

**POSISI TIDUR DALAM TINJAUAN HADITS
(Kajian Ma'anil Hadits)**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Ushuluddin (S.Ud)
Dalam Ilmu Tafsir Hadits**

Oleh

**MAR'ATUS SHOLECHAH
11330013**



**FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN FATAH
P A L E M B A N G
2015 M / 1437 H**



PENGESAHAN SKRIPSI MAHASISWA

**Setelah diujikan dalam sidang Munaqasah Fakultas Ushuluddin dan
Pemikiran Islam UIN Raden Fatah Palembang pada :**

Hari/Tanggal : Senin / 02 November 2015

Jam : 09.30

**Tempat : Ruang Munaqosyah Fakultas Ushuluddin
dan Pemikiran Islam UIN Raden Fatah
Palembang**

Maka Skripsi Saudari :

Nama : Mar'atus Sholechah

NIM : 11330013

Jurusan : Tafsir Hadits

**Judul Skripsi : Posisi Tidur Dalam Tinjauan
Hadits (Kajian Ma'anil Hadits)**

**Dapat diterima untuk melengkapi sebagai syarat guna memperoleh
Gelar Sarjana Ushuluddin (S.Ud) Dalam Ilmu Ushuluddin Jurusan Tafsir
Hadits.**

**Palembang, Desember 2015
Dekan,**

**Dr. Alfi Julizun Azwar, M.Ag
NIP. 196807141994031008**

Tim Munaqasah

KETUA

Herwansyah, M.A
NIP.196807251997031001

PENGUJI I

Drs. Muhammadiyah, M. Hum
NIP.195511071982031004

SEKRETARIS

Eliawati, M.S.I
NIP.197912252014032001

PENGUJI II

Hedhri Nadhiran, M. Ag
NIP.197404271997031002

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

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

لِقَوْمٍ يَسْمَعُونَ ﴿٦٧﴾

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

(QS. Yunus: 67)

Skripsi ini penulis persembahkan kepada :

- ✓ *Ayahanda Saicuhdin dan Ibunda Marwati.*
- ✓ *Adik-adikku yang tersayang, (Latifatul Khusna, Ahmad Zakaria, dan Anisa Nur Amalia).*
- ✓ *Ustadz, Ustazah, dan Keluarga besar Pondok Pesantren Tahfiz Qur'an Al-Latifiyah.*
- ✓ *Guru-guruku SD, SMP, SMA & Dosen-dosenku di UIN Raden Fatah Palembang.*
- ✓ *Teman-temanku angkatan 2011 terkhusus Tafsir Hadits.*
- ✓ *Almamaterku yang tercinta.*

ABSTRAK

Skripsi ini diberi judul, “**POSISI TIDUR DALAM TINJAUAN HADITS (Kajian Ma’anil Hadits).**” Tidur merupakan kebutuhan yang penting bagi seluruh makhluk hidup termasuk manusia. Manusia selama hidupnya harus ada waktu-waktu istirahat berupa tidur. Tidur sehat adalah dambaan setiap orang, dengan tidur yang sehat maka akan memberikan dampak jangka panjang pada kesejahteraan fisik dan psikis manusia. Tidak semua posisi tidur bisa mewujudkan efek nyaman pada tubuh dan jiwa, karena manusia sepanjang hari banyak menghabiskan waktunya dengan berusaha dan bekerja. Tentunya, banyak sekali kesulitan dan perjuangan yang harus dihadapi dan menyebabkan tubuh dan jiwa merasa kelelahan. Segenap rasa lelah itu bisa dihilangkan dengan tidur dalam posisi yang tepat serta mampu mewujudkan kenyamanan pada tubuh dan jiwa. Nabi Muhammad Saw. telah memberikan anjuran untuk tidur dengan berbaring ke sebelah kanan, karena posisi tersebut dapat mewujudkan kenyamanan pada tubuh dan jiwa. Oleh karena itu, rumusan masalah dalam skripsi ini adalah: bagaimana memahami tentang hadits berbaring ke kanan saat tidur? Dan bagaimana hikmah hadits tentang anjuran berbaring ke kanan saat tidur?

Bentuk penelitian ini adalah *Library reseach* (penelitian kepustakaan) karena penelitian ini bersifat kepustakaan, maka data yang digunakan ditentukan dengan dua sumber data: data primer dan data sekunder. Caranya dengan mengumpulkan, membaca, serta menganalisa terhadap bahan-bahan pustaka yang digunakan sebagai rujukan dalam penelitian ini. Kemudian untuk memahami hadits tentang anjuran tidur berbaring ke kanan, agar dapat dipahami makna yang jelas dan lebih mudah dalam konteks kekinian, maka penulis menggunakan metode *ma’anil hadits* yang ditawarkan oleh Yusuf Qordhawi dalam bukunya “*Studi Kritik As-Sunnah*”, yaitu, memahami hadits sesuai petunjuk Al-Qur’an, mengumpulkan hadits yang satu tema, memahami hadits berdasarkan latar belakang, kondisi, dan tujuan, dan memahami makna kata perkata.

Kesimpulan dalam pembahasan hadits tentang berbaring ke kanan saat tidur dapat dipahami bahwa anjuran untuk tidur berbaring ke kanan tersebut bukan merupakan sebuah perintah yang wajib dikerjakan, melainkan hanya sebuah anjuran saja. Karena seseorang akan mencari cara bagaimana supaya tidurnya itu nyaman dan berkualitas. Hikmah di anjurkannya untuk tidur miring ke kanan, adalah karena dengan miring ke kanan mempunyai banyak manfaat diantaranya mengistirahatkan otak kiri, mengurangi beban jantung, mengistirahatkan lambung, meningkatkan waktu penyerapan gizi, merangsang buang air besar, menjaga kesehatan paru-paru, dan menjaga saluran pernafasan.

PEDOMAN TRANSLITERASI

Arab	Indonesia	Arab	Indonesia	Arab	
	Indonesia				
ا	= a	ز	= z	ق	= q
ب	= b	س	= s	ك	= k
ت	= t	ش	= sy	ل	= l
ث	= ts	ص	= sh	م	= m
ج	= j	ض	= dh	ن	= n
ح	= <u>h</u>	ط	= th	و	= w
خ	= kh	ظ	= zh	ه	= h
د	= d	ع	= ‘	ء	= ‘
ذ	= dz	غ	= gh	ي	= y
ر	= r	ف	= f		

Singkatan yang digunakan:

as	=	<i>'alayh/ 'alayha/ 'alayhima/ 'alayhim al-salam</i>
cet.	=	cetakan
hlm.	=	halaman
HR.	=	Hadits Riwayat
j.	=	Jilid / juz
no.	=	Nomor
QS.	=	Al-Qur'an Surah
r.a	=	<i>radhiyallahu 'anhu/ 'anha/ 'anhuma/ 'anhum</i>
Saw	=	<i>Sallallahu 'alayhi wa sallam</i>
Swt	=	<i>Subhanahu wa ta'ala</i>
t.tp	=	tanpa tempat terbit
t.th	=	tanpa tahun
W.	=	wafat
/	=	berarti atau menunjukkan perbedaan (lahir/wafat)

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Al-Hamdulillahirabbil'amin. Sebagai ungkapan syukur kepada Allah Swt, berkat rahmat, taufiq, dan hidayah-Nya jualah penulis dapat menyelesaikan skripsi sederhana ini. Shalawat beserta salam penulis curahkan kepada junjungan kita Nabi Agung Muhammad Saw. Beserta keluarga dan para pengikut setianya yang telah menunjukkan ilmu, iman dan Islam sampai akhir zaman.

Skripsi yang berjudul “*Posisi Tidur Dalam Tinjauan Hadits (Kajian Ma’anil Hadits)*” ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Ushuluddin (S.Ud) di Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Raden Fatah Palembang. Pada kesempatan ini, penulis ingin menghaturkan rasa terima kasih, kepada pihak-pihak yang turut banyak membantu sehingga terselesaikannya skripsi ini, yaitu:

1. Ayah dan Ibuku, Saichudin dan Marwati. Mereka kedua orang tua sekaligus guru pertama yang telah mendidik, memberikan dukungan dan tak lupa mendo’akan keberhasilanku.
2. Bapak Prof. Dr. Aflatun Muchtar, M.A, selaku Rektor UIN Raden Fatah Palembang beserta staf pimpinan lainnya.
3. Bapak Dr. Alfi Julizun Azwar, M.A selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam beserta staf karyawan.
4. Bapak Almunadi, M.A, Selaku ketua Jurusan Tafsir Hadits dan Penasehat Akademik, dan bapak M. Arfah Nurhayat, Lc., M.Hum, selaku Sekertaris

Jurusan Tafsir Hadits Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam yang selalu memberikan arahan serta nasihat selama penulis menuntut ilmu di UIN Raden Fatah Palembang.

5. Bapak Jhon Suprianto M.A selaku pembimbing I dan Bapak Almunadi M.A selaku pembimbing II yang telah membimbing dalam memberikan bimbingan dalam penulisan skripsi.
6. Bapak Ibu Dosen serta staf karyawan dan karyawan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Raden Fatah Palembang yang telah membantu, memotifasi, dan menyampaikan ilmunya. Semoga menjadi ilmu yang berkah, bermanfaat di dunia dan di akhirat.
7. Pimpinan Perpustakaan UIN Raden Fatah Palembang beserta Stafnya.
8. Kepada Ustadz Nawawi Dencik Al-Hafidz, Ustadzah Lailatul Mu'jizat Al-Hafidzah dan para Ustadz dan Ustadzah pondok pesantren Tahfiz Qur'an Al-Latifiyah terima kasih telah memberikan dukungan dan do'a.

Demikian yang dapat penulis sampaikan, semoga skripsi ini mudah dipahami dan bermanfaat sehingga dapat mendekatkan diri kita kepada-Nya. Amin.

Palembang, 2 Oktober 2015

Penulis,

Mar'atus Sholechah

NIM: 11330013

DARTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
PEDOMAN TRASLITERASI	vii
ABSTRAK	ix
DARTAR ISI	x
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian	7
D. Tinjauan Pustaka.....	8
E. Metode Penelitian	10
F. Sistematika Pembahasan.....	12
BAB II. LANDASAN TEORI ILMU MA'ANIL HADIS	
A. Pengertian Ilmu Ma'anil hadits.....	14
B. Urgensi Ilmu Ma'anil Hadits	15
C. Metode Ilmu Ma'anil Hadits.....	15
D. Problematika Dalam Memahami Hadits.....	28
BAB III. TINJAUAN UMUM TENTANG TIDUR	
A. Pengertian Tidur	30
B. Cara Tidur Rasulullah Saw	31
C. Beberapa Masalah Tidur.....	41
D. Manfaat Dan Hikmah Tidur.....	44
BAB IV. PEMAHAMAN HADITS	
A. Inventarisasi Hadits.....	47
B. Posisi Tidur Dalam Tinjauan Hadits dan Medis	54
C. Analisis Ma'anil Hadits Berbaring Ke Kanan Saat Tidur	58
D. Kontekstualitas Hadits	72

BAB V. PENUTUP

A. Kesimpulan	76
B. Saran	76

DAFTAR PUSTAKA
DAFTAR RIWAYAT HIDUP
LAMPIRAN

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Allah Swt. telah mengutus Rasulullah Saw. sebagai guru bagi umatnya dalam masalah aqidah maupun hukum mu'amalah. Rasulullah Saw. juga membimbing umatnya dalam berbagai permasalahan dunia, baik itu berupa hal-hal kecil atau bahkan menyangkut permasalahan yang besar. Al-Qur'an telah menyebutkan tentang hal ini dalam surah al-Baqarah ayat 151:

كَمَا أَرْسَلْنَا فِيكُمْ رَسُولًا مِّنكُمْ يَتْلُوا عَلَيْكُمْ آيَاتِنَا وَيُزَكِّيكُمْ وَيُعَلِّمُكُمُ
الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَيُعَلِّمُكُم مَّا لَمْ تَكُونُوا تَعْلَمُونَ ﴿١٥١﴾

Artinya: “Sebagaimana (Kami telah menyempurnakan nikmat Kami kepadamu) Kami telah mengutus kepadamu Rasul diantara kamu yang membacakan ayat-ayat Kami kepada kamu dan mensucikan kamu dan mengajarkan kepadamu Al-Kitab dan Al-Hikmah, serta mengajarkan kepada kamu apa yang belum kamu ketahui.” (Al-Baqarah: 151)

Dari ayat tersebut dapat dipahami bahwa Rasulullah Saw. adalah guru bagi umatnya dalam segala urusan di dunia dan di akhirat. Dalam al-Qur'an disebutkan bahwa diantara tugas Rasulullah Saw. adalah menyucikan hati, memperbaiki keadaan, mengajari akhlak-akhlak yang mulia, serta mengajari kandungan al-Qur'an berupa petunjuk, bimbingan dan kebenaran. Juga menjelaskan tentang *as-Sunnah an-Nabawiyah* berikut kandungannya berupa makna-makna al-Qur'an dan penafsiran-penafsirannya.¹

¹Kementrian Agama RI, *Kesehatan Dalam Perspektif Al-Qur'an (Tafsir al-Qur'an Tematik, Edisi Yang Disempurnakan)*, Jakarta, 2012, hlm. 197

Nabi Muhammad Saw. benar-benar merupakan guru dan suri tauladan yang baik bagi umatnya dalam segala hal, termasuk dalam tata cara tidur. Kitab-kitab hadis menyebutkan bahwa Rasulullah Saw. ketika tidur beliau bersandar di sisi kanan tubuhnya dalam keadaan kedua tangan dan kakinya sedikit terlipat. Lalu telapak tangan kanan beliau diletakkan di bawah pipi, seraya menghadapkan wajahnya ke arah kiblat. Posisi seperti ini benar-benar merupakan posisi terbaik bagi tubuh saat sedang tidur, karena posisi tersebut dapat mewujudkan kenyamanan pada tubuh dan jiwa.² Rasulullah Saw. 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 مَضْجِعَكَ فَتَوَضَّأْ وَضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ ثُمَّ قُلْ اللَّهُمَّ أَسَلَمْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ وَفَوَضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ وَالْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنَاجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ اللَّهُمَّ آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ فَإِنْ مِتُّ مِنْ لَيْلَتِكَ فَأَنْتَ عَلَى الْفِطْرَةِ وَاجْعَلْهُنَّ آخِرَ مَا تَتَكَلَّمُ بِهِ قَالَ فَارْدَدْتُهَا عَلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَلَمَّا بَلَغْتُ اللَّهُمَّ آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ قُلْتُ وَرَسُولِكَ قَالَ لَا وَنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ³

Artinya:” Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Muqatil berkata, telah menggambarkan kepada kami 'Abdullah berkata, telah menggambarkan kepada kami Sufyan dari Manshur dari Sa'ad bin 'Ubaidah dari Al Bara' bin 'Azib berkata, "Nabi Muhammad Saw bersabda: "Jika kamu mendatangi tempat tidurmu maka wudulah seperti wudu untuk shalat, lalu berbaringlah pada sisi kanan badanmu dan ucapkanlah: *allahumma aslamtu wajhii ilaika wa fawwadltu amrii ilaika wa alja`tu zhahrii ilaika raghbatan wa rahbatan ilaika laa malja`a wa laa manjaa illaa ilaika allahumma aamantu bikitaabikalladzii anzalta wannabiyyikalladzii arsalta* (Ya Allah, aku pasrahkan wajahku kepada-Mu, aku serahkan urusanku kepada-Mu, aku sandarkan punggungku kepada-Mu dengan perasaan senang dan takut kepada-Mu. Tidak ada

²Kementrian Agama RI, *Kesehatan Dalam Perspektif Al-Qur'an...*, hlm. 237

³Muhammad bin Ismail bin Ibrahim bin al-Mughirah al-Bukhari, *Al-Jami' As-Shahih/al-Maktabatusy Syaamilah*, Juz 1, Kairo, Darul Sya'b, 1987/1407H, hlm. 97

tempat berlindung dan menyelamatkan diri dari siksa-Mu melainkan kepada-Mu. Ya Allah, aku beriman kepada kitab-Mu yang Engkau turunkan dan kepada Nabi-Mu yang Engkau utus)'. Jika kamu meninggal pada malammu itu, maka kamu dalam keadaan fitrah dan jadikanlah do'a ini sebagai akhir kalimat yang kamu ucapkan." Al-Bara' bin 'Azib berkata, "Maka aku ulang-ulang do'a tersebut di hadapan Nabi shallallahu 'alaihi wasallam hingga sampai pada kalimat: allahumma aamantu bikitaabikalladzii anzalta (Ya Allah, aku beriman kepada kitab-Mu yang Engkau turunkan), aku ucapkan: wa rasuulika (dan rasul-Mu), beliau bersabda: "Jangan, tetapi wannabiyyikalladzii arsalta (dan kepada Nabi-Mu yang Engkau utus)." (HR.Al-Bukhari)

Tidur termasuk salah satu nikmat dan rahmat yang diberikan Allah Swt. ke pada hamba-Nya. Dalam hal ini Allah Swt. berfirman: “ *Dan diantara tanda-tanda kebesaran-Nya adalah Allah Swt. menjadikan tidur kalian disiang hari dan dimalam hari.*” (Qs. Ar-rum: 23) dengan demikian maka firman Allah Swt:” *....dan kami jadikan tidurmu untuk istirahat....*” (Qs. An-Naba’: 9) merupakan indikasi terhadap nikmat terbesar diantara nikmat-nikmat yang diberikan Allah Swt. kepada hamba-Nya. Tidak diragukan lagi bahwa alam tidur yang dirasakan selama ini adalah alam yang sangat menakjubkan dan penuh dengan misteri, karena manusia terbiasa menghadapinya, maka hilanglah rasa takjub tersebut. Sehingga tidak lagi menarik perhatian dan mengejutkannya.⁴

Tidur merupakan kebutuhan yang penting bagi seluruh makhluk hidup termasuk manusia. Manusia selama hidupnya harus ada waktu-waktu istirahat berupa tidur. Oleh sebab itu, seorang manusia bisa tidur dalam keadaan duduk, walaupun tidur dalam posisi ini sangatlah tidak memadai untuk memperoleh kenyamanan tidur sesuai yang diharapkan. Sebab, posisi tidur yang benar bagi

⁴Kementrian Agama RI, *Kesehatan Dalam Perspektif al-Qur'an ...*, hlm. 232

manusia adalah dengan membentangkan tubuh dalam posisi membujur secara horizontal.

Tidur sehat adalah dambaan setiap orang. Dengan tidur yang sehat maka akan memberikan dampak jangka panjang pada kesejahteraan fisik dan psikis manusia. Yang banyak diterima oleh kita mengenai tidur delapan jam sehari sebagai tidur sehat ternyata dipatahkan oleh penelitian Daniel F.Kripke, seorang profesor ahli psikiatri dari Universitas California. Hasil penelitiannya selama sekitar enam tahun di Amerika Serikat dan Jepang menyimpulkan bahwa tidur selama delapan jam sehari memiliki resiko kematian lebih cepat dibandingkan selama 6-7 jam sehari. Penelitian tersebut melibatkan responden berusia 30-120 tahun.⁵

Tidak semua posisi tidur bisa mewujudkan efek nyaman pada tubuh dan jiwa, karena manusia sepanjang hari banyak menghabiskan waktunya dengan berusaha dan bekerja. Tentunya, banyak sekali kesulitan dan perjuangan yang harus dihadapi dan menyebabkan tubuh dan jiwa merasa kelelahan. Segenap rasa lelah itu bisa dihilangkan dengan tidur dalam posisi yang tepat serta mampu mewujudkan kenyamanan pada tubuh dan jiwa.

Menurut Zhafir al-Aththar, saat seseorang tidur telungkup, beberapa saat kemudian ia akan merasa sesak napas, karena adanya sulit berkontraksi saat

⁵Nur Hidayatullah, *Rahasia Hidup Sehat Cara Rasulullah Saw*, Zalfa Publising, Jakarta, 2010, hlm. 25

bernapas. Posisi tengkurap juga dapat menyebabkan pembengkokan tulang belakang leher, selain itu posisi ini juga akan meletihkan jantung dan otak.⁶

Abu Hurairah meriwayatkan bahwa Rasulullah Saw. melihat seorang laki-laki tidur tengkurap, maka beliau bersabda:

حَدَّثَنَا أَبُو كُرَيْبٍ حَدَّثَنَا عَبْدَةُ بْنُ سُلَيْمَانَ وَعَبْدُ الرَّحِيمِ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ عَمْرٍو حَدَّثَنَا أَبُو سَلَمَةَ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ رَأَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ رَجُلًا مُضْطَجِعًا عَلَى بَطْنِهِ فَقَالَ إِنَّ هَذِهِ ضَجْعَةٌ لَا يُحِبُّهَا اللَّهُ⁷

Artinya: Abu Kuraib menceritakan kepada kami, Abdah bin Sulaiman, dan Abdurrahim menceritakan kepada kami, dari Muhammad bin Amr, Abu Salamah menceritakan kepada kami, dari Abu Hurairah, ia berkata, "Rasulallah SAW. melihat ada seseorang tidur dengan tengkurap (bertumpu) pada perutnya. Beliau bersabda, 'Tidur seperti ini (tengkurap) tidak disukai oleh Allah' ".(HR. Al- Tirmidzi)

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

Ibnu Qoyyim, seorang intelektual Islam berkata: "Barangsiapa yang memperhatikan pola tidur Rasulullah Saw. niscaya ia akan memahami pola tidur yang benar dan paling bermanfaat untuk badan dan organ tubuh."⁸

⁶Nadiyah Thayyarah, *Mausu'ah al-I'jaz Al-Qur'ani, Abu Dhabi, Dar al-Yaman, t.th.* Diterjemahkan Zaenal Arifin (at al), *Buku Pintar Sains Dalam Al-Qur'an*, Zaman, Jakarta 2013, hlm. 174

⁷Muhammad bin Isa Abu Isa Al-Tirmidzi Al-Salami, *Sunan Al-Tirmidzi/ al-Maktabatusy Syaamilah*, Juz 5, Beirut, Darul Ghorbi Al-Islam, t.th, hlm. 97

Tidur Nabi Rasulullah Saw. adalah tidur yang paling baik dan bermanfaat bagi tubuh dan kekuatannya, begitu pula bangun beliau, Rasulullah Saw. tidur pada awal malam sekitar jam 9 malam dan bangun sekitar jam 2 pagi dini hari (kurang lebih 5 jam tidur). Setelah bangun beliau bersiwak, wudu, dan mendirikan shalat tahajud hingga waktu shalat subuh, kemudian beliau beristirahat sejenak hingga waktu terbitnya matahari. Yang demikian ini tentu akan mendatangkan kebaikan hati dan badan, di dunia dan di akhirat.⁹

Tidur dengan posisi dan meletakkan kaki yang satu pada yang lain, tidak memberikan relaksasi bagi tubuh dan jiwa. Relaksasi ini hanya akan terwujud apabila setiap otot dalam keadaan relaks, dan setiap sendi berada dalam posisi yang nyaman tanpa kekangan pada ikatan-ikatannya. Hal ini tidak akan terjadi pada orang yang tidur telentang dan meletakkan salah satu kakinya pada kaki yang lain. Tujuan tersebut akan tercapai dengan posisi berbaring ke kanan, sebagaimana disebutkan dalam hadits Nabi Muhammad Saw.¹⁰

Dari sinilah maka perlu diadakan kajian yang lebih mendalam terhadap makna yang terkandung di balik teks hadits tentang *Anjuran Berbaring Ke Kanan Saat Tidur*. Dalam pemaknaan suatu hadits diperlukan kejelasan apakah suatu hadits akan dimaknai dengan tekstual atau kontekstual. Sedangkan dalam upaya mencapai pemahaman yang sesuai ilmu hadits, hal yang perlu diperhatikan adalah setting-historis yang melatarbelakangi hadits itu muncul serta peran dan fungsi

⁸Nur Hidayatullah, *Rahasia Hidup Sehat ...*, hlm. 26

⁹Ibnu Qayyim, *Al-Jauziyah, Mukhtashar Zadul-Ma'ad*, Darul-Fikr, cet. 1, 1990. Diterjemahkan oleh Kathur Suhardi, *Zaadul-Ma'ad Bekal Perjalanan Ke Akhirat*, Pustaka Azzm, Jakarta, 2000, hlm. 315

¹⁰Ahmand Syawqi Ibrahim, *Asrar al-Nawm: Rihlah fi Alam al-Mawt al- Ashghar*, Nahddhah Mishr, Lebanon, 2008. Diterjemahkan oleh Syamsu A. Rizal, *Misteri Tidur*, Zaman, Jakarta, 2013, hlm. 92

Nabi Muhammad Saw. ketika mengeluarkan hadits. Hal ini yang mendorong peneliti untuk lebih jauh mengkaji mengenai kandungan makna yang tersembunyi dibalik teks-teks hadis *Anjuran Berbaring Ke kanan Saat Tidur*. Adapun pembahasan tentang anjuran berbaring ke kanan saat tidur ini dititik beratkan pada makna kandungan hadits tersebut dan relevansinya.

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Bagaimana pemahaman hadits tentang anjuran berbaring ke kanan saat tidur?
2. Apa hikmah yang dapat diambil dari hadits-hadits tersebut?

C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

Studi atas hadits-hadits tentang posisi pada saat tidur yang penulis angkat sebagai judul tulisan ini bertujuan untuk:

1. Untuk Memahami tentang hadits berbaring ke kanan pada saat tidur
2. Untuk mengetahui hikmah hadits tentang anjuran berbaring ke kanan saat tidur.

Adapun kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat diterima sebagai bentuk kontribusi ilmiah dalam memperkaya literatur ilmu hadits, terutama berkenaan dengan masalah pemahaman hadits tentang anjuran Rasulullah Saw. berbaring ke kanan saat tidur.

2. Memberikan tambahan khazanah pemikiran keislaman dan ilmu pengetahuan di lingkungan UIN Raden Fatah Palembang dan masyarakat muslim pada umumnya.

D. Tinjauan Pustaka

Dalam banyak literatur yang penulis temukan, baik sumber primer ataupun sekunder, tidak banyak yang membahas secara langsung dan menyeluruh tentang posisi pada saat tidur dalam tinjauan hadits, terdapat lima literatur berupa karya ilmiah yang berkaitan dengan posisi pada saat tidur, antara lain:

Rahasia Hidup Sehat Cara Rasulullah Saw. karya Nur Hidayatullah diterbitkan di Jakarta oleh Zalfa Publishing. Karya ini berisikan tentang pola tidur Rasulullah Saw. posisi tidur beliau adalah miring ke sebelah kanan kemudian beliau berbalik bertumpu sedikit pada posisi kiri agar proses pencernaan lebih cepat karena condongnya lambung diatas hati.

Kesehatan Dalam Perspektif Al-Qur'an diterbitkan di Jakarta oleh Lajnah Pentasihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Departemen Agama RI. Karya ini berisikan tentang tafsir tematik yang menyajikan pembahasan antara lain: etika kedokteran, kebersihan, kehamilan dan proses kelahirannya, menyusui dan kesehatan, pertumbuhan bayi, kesehatan lansia, fenomena tidur, makanan dan minuman, pola hidup sehat, kesehatan mental, dan kesehatan masyarakat. Tema-tema tersebut dibahas dengan dukungan dalil dan fakta-fakta yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah, baik yang bersumber dari Al Qur'an, hadits maupun pemikiran rasional.

Terjemahan hadits mengenal pribadi dan budi pekerti Rasulullah Saw.;; diterbitkan di Bandung oleh CV Penerbit Diponegoro. Karya ini berisikan tentang hadits-hadits yang berkaitan dengan cara tidur Rasulullah Saw. yang bersumber dari Al Bara bin Yazid r.a, Hudzaifah r.a, Aisyah r.a, Ibnu Abas r.a, Anas bin Malik r.a, dan Abi Qotabah r.a

Rahasia Sunah Menyingkap Hikmah Berharga dari Sunah Nabi Muhammad Saw. karya Shohihul Hasan diterbitkan di Surakarta oleh Al-Qudwah Publishing. Karya ini berisikan tentang hikmah dari hadits-hadits yang berkaitan dengan aspek kehidupan, mengungkap rahasia dibalik sunah tersebut. Seperti rahasia di balik air zamzam, anjuran menggunakan siwak, anjuran mengucapkan hamdalah setelah bersin, anjuran memakan buah kurma, rahasia di balik perintah agar tidur cepat dan bangun cepat, dan lain sebagainya. Berkaitan dengan tidur di dalam buku ini dijelaskan mengenai waktu tidur, posisi tidur, tidak dianjurkan bergadang, dan dianjurkannya bangun pagi-pagi.

Misteri Tidur karya Ahmad Syawqi Ibrahim diterbitkan di Jakarta oleh penerbit Zaman. Buku ini berisikan tentang rahasia tidur bagi kesehatan fisik, mental, spiritual, perbedaan tidur antara kaum pria dan wanita, rahasia jam tidur biologis, dan membahas tentang mimpi sewaktu tidur mengandung kebenaran atau tidak.

Dari sekian buku-buku yang penulis kemukakan di atas hampir semuanya menempatkan cara tidur Rasulullah Saw. itu dalam sub bab, sehingga pemaparan masalah anjuran Rasulullah Saw. untuk berbaring ke kanan saat tidur itu hanya sekilas. Tanpa mengurangi arti pentingnya hasil penelitian para pakar di atas,

penulis merasa bahwa penelitiannya yang telah ada belum cukup memadai. Meski demikian masing-masing buku yang ada saling melengkapi dalam memberikan masukan serta informasi dalam penelitian yang penulis lakukan.

E. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif yang berupa *library research* (penelitian kepustakaan), merupakan telaah yang dilaksanakan untuk memecah suatu masalah, yang pada dasarnya bertumpuh pada penelaah kritis dan mendalam terhadap bahan-bahan pustaka yang relevan.¹¹ Data yang akan digunakan dalam penelitian ini ditentukan dengan dua sumber data, sebagai berikut:

a. Sumber Data Primer

Sumber data primer yaitu data pokok yang bersumber dari teks kitab hadits Shahih Al-Bukhari.

b. Sumber Data Sekunder

Sumber sekunder merujuk pada pustaka penunjang, yaitu al-Qur'an sebagai referensi konfirmatif tentang topik ini dan beberapa kitab tafsir sebagai penafsiran ayat yang digunakan dalam penelitian ini, kemudian untuk melacak keberadaan hadits menggunakan *Mu'jam Al-Mufaros Li Al-Fadzi Al-Hadits An-Nabawi Al-Syarif* karangan AJ Wensik terbitan Leiden E.J Brill tahun 1956, dan untuk mengetahui rijal hadits digunakan *Tahzib al-Tahzib* karangan Ibnu Hajar al-Asqalani dan *Tahzibul Kamal Fi*

¹¹Tim Revisi Penulisan Pedoman Makalah & Skripsi, *Pedoman Penulisan Makalah & Skripsi*, IAIN Raden Fatah, Palembang, 2013, hlm. 6

Asma Rijal serta *Asbabul Wurud Ilmu Ma'anil Hadits* dan buku-buku yang relefansi dengan pembahasan. Serta digunakan juga kamus bahasa Arab seperti kamus *Lisanul Arab*, *al-Mujid*, dan kamus *al-Munawwir* karya A.W Munawwir Muhammad Fairuz.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan membaca literatur-literatur yang berhubungan dengan pembahasan, baik yang merupakan data primer maupun data sekunder. Setelah membaca literatur-literatur tersebut dilakukan pengkodean terhadap poin-poin penting agar tidak terjadi pelebaran aspek pembahasan dari tema sentral obyek penelitian. Kemudian sumber data yang diperoleh dikumpulkan, dipelajari dan dikaji untuk selanjutnya diadakan penganalisaan.

3. Analisis Data

Data yang telah terkumpul lalu dianalisa secara diskriptif kualitatif yakni menggambarkan, menguraikan ataupun menyajikan seluruh permasalahan yang ada pokok-pokok permasalahan secara tegas dan sejelas-jelasnya kemudian ditarik suatu kesimpulan secara deduktif, yaitu suatu kesimpulan dari data-data yang bersifat umum ke khusus, sehingga penyajian hasil penelitian dapat dipahami dengan mudah dan jelas. Karena objek penelitian ini berupa hadits yang tersebar dalam beberapa kitab hadits dan terfokus dalam sebuah tema, maka penelitian ini

menggunakan metode ma'anil hadits yang digunakan oleh Yusuf Qardhawi,¹² dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- a) Memahami hadits sesuai dengan petunjuk al-Qur'an.
- b) Menghimpun hadits-hadits yang terjalin dalam tema yang sama.
- c) Penggabungan antara hadits-hadits yang bertentangan.
- d) Memahami hadits berdasarkan latar belakang, kondisi, dan tujuan.
- e) Membedakan sarana yang berubah-ubah dan tujuan yang bersifat tetap dari setiap hadits.
- f) Membedakan makna hakiki dan majazi dalam memahami hadits.
- g) Membedakan antara yang *ghaib* dan yang nyata.
- h) Memastikan makna peristilahan yang digunakan oleh hadits.

F. Sistematika Penulisan

Adapun mengenai sistematika penelitian ini penulis membagi pembahasan kedalam lima bab, masing-masing bab mempunyai spesifikasi pembahasan mengenai topik tertentu diantaranya:

Bab pertama, pendahuluan yang menguraikan tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, tinjauan pustaka, metodologi penelitian, dan sistematika pembahasan.

Bab kedua, landasan teori ilmu ma'anil hadits, menguraikan tentang pengertian ilmu ma'anil hadits, urgensi ilmu ma'anil hadits, metode ilmu ma'anil hadits, dan problematika dalam memahami hadits.

¹²Yusuf Qardhawi, *Studi Kritis As Sunah Kaifa Nata'amalu ma'as Sunnatin Nabawiyah*, Diterjemahkan oleh Abu Bakar, Bandung, Trigenda Karya, 1995, hlm 43

Bab ketiga, tinjauan umum tentang tidur, menguraikan tentang pengertian tidur, cara tidur Rasulullah Saw, beberapa masalah tidur, serta manfaat dan hikmah tidur.

Bab keempat, pemahaman hadits tentang berbaring ke kanan saat tidur, menguraikan tentang inventarisasi hadits, posisi tidur dalam tinjauan hadits dan medis, analisis ma'anil hadits berbaring ke kanan saat tidur, serta kontekstualitas hadits.

Bab kelima, penutup yang terdiri dari kesimpulan dan saran.

BAB II

LANDASAN TEORI MA'ANIL HADITS

A. Pengertian Ma'anil Hadits

Ma'anil hadits terdiri dari dua kata yaitu *ma'anil* dan *hadits*. Ma'anil berasal dari bahasa Arab yakni معاني jamaknya معان yang berarti: arti atau makna.¹³

Dalam kamus bahasa Indonesia “arti” adalah maksud yang terkandung.¹⁴ Sedangkan “makna” ialah arti.¹⁵

Menurut Abdul Mustaqim, ma'anil hadits adalah sebuah ilmu yang mengkaji tentang memaknai dan memahami hadits Nabi Muhammad Saw. dengan mempertimbangkan struktur linguistik teks hadits, konteks munculnya hadits (asbabul wurud), kedudukan Nabi Muhammad Saw. ketika menyampaikan hadits, dan bagaimana menghubungkan teks hadits masa lalu dengan konteks kekinian, sehingga diperoleh pemahaman yang relatif tepat, tanpa kehilangan relevansinya dengan konteks kekinian.¹⁶

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian ma'anil hadits adalah pengetahuan untuk memahami matan hadits secara tepat dengan mempertimbangkan beberapa faktor yang berhubungan dengannya, selain mempertimbangkan juga ragam indikasi yang mengemukakan dari suatu matan

¹³Ahmad Zuhdi Muhdlor, *Kamus Kontemporer Arab Indonesia*, Multi Karya Grapika, Yogyakarta, 1996, hlm. 747

¹⁴Pusat Bahasa Depdiknas, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Cet 9, Balai Pustaka, Jakarta, 1996, hlm. 57

¹⁵Pusat Bahasa Depdiknas, *Kamus Besar .. .*, hlm. 619

¹⁶Abdul Mustaqim, *Ilmu Ma'anil Hadits Paradigma Interkoneksi (Berbagai Teori Dan Metode Memahami Hadits)*, IDEA Press, Yogyakarta, 2008, hlm. 5

hadits, untuk menghindari terjadinya kesalahan dan kekeliruan dalam memahami teks sebuah matan hadits.

B. Urgensi Ma'anil Hadits

Ma'anil hadits sangat penting dalam konteks pengembangan studi hadits, antara lain:

1. Untuk memberikan prinsip-prinsip metodologi dalam memahami hadits.
2. Untuk mengembangkan pemahaman hadits secara kontekstual serta untuk lebih memantapkan maksud dari hadits Nabi Muhammad Saw dan meninggalkan rasa keraguan.
3. Untuk memahami hadits baik itu berupa makna tersirat maupun tersurat.
4. Untuk mengetahui kemukjizatan al-Qur'an berupa segi kebagusan penyampaiannya keindahan deskripsinya dan kefasihan kalimat.
5. Untuk membedakan mana ungkapan yang benar dan yang tidak benar, yang indah dan yang rendah, yang teratur dan yang tidak teratur.

C. Metode Ma'anil Hadits

Menurut ulama hadits ada beberapa macam metode dalam memahami hadits diantaranya:

1. Metode Ma'anil Hadits Menurut Yusuf Al-Qardhawi

Menurut Yusuf Al-Qardhawi dalam bukunya "*Studi Kritik As-Sunnah*".

Metode pemahaman hadits terbagi kepada delapan bagian, sebagai berikut:

- a) Memahami Al-Sunnah sesuai dengan petunjuk al-Qur'an.

Gagasan mengenai pentingnya memahami hadits berdasarkan petunjuk Al-Qur'an ini bukan merupakan gagasan Al-Qardhawi saja. Pemikiran-pemikiran

lain pada umumnya memiliki gagasan yang sama. Muhammad Al-Ghazali dalam bukunya *as-Sunnah an-Nabawiyah Bayan Ahl al-Fiqh wa Ahl al-Hadits* menyediakan hampir keseluruhan babnya untuk menegaskan betapa pentingnya pemahaman terhadap hadits Nabi Muhammad Saw. untuk mempertimbangkan petunjuk-petunjuk al-Qur'an.¹⁷

Al-Qur'an merupakan roh bagi keberadaan Islam dan pondasi bangunannya, yang mempunyai kedudukan yang sama dengan undang-undang pokok sebagai sumber perundang-undangan Islam, sedangkan sunah Nabi Muhammad Saw. adalah pensyarah yang menjelaskan perundangan itu secara terperinci. Dengan kata lain, hadits Nabi Muhammad Saw. merupakan penjelasan al-Qur'an secara teoritis dan penerapannya. Rasulullah bertugas menjelaskan hal yang telah diturunkan kepadanya untuk kepentingan manusia.¹⁸

b) Menghimpun hadits-hadits yang terjalin dalam tema yang sama.

Al-Qardhawi menjelaskan bahwa agar bisa berhasil untuk memahami sunnah secara benar, harus menghimpun dan memadukan beberapa hadits sahih yang berkaitan dengan suatu tema tertentu (satu topik). Kemudian mengembalikan kandungan hadits yang *mutasyabihat* (belum jelas artinya) disesuaikan dengan hadits yang *muhkam* (jelas maknanya), mengaitkan yang *mutlak* (terurai) dengan yang *muqayyad* (terbatas), dan menafsirkan yang *'am* dengan yang *khash*.¹⁹

¹⁷Muhammad al-Ghazali, *Studi Kritis atas Hadis Nabi Saw. Antara Pemahaman Tekstual dan Kontekstual*, Diterjemahkan oleh Muhammad al-Baqir, Mizan, Bandung, 1996, hlm. 11

¹⁸Yusuf Al-Qardhawi, *Studi Kritis As Sunah Kaifa Nata'amalu ma'as Sunnatin Nabawiyah*, Diterjemahkan oleh Abu Bakar, Trigenda Karya, Bandung, 1995, hlm. 96

¹⁹Al-Qardhawi, *Studi Kritis...*, hlm. 114

Melalui cara ini, suatu hadits dapatlah dipahami dan dimengerti maksudnya dengan lebih jelas dan tidak dipertentangkan antara hadits yang satu dengan hadits yang lainnya.

c) Penggabungan antara hadits-hadits yang tampak bertentangan

Hal ini didasarkan pada pandangan bahwa tidak ada kontradiksi dalam nash-nash syariat, sebab kebenaran tidak akan bertentangan dengan kebenaran. Walaupun ada itu terbatas pada lahirnya saja bukan pada hakikat dan realitas.²⁰ Dan apabila terdapat hadits yang seperti itu, maka wajib menghilangkannya dengan cara sebagai berikut:

1) Penggabungan didahulukan sebelum pentarjihan.

Untuk memahami As-Sunnah secara baik, yaitu dengan cara menyesuaikan antara berbagai hadits sahih yang redaksinya tampak saling bertentangan, begitu juga dengan makna kandungannya, yang sepintas lalu tampak berbeda. Kemudian semua hadits dikumpulkan dan masing-masing dinilai secara proporsional, sehingga dapat dipersatukan dan tidak saling berjauhan, saling menyempurnakan dan tidak saling bertentangan. Pada pembahasan ini hanya menekankan pada hadits-hadits yang sahih saja, sedangkan hadits yang dhaif tidak termasuk karena kualitasnya lemah.²¹

2) Soal Nasakh dalam hadits

Pada hakekatnya nasakh dalam hadits, tidak sebesar nasakh dalam Al-Qur'an. Hal itu mengingat bahwa al-Qur'an pada dasarnya adalah

²⁰Al-Qardhawi, *Studi Kritis...*, hlm. 127

²¹Al-Qardhawi, *Studi Kritis ...*, hlm. 127-128

pegangan hidup yang bersifat universal dan abadi. Sedangkan sunah adalah segala sesuatu yang berhubungan dengan Nabi Saw. Jika ada dua hadits dan dapat diamalkan keduanya maka diamalkanlah, dan tidak boleh salah satu dari keduanya mencegah diamalkannya yang lain.²²

Akan tetapi apabila tidak ada kemungkinan keduanya dapat dihindarkan dari pertentangan, maka ada dua jalan untuk ditempuh yaitu: *pertama*, jika diketahui salah satu dari keduanya merupakan nasikh dan lainnya mansukh, maka yang diamalkan nasikh-nya saja. *Kedua*, Apabila keduanya saling bertentangan dan tidak ada petunjuk mana yang nasikh dan mansukh, maka tidak boleh berpegang pada salah satunya, kecuali berdasarkan suatu alasan yang menunjukkan bahwa hadits yang dijadikan pegangan lebih kuat dari yang satunya.²³

d) Memahami hadits berdasarkan latar belakang, kondisi, dan tujuannya.

Salah satu cara untuk memahami hadits yang baik adalah dengan pendekatan sosio-historis, yaitu dengan mengetahui latar belakang diucapkannya atau kaitannya dengan sebab atau alasan (*'illah*) tertentu yang dikemukakan dalam riwayat atau dari pengkajian terhadap suatu hadits. Selain itu, untuk memahami hadits harus diketahui kondisi yang meliputinya serta di mana dan untuk tujuan apa diucapkan. Dengan demikian, maksud hadits benar-benar menjadi jelas dan terhindar dari berbagai perkiraan yang menyimpang.²⁴

Pendekatan ini berusaha mengetahui situasi Nabi Muhammad Saw. dan menelusuri segala peristiwa yang melingkupinya. Pendekatan ini telah dilakukan

²²Al- Qardhawi, *Studi Kritis...*, hlm. 140

²³Al- Qardhawi, *Studi Kritis...*, hlm. 141

²⁴Bustamin, *Metodologi...*, hlm. 97

oleh para ulama, yang mereka sebut dengan *asbabul wurud*. Dengan pendekatan ini maka akan diketahui mana hadits yang mempunyai sebab-sebab khusus dan mana yang umum. Masing-masing mempunyai hukum atau pengertian sendiri, dengan demikian maka tujuan atau kondisi yang ada dan sebab-sebab tertentu dapat membantu memahami hadits dengan baik dan benar.²⁵

e) Membedakan sarana yang berubah-ubah dan tujuan yang bersifat tetap dari setiap hadits.

Sebagian orang banyak yang keliru dalam memahami hadits dengan mengabungkan antara tujuan atau alasan yang hendak dicapai, sunah dengan prasarana temporer atau lokal dan kontekstual yang kadangkala menunjang pencapaian sasaran yang dituju. Mereka memusatkan diri pada berbagai prasarana ini, seakan-akan sarana itulah satu-satunya tujuan. Padahal, siapapun yang benar-benar berusaha untuk memahami hadits Nabi Muhammad Saw. serta rahasia-rahasia yang dikandungnya akan mendapat kejelasan bahwa yang paling pokok adalah tujuannya. Sedangkan yang berupa prasarana adakalanya berubah seiring perubahan lingkungan, zaman, adat kebiasaan, dan sebagainya.²⁶

Setiap sarana dan prasarana, dapat saja berubah dari suatu masa ke masa lainnya, dari satu lingkungan ke lingkungan lainnya, bahkan itu semua mengalami suatu perubahan. al-Qur'an juga menjelaskan dan menegaskan tentang sarana atau prasarana yang cocok untuk suatu tempat atau masa tertentu. Hal tersebut bukan berarti bahwa kita harus berhenti padanya saja, dan tidak memikirkan tentang prasarana lainnya yang selalu berubah dengan berubahnya waktu dan tempat.

²⁵Al-Qardhawi, *Studi Kritis...*, hlm. 144

²⁶Al-Qardhawi, *Studi Kritis...*, hlm. 162

f) Membedakan makna hakiki dan majazi dalam memahami sunnah.

Menurut Al-Qardhawi ada hadits Nabi yang sangat jelas maknanya dan sangat singkat bahasanya, sehingga pembaca hadits tidak memerlukan penafsiran atau ta'wilan untuk memahami makna dan tujuan Nabi Muhammad Saw. Selain itu, ada juga redaksi Nabi Muhammad Saw. yang menggunakan kata majazi, sehingga tidak mudah dipahami dan tidak semua orang dapat mengetahui secara pasti tujuan Nabi Muhammad Saw. Hadits dalam kategori kedua biasanya menggunakan ungkapan-ungkapan yang sarat dengan simbolisasi. Ungkapan-ungkapan semacam itu sering dipergunakan Nabi Muhammad Saw. karena bangsa Arab pada masa itu sudah terbiasa dengan menggunakan kiasan atau metafora dan mempunyai rasa bahasa yang tinggi terhadap bahasa Arab.²⁷

Majaz di sini meliputi: *Lughawy*, *'Aqly*, *isti'arah*, *kinayah*, dan berbagai macam ungkapan lainnya yang tidak menunjukkan makna sebenarnya secara langsung, tetapi hanya dapat dipahami dengan berbagai indikasi yang menyertainya, baik yang bersifat tekstual maupun kontekstual.

g) Membedakan antara yang ghaib dan yang nyata.

Di antara kandungan-kandungan hadits Nabi Muhammad Saw. adalah hal-hal yang berkenaan dengan alam ghaib yang sebagiannya menyangkut makhluk-makhluk yang tidak dapat dilihat di alammaya. Seperti, Malaikat yang diciptakan Allah Swt. dengan tugas-tugas tertentu, begitu juga Jin dan Setan yang

²⁷Al- Qardhawi, *Studi Kritis...*, hlm. 185

diciptakan untuk menyesatkan manusia, kecuali mereka hamba-hamba Allah Swt. yang berbeda jalannya.²⁸

Sebagian besar hadits-hadits yang menerangkan tentang alam ghaib bernilai shahih, namun yang diriwayatkan shahih pun tidak sedikit, oleh karena itu, hadits-hadits yang bernilai shahih harus dipahami secara proposional, yakni antara yang membicarakan alam kasap mata dengan yang membahas tentang alam ghaib.

h) Memastikan makna peristilahan yang digunakan oleh hadits.

Suatu hal yang sangat penting dalam memahami hadits dengan benar yaitu memastikan makna dan konotasi kata-kata tertentu yang digunakan dalam susunan kalimat hadits. Adakalanya konotasi kata-kata tertentu berubah karena perubahan dan perbedaan lingkungan. Masalah ini tentunya akan lebih jelas diketahui oleh mereka yang mempelajari perkembangan bahasa serta pengaruh waktu dan tempat hidupnya. Adakalanya suatu kelompok manusia menggunakan kata-kata tertentu untuk menunjukkan makna tertentu pula.

Sementara itu, tidak ada batasan untuk menggunakan istilah atau kata-kata tertentu. Akan tetapi yang dikhawatirkan disini adalah menafsiri lafadz-lafadz yang tertentu dalam hadits (termasuk pula dalam al-Qur'an), dengan menggunakan istilah modern. Dari sinilah seringkali nampak adanya penyimpangan dan kekeliruan. Oleh karena itu, penguasaan arti dan makna pada dasarnya akan membantu memahami apa sesungguhnya yang dimaksud oleh hadits secara profesional.²⁹

²⁸Al-Qardhawi, *Studi Kritis...*, hlm. 211

²⁹Al-Qardhawi, *Studi Kritis...*, hlm. 218

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat delapan langkah metode dalam memahami sebuah hadits menurut Yusuf Al-Qordhawi, dimana jika didalam memahami sebuah hadits peneliti menerapkan langkah-langkah tersebut maka akan didapati sebuah pemahaman yang baik dan benar terhadap hadits tersebut.

2. Metode Ma'anil Hadits Menurut Muh. Zuhri

Menurut Muh. Zuhri dalam bukunya "*Tela'ah Matan Hadits Sebuah Tawaran Metodologis*" metode pemahaman hadits terbagi kepada tiga bagian. Di antaranya:

a) Pendekatan Bahasa

1) Mengatasi Kata-Kata Sukar Dengan Asumsi Riwayat Bi Al-Ma'na.

Sebagian besar hadits Nabi itu diriwayatkan dengan makna (*riwayat bi al-ma'na*), bukan *riwayat bi al-lafazh*.³⁰ Nuansa bahasa tidak lagi hanya menggambarkan keadaan di masa Rasulullah Saw. Karena gaya bahasa yang dijadikan tolak ukur memahami hadits cukup panjang. Berbeda dengan al-Qur'an hanya menggunakan gaya bahasa di masa Rasulullah Saw.

Periwayatan hadits dengan makna adalah suatu cara meriwayatkan hadits dengan menggunakan redaksi periwayatan itu sendiri atau berbeda dengan redaksi yang diterima dari perawi sebelumnya, namun kandungan dan maksud atau makna dari hadits tersebut tetap sama.³¹

Ada beberapa faktor yang melatarbelakangi terjadinya perbedaan lafaz dalam satu periwayatan sebagai berikut:

³⁰Muh. Zuhri, *Tela'ah Matan Hadits (Sebuah Tawaran Metodologis)*, Lembaga Studi Filsafat Islam, Yogyakarta, 2003, hlm. 54

³¹Suyitno, *Studi Ilmu-Ilmu Hadits*, IAIN Raden Fatah Press, Palembang, 2006, hlm. 100

- a. Banyaknya majelis Nabi Muhammad Saw, karena ragamnya para sahabat yang dihadapi baik dari tradisi, budaya, dan kemampuan dalam menanggapi suatu masalah, maka hadits yang keluar dari Nabi Muhammad Saw. bisa jadi merupakan jawaban atas suatu pertanyaan atau penjelasan yang sesuai dengan situasi dan kondisi yang berbeda.
- b. Kadangkala Nabi Muhammad Saw. ditanya atau dimintai fatwa lebih dari satu kali dalam satu masalah, maka Nabi Muhammad Saw. menjawab atau memberi fatwa dengan redaksi yang berbeda.
- c. Hadits yang panjang melelahkan para periwayat untuk mengungkapkan sesuai dengan redaksi aslinya secara hafalan, kemudian mereka menggantikan dengan sinonimnya.³²

Ulama salaf, ulama hadits, dan ulama fiqih berbeda pendapat dalam hal boleh-tidaknya periwayatan hadits dengan makna bagi orang yang mengetahui makna-makna lafadh dan sasaran *khithab*. Ulama salaf dan ahli penelitian dari kalangan muhadditsin dan fuqaha bersikap sangat tegas sehingga mereka melarang periwayatan hadits dengan makna, dan tidak memeperbolehkan seseorang menyampaikan hadits kecuali dengan lafazhnya.³³

Jumhur ulama, termasuk imam yang empat, berpendapat bolehnya meriwayatkan hadits dengan makna bagi orang yang ahli dalam ilmu hadits dan selektif dalam mengidentifikasi karakter lafadh-lafadh hadits, sebab hadits yang dapat diriwayatkan dengan maknanya harus memenuhi dua kriteria, yaitu lafadh

³²Abdul Majid Khon, *Pemikiran Moderen Dalam Sunah : Pendekatan Ilmu Hadits*, Kencana Prenda Media Group, Jakarta, 2011, hlm. 241-242

³³Nuruddin 'Itr, *Ulum Al-Hadits*, PT Remaja Rosdakarya, Bandung, 1994, hlm. 212

hadits bukan bacaan ibadah dan hadits tersebut tidak termasuk *jawami' al-kalim* (kata-kata yang sarat makna yang diucapkan Nabi Saw).³⁴

Perbedaan pendapat sehubungan dengan periwayatan hadits dengan makna itu hanya terjadi pada masa periwayatan dan sebelum masa pembukuan hadits. Setelah hadits dibukukan dalam berbagai kitab, maka perbedaan pendapat itu hilang dan periwayatan hadits harus mengikuti lafadh yang tertulis dalam kitab tersebut, karena tidak perlu lagi menerima periwayatan hadits dengan makna.³⁵

2) Ilmu Gharib Al-Hadits.

Gharib al-hadits secara etimologi *gharib* berasal dari kata

غربة - يغرب - غرب artinya yang pelik, jarang ada, tidak biasa, aneh.³⁶

Sedangkan secara terminologi pengertian *gharib al-hadits* adalah ilmu yang mempelajari makna matan hadits dari lafal yang sulit dan asing bagi kebanyakan manusia, karena tidak umum dipakai orang Arab.³⁷

Menurut Ibnu Al-Shalah yang dimaksud *gharib al-hadits* adalah ungkapan dari lafadh-lafadh yang sulit dan rumit untuk dipahami yang terdapat dalam matan hadits karena (lafadh tersebut) jarang digunakan.³⁸

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan, ilmu *gharib al-hadits* adalah ilmu yang menerangkan makna lafadh-lafadh kalimat yang sulit dan rumit untuk dipahami yang terdapat dalam matan hadits, karena tidak umum dipakai

³⁴Nuruddin 'Itr, *Ulum Al-Hadits...*, hlm. 212

³⁵Nuruddin 'Itr, *Ulum Al-Hadits...*, hlm. 214

³⁶Mahmud Yunus, *Kamus Arab Indonesia*, Pt. Mahmud Yunus Wadzurriyyah, Jakarta, 1998, hlm. 291

³⁷Abdul Majid, *Pemikiran Modren Dalam Sunnah...*, hlm. 87

³⁸Munzier Suparta, *Ilmu Hadits*, Rajawali Press, Jakarta, 2010, hlm. 40

orang Arab, sehingga orang-orang tidak akan menduga-duga dalam memahami redaksinya.

Pada abad pertama dan masa tabi'in sekitar tahun 150 H, bahasa Arab yang tinggi mulai tidak dipahami oleh umum, dan hanya kalangan terbatas yang memahaminya. Untuk itu, para ahli hadits mengumpulkan kata-kata yang tidak dapat dipahami oleh umum dan kata yang jarang dipakai dalam pergaulan sehari-hari. Tujuan ilmu ini untuk mengetahui mana kata-kata dalam hadits yang tergolong *gharib* dan bagaimana metode para ulama memberikan interpretasi kalimat *gharib* dalam hadits tersebut.³⁹ Ada beberapa cara untuk menafsirkan hadits-hadits yang mengandung lafazh yang *gharib*, diantaranya sebagai berikut:

- a) Dengan lafazh yang sanadnya berlainan dengan matan yang menganadung lafazh yang *gharib* tersebut.
- b) Dengan penjelasan dari para sahabat yang meriwayatkan hadits atau sahabat lain yang tidak meriwayatkannya, tapi paham akan makna *gharib* tersebut.
- c) Memperhatikan penjelasan dari rawi selain sahabat.⁴⁰

Menurut sejarah ulama yang mula-mula berusaha untuk mengumpulkan lafazh yang *gharib* adalah Abu Ubaidah Ma'mar ibn Al-Mutsanna Al-Bashri (w. 210 H), kemudian dikembangkan oleh Abdul Hasan bin Syumail Al-Mazini

³⁹Abdul Majid, *Pemikiran Moderen Dalam Islam...*, hlm. 87

⁴⁰Munzir, *Ilmu Hadits...*, hlm. 41. Lihat juga Agus Solahudin dkk, *Ulumul Hadits*, Pustaka Setia, Bandung, 2008, hlm. 118

(w. 204).⁴¹ Salah satu kitab terbaik yang ada sekarang ini, adalah kitab *Nihaya Gharib Al-Hadits*, karya Ibn Al-Atsir.⁴²

3) Memahami Kalimat.

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam memahami kalimat hadits, diantaranya sebagai berikut:

a. Tema “Hakiki dan Majazi”

Menggunakan kata kiasan dalam mengungkapkan sebuah ide merupakan gejala universal di semua bahasa seperti bahasa Arab, Inggris, Indonesia, Belanda, dan sebagainya. Begitupun juga di dalam hadits sering dijumpai kata kiasan, karena itu ketika membaca dan memahami hadits setelah mengetahui kata-kata sukar yang ada di dalam hadits tersebut mengandung kalimat kiasan atau tidak.⁴³

Hakiki adalah sebenarnya, sesungguhnya atau lafazh yang digunakan pada makna aslinya.⁴⁴ Sedangkan majazi adalah tidak sebenarnya, sebagai kiasan, sebagai persamaan, atau kata yang digunakan pada makna yang bukan aslinya.⁴⁵ Dari definisi di atas dapat dipahami bahwa hakiki adalah kata yang sebenarnya. Sedangkan majazi adalah kata kiasan.

b. Mendapatkan Asbab Al-Wurud

Dalam ilmu tafsir dikenal dengan ilmu *asbab al-nuzul*, maka dalam mempelajari hadits diperlukan *asbab al-wurud*, adapun yang dimaksud dengan *asbab al-wurud* adalah hal atau peristiwa yang melatarbelakangi munculnya

⁴¹Agus Solahudin, *Ulumul Hadits...*, hlm. 117

⁴²Munzier, *Ilmu Hadits...*, hlm. 41

⁴³Zuhri, *Telaah Matan Hadits...*, hlm. 59

⁴⁴Desi Anwar, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*, Karya Abdi Tame, Surabaya, 2001, hlm.164

⁴⁵Desi Anwar, *Kamus Lengkap...*, hlm. 270

hadits. *Asbab al-wurud* diperlukan untuk memahami hadits yang bermuatan norma hukum, terutama hukum sosial. Sebab hukum dapat berubah karena perubahan atau perbedaan sebab, situasi dan 'illat. *Asbab al-wurud* tidak diperlukan untuk memahami hadits yang bermuatan informasi alam ghaib atau akidah, karena tidak terpengaruh oleh situasi apapun.⁴⁶ Teori *asbab al-wurud* perlu dikembangkan dalam rangka mengetahui konteks sosial budaya, biasa disebut *setting* sosial ketika hadits itu muncul.

b) Penalaran Induktif

Penalaran induktif ini biasa digunakan sebagai salah satu cara untuk menganalisis karya ilmiah, menempatkan teks, dalam hal ini hadits sebagai data empiri yang dibentang bersama teks-teks lain agar berbicara sendiri-sendiri selanjutnya ditarik kesimpulan.

1. Menghadapkan Hadis Dengan al-Qur'an dan dengan hadits secara intergented.
2. Menghadapkan Hadis Dengan Ilmu Pengetahuan.

c) Penalaran Deduktif

Di samping penalaran induktif, penalaran deduktif sering dilakukan dalam memahami hadits Nabi Muhammad Saw. Penalaran deduktif ini digunakan untuk memahami hadits yang masih bersifat umum, yaitu merincikan kembali makna-makna yang terkandung didalam hadits sehingga bersifat khusus, kemudian

⁴⁶Zuhri, *Telaah Matan Hadits...*, hlm. 62

setelah merincikan hal-hal tersebut maka dapat ditarik kesimpulan dari makna yang terkandung di dalam sebuah hadits tersebut.⁴⁷

Dari penjelasan di atas dapat dipahami bahwa menurut ulama-ulama hadits terdapat beberapa metode dalam memahami hadits. Untuk metode yang penulis gunakan di dalam memahami hadits yang penulis teliti yaitu metode yang dikemukakan oleh Yusuf Al-Qardhawi, akan tetapi tidak semua metode Yusuf Al-Qardhawi penulis gunakan dalam memahami hadits tersebut.

D. Problematika Dalam Memahami Hadits

Problem yang berkaitan dengan pemahaman hadits muncul pasca wafatnya Nabi Muhamamd Saw. sebab sahabat dan generasi berikutnya tidak bisa bertanya langsung dengan Nabi Muhamamd Saw. Sehingga para sahabat harus memahami sendiri ketika terjadi kesulitan dalam memahami hadits-hadits Nabi Muhammad Saw. dan semakin kompleks dalam memahami hadits ketika Islam mulai tersebar diberbagai daerah non Arab. Mereka yang tidak mengetahui dengan baik tentang bahasa Arab yang dipakai Nabi Muhammad Saw. akan menemui kesulitan dalam memahami hadits-hadits Nabi Muhammad Saw. Sebab terkadang beliau menggunakan ungkapan-ungkapan yang bersifat *majazi* (metaforis), *rumzi* (simbolis), *qiyasi* (analogis), bahkan terkadang menggunakan sebuah kata *gharib* (asing). Konteks zaman dan situasi yang berbeda di zaman Nabi Muhammad Saw., sehingga terkadang meyebabkan redaksi hadits terasa kurang komunikatif dengan konteks kekinian.

⁴⁷Zuhri, *Telaah Matan Hadits...*, hlm. 83

Periwayatan hadis dalam sejarah dikenal adanya periwayatan *bil al-ma'na* yang menyebabkan banyak matan hadits sulit untuk dipahami secara cepat karena kemungkinan hadits-hadits itu telah mengalami perubahan dari lafadz aslinya. Problematika dalam memahami hadits disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya sebagai berikut:⁴⁸

1. Adanya periwayatan secara makna.
2. Latar belakang timbulnya petunjuk hadits tidak selalu mudah dapat diketahui.
3. Adanya kandungan petunjuk hadits yang berkaitan dengan hal-hal yang berdimensi “super rasional”.
4. Acuan yang digunakan sebagai pendekatan bukan hanya satu macam saja.
5. Dan masih langkanya kitab-kitab yang membahas secara khusus penelitian matan hadits.

⁴⁸Syuhudil Ismail, *Metode Penelitian Hadits Nabi*, Bulan Bintang, Jakarta, 2007, hlm. 26

BAB III

TINJAUAN UMUM TENTANG TIDUR

A. Pengertian Tidur

Tidur dalam bahasa Arab adalah النوم sinonim dengan kata المصتجع (berbaring), الرقد (tetap), انعاس (mengantuk). Dalam Bahasa Indonesia tidur adalah dalam keadaan berhenti (mengaso) badan dan kesadarannya biasanya dengan memejamkan mata.⁴⁹

Al-Isfahani⁵⁰ mendefinisikan tidur dengan ungkapan: “Melembutnya urat syaraf otak dengan kelembaban oksigen menuju ke otak atau suatu keadaan dimana Allah Swt. sedang menggenggam jiwa seseorang tanpa mati. Tidur disebut dengan mati kecil, sedangkan mati adalah tidur berat.”⁵¹

Ilmu pengetahuan saat ini menyatakan tidur adalah proses biologis yang bergerak aktif di dalam otak dan memiliki efek tertentu pada tubuh. Sedangkan menurut ahli medis, tidur dimaksudkan sebuah zat kimia yang disebut *adenosine*⁵² terbentuk di dalam darah dan inilah yang menimbulkan rasa kantuk, lalu 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 sedang tidur maupun terjaga. Zat ini bereaksi dalam

⁴⁹Desi Anwar, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*, Karya Abdi Tame, Surabaya, 2001, hlm. 524

⁵⁰Abu Fajar al-Isfahani adalah seorang sastrawan dan sejarawan Arab yang menulis kitab al-Agani (berisi Syair dan nyayian Arab klasik) ia masih berdarah Qurasy dari Bani Umayyah.. (Ensiklopedi Islam, jilid 3, hlm. 220)

⁵¹Kementrian Agama RI, *Kesehatan Dalam Perspektif Al-Qur'an (Tafsir Al-Qur'an Tematik, Edisi Yang Disempurnakan)*, Jakarta, 2012, hlm. 212

⁵²Adenosine atau diposfat (ADP) suatu senyawa kimia yang berperan dalam pemindahan energi. Budiono, *Kamus Ilmiah Populer Internasional*, Karya Harapan, Surabaya, 2005, hlm. 12

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 aktifitas 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.⁵³

Dari beberapa pengertian di atas maka dapat disimpulkan tidur merupakan salah satu aktifitas alamiah yang dilakukan secara berulang-ulang oleh semua makhluk hidup dengan memejamkan mata. Karakteristik utamanya adalah berkurang atau hilangnya kesadaran, segala jenis aktifitas *sensorik* terhenti, semua otot berhenti beraktifitas sehingga kemampuan untuk bereaksi terhadap *stimuli* berkurang bahkan hilang sama sekali.

B. Cara Tidur Rasulullah Saw

Untuk mendapatkan tidur yang sehat dan nyaman, maka dianjurkan untuk meneladani bagaimana cara tidur Nabi Muhammad Saw. tidur Nabi Muhammad Saw. tidur yang sangat baik bagi kesehatan, setiap posisi dan waktu yang beliau pilih untuk tidur sangat bermanfaat bagi kesehatan bahkan jauh sebelum ilmu kedokteran berkembang seperti sekarang. Berikut ini merupakan cara tidur Nabi Muhammad Saw. :

⁵³Kementrian Agama RI, *Kesehatan Dalam Al-Qu'an...*, hlm. 212

1. Tempat tidur Nabi Muhammad Saw.

Terkadang Nabi Muhammad Saw. tidur di atas kasur, kulit yang sudah disamak, tikar, tanah, dipan, dan terkadang di atas kain hitam.⁵⁴

2. Waktu tidur Nabi Muhammad Saw.

Rasulallah Saw. biasa tidur pada awal malam dan bangun pada akhir malam, tapi terkadang juga tidak tidur pada awal malam karena melayani kemaslahatan orang-orang muslim. Mata beliau tidur tapi hati beliau tidak tidur.⁵⁵

Imam al-Ghazali berkata: “Ketahuilah bahwa waktu malam dan siang berjumlah dua puluh empat jam. Janganlah tidurmu melebihi delapan jam, hal itu sudah cukup banyak. Sekiranya anda hidup enam puluh tahun, maka dua puluh tahun atau sepertiga dari usiamu telah anda hilangkan.”

3. Berwudu sebelum tidur.

Al-Bara' bin Azib r.a meriwayatkan bahwa Nabi Muhammad Saw. 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 وَضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ⁵⁶

Artinya: “.....Jika engkau datang ke tempat tidurmu, maka berwudulah seperti wudumu untuk sholat.....” (HR. Al-Bukhari, no 247).

Dalam kitab An-Nawawi sarah Muslim, berwudu bagi orang yang hendak tidur tidak wajib, melainkan sunah. Jika seseorang berwudu sebelum tidur, maka

⁵⁴Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Zaadul Ma'ad*, Diterjemahkan Oleh: Kathur Suhadi, Pustaka Azzam, Jakarta, 2000, hlm. 9

⁵⁵Ibnu Qayyim, *Zaadul Ma'ad*..., hlm. 14

⁵⁶Muhammad Bin Ismail Bin Al-Mughirah Al-Bukhari, *Al-Jami' Shahih Al-Mukhtasor, Bab Fadilah Min Bati Alal Wudhu/ al-Maktabatusy Syamilah*, Juz 1, Darul Sya'b, Kairo 1987/1407 H, hlm. 97

sudah cukup baginya. Tujuannya supaya tidur dalam keadaan suci, karena dikhawatirkan akan mati pada malam itu. Selain itu mimpinya lebih tepat, dan lebih jauh dari permainan setan terhadap diri seseorang di dalam tidurnya, serta terhindar dari setan yang menakut-nakutinya.

4. Mengibaskan alas tidur sebelum digunakan.

Abu Hurairah r.a meriwayatkan bahwa Nabi Muhammad Saw. bersabda:

إِذَا أَوَى أَحَدُكُمْ إِلَى فِرَاشِهِ فَلْيَنْفُضْ فِرَاشَهُ بِدَاخِلَةِ إِزَارِهِ فَإِنَّهُ لَا يَدْرِي مَا خَلْفَهُ عَلَيْهِ⁵⁷

Artinya:”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)

Hadits yang senada selain diriwayatkan oleh Imam Al-Bukhari, juga diriwayatkan oleh Imam Muslim no 2714 dan At-Tirmidzi no 3401, dengan berbagai bentuk kalimatnya. Hadits di atas menunjukkan beberapa hal, anjuran mengibasi alas tidur sebelum digunakan, pengibasan dilakukan sebanyak tiga kali, membaca basmalah sewaktu mengibasi, dan orang yang bangun dari tempat tidurnya kemudian kembali lagi tetap dianjurkan untuk mengibasinya kembali.

Alasannya sebagaimana dijelaskan oleh Nabi Muhammad Saw. ialah karena tidak mengetahui apa yang ditinggalkan diatas tempat tidur.⁵⁸ Pada tahun 1967, seorang ilmuan belanda, David Williams, menemukan banyak debu di kasur dan seprai. Karena itu, tempat tidur, kasur, dan seprai itu harus bersih dan terbebas dari parasit, mikroba, dan debu. Jika debu itu masuk ke paru-paru

⁵⁷Al-Bukhari, *Al Jami' As Shahih, Bab Taawud wa Qirati Indalnaum...*, juz 5, hlm. 2329

⁵⁸Fuad Abdul Aziz Asy-Syalhub dan Harits Bin Zaid, *Adabul Islam*. Diterjemahkan oleh Najib Junaidi, *Panduan Etika Muslim Sehari-hari*, Pustaka Elba, Surabaya, 2009, hlm. 646

melalui udara yang terhirup akan menyebabkan penyakit alergi pada rongga dada, asma, bersin-bersin, atau penyakit kulit yang diakibatkan alergi.⁵⁹

5. Tidur pada sisi sebelah kanan dan meletakkan pipi di atas tangan kanan.

Hal ini diterangkan di dalam hadits riwayat Al-Bara' bin Azib, bahwa Rasulullah bersabda:

إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ وَضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ⁶⁰

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

Tidur pada sisi kanan memiliki beberapa faedah. Diantaranya: lebih cepat terbangun, jantung tergantung ke arah kanan sehingga tidak merasa berat ketika tidur. Dan sebagaimana dikatakan oleh Ibnu Jauzi menurut para dokter tidur dengan miring ke kanan lebih sehat bagi tubuh. Mereka mengatakan bahwa hendaknya dimulai dengan berbaring ke kanan selama satu jam, kemudian berbalik pada sisi kiri.

6. Membaca beberapa ayat al-Qur'an

- a. Membaca, surat al-Fatihah, lima ayat pertama surat al-Baqarah, ayat kursi, dan surat al-Baqarah ayat 284-285.⁶¹
- b. Membaca surah Mu'awwidzatain (surah al-Ikhlash, al-Falaq, dan an-Naas) lalu meniupkannya. Faedah dari tiupan itu ialah mengharap berkah melalui percikan dari ludah, udara, dan nafas yang langsung itu untuk ruqoyah dan

⁵⁹Ibrahim Syawqi, *Asrar al-Nawm: Rihlah fi Alam Al-Mawt al-Ashghar*, Nahdhah Mishr, 2006. Diterjemahkan oleh Syamsu A. Rizal dan Luqman Junaidi, *Misteri Tidur*, Zaman, Jakarta, 2013, hlm. 166

⁶⁰Al-Bukhari, *Al Jami' As Shahih, Bab Fadilah Min Bati Alal Wudhu*, Juz 1, hlm. 2329

⁶¹Abu Bakr Jabir Al-Jazairi, *Minhajul Muslim*, Darul Fikr, Beirut. Diterjemahkan oleh Fadhil Bahri, *Ensiklopdei Muslim*, Darul Falah, Jakarta, 2001, hlm. 213

zikir yang baik. Surah Al-Ikhlas dan *Mu'awwidzatain* itu tidak hanya dilakukan menjelang tidur saja, melainkan juga dianjurkan untuk orang yang sakit.

c. Membaca surah Al-Kafirun sebagai pembebasan dari syirik

Farwah bin Naufal meriwayatkan dari ayahnya, bahwasannya Nabi Muhammad Saw. bersabda:

عَنْ فَرَوَةَ بْنِ نَوْفَلٍ عَنْ أَبِيهِ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ لِنَوْفَلٍ اقْرَأْ قُلْ يَا أَيُّهَا الْكَافِرُونَ ثُمَّ نَمَّ عَلَى خَاتَمَتِهَا فَإِنَّهَا بَرَاءَةٌ مِنَ الشُّرْكَ⁶²

Artinya: Farwah bin Naufal, meriwayatkan dari ayahnya, **bahwasannya 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)

7. Membaca do'a dan dzikir sebelum tidur.

Doa-doa yang dibaca oleh Nabi Muhammad Saw. menjelang tidurnya ternyata mengandung makna yang sangat agung dan mulia. Ada tauhid lengkap dengan berbagai ragamnya, ada upaya menunjukkan kebutuhannya kepada Allah Swt, ada permohonan ampun, taubat, dan pemeliharaan dari siksa akhirat, ada permintaan agar dilindungi dari hawa nafsu dan setan, ada pujian kepada Allah Swt. atas nikmat dan karunia-Nya, dan lain sebagainya yang tidak mungkin disebutkan semuanya. Berikut ini sebagian dari doa-doa Nabi Muhammad Saw. yang tercantum dalam beberapa hadits:

⁶²Al-Asyats Assajitani, Abu Daud Sulaiman Bin Al-Asy'ats Assajitani, *Sunan Abu Daud*,: Bab *Ma Ya Qulu Indal Naum/ Al-Makthaba Syamilah*, Juz 4, Darul Kitab Al-Arabi, Beirut t.t, hlm. 473

Hadits pertama, Hafsa isteri Nabi Muhammad Saw. menggambarkan:

عَنْ حَفْصَةَ زَوْجِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ إِذَا أَرَادَ أَنْ يَرْقُدَ وَضَعَ يَدَهُ الْيُمْنَى تَحْتَ خَدِّهِ ثُمَّ يَقُولُ اللَّهُمَّ قِنِي عَذَابَكَ يَوْمَ تَبْعَثُ عِبَادَكَ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ⁶³

Artinya: “ *Dari Hafsa isteri Nabi Muhammad Saw., 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)

Dari keterangan hadits di atas doa yang dibaca ketika akan tidur adalah:

اللَّهُمَّ قِنِي عَذَابَكَ يَوْمَ تَبْعَثُ عِبَادَكَ

Hadits kedua, Hudzaifa bin Yaman dia berkata:

حَدَّثَنَا قَبِيصَةُ حَدَّثَنَا سُفْيَانُ عَنْ عَبْدِ الْمَلِكِ عَنْ رَبِيعِ بْنِ حِرَاشٍ عَنْ حُدَيْفَةَ بْنِ الْيَمَانِ قَالَ كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا أَوَى إِلَى فِرَاشِهِ قَالَ بِاسْمِكَ أَمْوْتُ وَأَحْيَا وَإِذَا قَامَ قَالَ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ التُّشُورُ⁶⁴

Artinya: 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 Saw, hendak tidur, beliau mengucapkan: 'Bismika amuutu wa ahya (Dengan nama-Mu aku mati dan aku hidup).' Dan apabila bangun tidur, beliau mengucapkan:" *Al Hamdulillahilladzii ahyaana ba'da maa amatana wailaihi nusyur (Segala puji bagi Allah yang telah menghidupkan kami setelah mematikan kami, dan kepada-Nya lah tempat kembali).*”(Al-Bukhari, no 5837)

Dari keterangan hadits di atas doa yang dibaca adalah:

بِاسْمِكَ أَمْوْتُ وَأَحْيَا

⁶³Abu Dawud, *Sunan Abu Dawud: Bab Ma Ya Qulu Indal Naum*, hlm. 471

⁶⁴Al-Bukhari, *Al Jami' As Shahih, Bab Fadilah Min Bati Alal Wudhu*, juz. 5, hlm. 2326

Hadits ketiga, Abdullah bin Umar r.a pernah menyuruh seseorang agar ketika berangkat tidur ia membaca:

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ أَنَّهُ أَمَرَ رَجُلًا إِذَا أَخَذَ مَضْجَعَهُ قَالَ اللَّهُمَّ خَلَقْتَ نَفْسِي وَأَنْتَ تَوَفَّاهَا لَكَ مَمَاتُهَا وَمَحْيَاهَا إِنْ أَحْيَيْتَهَا فَاحْفَظْهَا وَإِنْ أَمَتَّهَا فَاعْفِرْ لَهَا اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ فَقَالَ لَهُ رَجُلٌ أَسْمِعْتَ هَذَا مِنْ

عُمَرَ فَقَالَ مِنْ خَيْرٍ مِنْ عُمَرَ مِنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ.⁶⁵

Artinya: Dari Abdullah bin Umar r.a, dia pernah memerintahkan seseorang yang hendak tidur untuk membaca doa, "Ya Allah, Engkau telah menciptakan diriku dan Engkaulah yang akan mematikannya. Matiku dan hidupku hanya lah untuk-Mu. Apabila Engkau menghidupkan diriku, maka jagalah. Dan apabila Engkau mematikan diriku, maka ampunilah. Ya Allah, aku memohon kepada-Mu kesehatan yang sempurna." Abdullah bin Umar pernah ditanya oleh seseorang, "Hai Abdullah, apakah kamu mendengar bacaan doa ini dari Umar?" Abdullah bin Umar menjawab, "Saya memperolehnya dari orang yang lebih mulia dan utama dari Umar yaitu Rasulullah SAW."(HR. Muslim, no 1907)

Doa yang dibaca ketika akan tidur adalah:

اللَّهُمَّ خَلَقْتَ نَفْسِي وَأَنْتَ تَوَفَّاهَا لَكَ مَمَاتُهَا وَمَحْيَاهَا إِنْ أَحْيَيْتَهَا فَاحْفَظْهَا وَإِنْ أَمَتَّهَا فَاعْفِرْ لَهَا اللَّهُمَّ إِنِّي
أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ

Keempat, membaca tasbih 33x, tahmid 33x, dan takbir 33x.

حَدَّثَنَا سُلَيْمَانُ بْنُ حَرْبٍ حَدَّثَنَا شُعْبَةُ عَنْ الْحَكَمِ عَنْ ابْنِ أَبِي لَيْلَى عَنْ عَلِيٍّ أَنَّ فَاطِمَةَ عَلَيْهِمَا السَّلَامُ
شَكَتْ مَا تَلَقَى فِي يَدِهَا مِنَ الرَّحَى فَآتَتْ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ تَسْأَلُهُ خَادِمًا فَلَمْ تَجِدْهُ فَذَكَرَتْ ذَلِكَ
لِعَائِشَةَ فَلَمَّا جَاءَ أَخْبَرَتْهُ قَالَتْ فَجَاءَنَا وَقَدْ أَخَذْنَا مَصَاجِعَنَا فَذَهَبَتْ أَفُومٌ فَقَالَ مَكَانَكَ فَجَلَسَ بَيْنَنَا حَتَّى
وَجَدْتُ بَرْدَ قَدَمَيْهِ عَلَى صَدْرِي فَقَالَ أَلَا أَدُلُّكُمْ عَلَى مَا هُوَ خَيْرٌ لَكُمْ مِنْ خَادِمٍ إِذَا أُوْتِئْتُمْ إِلَى فِرَاشِكُمْ

⁶⁵Abu Husain Muslim bin al-Hajjaj bin Muslim al-Qusyairi an-Naisaburi, *Al Jami' Al-Shahih Al-Musamma Shahih Muslim*, Darrul Afaqo al-Jadid, Biiriut, t.th, Juz 8, hlm. 78

أَوْ أَخَذْتُمَا مَصَاجِعَكُمَا فَكَبَّرَا ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ وَسَبَّحَا ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ وَاحْمَدَا ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ فَهَذَا خَيْرٌ لَّكُمَا
مِنْ خَادِمٍ⁶⁶

Artinya: Telah menceritakan kepada kami Sulaiman bin Harb telah menceritakan kepada kami Syu'bah dari Al Hakam dari Ibnu Abu Laila dari Ali bahwa Fatimah mengadukan kepada Nabi shallallahu 'alaihi wasallam perihal tangannya yang lecet akibat mengaduk gandum, maka Fatimah datang kepada beliau dan meminta seorang pelayan, tetapi dia tidak menemui beliau, lalu Fatimah menitipkan pesan kepada Aisyah. Ketika Nabi datang, Aisyah pun menyampaikan pesan kepada beliau. Ali melanjutkan; "Kemudian beliau datang kepada kami ketika kami tengah berbaring (di tempat tidur), maka akupun bangkit berdiri, namun beliau bersabda: 'Tetaplah pada tempat kalian berdua.' kemudian beliau duduk di samping kami sampai aku merasakan dinginnya kedua telapak kaki beliau, lalu beliau bersabda: 'Maukah aku tunjukkan kepada kalian sesuatu yang lebih baik bagi kalian berdua daripada seorang pelayan, apabila kalian berdua hendak tidur maka bertakbirlah kepada Allah sebanyak tiga puluh tiga kali, bertasbihlah sebanyak tiga puluh tiga kali dan bertahmidlah sebanyak tiga puluh tiga kali, dan ini semua lebih baik buat kalian berdua dari seorang pelayan.'(HR. Al-Bukhari, no 6318)

8. Do'a ketika bangun tidur

- a. Bila bangun, tapi belum berdiri dari tempat tidur, maka membaca doa:

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَمَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ التُّشُورُ⁶⁷

Artinya:” Segala puji bagi Allah yang telah menghidupkan kami kembali setelah Dia mematikan kami, dan kepada-Nya (kami kembali) pada hari pembangkitan.(HR. Al-Bukhari, no. 6312)

- b. Mengangkat pandangan ke langit sambil membaca sepuluh ayat terakhir surah Ali Imran ayat 190-200. Hal itu dilakukan bila bangun untuk melakukan sholat tahajud. Hal ini berdasarakan perkataan Ibnu Abbas r.a:

”Ketika aku bermalam di kediaman bibiku, Maimunah, istri Rasulullah Saw. Rasulullah bangun pada pertengahan malam atau beberapa saat

⁶⁶Al-Bukhari, *Al Jami' As Shahih, Bab Fadilah Min Bati Alal Wudhu, bab takbir wa tasbih indal naum*, Juz 5, hlm. 2329

⁶⁷Al-Bukhari, *Al Jami' As Shahih, Bab Fadilah Min Bati Alal Wudhu, juz. 5, hlm. 2326*

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).⁶⁸

c. Hendaknya membaca sebanyak 4 kali doa berikut:

اللهم اني اصبحت بحدك, اشهدك و اشهدك حملة عرشك و ملائكتك وجميع خلقك انك انت الله لا اله الا انت, وان محمدا عبدك ورسولك.

Artinya: *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 bahwasannya Engkau adalah Allah Swt. yang tiada Tuhan yang berhak disembah selain Engkau, dan bahwasannya Muhammad adalah hamba dan utusan-Mu.*

Rasulullah Saw. telah bersabda yang diriwayatkan Abu Daud dengan sanad sahih.

d. Apabila melangkahakan kakinya di depan pintu untuk keluar hendaknya membaca:

بِسْمِ اللَّهِ تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ

Artinya: *Dengan nama Allah, aku bertawakal kepada Allah Swt, tiada daya dan tida kekuatan kecuali dengan pertolongan Allah Swt. Doa di atas tercantum dalam hadits yang diriwayatkan oleh At-Tirmidzi dan ia menghasankannya.*⁶⁹

e. Apabila meninggalkan pintu rumahnya membaca

اللهم اني اعوذ بك ان اضل او اضل, او ازل او ازل, او اظلم او اظلم, او اجهل او اجهل علي.

⁶⁸Al-Bukhari, *Al Jami' As Shahih, bab ad-doa idza antabahu bil lail*, juz 5, hlm. 2327

⁶⁹Muhammad bin Isa Abu Isa Al-Tirmidzi Al-Salami, *Sunan Al-Tirmidzi*, juz 5, Darul Ghorbi Al-Islam, Beirut, t.th, hlm. 490

Artinya: “Ya Allah sesungguhnya aku berlindung kepada-Mu agar tidak tersesat atau disesatkan, terpeleset atau dipelesetkan, berbuat zhalim atau dizhalimi dan menjadi bodoh atau dibodohkan.”

Karena Ummu Salamah r.a berkata, “ Rasulullah Saw. tidak pernah keluar dari rumahku melainkan ia mengangkat pandangannya ke langit sambil berkata, ‘Ya Allah, aku berlindung diri kepada-Mu dari tersesat dan disesatkan.’⁷⁰

9. Yang harus dibaca dan dilakukan setelah bermimpi.

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ يُوسُفَ حَدَّثَنَا اللَّيْثُ حَدَّثَنِي ابْنُ الْهَادِ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ خَبَّابٍ عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ أَنَّهُ سَمِعَ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ إِذَا رَأَى أَحَدُكُمْ رُؤْيَا يُحِبُّهَا فَإِنَّمَا هِيَ مِنَ اللَّهِ فَلْيُحْمَدِ اللَّهَ عَلَيْهَا وَلْيُحَدِّثْ بِهَا وَإِذَا رَأَى غَيْرَ ذَلِكَ مِمَّا يَكْرَهُ فَإِنَّمَا هِيَ مِنَ الشَّيْطَانِ فَلْيَسْتَعِذْ مِنْ شَرِّهَا وَلَا يَذْكُرْهَا لِأَحَدٍ فَإِنَّهَا لَا تَضُرُّهُ⁷¹

Artinya: Telah menceritakan kepada kami Abdullah bin Yusuf telah menceritakan kepada kami Al-Laits telah menceritakan kepada kami Ibnul Al-Had dari Abdullah bin Khabbab dari Abu Sa'id Al-Khudri, ia mendengar Nabi Muhammad Saw. bersabda: "Jika salah seorang diantara kalian bermimpi yang ia sukai, sebenarnya mimpi tersebut berasal dari Allah Swt, maka hendaklah ia memuji Allah Swt. karenanya dan ceritakanlah, adapun jika ia bermimpi selainnya yang tidak disukai, maka itu berasal dari setan, maka hendaklah ia meminta perlindungan dari keburukannya, dan jangan menceritakannya kepada orang lain, sehingga tidak membahayakannya." (HR. Al-Bukhari)

Informasi yang dapat diambil dari hadits di atas adalah:

- a. Mimpi terkadang baik dan terkadang buruk. Mimpi yang baik berasal dari Allah Swt, sedangkan mimpi buruk berasal dari setan dan disebut hulum.
- b. Orang yang bermimpi baik hendaknya merasa gembira dan berharap mendapatkan sesuatu yang baik serta tidak memberitahukannya kecuali

⁷⁰Abu Bakr, *Ensiklopedi Muslim...*, hlm. 216

⁷¹Al-Bukhari, *Al Jami' As Shahih Ar-Ru'ya mina'Allah*, juz 6, hlm. 2563

kepada orang yang disukai, dan mimpi yang baik adalah kabar gembira dari Allah Swt.

- c. Orang yang bermimpi buruk dianjurkan meludah ke sebelah kiri sebanyak tiga kali, kemudian memohon perlindungan kepada Allah Swt. dari gangguan setan yang terkutuk atau dari keburukan mimpi tersebut. Kemudian hendaklah mengubah posisi tidur atau bangun dan mengerjakan shalat, maka itu lebih baik.

C. Beberapa Masalah Tidur

Salah satu bukti bahwa aktifitas tidur yang baik merupakan kebutuhan yang sangat penting bagi kehidupan manusia, bahwa kekurangan tidur akan berpengaruh buruk terhadap kesehatan dan memperparah penyakit lain yang berbahaya. Di antara gangguan tidur yang paling sering dikeluhkan adalah sebagai berikut:

1. Insomnia (sulit tidur) adalah salah satu penyakit tidur yang hampir menyerang setiap orang dengan kondisi tidak bisa tidur atau sulit tidur. Sebagian orang yang diserang penyakit ini dapat terlelap dengan mudah, dan cepat bangun, atau sebaliknya. Ada juga yang mengalami kedua masalah tersebut, yakni susah tidur dan cepat bangun. Penyakit ini dapat menyebabkan seseorang dilanda kantuk seharian dan membuat energi tubuhnya berkurang, mengalami depresi, lekas marah, mengalami hambatan dalam mempelajari

sesuatu, lambat dalam mengigit, dan membuatnya tidak dapat bekerja secara maksimal.⁷²

2. Sleep Apena (gangguan pernafasaan saat tidur) adalah jenis penyakit gangguan pernafasan saat tidur, yang disebabkan bertambahnya berat badan atau berkurangnya kekuatan otot karena faktor usia. Ciri-ciri penderita *sleep apena* adalah mendengkur dengan keras, obesitas, terus menerus dilanda rasa kantuk hingga dapat mengakibatkan perubahan kepribadian, seperti mudah marah atau depresi.⁷³
3. Sleep Walking yaitu tidur sambil berjalan, biasanya terjadi pada anak-anak, namun tidak menutup kemungkinan bisa terjadi kepada orang dewasa. Kondisi ini tidak ada kaitannya dengan mimpi karena *sleep walking* terjadi sebelum mimpi. Diantara penyebab gangguan *sleep walking* adalah adanya rasa capek secara fisik dari adanya ketegangan-ketegangan pada urat saraf.⁷⁴
4. Narcolepsy (serangan ingin tidur) serangan terjadi di siang hari pada saat sadar, saat itu seseorang penderita gangguan ini merasakan keinginan yang mendesak untuk tidur dan ia tidak mampu mengatasinya. Lalu ia pun tertidur dan mendengkur, sekalipun tidurnya sejenak.⁷⁵
5. Captalex (serangan lemahnya otot saraf refleks) penderita akan merasakan lemah otot kekutan dan otot refleksinya, penderita akan jatuh seketika di tempat di mana ia berada, dan akan merasakan tidur nyenyak pada saat

⁷²Kementrian Agama RI, *Kesehatan Dalam Perspektif Al-Qur'an...*, hlm. 242. Lihat Juga Carole Wade, *Psychology*, Edisi Ke 9, Jilid 1, Penerjemah Benedictine Widayasinta, Penerbit Erlangga, Jakarta, 2007, hlm. 164

⁷³Kementrian Agama RI, *Kesehatan Dalam Perspektif Al-Qur'an...*, hlm. 247

⁷⁴Kementrian Agama RI, *Kesehatan Dalam Perspektif Al-Qur'an...*, hlm. 248

⁷⁵Carole Wade, *Psychology...*, hlm. 165

tertentu. Keadaan ini terjadi setelah mengalami emosi jiwa yang sangat tinggi, juga setelah mengalami tertawa secara terus menerus, dan biasanya terjadi pada usia muda.⁷⁶

6. Trypanosomiosis (gangguan penyakit tidur)

Gangguan ini disebabkan oleh binatang parasit tertentu yang dipindahkan oleh nyamuk C.C ke hewan dan manusia. Nyamuk ini mencari bahan makanan dari darah korban. Jenis nyamuk dan parasit ini bermacam-macam. Biasanya banyak ditemukan di daerah-daerah luas di Afrika Tengah dan di kawasan Asia Timur. Binatang ini menyerang hati, jantung, dan sistem saraf pusat, sehingga pada akhirnya si penderita akan mengalami tidur yang panjang dan pada akhirnya membawa kepada kematian.⁷⁷

7. Gangguan tidur pada usia lanjut permasalahan yang mengganggu adalah adanya keluhan rasa sakit di persendian dan kerapuhan tulang, semakin bertambahnya zat asam lambung dan kembalinya getah lambung ke seluruh kerongkongan, terjadinya gangguan penyakit jantung dan gangguan pada sistem pernafasan yang berkepanjangan, dan terjadinya pengerasan pada ujung pembuluh arteri.⁷⁸

8. Restless legs syndrome (RLS) adalah sebuah penyakit yang menimbulkan gerakan-gerakan ringan, tusukan, atau perasaan geli yang tidak menyenangkan pada bagian kaki serta muncul sebuah keinginan untuk menggerakkan bagian-bagian tubuh tersebut agar lebih nyaman. Penyakit ini mengakibatkan gerak kaki menjadi kaku seharian, dan mengakibatkan

⁷⁶Kementrian Agama RI, *Kesehatan Dalam Perspektif Al-Qur'an...*, hlm. 248

⁷⁷Kementrian Agama RI, *Kesehatan Dalam Perspektif Al-Qur'an...*, hlm. 248

⁷⁸Kementrian Agama RI, *Kesehatan Dalam Perspektif Al-Qur'an...*, hlm. 249

insomnia pada malam harinya. RSL yang berat umumnya banyak terjadi di kalangan yang usianya tua, meskipun gejala-gejalanya bisa timbul disemua usia.⁷⁹

D. Manfaat Dan Hikmah Tidur

1. Manfaat Tidur.

Menurut Ibnu Qoyyim Al-Jauziyyah, manfaat tidur itu ada dua macam:

a) Untuk ketenangan anggota tubuh dan mengistirahatkannya. Mengistirahatkan otak khususnya *serebal korteks* yakni bagian otak yang terpenting atau fungsi mental tertinggi, yang digunakan untuk mengingat, memvisualisasikan, membayangkan, menilai, serta memberi argumentasi. Pada waktu tidur tubuh dapat membuang semua zat limbah dari otot, memperbaiki sel, menyimpan atau mengembalikan energi, memperkuat sistem kekebalan tubuh, atau mengembalikan kemampuan yang hilang dalam satu hari.⁸⁰ Ketika tidak mendapatkan tidur yang cukup, badan tidak dapat bekerja dengan tidak normal. Misalnya menurunnya kadar hormon dan fungsi sistem kekebalan tubuh.

Tidur malam yang berkualitas dapat meningkatkan fungsi alat mental. Tidur sangat dibutuhkan untuk konsolidasi, sebuah proses di mana terjadi perubahan sinapsis yang membuat ingatan yang baru saja disimpan menjadi lebih bertahan lama dan stabil.⁸¹ Peningkatan dalam hal ingatan telah diasosiasikan dengan tidur REM dengan gelombang tidur yang lambat, dan juga dengan ingatan keterampilan motorik dan persepsi spesifik.

⁷⁹Kementrian Agama RI, *Kesehatan Dalam Perspektif Al-Qur'an...*, hlm. 249

⁸⁰Carole Wade, *Psychology...*, hlm. 163

⁸¹Carole Wade, *Psychology...*, hlm. 165

b) Mencerna makanan, mematangkan proses metabolisme, membuang semua zat limbah dari otot dan memperbaiki sel.

c) Tidur sebagai terapi kecemasan, emosi, dan ketegangan saraf.⁸² Apabila seseorang merasa kesal dan mengalami ketegangan saraf, kemudian tidur dan beristirahat, setelah bangun akan merasa lebih tenang dan nyaman. Hati pun lebih tenang daripada sebelum tidur. Bukti ilmiah dari tidur sejenak yang diberikan Allah Swt. kepada bala tentara muslim pada perang Badar dan Uhud.

2. Hikmah Tidur

Apabila melihat seorang yang sedang tidur, sebenarnya tidak melihat sosok manusia yang di dalamnya tidak ada akal, tidak ada jiwa, tidak ada ruh, dan juga tidak ada esensi kehidupan padanya. Sebab, ruh manusia telah meninggalkan jasadnya sehingga ia pun tidur tidak dapat melihat, tidak bisa mendengar, tidak bisa merasakan sesuatu pun yang terjadi disekitarnya, tetapi apabila ruh itu dikembalikan pada jasadnya tentu ia terbangun dari tidurnya. Maka hikmah dari tidur adalah untuk mempercayai bahwasannya akan adanya Hari Kebangkitan setelah mati yang semua manusia akan mengalaminya.

Tidur juga merupakan sebagian kematian kecil, dimana Allah Swt. memegang nyawa dan ditahannya nyawa seseorang yang ditetapkan kematiannya. Allah Swt. memegang dan melepaskan nyawa seseorang sampai waktu yang ditentukan.⁸³ Seseorang ditengah tidurnya tidak merasakan perjalanan waktu, karena ruhnya sedang berada dalam arwah yang tidak ada perjalanan waktu di dalamnya. Salah satu buktinya, pada zaman dahulu para pemuda Ashabul Khafi

⁸²Ahmad Syawqi, *Misteri Tidur...*, hlm. 76

⁸³Lihat Qs, aZ-Zumar (39) ayat 42

tidur selama 300 tahun lamanya, lalu Allah Swt. membangunkan mereka, selanjutnya salah satu dari mereka berkata: “ Berapa lama kalian tertidur dalam goa?” Mereka menjawab, “ Kami menginap sehari atau mungkin setengah hari. Oleh karena itu, di saat seseorang dalam kondisi tidur, itu berarti ia dalam kondisi kematian kecil. Sebab ruhnyanya telah keluar dari jasadnya, hanya saja masih ada hubungan antara ruh dengan jasadnya.

BAB IV
PEMAHAMAN HADITS TENTANG BERBARING
KE KANAN SAAT TIDUR

A. Inventarisasi Hadits

Penelusuran hadits-hadits berbaring ke kanan pada saat tidur dalam penelitian ini dilakukan dengan mengacu kepada *Mu'jam al-mufaharas li Alfaz al-Hadits* dan dengan bantuan CD ROM program hadits “*mawsu'ah al-Hadits al-Sharif al-Kutub al-Tis'ah*” dengan berpedoman pada kata kunci شقك ditemukan informasi sebagai berikut:

ثم اضطلع على شقك الا يمن. خ: وضو 75 , دعوات 5 , م: ذكر 56 , د: ادب 97 , ت: دعوات 116 , حم: 4 , 242⁸⁴

Dari informasi di atas, diketahui bahwa hadits ini terdapat dalam kitab Shahih Al-Bukhari Bab Wudu hlm 75 dan Bab Do'a hlm 5, Shahih Muslim Bab Dzikir hlm 56, Sunan Abu Daud Bab Adab hlm 97, Sunan Al-Tirmidzi Bab Do'a hlm 166, dan Sunan Ahmad bin Hambal. Hadits-hadits tersebut adalah:

1. Shahih Al-Bukhari

a) Bukhari melalui jalur Muhammad bin Muqatil

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 وَضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ ثُمَّ قُلْ اللَّهُمَّ أَسَلَمْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ اللَّهُمَّ آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ فَإِنْ مِتُّ مِنْ

⁸⁴A.J. wensik, *Al-Mu'jam al-Muffaras Li al-Fadz al-Hadits an-Nabawi*, Juz 3, Brill. Leiden, hlm. 160

لَيْتِكَ فَأَنْتَ عَلَى الْفِطْرَةِ وَاجْعَلْهُنَّ آخِرَ مَا تَتَكَلَّمُ بِهِ قَالَ فَرَدَّدْتُهَا عَلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَلَمَّا

بَلَغْتُ اللَّهُمَّ آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ قُلْتُ وَرَسُولِكَ قَالَ لَا وَنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ⁸⁵

Artinya: *Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Muqatil berkata, telah menggambarkan kepada kami 'Abdullah berkata, telah menggambarkan kepada kami Sufyan dari Manshur dari Sa'ad bin 'Ubaidah dari Al-Bara' bin 'Azib berkata, "Nabi Muhammad Saw. bersabda: "Jika kamu mendatangi tempat tidurmu maka wudulah seperti wudu untuk shalat, lalu berbaringlah pada sisi kanan badanmu dan ucapkanlah: allahumma aslamtu wajhii ilaika wa fawwadltu amrii ilaika wa alja tu zhahrii ilaika raghbatan wa rahbatan ilaika laa malja`a wa laa manjaa illaa ilaika allahumma aamantu bikitaabikalladzii anzalta wannabiyyikalladzii arsalta (Ya Allah, aku pasrahkan wajahku kepada-Mu, aku serahkan urusanku kepada-Mu, aku sandarkan punggungku kepada-Mu dengan perasaan senang dan takut kepada-Mu. Tidak ada tempat berlindung dan menyelamatkan diri dari siksa-Mu melainkan kepada-Mu. Ya Allah, aku beriman kepada kitab-Mu yang Engkau turunkan dan kepada Nabi-Mu yang Engkau utus) '. Jika kamu meninggal pada malammu itu, maka kamu dalam keadaan fitrah dan jadikanlah do'a ini sebagai akhir kalimat yang kamu ucapkan." Al Bara' bin 'Azib berkata, "Maka aku ulang-ulang do'a tersebut di hadapan Nabi Saw. hingga sampai pada kalimat: allahumma aamantu bikitaabikalladzii anzalta (Ya Allah, aku beriman kepada kitab-Mu yang Engkau turunkan), aku ucapkan: wa rasuulika (dan rasul-Mu), beliau bersabda: "Jangan, tetapi wannabiyyikalladzii arsalta (dan kepada Nabi-Mu yang Engkau utus)." (HR. Al-Bukhari)*

b) Bukhari melalui jalur Musaddad

حَدَّثَنَا مُسَدَّدٌ حَدَّثَنَا مُعْتَمِرٌ قَالَ سَمِعْتُ مَنْصُورًا عَنْ سَعْدِ بْنِ عُبَيْدَةَ قَالَ حَدَّثَنِي الْبَرَاءُ بْنُ عَازِبٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ قَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا أَتَيْتَ مَضْجِعَكَ فَتَوَضَّأْ وَضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ وَقُلِ اللَّهُمَّ أَسَلَمْتُ نَفْسِي إِلَيْكَ وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ رَهْبَةً وَرَغْبَةً إِلَيْكَ لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنَاجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ وَنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ فَإِنْ

⁸⁵Muhammad bin Ismail bin Ibrahim bin al-Mughirah al-Bukhari, *Al-Jami' As-Shahih/al-Maktabatusy Syaamilah*, Juz 1, Kairo, Darul Sya'ib, 1987/1407H, hlm. 97

مُتَّ عَلَى الْفِطْرَةِ فَاجْعَلُنَّ آخِرَ مَا تَقُولُ فَقُلْتُ أَسْتَدْكِرُهُنَّ وَيَرْسُولَكَ الَّذِي أُرْسَلْتَ قَالَ لَا وَبَيْتِكَ
الَّذِي أُرْسَلْتَ⁸⁶

Artinya: *Telah menceritakan kepada kami Musaddad telah menceritakan kepada kami Mu'tamir dia berkata; saya mendengar Manshur dari Sa'd bin Ubaidah dia berkata; telah menceritakan kepadaku Al-Bara' bin 'Azib r.a dia berkata; Rasulullah Saw. bersabda kepadaku: "Apabila kamu hendak tidur, maka berwudulah sebagaimana kamu berwudu untuk shalat. Setelah itu berbaringlah dengan miring ke kanan, dan ucapkanlah: 'allahumma aslamtu nafsi ilaika wafawadltu amrii ilaika wa alja`tu zhahri ilaika rahbatan wa raghbatan ilaika laa malja`a wala manjaa minka illa ilaika amantu bikitaabika alladzii anzalta wa binabiyyika alladzii arsalta (Ya Allah ya Tuhanku, aku berserah diri kepada-Mu, aku serahkan urusanku kepada-Mu dan aku berlindung kepada-Mu dalam keadaan harap dan cemas, karena tidak ada tempat berlindung dan tempat yang aman dari adzab-Mu kecuali dengan berlindung kepada-Mu. Aku beriman kepada kitab-Mu yang telah Engkau turunkan dan aku beriman kepada Nabi-Mu yang telah Engkau utus).' Apabila kamu meninggal (pada malam itu) maka kamu mati dalam keadaan fitrah (suci). Dan jadikan bacaan tersebut sebagai penutup ucapanmu (menjelang tidur).' Maka aku berkata; 'Apakah saya menyebutkan; 'Saya beriman kepada Rasul-Mu yang telah Engkau utus?' Beliau menjawab: 'Tidak, namun saya beriman kepada Nabi-Mu yang telah Engkau utus.'*(HR. Al-Bukhari)

2. Shahih Muslim

Muslim melalui jalur Usman bin Abi Syaibah

حدثنا عثمان بن أبي شيبة وإسحاق بن إبراهيم - واللفظ لعثمان - (قال إسحاق: أخبرنا. وقال عثمان:
حدثنا) جرير عن منصور، عن سعد بن عبيدة حدثني البراء بن عازبٍ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ
إِذَا أَخَذْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ وَضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِمِّكَ الْأَيْمَنِ ثُمَّ قُلْ اللَّهُمَّ إِنِّي أَسَلْتُكَ وَجْهِي
إِلَيْكَ وَقَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنْجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ آمَنْتُ

⁸⁶Al-Bukhari, *al-Jami' As-Shahih/al-maktabatusy Sayyamilah...*, hlm. 2326

بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ وَاجْعَلْهُنَّ مِنْ آخِرِ كَلَامِكَ فَإِنْ مُتَّ مِنْ لَيْلَتِكَ مُتَّ وَأَنْتَ عَلَيَّ

الْفِطْرَةَ قَالَ فَرَدَّدْتُهِنَّ لِأَسْتَدْكِرَهُنَّ فَعُلْتُ أَمَنْتُ بِرَسُولِكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ قَالَ فُلُّ أَمَنْتُ بِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ⁸⁷

Artinya: *Telah menceritakan Usman bin Abi Saibah dan Ishaq bin Ibrahimdan Ishak berkata: Dari Al-Bara' bin 'Azib r.a, bahwasannya Rasulullah SAW telah bersabda, "Apabila kamu hendak tidur, maka berwudulah sebagaimana kamu berwudu untuk shalat. Setelah itu berbaringlah dengan miring ke kanan, lalu berdoalah, 'Ya Allah ya Tuhanku, aku berserah diri kepada-Mu, aku serahkan urusanku kepada-Mu dan aku berlindung kepada-Mu dalam keadaan aman dan bahaya, karena tidak ada tempat berlindung dan tempat yang aman dari adzab-Mu kecuali dengan berlindung kepada-Mu Aku beriman kepada kitab-Mu yang telah Engkau turunkan dan aku beriman kepada Nabi-Mu yang telah Engkau utus.' Jadikan bacaan tersebut sebagai penutup ucapanmu menjelang tidur. Apabila kamu meninggal dunia pada malam itu, maka kamu meninggal dalam kesucian diri {fitriah}." Al-Bara" berkata, "Saya mengulang-ulang bacaan tersebut agar hafal dan saya ucapkan 'Saya beriman kepada rasul-Mu yang telah Engkau utus.' Lalu Nabi Muhammad Saw berkata, "Ucapkanlah, 'Saya beriman kepada Nabi-Mu yang telah Engkau utus.(HR. Muslim)*

3. Sunan Abu Daud

Sunan Abu Daud melalui jalur Musdad

حَدَّثَنَا مُسَدَّدٌ حَدَّثَنَا الْمُعْتَمِرُ قَالَ سَمِعْتُ مَنْصُورًا يُحَدِّثُ عَنْ سَعْدِ بْنِ عُبَيْدَةَ قَالَ حَدَّثَنِي الْبَرَاءُ بْنُ عَازِبٍ قَالَ قَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ -صلى الله عليه وسلم- « إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ وُضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ وَقُلِ اللَّهُمَّ أَسْلَمْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ وَقَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ رَهْبَةً وَرَغْبَةً إِلَيْكَ لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنْجَى مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ أَمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ ». قَالَ « فَإِنْ

⁸⁷ Abu Al-Hasan Muslim bin Hujaj bin Muslim Al-Qusyairi An-Naisaburi, *Al-Jami'u As-Shahih Muslim/al-Maktabatusy Syaamilah*, Darul Jail, t.tp, t.th. Juz 8, hlm. 77. Lihat juga pada hadits ke-61(2713) dengan redaksi: ان يضطجع على الآيسن , hlm. 580, hadits ke-64 (2714), dengan redaksi: فإدا أراد أن يضطجع على شقه الأيمن

مِتَّ عَلَى الْفِطْرَةِ وَاجْعَلْهُنَّ آخِرَ مَا تَقُولُ». قَالَ الْبَرَاءُ فَقُلْتُ أَسْتَذْكِرُهُنَّ فَقُلْتُ وَبِرَسُولِكَ الَّذِي
أَرْسَلْتَ. قَالَ لَا وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ⁸⁸

Artinya: "... Diriwayatkan dari Sa'ad bin Ubaidah, ia berkata telah menceritakan kepadaku Al-Bara' bin 'Azib, ia berkata, Rasulullah Saw. bersabda kepadaku, "Apabila kamu hendak tidur, maka berwudulah seperti wudumu untuk shalat, kemudian tidurlah di atas sisi kananmu (miring ke kanan) lalu ucapkanlah: Ya Allah, ya Tuhanku aku serahkan diriku kepada-Mu dan aku titipkan perkaraku kepada-Mu, dan aku serahkan ragaku kepada-Mu dengan penuh rasa takut (ditolak) dan rasa harap (diterima), tiada tempat berlindung dan menyelamatkan diri dari-Mu kecuali kepada-Mu, aku beriman kepada Kitab-Mu yang Engkau turunkan dan kepada Nabi-Mu yang Engkau utus." Beliau bersabda, "Apabila kamu mati, maka kamu mati dalam keadaan fitrah (suci), dan jadikanlah itu akhir dari apa yang kamu ucapkan'." Al-Bara' berkata, 'Maka aku berkata, 'Aku minta untuk menyebutkan semuanya!' Maka aku berkata, "...dan (aku beriman) kepada Rasul-Mu yang Engkau utus!" Nabi bersabda, 'Bukan (begitu lafaznya) tapi (aku beriman) kepada Nabi-Mu yang Engkau utus'.(HR. Abu Daud)

4. Sunan Al-Tirmidzi

Sunan Al-Tirmidzi melalui jalur Sofyan bin Wakik

حَدَّثَنَا سُفْيَانُ بْنُ وَكَيْعٍ حَدَّثَنَا جَرِيرٌ عَنْ مَنْصُورٍ عَنْ سَعْدِ بْنِ عُبَيْدَةَ حَدَّثَنِي الْبَرَاءُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ
عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ إِذَا أَخَذْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ وَضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ ثُمَّ قُلِ اللَّهُمَّ
أَسَلَمْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنْجَا مِنْكَ
إِلَّا إِلَيْكَ آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ وَنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ فَإِنْ مِتَّ فِي لَيْلَتِكَ مِتَّ عَلَى الْفِطْرَةِ قَالَ
فَرَدَدْتُهُنَّ لِأَسْتَذْكِرُهُ فَقُلْتُ آمَنْتُ بِرَسُولِكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ فَقَالَ قُلِ آمَنْتُ بِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ

Artinya: Sufyan bin Waki' menceritakan kepada kami, Jarir menceritakan kepada kami dari Manshur, dari Sa'ad bin Ubaidah telah menceritakan kepadaku: Al-Bara' bahwa Rasulullah Saw. bersabda, "Apabila kamu berbaring di pembaringanmu, maka berwudhulah sebagaimana wudhumu untuk shalat. Lalu berbaringlah di atas lambung sebelah

⁸⁸Abu Daud Sulaiman ibn al-Asy'ats al-Sijistaniy, *Sunan Abu Daud/ al-Makthabatus Syaamilah*, Dar al-Kitab al-Ilmiyyah, Beirut, 1996 M/1416 H, juz 7, hlm. 471

kanan. Lalu bacalah do'a (ini), 'Ya Allah, aku pasrahkan diriku kepada-Mu, aku serahkan urusanku kepada-Mu, dan aku kembalikan punggungku kepada-Mu, karena rasa cinta dan takut kepada-Mu. Tidak ada tempat kembali dan tempat keselamatan dari hukuman-Mu selain kepada-Mu. Aku beriman kepada kitab-Mu yang telah Engkau turunkan, dan Nabi-Mu yang telah Engkau utus.' Jika aku meninggal dunia pada malam-Mu (itu), maka engkau telah meninggal dunia dalam keadaan Islam. " Al-Bara" berkata, "Aku membaca kalimat itu berulang-ulang agar hafal. Aku kemudian berkata, 'Aku beriman kepada rasul-Mu yang telah engkau utus.' Katakanlah olehmu, 'Aku telah beriman kepada nabi-Mu yang telah engkau utus'.(HR. Al-Tirmidzi)⁸⁹

5. Musnad Imam Ahmad bin Hambal

Sunan Ahmad bin Hambal melalui jalur Abdullah

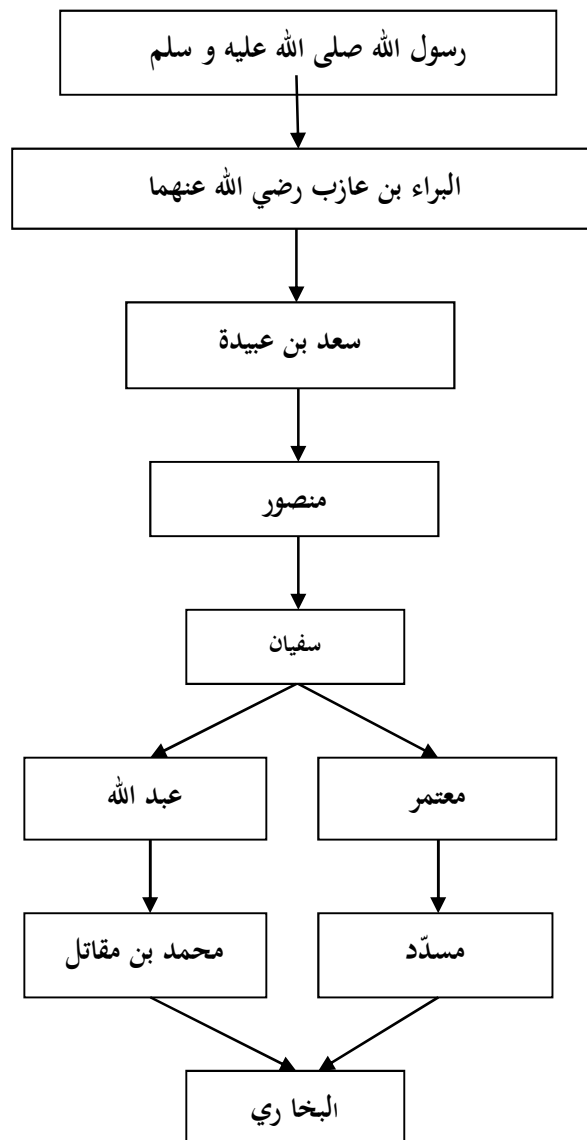
حدثنا عبد الله حدثني أبي ثنا يحيى بن آدم ثنا فضيل يعني ابن عياض عن منصور عن سعد بن عبيدة عن البراء بن عازب عن النبي صلى الله عليه وسلم قال إِذَا أَوَيْتَ إِلَى فِرَاشِكَ فَتَوَضَّأْ وَنَمَّ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ وَقُلْ اللَّهُمَّ أَسْلَمْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ رَهْبَةً وَرَغْبَةً إِلَيْكَ لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنَاجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ فَإِنْ مِتُّ مِتُّ عَلَى الْفِطْرَةِ⁹⁰

Artinya: Abdullah menceritakan kepada kami (bahwa) bapak saya telah menceritakan kepada saya (bahwa) Yahya bin Adam telah menceritakan kepada kami (bahwa) Fudailun yaitu Ibnu Iyadun dari Mansur dari Sa'ad bin Ubidah dari Al-Bara' bin 'Azib berkata, "Nabi Saw. bersabda: " apabila kamu hendak tidur maka berwudulah dan tidurlah pada rusuk kananmu, lalu berdolah, 'Ya Allah aku pasrahkan wajahku kepada-Mu, aku serahkan urusanku kepada-Mu, aku sandarkan punggungku kepada-Mu dengan perasaan senang dan takut kepada-Mu. Tidak ada tempat berlindung dan menyelamatkan diri dari siksa-Mu melainkan kepada-Mu. Ya Allah, aku beriman kepada kitab-Mu yang Engkau turunkan dan kepada Nabi-Mu yang Engkau utus) '. Jika kamu meninggal pada malammu itu, maka kamu dalam keadaan fitrah.
(HR. Ahmad bin Hambal)

⁸⁹Muhammad bin Isa Abu Isa Al-Tirmidzi Al-Salami, *Sunan Al-Tirmidzi/ al-Maktabatusy Syaamilah*, Beirut, Darul Ghorbi Al-Islam, t.th, Juz 5, hlm. 567. Abu Isa berkata hadits ini *hasan sahih*, dan telah diriwayatkan dari selain jalur ini dari Al-Bara', dan kami tidak mengetahui sedikitpun dari berbagai riwayat yang menyebutkan wudu kecuali dalam hadits ini.

⁹⁰Ahmad bin Hambal, *Musnad Ahmad bin Hambal/al-Maktabatusy Syaamilah*, Juz 30, t.tp, 1999M/1420H, hlm. 550

Dari hadits-hadits di atas, penulis mendapatkan bahwa hadits-hadits ini dikeluarkan oleh 5 *mukharrij* dan diriwayatkan oleh 6 jalur sanad. Oleh karena itu, peneliti hanya akan mendiskripsikan ranji sanad gabungan yang dikeluarkan oleh Imam Al-Bukhari:



Dari sanad di atas terlihat bahwa hadits yang dikeluarkan oleh Imam Al-Bukhari ini melalui 2 jalur dan keduanya sampai kepada Rasulullah Saw. Untuk mengetahui kualitas hadits tersebut, dibutuhkan unsur-unsur kaidah kesahihan

hadits. Jika unsur-unsur tersebut terpenuhi, maka hadits tersebut dikategorikan hadits yang sah, dapat dijadikan *hujjah*. Menurut Syuhudi Ismail, kaidah kesahihan hadits adalah sebagai berikut:⁹¹

1. Sanad hadits yang bersangkutan harus bersambung mulai dari *mukharrijnya* sampai kepada Nabi Muhammad Saw.
2. Seluruh periwayat dalam hadits itu harus bersifat adil dan dhobit.
3. Sanad dan matannya harus terhindar dari kenjanggalan (*syuzuz*) dan cacat (*illat*).

Berkaitan tentang hadits berbaring ke kanan pada saat tidur termasuk dalam katigori hadits sah, karena hadits tersebut diriwayatkan oleh Imam Al-Bukhari dan Imam Muslim. Dapat diketahui bahwa kedua Imam hadits tersebut dikenal *mutasyaddid*⁹² dalam meriwayatkan hadits. Kesahihan hadits ini juga didukung oleh kesepakatan ulama hadits bahwa hadits-hadits yang disepakati periwayatannya oleh Imam Al-Bukhari dan Imam Muslim berada pada tingkatan tertinggi dan tidak diragukan kesahihannya.

B. Posisi Tidur Dalam Tinjauan Hadits dan Medis

1) Larangan tidur dengan posisi tengkurap

حدثنا يعقوب بن حميد بن كاسب . حدثنا إسماعيل بن عبد الله . حدثنا محمد بن نعيم ابن عبد الله المجرم عن أبيه عن ابن طخفة الغفاري عن أبي ذر قال مر بي النبي صلى الله عليه و سلم وأنا مضطجع على بطني فركضني برجله : وقال (يا جنيدب إنما هذه ضجعة أهل النار)⁹³

⁹¹Syuhudi Ismail, *Metodologi Penelitian Hadits Nabi*, Bulan Bintang, Ujung Pandang, 2002, hlm. 61

⁹²Mutasyaddid adalah perhatian dalam menilai kualitas dan kuantitas sebuah hadits dan ketat dalam penyeleksian hadits.

⁹³Ibnu Majah Abdullah Muhammad bin Yazid Al-Qozuwaini,, *Sunan Ibnu Majah /al-Maktabatusy Samilah*, Jilid 2, Maktabah Abi Al-Ma'athi, hlm. 409

Artinya: “... *Diriwayatkan dari Abu Dzar, dia berkata: “Nabi Saw. pernah melewatiku yang sedang berbaring di atas perutku (tidur tengkurap), maka beliau mendorongku dengan kakinya sambil bersabda: Wahai Junaidib, ini adalah cara berbaringnya penghuni neraka”.* (HR. Ibnu Majah)

Hadits tersebut merupakan larangan untuk tidur dengan tengkurap dan Allah Swt. pun membencinya, dan setiap perbuatan yang tidak disukai oleh Allah Swt, maka hendaklah ditinggalkan. Ketidaksukaan Allah Swt. jika ditinjau dari segi kesehatan ternyata ada kesesuaian, karena dalam ilmu kesehatan tidur dengan posisi tengkurap memang tidak dianjurkan. Tidur dengan posisi ini banyak membawa dampak negatif bagi tubuh.

Di saat tidur, seseorang menghirup dan melepaskan hawa udara. Pada saat itulah otot diafragma yang terletak di antara rongga dada dan rongga perut turut bergerak naik turun. Sehingga paru-paru dipenuhi oleh udara di kala udara itu dihirup, selanjutnya udara itu keluar pada saat melepas nafas. Apabila otot diafragma turun pada saat menghirup udara, tentunya akan terjadi tekanan atas lambung dan usus. Sehingga hal itu menyebabkan dinding perut terdorong ke depan, sebaliknya perut akan terdorong ke belakang ketika udara dilepaskan. Karena itulah dinding perut akan terus menerus bergerak ke depan, setelah itu mengendur dan kembali lagi terdorong ke depan. Sedangkan apabila seseorang tidur dengan tengkurap, tentunya gerakan dinding perut akan terhenti. Selanjutnya gerakan otot diafragma akan menyempit, dan pada akhirnya mengakibatkan proses pernafasan menjadi terganggu serta akan menimbulkan penurunan kadar gas oksigen dalam darah, dan menjadikan kadar gas karbondioksida dalam darah

semakin meningkat. Semua itu akan menyebabkan efek-efek negatif bagi kesehatan manusia.⁹⁴

2) Larangan dan pembolehan posisi tidur telentang dan meletakkan kaki satu ke kaki yang lain

حَدَّثَنَا قُتَيْبَةُ حَدَّثَنَا لَيْثٌ ح وَحَدَّثَنَا ابْنُ رُمَيْحٍ أَخْبَرَنَا اللَّيْثُ عَنْ أَبِي الزُّبَيْرِ عَنْ جَابِرٍ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نَهَى عَنِ اشْتِمَالِ الصَّمَامِ وَالِإِحْتِيَاءِ فِي ثَوْبٍ وَاحِدٍ وَأَنْ يَرْفَعَ الرَّجُلُ إِحْدَى رِجْلَيْهِ عَلَى الْأُخْرَى وَهُوَ مُسْتَلْقٍ عَلَى ظَهْرِهِ⁹⁵

Artinya: "... dikabarkan dari Jabir, dia berkata: "bahwa Rasulullah Saw. melarang seseorang menyelimuti seluruh tubuh dengan pakaian, dan duduk (dengan meninggikan kedua lututnya ke dada) dengan selempang pakaian, serta menumpangkan sebelah kakinya pada kaki yang lain ketika tidur terlentang".(HR. Muslim)

حدثنا علي بن عبد الله حدثنا سفيان حدثنا الزهري قال أخبرني عباد بن تميم عن عمه قال : رأيت رسول الله صلى الله عليه و سلم في المسجد مستلقيا واضعا إحدى رجليه على الأخرى⁹⁶

Artinya: "... diceritakan dari 'Abbad bin Tamim dari pamannya dia berkata: " saya melihat Rasulullah Saw. tidur telentang di masjid sambil meletakkan salah satu kakinya di atas yang lainnya."(HR. Al-Bukhari)

Kedua hadits di atas merupakan sebagian dari beberapa redaksi hadits yang melarang dan membolehkan tidur dengan posisi telentang. Hadits tentang posisi telentang dengan meletakkan kaki satu di atas kaki yang lain, dalam *Sahih Al- Bukhari* mempunyai *ikhtilaf* dengan hadits yang dikeluarkan oleh selainnya.

⁹⁴Kementrian Agama RI, *Kesehatan Dalam Perspektif Al-Qur'an (Tafsir Al-Qur'an Tematik, Edisi Yang Disempurnakan)*, Jakarta, 2012, hlm. 238. Lihat juga dalam buku Ahmad Syawqi Ibrahim, *Asrar al-Nawm*, Nahdhah Mishr, Diterjemahkan oleh Syamsu A. Rizal, *Misteri Tidur*, Zaman, Jakarta, 2006, hlm. 94

⁹⁵Muslim bin Hajjaj, *Shahih Muslim/al-Makthabatusy Syaamilah...*, juz 6, hlm. 154. Lihat juga dalam kitab *Sahih al-Bukhari*, hlm. 180, 375, dan 2318

⁹⁶Al-Bukhari, *al-Jami' As-Shahih/al-makthabatusy Sayyamilah...*, hlm. 2318

Dalam *Sahih Al-Bukhari* hanya terdapat pembolehan saja. Sedangkan dalam kitab yang lain terdapat juga larangan.

Para ulama telah memadukan kedua hadits tersebut dengan cara mengarahkan larangan dalam hadits dari Jabir. Salah satunya adalah Imam Nawawi (631-676 H), beliau berkata, dilarangnya tidur dengan posisi telentang dengan meletakkan kaki satu pada kaki yang lain dikhawatirkan akan terbukanya pakaian yang meyebabkan terlihatnya aurat. Namun sebaliknya, jika hal ini dilakukan dalam tempat yang sepi dan memungkinkan tidak terlihat auratnya, maka diperbolehkan. Ibnu Al-Qayyim mengatakan bahwa tidur telentang adalah posisi tidur yang paling buruk setelah posisi tengkurap. Beliau menjelaskan bahwa posisi telentang hanya diperkenankan untuk beristirahat bukan untuk tidur.⁹⁷

Mengenai kesehatan sosial dari hadits tersebut adalah tidur telentang akan menyebabkan seseorang mendengkur dalam tidurnya. Hal ini jika dilakukan dalam keadaan sendiri dan tidak mempunyai kebiasaan tidur mendekur, maka tidaklah mengapa, karena tidak akan mengganggu orang lain. Namun, jika hal tersebut terjadi ditengah-tengah banyak orang atau ditempat umum, maka akan menimbulkan dampak negatif dan prasangka buruk kepada si pelaku.

Sedangkan jika ditinjau dari ilmu kesehatan, ada ilmuan yang mengatakan bahwa tidur dengan posisi telentang dengan meletakkan salah satu kaki di atas kaki lainnya tidak memberikan relaksasi pada tubuh. Salah satu hal yang diharapkan ketika tidur adalah bisa memberikan relaksasi pada tubuh dan jiwa. Sedangkan relaksasi ini hanya dapat terwujud apabila setiap otot dalam keadaan

⁹⁷Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Zaadul Ma'ad*, Diterjemahkan Oleh: Kathur Suhadi, Pustaka Azzam, Jakarta, 2000, hlm. 13

relaks, dan setiap sendi berada dalam posisi yang nyaman tanpa kekangan pada ikatan-ikatannya. Hal ini tidak terjadi jika tidur dengan meletakkan salah satu kaki di atas kaki lainnya. Tujuan untuk mendapatkan relaksasi tersebut hanya dapat terwujud dengan posisi miring ke kanan seperti yang dianjurkan Nabi Muhammad Saw.⁹⁸

3) Anjuran miring ke kanan

Berkaitan dengan anjuran untuk tidur dengan posisi miring ke kanan akan di bahas secara perinci dalam pembahasan di bawah ini.

C. Analisis Ma'anil Hadits Berbaring Ke Kanan Saat Tidur

Dalam melakukan tela'ah *ma'ani*, penulis menggunakan metode yang dipaparkan oleh Yusuf Al-Qardhawi, sebagai berikut:

1. Memahami hadits sesuai petunjuk al-Qur'an.

Adapun langkah pertama yang ditempuh ialah memahami hadits sesuai dengan petunjuk al-Qur'an adalah roh bagi keberadaan Islam dan pondasi bangunannya, yang mempunyai kedudukan sama dengan undang-undang pokok sebagai sumber perundang-undangan Islam, sedangkan sunnah Nabi Saw. adalah pensyarah yang menjelaskan perundang-undangan itu secara terperinci.⁹⁹ Dengan kata lain, hadits Nabi Muhammad Saw. merupakan penjelas al-Qur'an secara teoritis dan penerapannya. Oleh karena itu, untuk memahami hadits tentang berbaring ke kanan saat tidur didukung oleh al-Qur'an.

⁹⁸Ahmad Ibrahim, *Misteri Tidur...*, hlm. 92

⁹⁹Yusuf al-Qardhawi, *Studi Kritis As Sunah Kaifa Nata'amalu ma'as Sunnatin Nabawiyah*, Diterjemahkan oleh Abu Bakar, Trigenda Karya, Bandung, 1995, hlm 96

Perhatikan firman Allah Swt :

وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِّنْ فَضْلِهِ ۗ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ
لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ ﴿٢٣﴾

Artinya: *Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah tidurmu di waktu malam dan siang hari dan usahamu mencari sebagian dari karuniaNya. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengarkan.*(QS. Ar-rum ayat 23)

Di dalam tafsir Al-Azhar karangan Buya Hamka menjelaskan, apabila matahari telah terbenam udara yang panas berubah jadi sejuk. Kesejukan udara dan bumi yang diliputi gelap menyebabkan keadaan yang demikian jadi sesuai untuk istirahat, maka mata pun ingin tidur. Siang hari pun karena banyak bekerja maka ada waktu untuk istirahat sebentar, yang dinamai dengan bahasa Arab (*waktu qailulah*). Didalam Surat An-Nur ayat 58 waktu istirahat itu mendapat pengakuan, termasuk tiga waktu¹⁰⁰ yang menurut adab sopan santun Islam, dilarang untuk bertamu.¹⁰¹

Sedangkan Quraish Shihab mengomentari ayat tersebut berdasarkan penafsiran ulama, beliau menulis bahwa maksud dari “*Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah tidurmu di waktu malam dan siang hari dan usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya*” sejalan dengan banyak ayat al-Qur’an yang menjelaskan bahwa Allah Swt. menjadikan malam untuk beristirahat dan siang untuk mencari rizki.

¹⁰⁰Tiga waktu tersebut adalah sebelum shalat subuh, sesudah shalat dzuhur, dan sesudah sholta isya’.

¹⁰¹Haji Abdulmalik Abdulkarim Amrullah, Tafsir Al-Azhar Jilid 7, Kerjaya Priting Indonesia, Sigapore, 2003, hlm. 5507

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا ۖ وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا ۖ وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا ۚ

Artinya: “Dan kami jadikan tidurmu untuk istirahat, Dan kami jadikan malam sebagai pakaian, Dan kami jadikan siang untuk mencari penghidupan,”
(QS. An-Naba’: 9-11)

Kata *سباتا* *subatan* ada yang memahaminya terambil dari kata *سبت* *sabata* yang berarti *memutus* dan yang diputus adalah kegiatan sehingga pada akhirnya ia mengandung makna *istirahat*. Ada juga yang memahaminya sejak semula dalam arti *tenang*, yakni tenangnya beberapa potensi yang tadinya giat yaitu saat seseorang sedang sadar, dari sini kata tersebut diartikan tidur.¹⁰² Memang secara umum malam untuk tidur dan siang untuk bekerja, tetapi pemahaman ini tidak harus selalu demikian. Saat ini malam telah menjadi waktu tidur sekaligus untuk mencari rezeki dan siang digunakan juga untuk kedua tujuan tersebut.

Jika dikaitkan dengan hadits dalam pembahasan ini, maka akan didapati bahwasannya ayat al-Qur’an menyebutkan bahwa tidur merupakan sarana untuk beristirahat dan merupakan salah satu nikmat, karunia, serta rahmat dari Allah Swt. kepada hamba-Nya. Tidak diragukan lagi bahwa alam tidur yang dirasakan selama ini adalah alam yang sangat menakjubkan dan penuh dengan misteri, hanya saja karena manusia terbiasa menghadapinya, maka hilanglah rasa takjub dari diri mereka, sehingga tidak lagi menarik perhatian dan menakjubkan bagi manusia. Tidur merupakan kebutuhan penting bagi seluruh makhluk hidup termasuk manusia. Manusia selama hidupnya harus ada waktu-waktu istirahat berupa tidur. Oleh sebab itu, seorang manusia bisa tidur dalam keadaan duduk,

¹⁰² M.Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*: Jilid 15, Lentera Hati, Jakarta, 2000, Hlm. 9

kendati tidur dalam posisi ini sangatlah tidak memadai untuk bisa memperoleh kenyamanan tidur sesuai yang diharapkan. Posisi yang benar bagi manusia adalah dengan bersandar di sisi kanan tubuhnya dalam keadaan kedua tangan dan kaki sedikit terlipat. Lalu telapak kanan diletakkan di bawah pipi, seraya menghadapkan wajahnya ke arah kiblat, kemudian diusahakan agar selalu berubah posisi tidurnya. Posisi seperti ini benar-benar merupakan posisi terbaik bagi tubuh saat sedang tidur, karena posisi tersebut bisa mewujudkan kenyamanan pada tubuh dan jiwa. Posisi seperti inilah yang dianjurkan dalam hadits.

Rasulallah Saw. telah memberikan arahan dan petunjuk kepada manusia dalam hal ini, sebagaimana yang diriwayatkan oleh Imam Muslim dari Jabir bahwa Rasulallah Saw. bersabda:

حَدَّثَنَا قُتَيْبَةُ حَدَّثَنَا لَيْثٌ ح وَحَدَّثَنَا ابْنُ رُمَحٍ أَخْبَرَنَا اللَّيْثُ عَنْ أَبِي الزُّبَيْرِ عَنْ جَابِرٍ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نَهَى عَنِ اشْتِمَالِ الصَّمَاءِ وَالِإِحْتِبَاءِ فِي نَوْبٍ وَاحِدٍ وَأَنْ يَرْفَعَ الرَّجُلُ إِحْدَى رِجْلَيْهِ عَلَى الْأُخْرَى وَهُوَ مُسْتَلْقٍ عَلَى ظَهْرِهِ¹⁰³

Artinya: “... dikabarkan dari Jabir, dia berkata: “bahwa Rasulallah Saw. melarang seseorang menyelimuti seluruh tubuh dengan pakaian, dan duduk (dengan meninggikan kedua lututnya ke dada) dengan selempang pakaian, serta menumpangkan sebelah kakinya pada kaki yang lain ketika tidur telentang”.(HR. Muslim)

Penafsiran ilmiah terhadap hadits di atas adalah dengan meletakkan satu kaki di atas kaki lainnya di saat tidur telentang, tidak akan bisa mewujudkan kenyamanan pada tubuh dan jiwa. Sebab rasa nyaman bisa diperoleh apabila seluruh urat-urat tubuh dan persendian berada dalam keadaan rileks.¹⁰⁴ Dengan

¹⁰³Muslim bin Hajjaj, *Shahih Muslim/al-Makthabatusy Syaamilah...*, juz 6, hlm. 154. Lihat juga dalam kitab *Sahih al-Bukhari*, hlm. 180, 375, dan 2318

¹⁰⁴Kementrian Agama RI, *Kesehatan Dalam Perspektif Al-Qur'an...*, hlm. 238

kata lain, untuk bisa mendapatkan rasa nyaman ketika tidur hendaknya posisi tidur seperti posisi bayi ketika berada dalam kandungan, sebagaimana yang disebutkan di dalam hadits dan saran para ilmuwan di masa kini. Oleh karena itu, hadits tentang pola tidur Nabi dapat dianalisis, bahwa hidup di dunia ini semata-mata hanya untuk taat kepada Allah Swt. segala sesuatu di muka bumi ini telah diatur oleh Allah Swt. melalui petunjuk al-Qur'an dan Rasul-Nya, yakni berupa hadits. Dengan adanya pola tidur yang ditawarkan oleh Rasulullah Saw. tersebut diharapkan bisa menjadi jalan yang akan membawa seseorang memasuki sebuah kenikmatan tidur yang luar biasa dan tentunya menyehatkan.

2. Mengumpulkan hadits yang satu tema.

Langkah selanjutnya yang ditempuh adalah mengumpulkan hadits yang satu tema dalam pencarian hadits tentang berbaring ke kanan saat tidur menggunakan kitab Mu'jam *Al-Mufarras li Al-Fadzi Al-Hadits An-Nabawi* yang disusun A.J Wensik bahwa hadits ini terdapat dalam kitab *Shahih Al-Bukhari*, *Shahih Muslim*, *Sunan Al-Tirmidzi*, *Sunan Abu Daud*, dan *Sunan Ibnu Majah* dengan diriwayatkan oleh 6 jalur sanad.

Jika dilihat dari jalur Bukhari dan Muslim, sanad hadits adalah *muttasil*, sedangkan dari jalur Tirmidzi sanadnya hanya bernilai hasan, karena salah satu rawinya ada yang berkualitas *maqbul* yaitu Sufyan bin Waqif. Dari jalur Abu Dawud, sanad hadits juga bernilai hasan karena Fatir bin Khalifah al-Mahzumi adalah *saduq*. Hadits-hadits tersebut telah dipaparkan di dalam bab 4 pada poin A. Hadits tersebut tidak ada yang bertentangan dan semua hadits tersebut

memberikan makna bahwa Rasulullah Saw. menganjurkan untuk berbaring ke kanan saat tidur.

3. Memahami hadits berdasarkan latar belakang, kondisi, dan tujuan.

Langkah-langkah yang ditempuh oleh para ahli hadits untuk mengetahui makna hadits, salah satunya adalah mencari latar belakang diriwayatkan hadits tersebut. Diketuainya *asbabul wurud* hadits, maka akan mempermudah dalam memahami makna sebuah hadits.¹⁰⁵ Tetapi tidak semua hadits mempunyai *asbabul wurud*, untuk itu ada tiga hal pokok yang melatarbelakangi timbulnya suatu hadits yakitu :

- a) Hadits yang mempunyai *asbabul wurud*
- b) Hadits yang tidak mempunyai *asbabul wurud* secara khusus
- c) Hadits yang diriwayatkan sesuai dengan keadaan yang terjadi atau keadaan yang sedang berkembang.

Hadits yang berkenaan dengan berbaring ke kanan saat tidur ini termasuk pada bagian b hadits yang tidak mempunyai *asbabul wurud* secara khusus, dan hadits tersebut merupakan hadits yang disabdakan Rasulullah Saw. kepada Bara' sebagai nasihat khususnya di saat ia akan tidur.¹⁰⁶ Mengenai dengan berwudu dan membaca do'a sebelum tidur yang diajarkan Rasulullah Saw. bertujuan untuk berjaga jika seseorang meninggal, meninggal dalam keadaan fitrah.

¹⁰⁵ Arifuddin Ahmad, *Paradigma Baru Memahami Hadits Nabi*, Insan Cemerlang, Jakarta, hlm. 234

¹⁰⁶ Ibnu Hamzah Al-Husaini Al-Hanafi Ad Damsyiqi, *Asbabul Wurud: Jilid 1*, Terjemahan Suwarta Wijaya, Kalam Mulia, Jakarta, 2003, hlm. 78

4. Memahami makna kata perkata.

Adapun langkah selanjutnya yakni memahami hadits dengan makna kata perkata. Dalam hal ini penulis mengambil sebagian matan yang diriwayatkan oleh beberapa periwayat sebagai berikut:

1. إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ وَضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ¹⁰⁷

2. إِذَا أَحَدْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ وَضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ¹⁰⁸

3. إِذَا أَوَيْتَ إِلَى فِرَاشِكَ فَتَوَضَّأْ وَنَمْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ¹⁰⁹

Teks hadits tentang posisi tidur berbaring ke kanan ini melalui jalur periwayat dan matan hadits yang terdapat pada *Kutub as-Sittah* di atas terdapat bunyi lafal yang berbeda pada kata *إذا أويت*, *إذا أخذت*, *إذا أتيت* meskipun berbeda lafalnya, tapi ketiga kata tersebut mempunyai makna yang sama yaitu “*apabila kamu hendak datang*” untuk tidur, untuk matan yang lainnya tidak ada perbedaan.

اضطجع berasal dari kata *ضجع* yang berarti “*tidur berbaring*”¹¹⁰, menurut

kaidah *nahwu* dengan dipakainya kalimat *fi'il amar* dalam kalimat mempunyai makna yang menunjukkan tuntutan atau anjuran (*sunnah*), bukan merupakan sebuah kewajiban.

¹⁰⁷Diriwayatkan oleh Imam Al-Bukhari melalui dua jalur (Jalur Muhammad bin Muqatil dan jalur Musaddad). Diriwayatkan juga oleh Sunan Abu Daud.

¹⁰⁸Diriwayatkan oleh Imam Muslim melalui jalur Usman bin Abi Syaibah dan Al-Tirmidzi melalui jalur Sofyan bin Wakik.

¹⁰⁹Diriwayatkan oleh Imam Ahmad bin Hambal melalui jalur Abdullah.

¹¹⁰A.Warson Munawwir, *Al-Munawwir Kamus Arab-Indonesia*, Pustaka Progressif, Surabaya, 1997, hlm. 812

Isi matan hadits tersebut dapat disebut dengan sunnah *jibilyah* (perbuatan yang biasa dilakukan oleh manusia sesuai dengan tabiatnya), seperti makan dan minum. Tidur pada dasarnya merupakan perkara tabiat yang tidak mengandung hukum, baik itu wajib atau *mustahab* (sunnah).¹¹¹ Akan tetapi dianjurkan untuk miring ke kanan dan didahului dengan berwudu serta membaca dzikir-dzikir sebelum tidur. Menurut An-Nawawi dalam syarahnya untuk Sahih Muslim menjelaskan bahwa sunnah yang disebutkan dalam hadits tersebut, dikarenakan Nabi menyukai mengerjakan sesuatu dengan anggota badan sebelah kanan, juga karena tidur dengan posisi miring ke kanan lebih mempercepat untuk terbangun.¹¹²

Menurut al-Jauzy tidur miring ke kanan adalah posisi yang paling baik untuk tubuh. Dia mengatakan bahwa tidur miring ke kanan dapat dilakukan ketika mulai tidur, hal ini disebabkan karena miring ke kanan dilakukan untuk mempercepat proses penurunan makanan. Kemudian bisa berbalik ke sisi kiri, untuk membantu proses pencernaan makanan oleh lambung.¹¹³

Dapat diketahui bahwasannya tidur itu untuk istirahat menghilangkan rasa kantuk, maka seseorang akan mencari bagaimana posisi yang dapat membuat tidurnya nyaman dan berkualitas. Apabila seseorang tidak nyaman dengan posisi tidur berbaring ke kanan, maka orang tersebut dianjurkan untuk mencari posisi yang lain. Jika mengacu pada redaksi hadits-hadits yang berkaitan dengan hadits

¹¹¹Muslih bin Syahid Abu Sholeh Al-Madiuniy, *As-Sunnah Sebagai Sumber Hukum Islam*/ www. Ashhabulhadis. Wordpress, com. hlm. 32

¹¹²Muhyi al-Din Yahya bin Syaraf al-Nawawī, *Sahih Muslim bi Syarh al-Nawawī*, juz 13, Beirut, Dar al-Fikr, 1995, hlm. 68

¹¹³Ahmad bin Ali bin Hajar al-Asqalani, *Fath al-Bari bi Syarh Sahih al-Bukhari*, juz 1, Beirut, Dar al-Fikr, t.th, hlm. 114

tersebut, maka ada tiga hal yang dapat dipahami dalam hadits. Yaitu: berwudu sebelum tidur, memposisikan tubuh pada bagian kanan dan berdoa sebelum tidur.

a) Perintah atau anjuran berwudu sebelum tidur pada redaksi hadits yang ada, terdapat dua tujuan, yakni: agar ketika orang tersebut meninggal, maka dia dalam keadaan fitrah, dan yang kedua adalah menjaga kebersihan tubuh. Dalam *Syarah Sunan Abi Dawud* disebutkan, berwudu dilakukan bukan untuk lama atau tidaknya masa tidur, hal ini dilakukan ketika setiap akan memulai tidur. Berwudu sebelum tidur merupakan sebuah kesunahan, bukan kewajiban. Adapun makna yang terkandung dalam hadits-hadits tersebut hanya sebuah dalil tentang anjuran berwudu sebelum tidur. Namun terdapat dispensasi juga, ketika mata terasa ngantuk berat (*al-Nu'as*), maka diperbolehkan untuk tidak berwudu. Meskipun terjadi perbedaan di kalangan Ulama dalam menanggapi wudu, yang terpenting adalah memperhatikan kebersihan dalam kegiatan tidur.

b) Alternatif atau solusi untuk membantu menjaga kesehatan tubuh adalah dengan posisi tidur miring ke sisi kanan. Perlu diketahui, hal ini hanya dilakukan pada permulaan tidur, adapun ditengah-tengah tidur, maka boleh untuk merubah posisi dalam ketidak sadarannya. Imam Ibn Al-Qoyyim (w. 751 H) menegaskan bahwa Nabi tidur dengan berbaring ke sisi kanan dan beliau meletakkan tangan kanannya di bawah pipi kanan.¹¹⁴ Hal ini sesuai dengan sabda Rasulullah Saw:

¹¹⁴Al-Qoyyim, *Zaad al-Ma'ad...*, hlm. 156

حَدَّثَنِي مُوسَى بْنُ إِسْمَاعِيلَ حَدَّثَنَا أَبُو عَوَانَةَ عَنْ عَبْدِ الْمَلِكِ عَنْ رَبِيعٍ عَنْ خُدَيْفَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا أَخَذَ مَضْجَعَهُ مِنَ اللَّيْلِ وَضَعَ يَدَهُ تَحْتَ خَدِّهِ ثُمَّ يَقُولُ اللَّهُمَّ بِاسْمِكَ أَمُوتُ وَأَحْيَا وَإِذَا اسْتَيْقَظَ قَالَ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ الشُّعُورُ¹¹⁵

Artinya: Telah menceritakan kepada kami Musa bin Isma'il telah menceritakan kepada kami Abu 'Awanah dari Abdul Malik dari Rib'i dari Hudzaifah r.a dia berkata: "Apabila Nabi Saw. hendak tidur di malam hari, beliau meletakkan tangannya di bawah pipi, kemudian 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)

Tidur pada posisi miring ke kanan merupakan posisi terbaik dalam tidur, karena tidak akan mengganggu pernapasan dan sistem tubuh yang lain. Posisi miring ke kanan kemudian menekukkan sedikit kakinya merupakan tidur yang paling ideal dan memberikan relaksasi yang dibutuhkan bagi tubuh dan jiwa, hal ini dikaitkan dengan janin di dalam rahim yang mampu bertahan dalam beberapa bulan.¹¹⁶

Tidur dengan miring ke kanan akan membuat posisi jantung menggantung pada posisi sebelah kanan, sehingga tidak akan menyulitkan sirkulasi darah. Ibnu Al-Jauzi berkata: "Posisi tidur yang demikian ini (miring ke kanan), menurut analisa ahli kedokteran lebih baik bagi tubuh. Mereka juga mengatakan, mulailah tidur dengan menghadap ke sisi kanan kemudian setelah itu boleh untuk berbalik

¹¹⁵Al-Bukhari, *Sahih Al-Bukhari*, hlm. 1156. Hadits ini juga dalam Sunan Abu Dawud, juz 4, hlm. 312.

¹¹⁶Ahmad Syawqi, *Misteri Tidur, Rahasia Kesehatan, Kepribadian, Dan Keajaiban Lain Di Balik Tidur Anda...*, hlm. 91-92

ke sisi kiri”.¹¹⁷ Adapun kebalikan atau antonim dari tidur miring ke kanan adalah tidur miring ke kiri. Ibnu Al-Qoyyim menjelaskan tentang dampak buruk yang ditimbulkan dari tidur miring ke kiri ditinjau dari kesehatan, beliau mengatakan: “terlalu sering tidur dengan sisi kiri membahayakan bagi jantung karena kecenderungan anggota (organ dalam) ke kiri, maka bisa menekannya. Dan tidur terburuk adalah tidur dalam posisi telentang. Posisi ini hanya diperkenankan untuk beristirahat dan bukan untuk tidur. Namun demikian dibandingkan dengan posisi tidur telentang, tidur dengan posisi tengkurap (dengan mukanya) adalah posisi tidur yang paling buruk”.¹¹⁸

Oleh karena itu, hadits-hadits tentang posisi tidur dengan berbaring ke kanan dapat dianalisis, bahwa hidup di dunia ini semata-mata hanya untuk taat kepada Allah Swt. segala sesuatu di muka bumi ini telah diatur oleh Allah Swt. melalui petunjuk al-Qur'an dan Rasul-Nya, yakni berupa hadits. Dengan adanya pola tidur yang ditawarkan oleh Rasulullah Saw. tersebut diharapkan bisa menjadi jalan yang akan membawa seseorang memasuki sebuah kenikmatan tidur yang biasa dan tentunya menyehatkan.

c) Lafadz doa “... اللهم اسلمت وجهي اليك وفوضت امري اليك” yang dipanjatkan ketika hendak tidur, jika mengacu pada redaksi yang ada, maka terdapat minimal dua varian untuk doa yang dipanjatkan sebelum tidur. Yakni, bisa dengan membaca doa tersebut, atau jika terjadi sesuatu yang menyebabkan terlupakannya doa tersebut, atau karena terlalu panjang, maka Nabi memberi alternatif doa yang

¹¹⁷Ibnu Hajar Al-Asqakani, *Fath Al-Bari Syarah Sahih Bukhari*, Dar Al-Ma'rifah, Beirut, 1379

¹¹⁸Al-Qayyim, *Zaad Al-Ma'ad...*, hlm. 241

lebih ringkas. Namun, dalam beberapa hadits yang lain terdapat banyak ragam tentang doa yang dibaca ketika hendak tidur, salah satunya adalah seperti yang telah disebutkan pada bagian mengibasi tempat tidur, dan hadits lainnya yang tidak penulis cantumkan dalam skripsi ini. Tujuan doa yang termuat dalam redaksi-redaksi hadits tersebut adalah, bahwa doa akan menjaga seseorang dalam tidurnya dan merupakan sebuah nasehat Nabi kepada umatnya agar menjadikan doa tersebut sebagai penutup dari kehidupan dunia atau kondisi terjaga menuju tidur.

5. Berbaring ke kanan ditinjau dari segi medis

Pada umumnya umat muslim menggunakan organ tubuh bagian kanan sebagai anggota tubuh yang dominan dalam beraktifitas seperti makan, memegang, dan lainnya. Mengenai tidur Nabi Muhammad Saw. juga menganjurkan untuk memulai dengan berbaring ke sebelah kanan, kemudian beliau berbalik bertumpu sedikit pada sisi kiri. Dengan posisi tersebut proses pencernaan lebih cepat karena condongnya lambung di atas hati. Kemudian beliau kembali tidur bertumpu pada sisi kanan lagi, agar makanan segera larut dari lambung.¹¹⁹ Selain bermanfaat bagi pencernaan, ada beberapa manfaat lain yang dapat diambil dari posisi tidur miring ke kanan, sebagai berikut:

- a) Dengan tidur pada posisi sebelah kanan, maka otak bagian kiri yang pusat jaringan saraf segala aktifitas organ tubuh bagian kanan akan terhindar dari bahaya yang timbul akibat sirkulasi yang melambat saat tidur atau diam. Bahaya tersebut meliputi pengendapan bekuan darah, lemak, asam sisa

¹¹⁹Nur Hidayatullah, *Rahasia Hidup Sehat Cara Rasulullah*, Zalfa Publisihng, Jakarta, 2010, hlm. 26

oksidasi, dan peningkatan kecepatan *atherosclerosis* atau penyempitan pembuluh darah. Sehingga jika seseorang berisiko terkena strok, maka yang berisiko adalah otak bagian kanan, dengan akibat kelumpuhan pada sebelah kiri (bagian yang tidak dominan).¹²⁰

- b) Jantung sebagai pusat pompa darah ke seluruh tubuh. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Chen dan Kuo Departemen Kesehatan Rumah Sakit Umum Provinsi Tao-Yuan, RRC, terkait efek tiga posisi tidur yakni posisi terlentang, tubuh miring ke kiri, dan miring ke kanan terhadap jantung dengan menggunakan alat pengukur sepektrum jantung didapatkan hasil bahwa aktifitas jantung terbaik didapatkan pada saat subjek penelitian tidur dengan posisi miring ke sebelah kanan.¹²¹ Tidur miring ke kanan akan mengurangi beban jantung, posisi tersebut memungkinkan cairan tubuh (darah) terdistribusi merata dan terkonsentrasi di sebelah kanan (bawah). Hal ini akan menyebabkan beban aliran darah yang masuk dan keluar dari jantung lebih rendah. Dampak posisi ini adalah denyut jantung menjadi lebih lambat dan tekanan darah juga akan menurun. Kondisi ini akan membantu kualitas tidur.
- c) Dengan tidur miring ke kanan, lambung akan bisa beristirahat. Lambung manusia berbentuk seperti tabung berbentuk koma dengan ujung katup keluaran menuju usus menghadap ke arah kanan bawah. Jika seorang tidur dengan miring ke sebelah kiri, maka proses pengeluaran chime (makanan yang telah dicerna oleh lambung dan bercampur asam lambung) akan sedikit

¹²⁰Shohihul Hasan, *Rahasia Sunah*, Al-Qudwah Publishing, Surakarta, 2013, hlm. 244-246. Lihat juga dalam buku Nur Hidayatullah, *Rahasia hidup sehat Cara Rasulullah Saw...*, hlm 26-28.

¹²¹Faza Khilwan Amna dan Hendri Okarisman, *Tau Gak Sih Islam Itu Sehat? 60 Obrlan Inspiratif Perkara Kesehatan Bersama dr. Abu*, PT Aqwam Media Profetika, Solo, 2015, hlm. 196

terganggu. Hal ini akan memperlambat proses pengosongan lambung. Hambatan ini pada akhirnya akan meningkatkan akumulasi asam, yang akan menyebabkan erosi pada dinding lambung. Posisi ini juga akan menyebabkan cairan usus yang bersifat basa, bisa masuk kembali menuju ke lambung sehingga mengakibatkan erosi pada dinding lambung di dekat *pylorus*.¹²²

d) Tidur dengan posisi miring ke kanan juga akan meningkatkan pengosongan kandungan empedu pankreas. Adanya aliran *chime* yang lancar akan menyebabkan keluaran cairan empedu juga meningkat. Hal ini akan mencegah pembentukan batu kandung empedu. Keluaran getah pankreas juga akan meningkat dengan posisi miring ke kanan. Di samping itu, juga akan meningkatkan waktu penyerapan zat gizi. Sebab saat tidur, pergerakan usus meningkat.¹²³

e) Dengan posisi miring ke sebelah kanan, maka perjalanan makanan yang telah tercerna dan siap diserap akan menjadi lebih lama. Hal ini disebabkan posisi usus halus hingga usus besar ada di bawah. Selama waktu tidur, memungkinkan penyerapan makanan secara optimal. Dan dengan tidur miring ke sebelah kanan, proses pengisian usus besar sigmoid (sebelah anus) akan lebih cepat penuh. Jika sudah penuh, maka akan merangsang gerak usus besar diikuti relaksasi dari otot anus, sehingga pada waktunya akan memudahkan buang air besar.¹²⁴

¹²²Hendri Okarisman, *Tau Gak Sih Islam Itu Sehat?...*, hlm. 196

¹²³Shohihul Hasan, *Rahasia Sunah*, Al-Qudwah Publishing, Surakarta, 2013, hlm. 244-246. Lihat juga dalam buku Nur Hidayatullah, *Rahasia hidup sehat Cara Rasulullah Saw...*, hlm 26-28.

¹²⁴Hendri Okarisman, *Tau Gak Sih Islam Itu Sehat?...*, hlm. 196-197

f) Disamping itu, biasanya orang lebih sering melakukan pergerakan dengan anggota badan sebelah kanan. Secara ergonomis, guna menyeimbangkan posisi saat beraktivitas cenderung menggunakan kaki kiri sebagai pusat pembebanan. Sehingga kaki kiri biasanya cenderung lebih lambat. Jika tidur dengan posisi miring ke sebelah kanan, maka pengosongan vena kaki kiri akan lebih cepat, sehingga rasa pegal lebih cepat hilang.¹²⁵

D. Kontekstualitas Hadits

Beberapa penjelasan mengenai hadits tentang berwudu sebelum tidur dan anjuran untuk berbaring ke kanan dapat dilakukan analisa lebih lanjut terkait dengan kondisi tempat dan waktu yang berbeda antara masa Nabi Muhammad Saw. dengan masa sekarang. Diantaranya adalah:

a. Berwudu sebelum tidur

Berwudu sebelum tidur artinya membersihkan anggota tubuh sebelum tidur. Secara sepintas akan terpikir, bukankah membrsihkan tubuh tidak hanya dengan bewudu, bisa dengan mandi ataupun menggunakan pelembab. Padahal dalam beberapa anjuran Nabi adalah menjaga kebersihan, dengan cara apa saja. Jika mencoba menganalisa lebih dalam apa yang melatarbelakangi adanya sebuah hadits, maka tidak akan terlepas dari pemahaman aspek situasi dan kondisi.

Adanya kontroversi sebab dianjurkan wudu sebelum tidur di kalangan ulama dan pakar medis menjadi sebab perlunya permasalahan ini dikaji lebih lanjut. Para ulama berpendapat bahwa anjuran berwudu sebelum tidur adalah untuk memperoleh kematian yang baik ketika seseorang pada saat tidur meninggal

¹²⁵Shohihul Hasan, *Rahasia Sunah*, Al-Qudwah Publishing, Surakarta, 2013, hlm. 244-246. Lihat juga dalam buku Nur Hidayatullah, *Rahasia hidup sehat Cara Rasulullah Saw...*, hlm 26-28.

dunia. Sementara pakar medis berpendapat bahwa berwudu merupakan media akupuntur untuk meyeatkan otot saraf.

Dari pola tidur ini, terdapat sebuah pernyataan, kenapa Nabi tidak mandi saja sebelum tidur?, mandi jelas lebih banyak fungsinya sebagai akpuntur dibanding wudu, karena pada saat mandi seluruh anggota badan akan mendapat basuhan dan usapan. Sedangkan wudu hanya bagian tertentu saja, seperti mulut, muka, tangan, telinga, rambut, dan kaki. Namun yang dikehendaki Nabi bukanlah itu.

Anjuran nabi tersebut tidak bertentangan dalam segi apapun. Nabi menganjurkan hanya untuk berwudu dan tidak menganjurkan mandi sebelum tidur, hal ini bukan saja dalam konteks agama, melainkan pakar medis mengatakan bahwa mandi pada malam hari dapat memicu terkena penyakit reumatik, susah tidur dan memicu penuaan dini. Namun dalam kondisi tertentu, seperti pulang kerja, maka seseorang akan mandi. Jika hal ini dilakukan maka tidak bertentangan dengan anjuran Nabi tersebut. Sebagai umat Islam hendaknya setelah mandi kemudian melakukan wudu, dengan niat mengikuti sunnah Rasul dan mengharap kebaikan dari Allah Swt. Dari pemahaman tersebut, penulis menyimpulkan bahwa, wudu merupakan aktifitas yang dilakukan sebelum tidur yang sangat disunahkan (*sunah muakkad*), dan sarana membersihkan tubuh yang *simple*, jika tidak keburu untuk mandi. Hadits ini tertuju bagi umat Islam dan manusia secara universal yang mengiginkan pola hidup bersih dan menyehatkan. Namun, bagi yang tidak melakukan hal itu, maka tidak mengapa, karena pada

dasarnya anjuran itu adalah sebuah pilihan, bukan pendoktrinan, dan tentunya juga harus melihat pada berbagai pertimbangan. Seperti aspek kesehatan.

b. Posisi tidur miring ke kanan

Nabi Muhammad Saw. adalah teladan terbaik bagi seluruh manusia, hal itu tampak pada perintah beliau kepada Bara' bin 'Azib untuk tidur dengan posisi miring ke kanan. Sabda Nabi Muhammad Saw. tersebut sangat bernilai mengajarkan bagaimana memosisikan tubuh pada saat tidur. Menurut penulis anjuran tersebut bukan merupakan kewajiban yang harus diikuti. Pendapat ini penulis sesuaikan berdasarkan realita yang ada, fasilitas tidur yang sekarang digunakan sangat berbeda dengan yang digunakan pada masa Nabi, dan secara sepintas akan terfikir, bukankah setiap posisi tidur tergantung dengan keamanan seseorang. Apalagi dengan adanya fasilitas yang memadai, seperti kasur empuk dan kamar per individu (satu kamar untuk satu orang). Namun tidak menafikan masih banyaknya orang yang hidup seperti pada zaman Nabi, tidur di atas kardus, karung dan lain sebagainya. Jadi apa yang dianjurkan Nabi memang bisa dipraktekkan, namun dalam konteks yang berbeda.

Berangkat dari pemahaman terhadap historis pada masa Nabi, maka dapat dianalisis bahwa apa yang dianjurkan oleh Nabi tentu sangat jauh dari kondisi saat ini. Karena dalam memahami latar belakang munculnya sebuah hadits, maka tidak akan terlepas dari pemahaman aspek situasi dan kondisi pada masa Nabi. Tentunya dengan berbagai pertimbangan juga tidak menjadi dasar hukum bagi seseorang yang hidup di masa modern ini untuk mengabaikan anjuran posisi tidur Nabi tersebut. Selama anjuran Nabi itu bisa memberikan manfaat, maka tidak ada

alasan untuk mengabaikannya. Namun, jika memang pada realitanya tidur dengan posisi tersebut menyebabkan seseorang tidak bisa tidur, maka posisi itu tidak dianjurkan.

c. Do'a sebelum tidur

Termasuk petunjuk Nabi Muhammad Saw. adalah beliau menutup malam menjelang tidurnya dengan membaca beberapa doa, adapun doanya penulis cantumkan pada bab 3. Jika diamati, doa-doa yang dibaca oleh Nabi Muhammad Saw. menjelang tidur ternyata mengandung makna yang sangat agung dan mulia. Di sana ada tauhid lengkap dengan berbagai ragamnya, upaya menunjukkan kebutuhannya kepada Allah Swt., permohonan ampun, taubat, pemeliharaan dari siksa akhirat, permintaan agar dilindungi dari hawa nafsu setan, pujian kepadaNya atas nikmat karuniaNya, dan lain sebagainya yang tidak mungkin disebutkan semuanya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan dalam bab-bab sebelumnya pembahasan hadits tentang posisi tidur dalam tinjauan hadits (berbaring ke kanan) dengan kajian ma'anil hadits dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hadits tentang berbaring ke kanan saat tidur dapat dipahami bahwa, dianjurkan untuk tidur berbaring ke kanan, anjuran tersebut bukan merupakan sebuah perintah yang wajib dikerjakan, melainkan hanya sebuah anjuran saja. Karena seseorang akan mencari cara bagaimana supaya tidurnya itu nyaman dan berkualitas.
2. Hikmah dianjurkannya untuk tidur miring ke kanan, adalah karena dengan miring ke kanan mempunyai banyak manfaat di antaranya mengistirahatkan otak kiri, mengurangi beban jantung, mengistirahatkan lambung, meningkatkan waktu penyerapan gizi, merangsang buang air besar, menjaga kesehatan paru-paru, dan menjaga saluran pernafasan.

B. Saran

Hasil penelitian ini merupakan sekelumit dari disiplin ilmu pengetahuan, karena penulis menyadari akan latar belakang yang bukan dari bidang kesehatan. Sehingga penulis menyarankan bagi para akademis yang memang konsen dalam bidang ilmu kesehatan untuk dapat menggali lebih jauh terkait perilaku Rasulullah Saw lainnya, sehingga apa yang pada Nabi dapat di contoh dan memungkinkan hadits Nabi tetap relevan dengan konteks zaman.

Umat Islam jangan pernah berhenti untuk terus mengkaji aspek kehidupan Rasulullah Saw. karena penulis yakin, dengan demikian akan menambah rasa cinta dan kerinduan kita kepada beliau. Sehingga yang diharapkan kelak adalah dapat bersanding dengannya. Semoga penelitian ini menjadi sebuah rangsangan untuk penelitian selanjutnya yang lebih konprehensif dan membuka cakrawala ilmu pengetahuan bagi para pemerhati studi Islam terutama studi *ma'ani al-hadits*. Amin...

DAFTAR PUSTAKA

- Abi Abdillah Muhammad bin Isma' il ibnu al-Mugirah bin Bardizbah al-Bukhari al-Ja'far, *Shahih Al-Bukhari*, Dar al-Fikr, Beirut, 1981
- Abdullah Haddad, Allamah Sayyid, *Thariqah Menuju Kebahagiaan*, Terjemah Muhammad Al-Baqir, Bandung, Mizan, 1997
- Abdurrahman Utsman, Nabih, *Mukjizat Penciptaan Manusia (Tinjauan Al-Quran Dan Medis)*. Diterjemahkan oleh Lukman Abdul Jalal, Jakarta, Akbar Media Eka Sarana, 2005
- Al-Asqalani, Ibnu Hajar, *Fathul Bari Penjelasan Kitab Sahih Al-Bukhari*, Diterjemahkan Oleh Amiruddin, Jakarta Selatan, Pustaka Azzam Anggota IKPDKI, 2004
- Al Hanafi Ad Damsyiqi, Ibnu Hamzah Al Husaini, *Asbabul Wurud Latarbelakang Historis Timbulnya Hadits-Hadits Rasul Jilid 1*, Diterjemahkan oleh Suwarta Wijaya dan Zafrullah Salim, Jakarta, Kalam Mulia, 2003
- Al-Hasyimi, Sayyid Ahmad, *Syarah Mukhtaarul Ahaadits (Hadits-hadits pilihan berikut penjelasannya)*, Bandung, Sinar Baru Algesindo, 1993
- Al-Jauziyah, Ibnu Qayyim, *Mukhtashar Zadul-Ma'ad*, Darul-Fikr, cet. 1, 1990. Diterjemahkan oleh Kathur Suhardi, *Zaadul-Ma'ad Bekal Perjalanan Ke Akhirat*, Jakarta, Pustaka Azzm, 2000
- Al-Mundziri, Imam, *Ringkasan Hadis Shahih Muslim*, Jakarta, Pustaka Amani, 2003
- Al-Naisābūrī, Abī al-Ḥusain Muslim bin al-Ḥajāj Ibnu Muslim al-Qusyairī, *Shahih Muslim*, Beirut, Dar al-Kitab al-Ilmiyah, 1992
- Al-Qardhawi, *Studi Kritis As Sunah Kaifa Nata'amalu ma'as Sunnatin Nabawiyah*, Diterjemahkan oleh Abu Bakar, Bandung, Trigenda Karya, 1995
- Al-Qathathan, Syaikh Manna', *Pengantar Studi Ilmu Hadits*, Diterjemahkan oleh: Mifdhol Abdurrahman, Jakarta, Pustaka Al-Kautsar, 2005
- Al-Qayyim, *al-Thib al-Nabawi*, Beirut, Pen. Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 2002
- Al-Qosim, Abdul Malik, *Kunjungan Sehari Dikediaman Rasulullah*, Celebon Timur, Mitra Pustaka, 2009

- Al-Qummi, Al-Majlisi, *Manners And Etiquettes*, t.tp, Islamic Seminary Publication, 1985. Diterjemahkan Muhsein Ali, *Bimbingan Sikap Dan Prilaku Muslim*, t.tp, Yayasan Pesantren Islam, 1993
- Amatullah, Sofi, *Tidur Nyenyak Ala Rasulullah Saw*, Jakarta, Action Religi, 2008
- Amna, Faza Khilwan dan Hendri Okarisman, *Tau Gak Sih Islam Itu Sehat? 60 Obrolan Inspiratif Perkara Kesehatan Bersama dr. Abu*, PT Aqwam Media Profetika, Solo, 2015
- Anwar, Desi, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*, Surabaya, Karya Abdi Tame, 2001
- At-Tirmidzi, *Terjemahan Hadis Mengenai Pribadi Dan Budi Pekerti Rasulullah Saw*; Diterjemahkan Oleh M. Tarsyi Hawi, Bandung, CV Penerbit Diponegoro, 2003
- Hamidy, Mu'ammal, Imron AM, Umar Fanany, *Terjemahan Nailul Authar (himpunan hadis-hadis hukum)*, Surabaya, Pt. Bina Ilmu, 1993
- Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jakarta, Pustaka Panjimas, 1984
- Hidayatuallah, Nur, *Rahasia Hidup Sehat Cara Rasulullah Saw*, Jakarta, Katalog Dalam Terbitan(KDT), 2002
- Ismail, Hudzaifah, *Mesin Waktu Al-Qur'an*, Jakarta, Almahira, 2013
- Ismail, M.Syuhudi, *Metodologi Penelitian Hadis Nabi*, Jakarta, Bulan Bintang, 2007
- Jabir Al-Jaza'iry, Abu Bakar, *Minhajul Muslim Maktabatul 'Ulum Wal Hakim*, Madinah, cet.6, 1419. Diterjemahkan oleh Mustofa 'aini, Amir Hmazah Fachruddin, dkk, *Pandangan Hidup Seorang Muslim*, Sumatera Utara, Pt Megatama Sofwa Pressindo, t.th
- Jabir El-Jazaair, Abu Bakar, *Minhajul Muslim*, t.tp, Daarul Fik'r, t.th. Diterjemahkan oleh Rachmat Djanika dan Ahmd Sumpeno, *Pola Hidup Muslim (Etika)*, Bandung, PT Remaja Rodakarya, 1990
- Kamil, Muhammad 'Ubaidah, Syeikh, *Fiqih Wanita*, Penerjemah: M. Abdul Ghoffar, Jakarta, Al-Kautsar, 1998
- Majid Khon, Abdul, *Ulumul Hadits*, Jakarta, Amzah, 2010
- Munzier, Supatra, *Ilmu Hadits*, Jakarta, PT Raja Grafindo Persada, 2006

- Perpustakaan Nasional RI: Katalog Dalam Terbitan(KDT), *Kesehatan Dalam Perspektif Al-Qur'an (Tafsir Al-Qur'an Tematik, Edisi Yang Dipersembahkan)*, Jakarta, Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2012
- Pusat Bahasa Depdiknas, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Cet 9, Jakarta, Balai Pustaka, 1996
- Sahabudin et al, *Ensiklopedi Al-Qur'an: Kajian Kosakata*, Jakarta, Lentera Hati, 2007
- Shihab, Quraish, *Tafsir Al-Misbah: Pesan Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Jakarta, Lentera Hati, 2002
- Solahudin, Agus dan Agus Suyadi, *Ulumul Hadits*, Bandung, Pustaka Setia, 2008
- Suyitno, *Studi Ilmu-Ilmu Hadits*, IAIN Raden Fatah Press, Palembang, 2006
- Syawqi Ibrahim, Ahmad, *Asrar al-Nawm: Rihlah fi Alam Al-Mawt Al-Ashghar*. Diterjemahkan oleh Syamsu A.Rizal dan Luqman Junaidi, *Misteri Tidur*, Jakarta, Zaman, 2013
- Thayyarah, Nadiyah, *Mausu'ah al-I'jaz Al-Qur'ani*, Abu Dhabi, Dar al-Yaman, t.th. Diterjemahkan Zaenal Arifin (at al), *Buku Pintar Sains Dalam Al-Qur'an*, Jakarta, Zaman, 2013
- Tim Revisi, *Pedoman Penulisan Makalah dan Skripsi*, Fakultas Ushuluddin Institut Agama Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Palembang, 2011
- Wade, Carole, *Psychology*, Ediai Ke 9, Jilid 1, Penerjemah Benedictine Widyasinta, Jakarta, Penerbit Erlanga, 2007
- Wahhab Hamudah, Abdul, *Romatika dan Dinamika Kehidupan Rumah Tangga Rasulullah Saw*. Diterjemahkan oleh Basri Iba Asghari, Jakarta, Cv Akademik Presindo, 1995
- Yunus, Muhammad, *Kamus Arab Indonesia*, Jakarta, Pt. Mahmud Yunus Wadzurriyyah, 1998
- Zuhri, Muh, *Tela'ah Matan Hadits (Sebuah Tawaran Metodologis)*, Yogyakarta, Lembaga Studi Filsafat Islam, 2003
- Zuhdi Muhdlor, Ahmad, *Kamus Kontemporer Arab Indonesia*, Yokyakarta, Multi Karya Grapika, 1996

