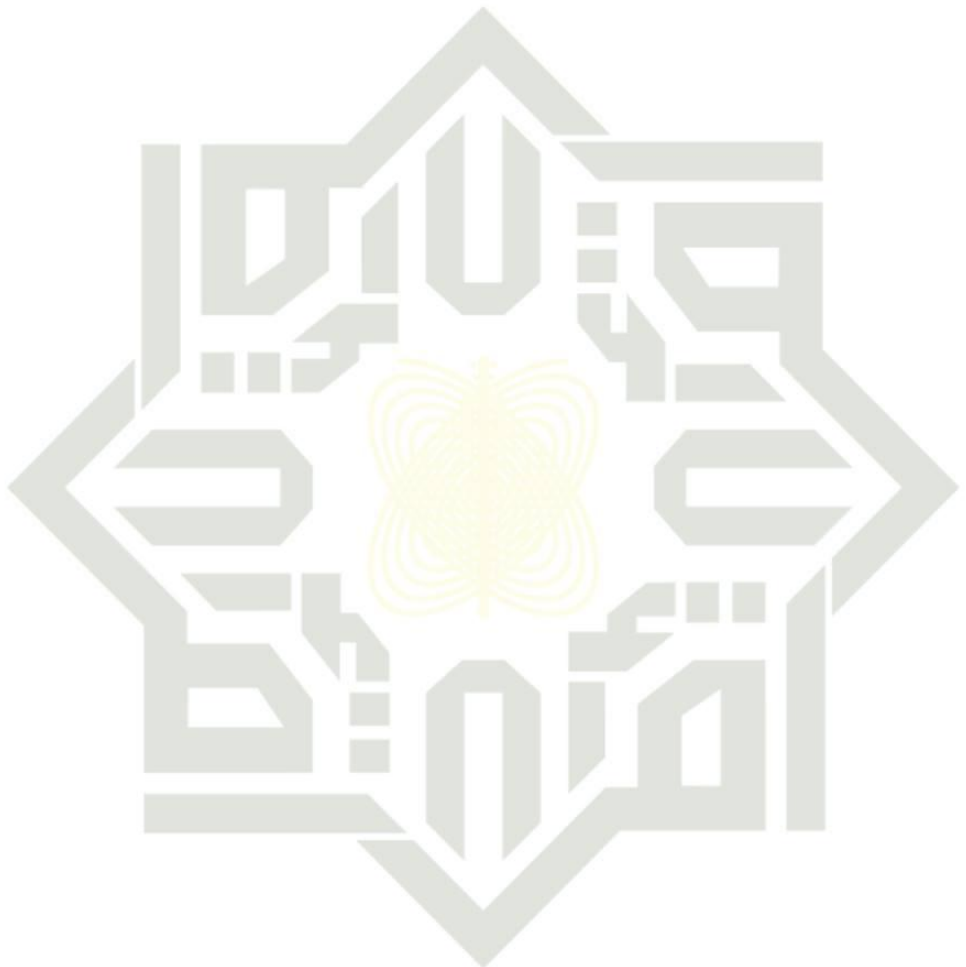
BAB I : Pendahuluan, dalam bab ini dijelaskan Tentang Latar Belakang, Identifikasi Masalah, Batasan Masalah Rumusan Masalah, Tujuan dan Manfaat Penelitian, dan Sistematika Penulisan.

BAB II : Kerangka Teori, dalam bab ini dijelaskan tentang: pengertian tidur, cara tidur ala Rasulullah, pengertian shalat Tahajud, adab melaksanakan shalat Tahajud, keutamaan shalat Tahajud.

BAB III : Metode Penelitian, dalam bab ini dijelaskan tentang Jenis Penelitian, Sumber Penelitian dan Teknik Analisis Data.

BAB IV : Pembahasan dan Analisis, dalam bab ini dijelaskan tentang pemaknaan hadis tentang anjuran tidur sebelum shalat Tahajud.

BAB V : Penutup, dalam bab ini berisi tentang kesimpulan dan saran.



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.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi 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. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB II

KERANGKA TEORI

Landasan Teori

1. Tidur

a. Pengertian Tidur

Tidur dalam bahasa Arab adalah النوم sinonim dengan kata المضجع (berbaring), الرقد (tetap), انعاس (mengantuk). Dalam Bahasa Indonesia tidur adalah dalam keadaan berhenti (mengaso), badan dan kesadarannya biasanya dengan memejamkan mata.¹⁸

Tidur merupakan suatu fenomena biologis yang terjadi pada manusia, sebagaimana yang terjadi pada makhluk hidup lainnya. Tidur bukan berarti manusia tidak bergerak, karena banyak diantara kita yang berjalan dalam keadaan tidur bahkan melakukan beberapa aktivitas dengan keadaan mata yang terpejam, kemudian kembali lagi ke tempat tidur. Setelah bangun di pagi harinya mereka tidak akan ingat bahwa mereka pernah meninggalkan tempat tidur. Dalam istilah medis peristiwa ini disebut “berjalan selagi tidur”.¹⁹

Waktu terbaik untuk tidur adalah malam hari, hal ini bukan karena kebiasaan saja, bahwa orang-orang yang bekerja disiang hari akan beristirahat di malam hari. Manusia sangat memerlukan istirahat setelah beraktivitas disiang hari. Karena aktivitas tersebut menggunakan jaringan sel hidup, sehingga akan timbul kerusakan pada jaringan tersebut. Dengan demikian makhluk hidup perlu istirahat untuk memperbaiki jaringan yang rusak.

Abu Fajar Al-Isfahani menulis di dalam kitabnya yang berjudul *al-Agani*, defenisi tidur dengan ungkapan: “Melembutnya urat syaraf otak dengan kelembaban oksigen menuju ke otak atau suatu keadaan

¹⁸ Desi, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*, hlm. 524.

¹⁹ Ibrahim, *Keajaiban Tidur Menjelajahi Misteri Alam Kematian Kecil*, hlm. 91.

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.

dimana Allah Swt. sedang menggenggam jiwa seseorang tanpa mati. Tidur disebut dengan mati kecil, sedangkan mati adalah tidur berat.²⁰

Ahli medis mendefinisikan tidur sebagai sebuah zat kimia *adenosine* yang terbentuk di dalam darah, menimbulkan rasa kantuk, kemudian berangsur-angsur zat ini terpecah saat tidur. Namun, saraf pengirim zat-zat kimia dari otak ke jaringan tubuh lain (*neurotransmitters*) tetap melakukan pengontrolan, baik ketika saat tidur maupun terjaga. Zat ini bereaksi dalam berbagai kelompok sel saraf (neuron) di dalam otak. Neuron dalam tingkatan otak yang menghubungkan otak dengan saraf tulang belakang akan menghasilkan neurotransmitters seperti serotonin dan norepinephrine yang mengontrol beberapa bagian dari aktivitas otak pada saat tubuh terjaga. Sel saraf lainnya yang berada di dasar otak mulai bereaksi pada saat tidur. Sel saraf muncul untuk mematikan sinyal-sinyal yang membuat orang terjaga.²¹ Dari beberapa pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa tidur merupakan salah satu alamiah yang dilakukan secara berulang-ulang oleh semua makhluk hidup dengan cara memejamkan mata. Pada saat tidur maka kesadaran kita akan berkurang atau hilang sepenuhnya. Aktivitas sensorik juga sepenuhnya akan terhenti, dan semua otot akan berhenti beraktivitas sehingga kemampuan untuk bereaksi terhadap stimuli akan berkurang atau bahkan hilang.

Tidur merupakan waktu yang sangat tepat dan dibutuhkan oleh tubuh kita untuk membuang racun. Proses pembuangan racun tersebut akan lebih optimal pada saat malam hari. Namun pembuangan racun-racun tersebut dilakukan pada saat-saat tertentu saja bukan di sembarang waktu. Oleh karena itu kita tidak disarankan untuk tidur terlalu malam atau bangun terlalu siang agar proses pembuangan

²⁰ Kemenag RI, *Kesehatan Dalam Perspektif Al-Qur'an*, ed. Tafsir Al-Qur'an Tematik (Jakarta, 2012), hlm. 212.

²¹ RI, 212.

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.

racun tubuh tidak terganggu. Berikut adalah waktu-waktu pembuangan racun pada tubuh yang dilakukan pada malam hari:²²

- Jam 21.00-23.00 : pada waktu ini tubuh akan membuang racun (detoksifikasi) yang berada di bagian kelenjar getah bening. Maka disarankan sudah berada dalam keadaan yang tenang dan tidak bekerja agar proses detoksifikasi tersebut bisa lebih optimal.
- Jam 01.00- 03.00: pada waktu ini tubuh akan mengeluarkan racun dari bagian empedu.
- Jam 03.00-05.00 : pada waktu ini tubuh kita akan mengeluarkan racun dari bagian paru-paru. Oleh karena itu biasanya pada waktu tersebut penderita batuk akan mengalami batuk yang sangat hebat, sehingga tidak disarankan untuk meminum obat batuk agar proses pembersihan kotoran tidak terhalang.
- Jam 05.00-07.00 : pada waktu ini di dalam tubuh sedang terjadi proses detoksifikasi pada bagian usus besar. Maka tubuh akan memberikan sinyal pada kita untuk segera buang air besar (BAB). Akan lebih baik jika kita tidak menahan-nahan untuk buang air besar (BAB) karena bisa mengganggu proses pencernaan sehingga bisa menimbulkan masalah sembelit (susah BAB).

Kesimpulan dari penjelasan diatas adalah pada sepertiga malam terakhir yaitu pada jam 01.00-03.00 terjadi kegiatan pembuangan racun pada empedu. Maka disarankan agar kita berdoa seraya mendekatkan diri kepada kepada Allah SWT, sehingga hati kita menjadi tenang dan proses pembuangan racun ini berjalan dengan lancar dan supaya hasilnya sangat bersih. Setelah melaksanakan shalat tahajjud kita dianjurkan untuk membaca Al-Qur'an dan berzikir hingga menjelang subuh. Karena pada jam ini terjadi pendetoksifikasian pada paru-paru dan saat inilah kita perlu berzikir dan melafazkan serta mengkaji ayat-ayat

²² [https://www.iain-palangkaraya.ac.id/KAJIAN Tahajjud Dipandang Dari Segi Kesehatan](https://www.iain-palangkaraya.ac.id/KAJIAN%20Tahajjud%20Dipandang%20Dari%20Segi%20Kesehatan) diskres pada 25 Februari 2023

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.

Allah SWT. Rasul ﷺ menganjurkan kita untuk tidur sebelum shalat tahajjud karena pada jam 21.00-23.00 tubuh kita berada pada fase detoksifikasi dan fase ini sangat memerlukan ketenangan supaya tidak ada kegiatan apapun di dalam tubuh, sehingga tidur adalah hal yang sangat tepat untuk kita lakukan. Dan pada jam 23.00-01.00 adalah fase detoksifikasi pada bagian hati

Rentang waktu tidur yang tepat untuk jumlah tidur yang dibutuhkan setiap malam tidak ada konsep baku. Setiap orang memiliki pola tidur ideal yang yang tidak sama, tergantung pada usia, jenis pekerjaan, dan kondisi setiap individu. Waktu tidur bayi dan anak-anak lebih banyak dibandingkan orang dewasa. Pada orang-orang yang sudah berumur lebih memerlukan istirahat daripada tidur yang sebenarnya. Orang yang bekerja dengan menggunakan pikirannya akan lebih banyak tidur dibandingkan orang yang bekerja dengan fisiknya. Berikut merupakan pola tidur ideal yang dikategorikan sesuai dengan umur²³ :

| No | Kategori | Umur | Waktu Tidur | Ket |
|----|-----------|-----------|-------------|------------------------------|
| 1 | Bayi | 1-2 | 11-14 Jam | - |
| 2 | Balita | 3-5 | 10-13 Jam | - |
| 3 | Anak-Anak | 6-13 | 9-12 Jam | - |
| 4 | Remaja | 14-17 | 8-10 Jam | - |
| 5 | Dewasa | 18-64 | 7-9 Jam | - |
| 6 | Lansia | 64 Keatas | 7-8 Jam | Gangguan tidur ²⁴ |

Tidur yang cukup sangat penting untuk kesehatan. Kehilangan tidur bahkan untuk satu malam, dapat memicu perubahan signifikan diseluruh tubuh. Otak akan mengalami gangguan kognitif, penurunan ingatan dan perubahan kimia otak

²³ <https://upk.kemkes.go.id/lama-waktu-tidur-yang-dibutuhkan-oleh-tubuh-pelayan-kesehatan> Diakses pada 28 desember 2022 pukul 10:58 WIB

²⁴ Mukhlidah Hanum Siregar, *Mangema; Sebab-Sebab, Akibat-Akibat, Dan Cara Terapi Insomnia* (Yogyakarta: Flash Books, 2011), hlm. 26.

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.

yang dapat menyebabkan depresi. Terjadi gangguan sistem kekebalan tubuh pada timus. Lambung memberi sinyal lapar secara terus-menerus sehingga bisa meningkatkan risiko obesitas. Risiko penyakit jantung akan lebih tinggi, dimana detak jantung menjadi tidak teratur. Pankreas mengalami gangguan untuk menghasilkan hormon insulin sehingga terjadi resistensi insulin dan risiko diabetes melitus tipe 2 meningkat. Sendi akan mudah mengalami peradangan yang dapat menyebabkan aterosklerosis dan radang sendi.²⁵

Tidur merupakan nikmat penting yang harus disyukuri. Rasulullah SAW meriwayatkan di dalam hadisnya yang mana beliau menganjurkan supaya tidur setelah waktu Isya dan melarang untuk mengobrol, ngerumpi setelah shalat Isya (bergadang). Imam Ahmad meriwayatkan di dalam *Kitab Musnad*, Penduduk Bahrah Bab Hadis Abu Barzah al-Aslami *radiyallahu'anhu* nomor 18.945 sebagai berikut:

حَدَّثَنَا عَبْدُ الْوَهَّابِ بْنُ عَبْدِ الْمَجِيدِ حَدَّثَنَا خَالِدٌ عَنْ أَبِي الْمُنْهَالِ عَنْ أَبِي بَرَزَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَكْرَهُ النَّوْمَ قَبْلَ الْعِشَاءِ وَلَا يُحِبُّ الْحَدِيثَ بَعْدَهَا

“Telah menceritakan kepada kami Abdul Wahhab bin Abdul Majid, telah menceritakan kepada kami Khalid dari Abu Minhal dari Abu Barzah bahwa sesungguhnya Rasulullah ﷺ membenci tidur sebelum shalat Isya dan tidak menyukai berkata-kata (ngobrol, ngerumpi) setelahnya (setelah Isya)” [HR. Imam Ahmad].²⁶

Apabila kekurangan tidur pada malam hari, maka ada solusi amalan sunah yang dianjurkan oleh Rasulullah SAW yang biasa diamalkan pada siang hari yaitu *Qailullah* (tidur sebelum shalat zuhur). *Qailullah* merupakan salah satu cara untuk menjadikan tidur

²⁵ Dkk Reza, Rezita Rahma, “Fungsi Tidur Dalam Manajemen Kesehatan,” 2019, hlm.

²⁶ Ahmad bin Hanbal, *Musnad Imam Ahmad Bin Hanbal* (Riyadh: Yayasan Al-Resala, 1431), hlm. 372.

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.

dimalam hari stabil dan teratur.²⁷ Sehingga, lebih semangat untuk menghidupkan malam dengan shalat Tahajud. *Qailullah* sudah diamalkan oleh para sahabat sejak dahulu kala. Nabi SAW bersabda:

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ كَثِيرٍ، حَدَّثَنَا سُفْيَانُ، عَنْ أَبِي حَازِمٍ، عَنْ سَهْلِ بْنِ سَعْدٍ، قَالَ: «كُنَّا
«نَقِيلُ وَنَتَعَدَّى بَعْدَ الْجُمُعَةِ

“Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Katsir, telah menceritakan kepada kami Sufyan dari Sahl bin Sa’d dia berkata, kami sering *Qailullah* (tidur siang) dan makan siang setelah jum’at”²⁸

Tidur *qoilullah* ini sangatlah penting untuk dilakukan, sampai-sampai Umar menyarankan kepada para karyawannya untuk mengamalkan tidur *qailullah* ini. Dari Mujahid menerangkan bahwa telah sampai kabar kepada Umar ra bahwa seorang karyawannya tidak tidur siang, lalu ia mengirim surat kepadanya yang isinya menyuruh untuk tidur siang, “tidurlah kamu pada siang hari, karena setan tidak pernah tidur siang”.²⁹ Ishaq bin Abdillah ra berkata, “*Qailullah* adalah amalan para penggemar kebaikan. Ia dapat melapangkan hati dan membantu terlaksananya *qiyamul lail*”

b. Cara tidur ala Rasulullah □

Allah SWT telah mengutus Rasulullah □ sebagai guru bagi umatnya dalam masalah hukum mu’amlah maupun aqidah. Beliau □ juga membimbing umatnya dalam berbagai masalah yang ada di dunia, baik itu berupa hal kecil ataupun masalah yang besar. Hal ini juga berlaku dengan bagaimana cara tidur yang baik dan benar ala Rasulullah □ . untuk mendapatkan tidur yang baik dan nyaman, maka

²⁷ Abu Hudzaifah, *Rahasia Tidur Orang-Orang Shalih* (Solo: Mumtaza, 2007), hlm. 54.

²⁸ Abu Abdullah Muhammad bin Ismail bin Ibrahim bin Al-Mugirah ibn Barduzbah Al-Bukhari, *Shahih Bukhari* (Mesir: Dar Ibnul Jauzi, 1433), hlm. 62.

²⁹ *mukhtasar qiyamul lail*, Maqriz. Lihat *Kaifa Tatahammas li Qiyamil Lail*, Abul Q’oqo Muhammad bin Sholih Ali Abdulloh, (Mathobi’ Al-Humaidi, 1419 H). hlm. 263.

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.

kita dianjurkan untuk meneladani bagaimana cara tidur Rasulullah ﷺ . karena cara tidur Rasulullah ﷺ merupakan cara tidur yang baik bagi kesehatan. Setiap posisi dan waktu yang beliau pilih untuk tidur sangat bermanfaat bagi kesehatan bahkan jauh sebelum ilmu kedokteran berkembang seperti saat sekarang ini. Berikut ini merupakan tata cara tidur ala Rasulullah ﷺ yang dapat kita amalkan dalam kehidupan sehari-hari:

- 1) Berwudhu sebelum tidur

Rasulullah ﷺ bersabda:

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ مُقَاتِلٍ، قَالَ: أَخْبَرَنَا عَبْدُ اللَّهِ، قَالَ: أَخْبَرَنَا سُفْيَانُ، عَنْ مَنْصُورٍ، عَنْ سَعْدِ بْنِ عُبَيْدَةَ، عَنِ الْبَرَاءِ بْنِ عَازِبٍ، قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: " إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ، فَتَوَضَّأْ وُضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ

“Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Muqatil, ia berkata: telah mengabarkan kepada kami Abdullah, ia berkata: telah mengabarkan kepada kami Sufyan, dari Sa’ad bin Ubaydah, dari Al-Bara bin Azib, ia berkata: Nabi ﷺ bersabda: “ .Jika engkau datang ke tempat tidurmu, maka berwudulah seperti wudhumu untuk shalat...”(HR. Bukhari: 247)³⁰

Berwudhu bagi orang yang hendak tidur dijelaskan dalam kitab Nawawi *Syarah Muslim* tidaklah wajib, melainkan sunah. Berwudhu sebelum tidur dimaksudkan untuk tidur dalam keadaan suci, karena dikhawatirkan akan mati pada malam itu. Selain itu mimpinya lebih tepat, dan jauh dari permainan setan terhadap diri seseorang ketika tidur, serta terhindar dari setan yang menakutkan.

- 2) Mengibaskan alas tidur sebelum digunakan

Abu Hurairah RA. Meriwayatkan bahwa Nabi ﷺ bersabda:

³⁰ Al-Bukhari, *Shahih Bukhari*, Jilid 1, hlm. 58.

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.

حَدَّثَنَا أَحْمَدُ بْنُ يُونُسَ، حَدَّثَنَا زُهَيْرٌ، حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ عُمَرَ، حَدَّثَنِي سَعِيدُ بْنُ أَبِي سَعِيدٍ الْمُقْبَرِيُّ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: " إِذَا أَوَى أَحَدُكُمْ إِلَى فِرَاشِهِ فَلْيَنْفُضْ فِرَاشَهُ بِدَاحِلَةِ إِزَارِهِ، فَإِنَّهُ لَا يَدْرِي مَا خَلَفَهُ عَلَيْهِ

“Telah menceritakan kepada kami Ahmad bin Yunus, Telah menceritakan kepada kami Zuhairo, Telah menceritakan kepada kami Abdullah bin Umar, Telah menceritakan kepada kami Sa’id bin Abi Sa’id Al-Mikburi, dari ayahnya, dari Abi Hurairah, berkata, Nabi ﷺ bersabda: “Apabila seseorang dari kalian hendak tidur, maka hendaklah ia mengibaskan di atas tempat tidurnya dengan kain sarungnya, karena ia tidak tahu apa yang terdapat di atas kasurnya”. (HR. Al-Bukhari, No. 6320)³¹

Tempat tidur harus bersih dari mikroba, parasit dan debu. Karena jika debu itu masuk ke dalam paru-paru melalui udara yang terhirup maka akan menyebabkan penyakit alergi pada rongga dada, asma, bersin-bersin, atau penyakit kulit yang diakibatkan alergi³²

3) Tidur pada sisi sebelah kanan

Hal ini diterangkan dalam hadis riwayat Al-Bara’ bin Azib, bahwa Rasulullah bersabda:

إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ، فَتَوَضَّأْ وُضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ، ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ

“Apabila kamu hendak tidur, maka berwudulah sebagaimana kamu berwudu untuk shalat. Setelah itu berbaringlah dengan miring ke kanan....” (HR. Bukhari, no. 247)³³

Faedah yang dapat diambil dari hadis diatas yaitu: Disunahkan tidur dengan posisi miring ke sisi kanan, sebab Nabi ﷺ memerintahkannya. Alasannya dalam segi kesehatan ialah karena jantung berada di sisi kiri badan, maka jika ia tidur miring ke kiri, ia akan tertidur sangat lelap. Sebab jantung dalam keadaan istirahat dan turun. Sedangkan kalau tidur miring ke kanan, maka jantung dalam

³¹ Al-Bukhari, Jilid 8, hlm. 70.

³² Ibrahim Syauqi, *Rihlah Fi Alam Al-Mawt Al-Ashghar*, judul dalam bahasa Indonesia *Misteri Tidur*, Zaman, alih bahasa oleh Syamsu A. Rizal dan Luqman Jaidi, cet. (Jakarta: PT. Sains dan Seni, 2013), hlm. 166.

³³ Al-Bukhari, *Al-Jami' Shahih Al-Mukhtasor*, Jilid 1, hlm. 2329.

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.

keadaan tergantung. Hal ini dapat lebih mendorong seseorang untuk cepat terjaga.³⁴

4) Membaca beberapa ayat al- Qur'an

Sebelum tidur di anjurkan untuk membaca beberapa ayat al- Qur'an, diantaranya:

- Surah al-Fatihah, surah al-Baqarah lima ayat pertama dan ayat 284-285, serta ayat kursi.³⁵
- Surah *Mu'awwidzatain* (surah al-Ikhlash, al-Falaq, dan an-Nas) lalu tiupkan ketelapak tangan kemudian baru usapkan ke seluruh tubuh. Hal ini juga bisa dilakukan untuk meruqyah diri sendiri.
- Surah al-Kafirun sebagai pembebasan dari syirik

Rasulullah ﷺ bersabda yang diriwayatkan oleh Abu Daud yang berbunyi:

عَنْ فَرَوَةَ بْنِ نَوْفَلٍ عَنْ أَبِيهِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ لِنَوْفَلٍ اقْرَأْ قُلْ يَا أَيُّهَا الْكَافِرُونَ ثُمَّ تَمَّ عَلَيَّ خَاتَمَتِهَا فَأَنْتَهَا بَرَاءَةٌ مِنَ الشَّرِّ

“Farwah bin Naufal, meriwayatkan dari ayahnya, bahwasanya Nabi Saw bersabda: "Bacalah (Katakanlah; Wahai orang-orang kafir) (Surah Al Kafirun) kemudian tidurlah ketika sampai pada akhirnya, sesungguhnya itu adalah pembebas dari perbuatan Syirik." (HR. Abu Daud)³⁶

5) Membaca doa dan zikir sebelum tidur

Berikut ini adalah sebagian do'a-do'a nabi Muhammad ﷺ, yang tercantum dalam beberapa hadis:

Hadis pertama :

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

³⁴ Muhammad bin shalih Al-Utsman, *Syarah Shahih Al-Bukhari*, Jilid 1, (Jakarta: darus Sunnah press, 1436 H), hlm. 937.

³⁵ Al-Bukhari, *Al-Jami' Shahih Al-Mukhtasor*, Jilid 1, hlm. 2329.

³⁶ As-Sijistani, *Sunan Abi Dawud*, Jilid 4, hlm. 473.

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.

“Telah menceritakan kepada kami Qabishah telah menceritakan kepada kami Sufyan dari Abdul Malik dari Rib'i bin Hirasy dari Hudzaifah bin Yaman dia berkata: "Apabila Nabi ﷺ, hendak tidur, beliau mengucapkan: 'Bismika amuutu wa ahya (Dengan nama-Mu aku mati dan aku hidup).' Dan apabila bangun tidur, beliau mengucapkan:" Al Hamdulillahilladzii ahyana ba'da maa amatana wailaihi nusyur (Segala puji bagi Allah yang telah menghidupkan kami setelah mematikan kami, dan kepada-Nya lah tempat kembali)." (HR. Al-Bukhari, no. 6312)³⁷

Dari keterangan hadis diatas doa yang dibaca ialah:

بِسْمِكَ أَمُوتُ وَأُحْيَى

“Dengan nama-Mu aku mati dan aku hidup”

Hadis kedua :

عَنْ حَفْصَةَ زَوْجِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ إِذْ أَرَادَ أَنْ يَرْقُدَ وَضَعَ يَدَهُ الْيُمْنَى تَحْتَ خَدِّهِ ثُمَّ يَقُولُ اللَّهُمَّ فِينِي عَذَابَكَ يَوْمَ تَبْعَثُ عِبَادَكَ ثَلَاثَ مَرَارٍ

“Dari Hafsa istri Nabi Muhammad ﷺ, bahwa Rasulullah Saw. apabila hendak tidur beliau meletakkan tangannya yang kanan di bawah pipinya kemudian mengucapkan, "Ya Allah, ya Tuhanku lindungilah aku dari Azab-Mu pada hari Engkau bangkitkan semua hamba-Mu. (beliau membacanya tiga kali)." (HR. Abu Dawud, no. 5045)³⁸

Hadis diatas menerangkan bahwa do'a yang dibaca adalah :

اللَّهُمَّ فِينِي عَذَابَكَ يَوْمَ تَبْعَثُ عِبَادَكَ

“Ya Allah, ya Tuhanku lindungilah aku dari Azab-Mu pada hari Engkau bangkitkan semua hamba-Mu.”

- 6) Doa ketika bangun tidur
 - Apabila bangun namun belum berdiri dari tempat tidur maka bacalah doa:

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ

³⁷ Al-Bukhari, *Shahih Bukhari*, hlm. 69.

³⁸ As-Sijistani, *Sunan Abi Dawud*, hlm. 471.

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.

“Segala puji bagi Allah yang telah menghidupkan kami setelah mematikan kami, dan kepada-Nya lah tempat kembali.” (HR. Al-Bukhari, no. 6312)³⁹

- Mengangkat pandangan ke langit sambil membaca sepuluh ayat terakhir surah Ali Imran ayat 190-200. Hal itu dilakukan bila bangun untuk melakukan Shalat tahajud. Hal ini berdasarkan hadis yang diriwayatkan oleh imam Bukhari:

حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ، قَالَ: حَدَّثَنِي مَالِكٌ، عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ سُلَيْمَانَ، عَنْ كُرَيْبٍ، مَوْلَى ابْنِ عَبَّاسٍ أَنَّ عَبْدَ اللَّهِ بْنَ عَبَّاسٍ أَخْبَرَهُ أَنَّهُ بَاتَ لَيْلَةً عِنْدَ مَيْمُونَةَ زَوْجِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَهِيَ خَالَتُهُ فَاضْطَجَعَتْ فِي عَرْضِ الْوِسَادَةِ " وَاضْطَجَعَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَأَهْلُهُ فِي طُوبَاهَا، فَنَامَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، حَتَّى إِذَا انْتَصَفَ اللَّيْلُ، أَوْ قَبْلَهُ بِقَلِيلٍ أَوْ بَعْدَهُ بِقَلِيلٍ، اسْتَيْقَظَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَجَلَسَ يَمْسُحُ النَّوْمَ عَنْ وَجْهِهِ بِيَدِهِ، ثُمَّ قَرَأَ الْعَشْرَ الْآيَاتِ الْحَوَاتِمَ مِنْ سُورَةِ آلِ عِمْرَانَ، ثُمَّ قَامَ إِلَى شَيْءٍ مُعَلَّقَةٍ، فَتَوَضَّأَ مِنْهَا فَأَحْسَنَ وُضُوئَهُ، ثُمَّ قَامَ يُصَلِّي

“Ketika aku bermalam di kediaman bibiku, Maimunah, istri Rasulullah ﷺ. Rasulullah bangun pada pertengahan malam atau beberapa saat sebelumnya, atau beberapa sesudahnya. Beliau bangun, lalu mengusap mukanya dengan tangannya untuk menghilangkan rasa kantuk, kemudian beliau membaca 10 ayat terakhir dari surah Ali Imran, kemudian beliau bangkit menuju bejana berisi air yang digantung dan berwudu dari situ dan beliau sempurnakan wudunya. Setelah itu beliau shalat.” (HR. Al-Bukhari, no. 183)⁴⁰

- Hendaknya membaca doa tersebut sebanyak 4 kali

حَدَّثَنَا أَحْمَدُ بْنُ صَالِحٍ، حَدَّثَنَا ابْنُ أَبِي فُدَيْكٍ، أَخْبَرَنِي عَبْدُ الرَّحْمَنِ ابْنُ عَبْدِ الْمُجِيدِ، عَنْ هِشَامِ بْنِ الْغَارِ بْنِ رَبِيعَةَ، عَنْ مَكْحُولِ الدَّمَشَقِيِّ عَنْ

³⁹ Al-Bukhari, *Al-Jami' Shahih Al-Mukhtasor*, Jilid 1, hlm. 2329.

⁴⁰ Al-Bukhari, *Al-Jami' As-Shahih Al-Mukhtasor*, Jilid 5, hlm. 2327.

Hak Cipta Diindungi 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.

أنس بن مالك، أن رسولَ الله - صَلَّى اللهُ عليه وسلم - قال: "مَنْ قال حينَ يُصْبِحُ أو يُمسي: اللَّهُمَّ إني أَصْبَحْتُ أُشْهِدُكَ وَأُشْهِدُ حَمَلَةَ عَرْشِكَ وملائِكَتَكَ وجميعَ خلقِكَ: أنك أنتَ اللهُ لا إلهَ إلا أنتَ، وأن محمداً عبدُكَ ورسولُكَ

“Ya Allah, sesungguhnya aku telah berada di pagi hari ini, segala puji bagi-Mu. Aku persaksikan kepada-Mu dan aku persaksikan kepada para malaikat pengusung ‘Arsy-Mu, kepada seluruh malaikat-Mu, dan segenap makhluk-Mu bahwasanya Engkau adalah Allah Swt. yang tiada Tuhan yang berhak disembah selain Engkau, dan bahwasanya Muhammad adalah hamba dan utusan-Mu.” (HR. Abu Daud no. 5069)⁴¹

c. Manfaat Tidur bagi Kesehatan

Tubuh punya standar proporsi waktu dalam beraktivitas sehari-hari, termasuk juga proporsi untuk tidur. Kebanyakan orang meremehkan manfaat tidur yang teratur. Padahal kurang tidur di malam hari bisa mempengaruhi aktivitas pada keesokan harinya. Kurang tidur atau kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan kesehatan *fisiologis* dan *psikologis* menurun. Secara fisiologis kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan rendahnya tingkat kesehatan individu dan meningkatkan kelelahan atau mudah letih. Secara psikologis, rendahnya kualitas tidur dapat mengakibatkan ketidakstabilan emosional, kurang percaya diri, impulsif yang berlebihan dan kecerobohan.⁴²

Berikut beberapa manfaat tidur yang cukup bagi kesehatan:

1. Memperkuat daya ingat

Otak akan lebih cenderung bekerja daripada beristirahat ketika tidur. Proses yang terjadi ketika tidur melibatkan *system glympatic* suatu sistem pembersih limbah *neurologis* pada sistem saraf pusat. Proteon *amilois-beta* adalah protein yang menumpuk di otak setiap hari dan dianggap sebagai produk limbah dari energi yang digunakan

⁴¹ As-Sijistani, *Sunan Abi Dawud*, hlm. 404.

⁴² Cicik Sulistyani, “Jurnal Kesehatan Masyarakat,” 2012, hlm. 2.

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.

sel-sel saraf pada otak saat berkomunikasi dan menghantarkan rangsangan. Otak akan membersihkan kelebihan protein *amiloid-beta* selama fase tidur gelombang lambat, yang merupakan fase tidur nyenyak. Pada periode ini akan terjadi peningkatan fungsi memori.⁴³ Maka dengan tidur yang nyenyak akan memperkuat daya ingat seseorang. Dan sebaliknya apabila kekurangan tidur maka akan mempercepat terjadinya demensia.

2. Menjaga kesehatan jantung

Tekanan darah akan menurun selama tidur sehingga dapat mengistirahatkan organ jantung dan pembuluh darah. tubuh juga akan mengeluarkan hormon yang dapat menyehatkan organ jantung selama tidur. kekurangan tidur di malam hari dapat memicu resiko terkena penyakit kardiovaskular yang dapat meningkat seiring berjalannya waktu

3. Mengurangi Stres

Tidur di malam hari mampu membuat tubuh dan pikiran menjadi rileks. Apabila kekurangan tidur tubuh akan melepaskan hormon stres dan kortisol. Stres dapat menyebabkan reaksi berlebihan terhadap sesuatu dan menurunkan produktivitas saat belajar ataupun bekerja.

4. Menyehatkan kulit

Tubuh akan memproduksi kolagen yang baru dan segar ketika tubuh tertidur. Kolagen adalah protein yang berfungsi untuk menjaga kulit tetap kencang dan awet muda. Kekurangan waktu tidur, dapat menyebabkan kolagen dan asam hialuronat yang terdapat pada kulit pecah, padahal kedua komponen ini berperan penting untuk kulit dapat berkilau, kenyal, dan cerah.

5. Meningkatkan sistem kekebalan tubuh

⁴³ Dewa Bagus Ketut Pramana, "Manfaat Kualitas Tidur Yang Baik Dlam Mencegah Demensia Pada Lansia," 2020, hlm. 50.

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.

Tubuh akan memproduksi antibodi ketika tidur. Antibodi merupakan senyawa kimia yang dapat membantu melawan bakteri dan virus dalam tubuh. Tidur yang cukup juga dapat mengurangi resiko peradangan dalam tubuh.

6. Terhindar dari obesitas

Kekurangan tidur maka dapat meningkatkan nafsu makan yang berkolerasi dengan peningkatan kadar kortisol total. Apabila seseorang bebas memakan makanan yang tinggi kalori setelah kekurangan tidur maka berat badannya akan bertambah, sehingga akan membuat seseorang menjadi obesitas. Maka dapat disimpulkan bahwa orang yang memiliki waktu tidur yang cukup akan terhindar dari obesitas.⁴⁴

2. Shalat Tahajud

a. Pengertian dan Hukum Shalat Tahajud

1) Pengertian Shalat Tahajud

Shalat adalah salah satu sarana yang dapat digunakan manusia untuk berkomunikasi dengan Allah SWT. Orang yang melaksanakan shalat dengan *khusyuk* tidak akan merasakan sendiri. Suasana yang spiritual ini akan membantu manusia untuk mengungkapkan segala masalah yang ada di pundaknya. Hanya kepada Allah SWT lah segala permasalahan dapat ditumpahkan dan hanya Allah SWY lah yang mempunyai jalan keluar yang terbaik bagi hambanya.

Shalat tahajjud merupakan shalat sunah yang sangat dianjurkan untuk dilaksanakan oleh orang Islam. Shalat tahajjud juga merupakan shalat yang paling utama setelah shalat fardhu. Allah SWT berfirman:

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ ۖ عَسَىٰ أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا

⁴⁴ Rezita Rahma Reza, "Fungsi Tidur Dalam Manajemen Kesehatan," 2019, hlm. 5.

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.

“Dan pada sebagian malam hari bersembahyang Tahajudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu, mudah-mudahan Tuhanmu mengangkat kamu ke tempat yang terpuji.” (QS Al-Isra’: 79)⁴⁵

Tahajud tahajjud berasal dari kata تَحَجَّدَ yang berarti bangun tidur dengan berat, sehingga menurut mayoritas ulama syarat untuk melaksanakan shalat tahajjud harus tidur terlebih dahulu.⁴⁶ Tidur yang dimaksud disini ialah tidur yang dilakukan pada malam hari, sehingga dinamakan juga dengan *shalatullail* atau *qiyamullail* yang diartikan dengan shalat malam. Menurut M. Quraish Shihab kata tahajjud berasal dari kata *hujud* yang berarti tidur. Kata tahajjud dipahami oleh al-Baqa’i sebagaimana yang dikutip dalam *Tafsir Al-Misbah* bahwa tahajjud itu adalah tinggalkan tidur untuk melaksanakan shalat. Shalat ini juga disebut dengan shalat *lail* atau shalat malam, karena ia dilaksanakan sama dengan waktu tidur. Ada juga yang memahami kata tersebut dalam arti bangun dan sadar sesudah tidur. Maka sholat itu dinamakan tahajud karena yang melakukannya bangun dari tidurnya untuk melakukan shalat.⁴⁷

Hal ini juga dapat dilihat dari firman Allah SWT yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا الْمَرْمَلُ (1) فِيمَ اللَّيْلِ إِلَّا قَلِيلًا (2) نَضَعَهُ أَوْ انْقُصْ مِنْهُ قَلِيلًا (3)
 أَوْ زِدْ عَلَيْهِ وَرَتِّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلًا (4) إِنَّا سَنُلْقِي عَلَيْكَ قَوْلًا ثَقِيلًا (5) إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ
 هِيَ أَشَدُّ وَطْأً وَأَقْوَمُ قِيْلًا (6)

Artinya: (1) Wahai orang yang berselimut (Muhammad). (2) Bangunlah (untuk shalat) pada malam hari, kecuali sebagian kecil. (3) Yaitu separuhnya atau kurang sedikit dari itu. (4) Atau lebih dari (seperdua) itu, dan bacalah Al-Qur’an itu dengan perlahan-lahan. (5) Sesungguhnya kami akan menurunkan perkataan yang berat kepadamu. (6) Sungguh, bangun malam itu lebih kuat (mengisi jiwa), dan (bacaan di waktu itu) lebih berkesan.⁴⁸

⁴⁵ Republik Indonesia, *Al-Qur’an Al-Karim SAMARA*, hlm. 574.

⁴⁶ Sobron Zayyan, *Dahsyatnya Shalat Fardhu Dan Sunnah* (Bandung: Kawan Pustaka, 2011), hlm. 123.

⁴⁷ M. Quraishy Shihab, *Tafsir Al-Misbah Pesan Dan Keresasian Al-Qur’an* (Jakarta: Lentera Hati, 2001), hlm. 526.

⁴⁸ Republik Indonesia, *Al-Qur’an Al-Karim SAMARA*, hlm. 574.

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.

Membiasakan diri untuk mengerjakan shalat tahajjud sangat dianjurkan oleh Rasulullah kepada umatnya, shalat tahajjud merupakan salah satu wujud takwa dan cinta seorang hamba kepada Allah SWT. Shalat tahajjud merupakan shalat sunah yang berat untuk dilakukan, karena shalat tersebut bertepatan dengan waktu istirahat manusia setelah lelah bekerja. Karenanya hanya orang yang bertakwa dan cinta kepada Allah SWT yang mampu melaksanakan shalat tahajjud secara terus-menerus setiap malam.

Asy-Syafii menjelaskan sebagaimana yang dikutip oleh Muhammad Hasby As-Shidiqy dalam bukunya *Pedoman Shalat* menjelaskan bahwa jumlah rakaat shalat tahajjud ini dapat diketahui dari *kaifiat* yang diterangkan oleh Aisyah RA, yaitu Nabi ﷺ membuka shalat malam dengan dua rakaat yang ringan. Sesudah itu beliau mengerjakan sepuluh rakaat sunah tahajjud dengan lima salam, dan sesudah itu beliau mengerjakan sunah witr satu rakaat. Selain itu boleh juga mengerjakan dua rakaat saja shalat sunah tahajjud dan kemudian mengerjakan witr satu rakaat.⁴⁹ Hal ini dijelaskan di dalam hadis:

عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ قَالَ: كَانَ النَّبِيُّ ﷺ يُصَلِّ بِلَيْلٍ رُكْعَتَيْنِ رُكْعَتَيْنِ

“Dari Ibnu Abbas, ia berkata, “Nabi ﷺ shalat malam dua rakaat-dua rakaat.”⁵⁰

Tujuan shalat tahajjud ini ialah untuk berdoa dan bermunajat kepada Allah SWT terhadap berbagai keperluan dan kebutuhan kita sebagai manusia.⁵¹

2) Hukum Shalat Tahajjud

Adapun hukum melaksanakan shalat tahajjud ialah sunah, namun sunah yang dimaksudkan disini ialah sunah yang diutamakan

⁴⁹ Muhammad hasby As-Sindy, *Pedoman Shalat* (Semarang: PT. Pustaka Rizki Putera, 1997), hlm. 514–515.

⁵⁰ Muhammad nashiruddin Al-albani, *Shahih Sunan Ibnu Majah* (Jakarta: Pustaka Azzam, 2007), hlm. 547.

⁵¹ Muhammad Muhyidin, *Misteri Shalat Tahajjud* (Yogyakarta: Diva Press, 2011), hlm.

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.

(*mustahab*). Bahkan Imam Hanafi bahwa shalat malam hukumnya wajib walau hanya berupa witr satu rakaat.⁵² Hukum wajib ini bisa dipahami dari ayat:

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ ۖ عَسَىٰ أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا

“Dan pada sebagian malam hari bersembahyang tahajudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu, mudah-mudahan Tuhan-Mu mengangkat kamu ke tempat yang terpuji” (QS. Al-Isra’: 79).⁵³

b. Adab Melaksanakan Shalat Tahajud

Adab yang perlu diperhatikan untuk melaksanakan sholat tahajud, yaitu:

- 1) Berniat dalam hati untuk bangun sholat malam sebelum tidur.
- 2) Cuci muka setelah bangun tidur, gosok gigi, dan berwudhu.
- 3) Membuka shalat malam dengan dua rakaat ringan.
- 4) Hendaknya membangunkan keluarganya agar bisa melaksanakan sholat tahajud bersama. Rasulullah ﷺ bersabda yang diriwayatkan oleh Imam Abu Dawud didalam kitab sunannya nomor hadis 1308 yang berbunyi:

حدثنا ابنُ بشار، حدثنا يحيى، حدثنا ابنُ عجلان، عن القعقاع، عن أبي صالح عن أبي هريرة قال: قال رسولُ الله - صَلَّى اللهُ عليه وسلم -: "رحم الله رجلاً قام من الليل، فصلّى وأيقظَ امرأته، فإن أبت، نَضَحَ في وجهها الماء، رَحِمَ اللهُ امرأةً قامت من الليل، فصلّت وأيقظت زوجها، فإن أبي نَضَحَتْ في وجهه الماء"'''

“Telah menceritakan kepada kami Basyar berkata: telah menceritakan kepada kami Yahya berkata: telah menceritakan kepada kami Ibn ‘Ajlan, dari al-Qo’qo’, dari Abi Salih, dari Abi Hurairah, berkata Rasulullah ﷺ: “telah menceritakan kepada kami Ibn Basyar berkata: telah menceritakan kepada kami Yahya berkata: telah menceritakan kepada kami Ibn ‘Ajlan, dari al-A-l-Qa’qa’, dari Abu Salih, dari Abi Hurairah, dia berkata Nabi ﷺ bersabda, “Allah akan merahmati seseorang yang bangun malam kemudian shalat lalu membangunkan

⁵² Muhammad Sholikhin, *The Mirachel of Shalat Mengungkap Kedahsyatan Energi Shalat* (Jakarta: Erlangga, 2011), hlm. 48.

⁵³ Republik Indonesia, *Al-Qur’an Al-Karim SAMARA*, hlm. 290.

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.

istrinya, apabila istrinya menolak, dia akan memercikkan air ke mukanya, dan Allah akan merahmati seorang istri yang bangun malam lalu shalat, kemudian dia membangunkan suaminya, apabila suaminya enggan, maka istrinya akan memercikkan air ke muka suaminya.⁵⁴

- 5) Menghentikan shalat ketika mengantuk sampai kantuknya hilang.
- 6) Tidak memaksakan diri, hendaklah sholat tahajud dijalankan sesuai dengan kesanggupan, jika sudah terbiasa maka rasa berat dan kantuk akan hilang.
- 7) Boleh mengeraskan atau melirihkan bacaan.
- 8) Ketika membaca ayat Al- Qur'an , do'a perlindungan dan tasbih, dianjurkan untuk merenungi maknanya dan menangis dalam shalat.
- 9) Dianjurkan untuk memohon dan beristigfar sebanyak mungkin kepada Allah SWT pada malam hari.
- 10) Tidak boleh meninggalkan sholat malam setelah sebelumnya kita biasa menunaikannya.⁵⁵

c. Keutamaan Shalat Tahajud

Shalat tahajjud merupakan shalat sunah yang sangat istimewa dibandingkan Shalat sunah lainnya. Shalat tahajjud merupakan satu-satunya shalat sunah yang perintahnya terdapat langsung di dalam Al-Qur'an, Allah SWT berfirman di dalam QS. Al-Isra':79

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ ۖ عَسَىٰ أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا

“Dan pada sebagian malam, lakukanlah shalat tahajjud (sebagai suatu ibadah) tambahan bagimu, mudah-mudahan Tuhanmu mengangkatmu ke tempat yang terpuji”⁵⁶

Keutamaan yang luar biasa sebagaimana terdapat di dalam hadis Nabi ﷺ. Sebuah hadis yang berasal dari Umar bin Khattab

⁵⁴ Abu Dawud As-Sijistani, *Sunan Abi Dawud*, Jilid 4, (Beirut: Perpustakaan Modern, 1413 H), hlm. 1308.

⁵⁵ Fahrur Mu'is dan Muhammad Suhadi Suhadi, *Shalat A-Z* (Solo: Aqwan, 2009), hlm.

⁵⁶ Republik Indonesia, *Al-Qur'an Al-Karim SAMARA*, hlm. 290.

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.

yang menjelaskan bahwa bagi yang melakukan shalat di waktu malam dan khusuk menjalankannya, maka SWT akan memberikan sembilan jenis kemuliaan. Yaitu lima keutamaan di dunia dan empat keutamaan di akhirat. Adapun lima kemuliaan di dunia tersebut adalah sebagai berikut:

- 1) Dipelihara oleh Allah SWT dari segala bentuk godaan setan.
- 2) Lisan senantiasa mengucapkan perkataan yang mengandung hikmah.
- 3) Allah SWT menjadikannya orang yang bijaksana, yaitu diberikan pemahaman dalam agamanya.
- 4) Disenangi oleh hamba-hamba Allah yang Shalih bahkan oleh semua manusia.
- 5) Terdapat tanda ketaatan dan kepatuhan dimukanya.

Empat keutamaan di akhirat adalah sebagai berikut:

- 1) Allah SWT akan memberikan catatan amalnya di tangan sebelah kanan pada hari kiamat.
- 2) Ketika bangkit dari kubur di hari pembalasan kelak, maka wajahnya akan terlihat patuh dan cemerlang.
- 3) Bisa melewati jembatan *shirothol mustaqim* dengan sangat cepat laksana kilat (bagai petir yang menyambar).
- 4) Orang yang ikhlas dan Istiqomah dalam melaksanakan Tahajud ketika akan di hisab akan mendapat keringanan.⁵⁷

B. Tinjauan Pustaka

Berkaitan dengan “*anjuran tidur sebelum shalat tahajjud perspektif hadis ditinjau dari kesehatan*” peneliti menemukan beberapa karya ilmiah yang memiliki tema yang berdekatan diantaranya:

- 1) Skripsi Mar’atus Sholehah, judul “*Posisi Tidur Dalam Tinjauan Hadits (Kajian Ma’anil Hadits)*”⁵⁸ tahun 2015 Fakultas Ushuluddin Dan

⁵⁷ AN Ubaedy, *Quantum Tahajjud* (Jakarta: Grafindo Khazanah Ilmu, 2007), hlm. 90.

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.

Pemikiran Islam Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang. skripsi ini membahas tentang posisi tidur yang di sunahkan oleh Rasulullah ﷺ yang dijabarkan secara luas melalui kajian ma'anil hadis. Skripsi ini dengan penelitian penulis sama-sama membahas tentang cara tidur yang dianjurkan oleh Rasulullah ﷺ. Letak perbedaannya ialah pada fokus pembahasan yaitu tentang anjuran tidur sebelum shalat tahajjud perspektif hadis ditinjau dari kesehatan.

Skripsi Hudia, Judul "*Shalat Tahajud Dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam*"⁵⁹ tahun 2014 Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam Jurusan Komunikasi Sekolah Tinggi Agama Islam (STAIN) Palopo. Skripsi ini membahas tentang relevansi shalat tahajjud dengan terapi kesehatan rohani dan kesehatan jasmani seseorang yang ditinjau dari sudut pandang Bimbingan Konseling Islam (BKI). Letak perbedaannya ialah pada fokus pembahasan yaitu tentang anjuran tidur sebelum shalat tahajjud perspektif hadis ditinjau dari kesehatan.

3. Skripsi M. Wildan Akhir Hasibuan, judul "*Tahajjud Perspektif Mufassir dan kaitannya dengan Kesehatan*"⁶⁰ tahun 2020 Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Skripsi ini membahas tentang Tahajjud Perspektif Mufassir dan kaitannya dengan Kesehatan. Letak perbedaannya ialah pada fokus pembahasan yaitu tentang anjuran tidur sebelum shalat tahajjud perspektif hadis ditinjau dari kesehatan.

4. Skripsi Luyhfi Mahmudah, judul "*Manfa'at Tidur Yang Benar Bagi Kesehatan Ditinjau Dari Kedokteran dan Islam*"⁶¹ tahun 2010 Fakultas Kedokteran Universitas Yarsa Jakarta. Skripsi ini membahas tentang

⁵⁸ Sholehah Mar'atus, *Posisi Tidur Dalam Tinjauan Hadis (Kajian Ma'anil Hadis)*, Skripsi Fakultas Ushuluddin dan pemikiran Islam Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, 2015.

⁵⁹ Hudia, *Shalat Tahajud Dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam*, Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Jurusan Komunikasi, Sekolah Tinggi Agama Islam (STAIN), 2014.

⁶⁰ Wildan Akhir Hasibuan, *Tahajud Perspektif Mufassir Dan Kaitannya Dengan Kesehatan*, Skripsi Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Sulta Syarif Kasim Riau, 2020.

⁶¹ Luthfi Mahmudah, *Manfa'at Tidur Yang Benar Bagi Kesehatan Ditinjau Dari Kedokteran Dan Islam*, Skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Yarsa Jakarta, 2010.

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.

manfa'at tidur dengan cara yang benar ditinjau dari segi kesehatan. Persamaan skripsi ini dengan skripsi penulis ialah sama-sama membahas tentang kualitas tidur dan manfa'at tidur bagi kesehatan. Perbedaannya ialah pada fokus pembahasan yaitu tentang anjuran tidur sebelum shalat tahajud dan perspektif hadis ditinjau dari kesehatan.

Jurnal Muhammad Machbun Aoza Setiyo Purwanto dengan judul "Perbedaan Kualitas Tidur Mahasiswa Pengamal Shalat Tahajud dan Non Pengamal Shalat Tahajud"⁶² tahun 2019, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta. Jurnal ini membahas tentang perbedaan kualitas tidur antara mahasiswa yang menerapkan tahajud dan yang tidak menerapkan tahajud dilihat dari kesehatan. Persamaan jurnal ini dengan skripsi penulis ialah sama-sama membahas tentang kualitas tidur dan manfa'at tidur bagi kesehatan. Perbedaannya ialah pada fokus pembahasan yaitu tentang anjuran tidur sebelum shalat tahajud dan perspektif hadis ditinjau dari kesehatan.

⁶² Muhammad Machbun Aoza Setiyo Purwanto, *Perbedaan Kualitas Tidur Mahasiswa Pengamal Shalat Tahajud Dan Non Pengamal Shalat Tahajud*, Skripsi Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2019.

1. Diarangi 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. Diarangi mengumumkan 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 merupakan bentuk penelitian kepustakaan (*library research*). Menurut Mardalis, disebut penelitian kepustakaan karena data yang digunakan berasal dari bahan-bahan kepustakaan seperti buku-buku, jurnal-jurnal, artikel-artikel, dan materi kepustakaan lainnya.⁶³ Dalam kajian ini menggunakan kajian ilmu Tematik al-Hadis dan Ilmu Kesehatan, untuk mengkaji tentang anjuran tidur sebelum shalat tahajud perspektif hadis ditinjau dari kesehatan. Sehingga dibutuhkan kitab-kitab hadis yang diperkuat dengan kitab-kitab syarh hadis, serta buku-buku, jurnal dan artikel hadis maupun kesehatan yang membahas tentang anjuran tidur sebelum shalat tahajud perspektif hadis ditinjau dari kesehatan.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif. Metode kualitatif adalah penelitian tentang riset yang bersifat deskriptif dan cenderung menggunakan analisis, proses, dan makna lebih ditonjolkan dalam penelitian kualitatif. Dan menggunakan pendekatan kesehatan untuk mengetahui adanya keterkaitan kesehatan terhadap anjuran nabi tentang tidur sebelum shalat tahajud.⁶⁴

B. Sumber Penelitian

Data yang digunakan dalam penelitian ini berupa data yang bersumber dari data tertulis. Diantaranya adalah kitab, buku, jurnal, dan artikel yang membahas kajian ini. Sumber data dalam penelitian ini dapat diklasifikasikan menjadi dua, yaitu:

⁶³ Milya Sari dan Asmendri, "Penelitian Kepustakaan (Library Research) dalam Penelitian Pendidikan IPA", *Natural Science*, Vol. 6 No. 1 (2020), hlm. 43

⁶⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Penerbit Alfabeta, 2013), hlm. 9.

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.

Sumber Data Primer

Sumber data primer adalah sumber data pertama atau yang paling utama dalam suatu penelitian.⁶⁵ Sumber data primer yang menjadi rujukan utama dalam penelitian ini yaitu: *Sunan Abu Dawud*, dan *Musnad Imam Ahmad bin Hanbal*.

Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah data yang dikumpulkan oleh peneliti dari berbagai sumber yang telah ada. Adapun sumber data sekunder dari penelitian ini adalah dengan mengumpulkan data dari berbagai literatur yang masih berkaitan dengan permasalahan yang diteliti. Seperti kitab, *Mu'jam Al-Mufahras li al-faz al-Hadis an-Nawawi* karya A.J. Wensinck, *Ainul Ma'bud Syarah abu Dawud*, *Dzakhirul Uqbah fi Syarhi Al-Mujtabah* (Syarah An- Nasa'i). kitab *Shahih Bukhari*, *Shahih Muslim*, *Sunan At-Tirmidzi*, *Sunan Ibnu Majah*, *Musnad Ahmad bin Hanbal*, *Tafsir Ibnu Katsir*, kitab *Takhrij Hadis*, dan jurnal-jurnal yang membahas tentang anjuran tidur sebelum shalat Tahajud.

C. Teknik Pengumpulan Data

Adapun langkah-langkah yang digunakan untuk penelitian ini sebagai berikut:

- 1 Mencari hadis yang berkaitan dengan penelitian penulis yaitu hadis tentang anjuran tidur sebelum shalat tahajud.
- 2 Menelusuri hadis kedalam kitab takhrij yaitu kitab "*Mu'jam al-Mufahraz li alfazh al-Hadis an-Nawawi*" karya Aj-Wansink.
- 3 Mencantumkan dua hadis pokok yang penulis teliti.
- 4 Membuat skema sanad.
- 5 Melakukan penelitian sanad yang meliputi kualitas pribadi perawi, kapasitas intelektual dan metode periwayatan yang digunakan dalam kitab *Tahzibul Kamal*, kitab *Tahzib at-tahzib*, dan kitab pendukung lainnya.

⁶⁵ Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Banjarmasin: Antasari Press, 2011), hlm.

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.

Melakukan kegiatan I'tibar sanad dengan melengkapi seluruh sanad.

Memaparkan syarah isi hadis.

Melengkapi hadis dengan ayat-ayat pendukung.

Menjelaskan analisis hadis tentang anjuran tidur sebelum shalat tahajud perspektif hadis ditinjau dari kesehatan.

Teknik Analisis Data

Teknik yang digunakan dalam menganalisa data penelitian adalah teknik analisis data kualitatif. Analisis data kualitatif adalah upaya untuk mengungkap makna dari data penelitian dengan cara mengumpulkan data sesuai dengan klasifikasi tertentu.⁶⁶ Untuk menghasilkan data yang sinkron dan relevan maka disusun langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Menyusun tema bahasan dalam kerangka yang sesuai, serta melengkapi pembahasan dengan hadis dan ijtihad jika diperlukan, sehingga pembahasan dapat dipahami dengan baik dan jelas.
- b. Mengumpulkan hadis-hadis yang bersangkutan dengan anjuran tidur sebelum shalat Tahajud. Kemudian menentukan kualitas hadis dengan meneliti pribadi riwayat hadis dan metode periwayatannya. Selanjutnya hadis-hadis tentang anjuran tidur sebelum shalat Tahajud dihubungkan atau direlevansikan dengan kesehatan.

⁶⁶ M. Ali dan Sandu Siyoto Sodiq, *Dasar Metodologi Penelitian* (Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015), hlm. 121.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi 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 V

PENUTUP

SIMPULAN

Berdasarkan penjelasan dari bab-bab sebelumnya, dapat diambil simpulan mengenai analisis hadis tentang anjuran tidur sebelum shalat tahajjud perspektif hadis ditinjau dari kesehatan sebagai berikut:

1. Hadis tentang anjuran tidur sebelum shalat tahajjud terhadap riwayat Abu Dawud nomor hadis 1308 dan riwayat An-Nasa'i nomor hadis 1302 berkualitas Shahih. Dikarenakan setelah penulis melakukan penelitian sanad hadis, maka didapatkan perawi dari jalur jalur Abu Dawud dan An-Nasa'i sesuai dengan syarat ketentuan suatu hadis dikatakan shahih, yang telah ditetapkan oleh para Muhaddisin, yaitu hadis shahih adalah hadis yang sanadnya bersambung, diriwayatkan oleh perawi yang adil dan dhabit, tidak ditemukan kejanggalan dan tidak pula ber'illat. Kemudian pemahaman hadis tersebut dijelaskan bahwa kita dianjurkan untuk tidur terlebih dahulu sebelum melaksanakan shalat Tahajud.
2. Tidur sebelum shalat tahajjud memiliki dampak yang sangat positif bagi kesehatan tubuh. Dengan tidur maka bisa memperkuat daya ingat, mengurangi stress, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, dan terhindar dari obesitas. Sebaliknya apabila tidak tidur terlebih dahulu sebelum melaksanakan shalat tahajjud maka akan memperlemah daya ingat, terkena penyakit jantung, dan akan terkena stres.

SARAN

1. Kajian Analisis hadis tentang anjuran tidur sebelum shalat Tahajud perspektif hadis ditinjau dari kesehatan mengajarkan kita agar tidur terlebih dahulu sebelum melaksanakan shalat Tahajud. Karena anjuran ini memiliki peran yang sangat positif bagi kesehatan tubuh kita.
2. Tidak pernah sepele terhadap hal-hal kecil yang diperintahkan atau dilarang oleh Rasulullah ﷺ, karena di dalam perintah terdapat kebaikan dan melarang karena terdapat keburukan di dalamnya.

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.

DAFTAR PUSTAKA

- Abi Abdillah Muhammad bin Abadi, Abu Ath-Tayyib Muhammad Syamsul Haq al-Ashim. *Ainul Ma'bud Syarah Abu Dawud*. Darul Aqidah, n.d.
- Al-bani, Muhammad nashiruddin. *Shahih Sunan Ibnu Majah*. Jakarta: Pustaka Azzam, 2007.
- Al-Atsyubi, Muhammad bin Ali Adam bin Musa. *Dzakhoirul Uqbah Fi Syarhi Al-Mujtabah*. Riyadh: Al-Miraj, n.d.
- Al-Bukhari, Abu Abdullah Muhammad bin Ismail bin Ibrahim bin Al-Mugirah ibn Barduzbah. *Shahih Bukhari*. Mesir: Dar Ibnul Jauzi, 1433.
- Al-Bukhari, Muhammad bin Ismail bin Al-mughirah. *Al-Jami' As-Shahih Al-Mukhtasor*. Kairo: Darul sya'b, n.d.
- Al-Bukhari, Muhammad bin Ismail bin Al-Mughirah. *Al-Jami' Shahih Al-Mukhtasor*. Kairo: Darul Sya'b, n.d.
- Al-Fauzan, Salah. *Fiqih Sehari-Hari*. Depok: GEMA INSANI, 2006.
- Al-Mizzi, Jamaluddin abi Al-Hajjaj Yusuf. *Tahzib Al-Kamal Fi Asma' Ar-Rijal*. Beirut: Muassarah ar-Risalah, n.d.
- Al-Utsman, Muhammad bin shalih. *Syarah Shahih Al-Bukhari*. Jakarta: darus Sunnah press, n.d.
- Al-Wansink. *Mu'jam Al-Mufahras Li Al-Alfazah Al-Hadis an-Nawawi*. Leiden: Maktabah Brill, 1946.
- Al-Nasa'i, Abu Abdurrohman. *Sunan Al-Kubra*. Beirut: Yayasan Ar-Risalah, n.d.
- Al-Naysaburi, Abu Al-Hasan Muslin bin Al-Hajjaj. *Shahih Muslim*. Kairo: Issa Al-Babi Al-Halabi Press, 1431.
- Al-Sijistani, Abu Dawud. *Sunan Abi Dawud*. Beirut: Perpustakaan Modern, n.d.
- Al-Sindy, Muhammad hasby. *Pedoman Shalat*. Semarang: PT. Pustaka Rizki Putera, 1997.
- Al-Thabrani, Abu Al-Qasim. *Mu'jam Al-Kabir Ath-Tabrani*. Kairo: Ibn Taymiyah, 1431.
- Al-Tirmidzi, Abu Isa Muhammad bin Isa. *Al-Jami' Al-Kabir*. Beirut: Darul Gharib Al-Islamy, n.d.
- . *Sunan At-Tirmidzi*. Mesir: Perusahaan Perpustakaan dan Percetakan Mustafa Al-Babi Al-Halabi, 1431.



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.

- © Hak cipta milik UIN Suska Riau
- State Islamic University of Sultan Syaif Kasim Riau
- Azizet, Ahmad Muhaimin. *Pedoman Praktis Shalat Wajib Dan Sunnah*. Jakarta: Javalitera, 2011.
- Desi, Anwar. *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*. Surabaya: Karya Abdi Tame, 2001.
- Effendi, Nurrahman. *Smart Tahajjud Menjadikan Hidup Lebih Bermakna Dengan Tahajjud*. Jakarta: Grafindo Khazanah Ilmu, 2009.
- Hanbal, Ahmad bin. *Musnad Imam Ahmad Bin Hanbal*. Riyadh: Yayasan Al-Resala, 1431.
- Hasibuan, Wildan Akhir. *Tahajud Perspektif Mufasssir Dan Kaitannya Dengan Kesehatan*, 2020.
- Hudia. *Shalat Tahajud Dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam*, 2014.
- Hudzaifah, Abu. *Rahasia Tidur Orang-Orang Shalih*. Solo: Mumtaza, 2007.
- Ibrahim, Ahmad Syauqi. *Keajaiban Tidur Menjelajahi Misteri Alam Kematian Kecil*. Jakarta: Serambi, 2007.
- Khon, Abdul Majid. "Ulumul Hadis." Jakarta: AMZAH, 2012.
- Mahmudah, Luthfi. *Manfa'at Tidur Yang Benar Bagi Kesehatan Ditinjau Dari Kedokteran Dan Islam*. Jakarta, 2010.
- Mar'atus, Sholehah. *Posisi Tidur Dalam Tinjauan Hadis (Kajian Ma'anil Hadis)*. Palembang, 2015.
- Muhyidin, Muhammad. *Misteri Shalat Tahajjud*. Yogyakarta: Diva Press, 2011.
- Nasional, Pusat Bahasa Departemen Pendidikan. *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Bahasa, 2008.
- Nawawi, Imam. "Syarah Dan Terjemah Riyadhush Shalihin." Jakarta: Al-I'tisham, 2006.
- Pramana, Dewa Bagus Ketut. "Manfaat Kualitas Tidur Yang Baik Dalam Mencegah Demensia Pada Lansia," 2020, 50.
- Perwanto, Muhammad Machbun Aoza Setiyo. *Perbedaan Kualitas Tidur Mahasiswa Pengamal Shalat Tahajud Dan Non Penagamal Shalat Tahajud*, 2019.
- Pitera, S.T. *Biologi Molekuler Kedokteran*. Surabaya: Unair University Press, 1997.
- Republik Indonesia, Kementerian Agama. *Al-Qur'an Al-Karim SAMARA*. Surabaya: Halim Publishing, 2016.

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.

- Razza, Rezita Rahma, Dkk. "Fungsi Tidur Dalam Manajemen Kesehatan," 2019.
- Razza, Rezita Rahma. "Fungsi Tidur Dalam Manajemen Kesehatan," 2019, 5.
- RK. Kemenag. *Kesehatan Dalam Perspektif Al-Qur'an*. Edited by Tafsir Al-Qur'an Tematik. Jakarta, 2012.
- Rifa'i, Moh. *Risalah Tuntunan Shalat Lengkap*. Semarang: PT. Karya Toha Putra, 2005.
- Sahab, M. Quraisy. *Tafsir Al-Misbah Pesan Dan Kesorasian Al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati, 2001.
- Sholikhin, Muhammad. *The Mirachel of Shalat Mengungkap Kedahsyatan Energi Shalat*. Jakarta: Erlangga, 2011.
- Sregar, Mukhlidah Hanum. *Mangema; Sebab-Sebab, Akibat-Akibat, Dan Cara Terapi Insomnia*. Yogyakarta: Flash Books, 2011.
- Sodiq, M. Ali dan Sandu Siyoto. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015.
- Suhadi, Fahrur Mu'is dan Muhammad Suhadi. *Shalat A-Z*. Solo: Aqwam, 2009.
- Sulistiyani, Cicik. "Jurnal Kesehatan Masyarakat," 2012, 2.
- Syagir, Ahmad. *Mukhtashar Tafsir Ibnu Katsir*. Jakarta: Darus Sunnah, 2016.
- Syauqi, Ibrahim. *Rihlah Fi Alam Al-Mawt Al-Ashghar*. Jakarta: PT. Serambi Ilmu semesta, 2013.
- Upaedy, AN. *Quantum Tahajjud*. Jakarta: Grafindo Khazanah Ilmu, 2007.
- Zayyan, Sobron. *Dahsyatnya Shalat Fardhu Dan Sunnah*. Bandung: Kawan Pustaka, 2011.



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.