BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Nabi Muhammad Saw diutus oleh Allah untuk semua umat manusia,¹ di dalam diri beliau terdapat suri tauladan yang baik bagi umatnya.² Allah juga telah menerangkan di dalam kitab-Nya bahwa Nabi Muhammad diutus tidak lain adalah sebagai rahmat bagi seluruh alam, sebagaimana yang tertulis dalam Qs. Al-Anbiya': 107.

وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ ﴿١٠٧﴾

Artinya: “Dan Kami tidak mengutus engkau (Muhammad) melainkan untuk (menjadi) rahmat bagi seluruh alam.”³

Sebagai rahmat bagi seluruh alam, Nabi Muhammad dibekali wahyu oleh Allah berupa kitab suci Al-Qur'an yang menjadi pedoman beliau dalam menyampaikan ajarannya kepada umat manusia. Selain Al-Qur'an, Nabi juga menggunakan ḥadīṣ sebagai pelengkap ketika menyampaikan ajaran-ajaran yang beliau bawa tersebut.

Dari ḥadīṣ dapat ditemukan berbagai informasi tentang kehidupan Nabi Muhammad Saw., informasi yang demikian rinci

¹QS. Saba': 28

²QS. Al-ahzab 21

³Yayasan Penyelenggara Penterjemah Al-Qur'an, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Jakarta: PT. Bumi Restu, 1977), h. 508

yang tidak ada taranya jika dibandingkan dengan informasi apa pun yang menyangkut siapa pun. Jangankan peristiwa besar yang beliau alami, ucapan beliau, baik yang bersifat bimbingan, do'a, atau bahkan canda dan amarah beliau, terekam dengan rinci.⁴ Demikian pula informasi tentang kepribadian dan akhlak beliau, bahkan gambaran mengenai sosok fisik beliau.

Hadīs-hadīs yang ada ini tidak hanya sekedar memberikan informasi, tetapi secara implicit mengajak untuk meneladani apa yang diinformasikannya tersebut. Dengan kata lain, dari hadīs-hadīs Nabi ini kita dapat meneladani dan mempraktekkan segala kepribadian dan perilaku Nabi dalam kehidupan kita sehari-hari. Allah telah berfirman:

مَنْ يُطِيعِ الرَّسُولَ فَقَدْ أَطَاعَ اللَّهَ ۗ وَمَنْ تَوَلَّىٰ فَمَا أَرْسَلْنَاكَ عَلَيْهِمْ حَفِيفًا ﴿٨٠﴾

Artinya: “Barangsiapa yang mentaati Rasul (Muhammad), maka Sesungguhnya ia telah mentaati Allah. dan Barangsiapa yang berpaling (dari ketaatan itu), Maka Kami tidak mengutusmu untuk menjadi pemelihara bagi mereka.”(QS. An-Nisa’: 80)⁵

Dari firman di atas dapat dipahami bahwa Allah menyuruh kita untuk menaati Nabi, dalam hal ini salah satu cara

⁴M. Quraish Shihab, *Membaca Sirah Nabi Muhammad Saw. Dalam Sorotan Al-Qur’an dan Hadits-Hadits Shahih*, (Jakarta: Lentera Hati, 2012), h. 6

⁵Yayasan Penyelenggara Penterjemah Al-Qur’an, *op. cit.*, h, 132

yang dapat kita lakukan yaitu dengan meneladani Nabi Muhammad dalam berbagai hal.

Diantara hal-hal yang dapat kita teladani dan dapat kita praktekan dalam kehidupan sehari-hari adalah yang berkaitan dengan tindakan Nabi. Banyak sekali ḥadīṣ-ḥadīṣ yang berisi tentang tindakan (*af'al*) Nabi, misalnya cara beliau shalat, puasa, berjalan, makan, tidur dan banyak lagi yang lainnya.

Dari beberapa tindakan yang dicontohkan Nabi tersebut, salah satu hal yang dapat dipraktekan dalam kehidupan sehari-hari adalah yang berkaitan dengan tata cara tidur Nabi. Mendengar kata tidur memang sepertinya adalah hal yang sepele, kenapa tidur saja harus meniru Nabi. Tetapi tidak bisa dipungkiri jika memang banyak ḥadīṣ yang berisi tentang tata cara tidur Nabi, ini menunjukkan bahwa secara tidak langsung Nabi mengajarkan kepada umatnya bagaimana tidur yang baik, dan mendatangkan berkah.

Tidur adalah kebutuhan biologis setiap manusia, seperti juga makhluk-makhluk hidup yang lain. Tidur berfungsi untuk mengistirahatkan tubuh dan pikiran, serta hatinya.⁶ Dalam Al-Qur'an pun Allah telah banyak memberitakan perihal tidur, seperti yang termaktub dalam ayat berikut:

وَمِنَ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَآبَتِغَاؤُكُمْ مِّنْ فَضْلِهِ ۗ

⁶Ahmadie Thaha, *Kedokteran Dalam Islam*, (Surabaya: PT. Bina Ilmu, t.th), h. 142

Artinya: “Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah tidurmu di waktu malam dan siang hari dan usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya.”(QS. Ar-Rum: 23)⁷

Dari firman Allah tersebut dapat kita ketahui bahwa tidur adalah *sunnatullah*⁸, aturan biologis yang dapat dijadikan sebagai alat untuk menyehatkan tubuh,⁹ karena dengan tidur badan bisa beristirahat setelah seharian melakukan aktivitas. Hal ini seperti yang termaktub dalam firman Allah

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا

Artinya: “Dan Kami jadikan tidurmu untuk istirahat,”(QS. An-Naba: 9)¹⁰

Seperti yang telah disinggung di atas, Nabi Muhammad Saw dalam beberapa ḥadīisnya telah mengajarkan bagaimana tata cara tidur yang baik, salah satunya adalah ḥadīis yang menjelaskan bahwa Nabi mengajarkan untuk berwuḍu sebelum tidur kemudian

⁷Yayasan Penyelenggara Penterjemah Al-Qur’an, *op.cit.*, h, 644

⁸Dari segi bahasa, terdiri dari kata “sunnah” dan “Allah”. Kata *sunnah*, antara lain, berarti “kebiasaan”. Jadi, *sunnatullah* adalah kebiasaan-kebiasaan Allah dalam memperlakukan masyarakat. kebiasaan itu dinyatakan-Nya sebagai tidak beralih, *Wa lan tajida li sunnatillahi tahwila* (QS al-Fathir[35]: 43), dan tidak pula berubah, *Wa lan tajida li sunnatillahi tabdila* (QS Al-Fath [48]: 23 dan QS Al-Fathir [35]: 43). Karena sifatnya demikian, maka ia dapat dinamai juga dengan hukum-hukum kemasyarakatan atau ketetapan bagi masyarakat. Lihat M. Quraish Shihab, *Secercah Cahaya Ilahi: Hidup Bersama Al-qur’an*, (Jakarta: Mizan, 2013) h. 472

⁹Ahmadie Thaha, *op. cit.*, h. 146

¹⁰Yayasan Penyelenggara Penterjemah Al-Qur’an, *op. cit.*, h, 1014

tidur dengan posisi miring ke kanan, sebagaimana ḥadīṣ yang diriwayatkan oleh Bukhārī berikut:

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ مِقَاتٍ، قَالَ: أَخْبَرَنَا عَبْدُ اللَّهِ، قَالَ: أَخْبَرَنَا سُفْيَانُ، عَنْ مَنْصُورٍ، عَنْ سَعْدِ بْنِ عُبَيْدَةَ، عَنِ الْبِرَاءِ بْنِ عَازِبٍ، قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: " إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ، فَتَوَضَّأْ وَضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ، ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ ¹¹

Artinya: “Nabi Muhammad SAW telah bersabda: jika kamu mendatangi tempat tidurmu maka wuḍulah seperti wuḍu untuk shalat, lalu berbaringlah pada sisi kanan badanmu.. ”. (HR. Bukhārī)¹²

Dari ḥadīṣ di atas dapat kita pahami bahwa tidur yang baik menurut Nabi adalah dengan berwudū sebelum tidur kemudian tidur dengan posisi miring ke sebelah kanan. Meskipun beliau tidak secara langsung menjelaskan apa manfaatnya bagi kita apalagi pengaruhnya bagi kesehatan dari cara tidur yang diajarkannya tersebut, namun sebagai orang *mu'min* kita harus tetap meyakini bahwa semua ajaran yang dibawa Nabi tentu memiliki tujuan dan hikmah bagi pengikutnya karena ajaran yang dibawa Nabi pasti berasal dari Allah swt.

Sebagaimana telah kita ketahui bersama tidur berpengaruh bagi kesehatan, karena tidur merupakan salah satu cara untuk mengistirahatkan badan setelah seharian digunakan untuk beraktivitas. Dalam ilmu kesehatan sendiri para ahli tentu telah

¹¹Abi ‘Abdillah Muhammad bin Isma‘il ibnu al-Mugirah bin Bardizbah al-Bukha>ri> al-Ja‘fi, *Sahih Al- Bukha>ri>*, Juz I, (Beirut: Dar al-Fikr, tth), h. 55-56

¹²Kitab H{adi>s\ Sembilan Imam (Lidwa pusaka)

banyak menjelaskan bagaimana tidur yang baik bagi kesehatan. Tidur yang kita lakukan sebaiknya memang mengikuti petunjuk yang telah disarankan oleh para ahli kesehatan tersebut, agar tidur yang dilakukan dapat membawa kebaikan dan kesehatan bagi badan, bukan malah membawa keburukan bagi si empunya badan. Hal ini menunjukkan kepada kita betapa pentingnya tidur bagi kesehatan.

Berbicara mengenai kesehatan, Nabi dalam ḥadīṣnya telah memberikan perhatian yang mendalam terhadap masalah kesehatan manusia; kesehatan badan dan jiwa. Prinsip, nilai dan pengertian pertama yang diperhatikan dalam ḥadīṣ Nabi Saw. ialah menganggap keselamatan dan kesehatan sebagai nikmat Allah yang terbesar yang harus diterima dengan rasa syukur, sehingga kenikmatan itu diharapkan akan semakin bertambah.¹³ Allah berfirman:

وَإِذْ تَأَذَّرَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ^ط وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴿٧﴾

Artinya: “Dan (ingatlah), ketika Tuhanmu memaklumkan; "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), Maka Sesungguhnya azab-Ku sangat pedih". (QS. Ibrahim:7)¹⁴

¹³Yusuf Al-Qardhawi, *As-Sunnah Sebagai Sumber Iptek dan Peradaban*, Terj. Setiawan Budi Utomo, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 1998) h. 183

¹⁴Yayasan Penyelenggara Penterjemah Al-Qur'an, *op. cit.*, h, 380

Bentuk syukur terhadap nikmat kesehatan ini ialah dengan selalu menjaganya, dan salah satu cara yang dapat dilakukan adalah mengikuti petunjuk Nabi dalam menjaga kesehatan. Imam Ibnu Al-Qayyim berpendapat bahwa barangsiapa yang merenungkan petunjuk Nabi maka dia akan menyadari bahwa petunjuk beliau itu adalah yang paling baik untuk menjaga kesehatan. Menjaga kesehatan itu tergantung pada bagaimana mengatur makan dan minum, pakaian, tempat tinggal, ventilasi udara, waktu tidur dan jaga, pengaturan gerak, istirahat, hubungan seksual, buang hajat, dan santai.¹⁵

Seiring dengan perkembangan zaman, cara memahami ḥadīṣ- ḥadīṣ Nabi pun ikut berkembang. Hal ini dapat terlihat dari bagaimana para ulama' memahami ḥadīṣ- ḥadīṣ tersebut. Sebagian mereka ada yang memahami ḥadīṣ Nabi secara tekstual, dan sebagian yang lain memahaminya secara kontekstual.

Maka dari sinilah, penulis bermaksud untuk meneliti ḥadīṣ- ḥadīṣ yang berkaitan dengan tata cara tidur Nabi dan kemudian memahami ḥadīṣ- ḥadīṣ tersebut dengan menggunakan pendekatan ilmu kesehatan. Harapan penulis, kajian ini dapat menambah wawasan keilmuan dan bisa menjadi tuntunan dalam meneladani Rasulullah.

Kajian yang dimaksud, penulis tuangkan dalam skripsi yang berjudul **“STUDI TEMATIK ḤADĪṢ TENTANG TATA CARA TIDUR NABI MUHAMMAD SAW”**

¹⁵Yusuf Al-Qardhawi, *op. cit.*, h. 184

B. Pokok Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis memfokuskan permasalahan dalam kajian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana kualitas ḥadīṣ- ḥadīṣ tentang tata cara tidur Nabi Muhammad Saw.?
2. Bagaimana pemahaman kontekstual ḥadīṣ-ḥadīṣ tentang tata cara tidur Nabi Muhammad Saw.?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian Skripsi

Sesuai latar belakang diatas, penelitian ini mempunyai tujuan yakni mengetahui ḥadīṣ-ḥadīṣ yang berkaitan dengan tata cara tidur Nabi Muhammad Saw dan korelasinya dengan ilmu kesehatan.

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Secara teoritis, penelitian ini memberikan kontribusi dalam ilmu ḥadīṣ yaitu dengan memperkaya metode dan pendekatan dalam memahami ḥadīṣ khususnya yang berkaitan dengan ḥadīṣ-ḥadīṣ tentang tata cara tidur Nabi Muhammad Saw dengan pendekatan ilmu kesehatan.
2. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan tentang tata cara tidur Nabi Muhammad Saw yang dapat dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari dan diharapkan dapat menghantarkan pada kesehatan bagi yang mempraktekkannya.

3. Secara teologis, penelitian ini diharapkan dapat menambah keimanan kita sebagai *muslim*, serta menambah kecintaan kita kepada Nabi Muhammad Saw.

D. Tinjauan Pustaka

Kajian mengenai ḥadīṣ-ḥadīṣ' tentang tata cara tidur Nabi sebenarnya bukanlah hal yang baru, karena ada beberapa karya ilmiah yang telah membahas. Di antara hasil karya tersebut adalah *Ensiklopedi Adab Islam Menurut al Quran dan as-Sunnah* yang ditulis oleh 'Abdul Aziz bin Fathi as-Sayyid Nada, dan *Ensiklopedi Nabi Muhammad Saw Dalam Ragam Gaya Hidup 1*, yang ditulis oleh Zaidah Kusumawati, MSI dkk. Di dalam kedua buku tersebut terdapat bab khusus yang membahas tentang adab-adab tidur yang diajarkan Nabi. Pembahasan yang ada dalam kedua karya ini bersifat komprehensif karena di dalamnya mencakup adab tidur berdasarkan Al-Qur'an dan ḥadīṣ.

Dalam karya Syaikh Muhammad Hasan Yusuf yang berjudul "اداب النوم والاستيقظ" yang telah diterjemahkan oleh Muhammad bin Ibrahim dengan judul *Resep Tidur Ala Nabi* juga telah membahas tentang ḥadīṣ-ḥadīṣ yang berkaitan dengan tata cara tidur nabi.¹⁶ Tetapi dalam karya ini hanya memaparkan ḥadīṣ-ḥadīṣ saja tanpa menjelaskan kaitannya dengan kesehatan.

¹⁶Syaikh Muhammad Hasan Yusuf, *Resep Tidur Ala Nabi*, Terj. Muhammad bin Ibrahim, (Solo: Qoula, 2008)

Karya lain yang berjudul *Rahasia Kesehatan Rasulullah: Meneladani Gaya Hidup Sehat Nabi Muhammad Saw* ditulis oleh dr. Ade Hasman, Sp.An. sebenarnya juga sudah secara mendetail membahas berbagai hal seperti puasa, wudhu, gerakan shalat, tata cara makan, cara berjalan Nabi yang ditinjau dari aspek kesehatan.¹⁷ Tata cara tidur Nabi pun sudah dibahas dalam karya ini, namun pembahasannya tidak terlalu lengkap, hanya beberapa saja yang dipaparkan.

Ada lagi karya lain karangan Dr. Ahmad Syawqi Ibrahim yang berjudul *Asrar al-Naūm: Riḥlah fi ‘Alam al-Maūt al-Ashgār*, yang kemudian diterjemahkan dengan judul *Misteri Tidur: Rahasia Kesehatan, Kepribadian, dan Keajaiban Lain di Balik Tidur Anda* juga telah membahas perihal tidur dengan lengkap, dari sejarah tidur hingga gangguan-gangguan kesehatan akibat tidur. Beliau juga mencantumkan beberapa ḥadīṣ Nabi yang berkaitan dengan adab tidur, dan kaitannya dengan ilmu kesehatan, tetapi hanya beberapa saja.

Dari penelusuran pustaka yang telah dilakukan, diketahui bahwa belum ada penelitian yang secara khusus membahas ḥadīṣ-ḥadīṣ tentang tata cara tidur Nabi secara tematis dan mengkorelasikannya dengan ilmu kesehatan.

¹⁷Ade Hashman, *Rahasia Kesehatan Rasulullah; Meneladani Gaya Hidup Sehat Nabi Muhammad Saw*, (Jakarta: Noura, 2012)

E. Metodologi Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang akan dilakukan penulis bersifat *kualitatif* karena penelitian ini lebih bersifat kajian teks (*library research*).¹⁸

2. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan tematik (*mauḍu'i*), yaitu menelusuri ḥadīṣ berdasarkan tema tertentu.¹⁹ Dalam hal ini tema yang dimaksud adalah ḥadīṣ tentang tata cara tidur Nabi.

Dalam proses pengumpulan data penulis menggunakan berbagai sumber, yaitu:

a. Sumber Primer

Dalam penelitian ini, data primer yang digunakan penulis adalah ḥadīṣ-ḥadīṣ Nabi Muhammad Saw. Selain itu, penulis juga menggunakan *al-Mu'jam al-Mufahras li alfaẓ al-Ḥadīṣ* dan aplikasi pelacak ḥadīṣ digital, yang dalam hal ini penulis menggunakan aplikasi *Kitab Ḥadīṣ Sembilan Imam* (Lidwa Pusaka) dan *Gawami' Al-Kalem* v4.5 (islamweb.net) sebagai alat penunjang dalam proses *takhrij* yang dilakukan dalam penelitian ini. Kemudian

¹⁸Sutrisno Hadi, *Metodologi Research I*, (Yogyakarta: Yayasan Fakultas Psikologi UGM, 1987), h. 9

¹⁹M. Syuhudi Ismail, *Metodologi Penelitian ḥadīṣ Nabi*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1992), h. 49

peneliti mengumpulkan ḥadīṣ-ḥadīṣ yang secara tematik berkaitan tentang tata tidur Nabi Muhammad Saw.

b. Sumber Sekunder

Dalam mengolah dan menganalisis data primer, peneliti juga menggunakan data-data sekunder yang berasal dari buku, artikel, tulisan ilmiah dan sebagainya yang relevan dengan tema yang dibahas. Diantaranya adalah *al-Tibb al-Nabawī* karya Syaikh Ibn Qayyim al-Jauziyah, *Rahasia Kesehatan Rasulullah* karya dr. Ade Hashman, Sp.An. dan *Ensiklopedi Nabi Muhammad Saw Dalam Ragam Gaya Hidup 1*, yang ditulis oleh Zaidah Kusumawati, MSI dkk, serta karya Dr. Ahmad Syawqi Ibrahim yang berjudul *Asrar al-Naūm: Riḥlah fi ‘Alam al-Maūt al-Ashgār*, yang kemudian diterjemahkan dengan judul *Misteri Tidur: Rahasia Kesehatan, Kepribadian, dan Keajaiban Lain di Balik Tidur Anda*

3. Teknik Pengolahan dan Analisis Data

Setelah data-data terkumpul melalui pelacakan ḥadīṣ dengan bantuan mu’jam dan aplikasi ḥadīṣ digital, maka tahap selanjutnya adalah mengolah data-data tersebut sehingga penelitian dapat terlaksana secara sistematis dan terarah. Penulis terlebih dahulu akan mengkategorikan ḥadīṣ tentang tata cara tidur nabi, yaitu yang berkaitan dengan posisi tidur nabi dan adab-adab yang dilakukan sebelum dan sesudah tidur nabi. Adapun metode yang digunakan penulis adalah metode

deskriptif. Metode Deskriptif²⁰ yaitu menggambarkan atau memaparkan seluruh ḥadīṣ lengkap dengan sanad, matan, *asbab al-wurūd* ḥadīṣ (jika ada), serta pendapat ulama' mengenai kualitas ḥadīṣ.

Sedangkan untuk menganalisis data yang telah terkumpul penulis menggunakan metode kritik ḥadīṣ.²¹ Dalam hal ini penulis menggunakan bantuan aplikasi *Gawami' al-Kaleem* untuk mengetahui kualitas *sanad* dan matan dari ḥadīṣ yang diteliti. Kemudian untuk memahami hadis penulis menggunakan beberapa pendekatan multidisipliner²², yaitu:

- a. Pendekatan bahasa, untuk mengetahui arti dan maksud suatu lafaz dalam matan ḥadīṣ yang diteliti.
- b. Pendekatan kontekstual, untuk mengetahui konteks turunnya ḥadīṣ yang kemudian dikaitkan dengan masa sekarang.

²⁰Wardi Bachtiar, *Metodologi Penelitian Ilmu Dakwah*, (Jakarta: Logos Wacana Ilmu, 1997), h. 60

²¹Dalam hal ini terbagi menjadi dua kaidah, 1). *Al-Naqd al-Khariji* atau kritik luaran, yang membahas tentang bagaimana ḥadīṣ itu diriwayatkan, tentang sah tidaknya suatu periwayatan, dan berkaitan dengan keadaan para rawi dan kadar kepercayaan terhadap mereka. 2). *Al-Naqd al-Dakhil* atau kritik dari dalam. Bagian ini lebih banyak berbicara ḥadīṣ itu sendiri, apakah maknanya sah atau tidak, dan apa jalan-jalan yang dilalui dalam menuju pada kesahihannya. Lihat Abdurrahman dan Elan Sumarna, *Metode Kritik ḥadīṣ*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011), h. 92

²²Noeng Muhadjir, *Metodologi Keilmuan Paradigma Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed*, (Yogyakarta: Rake Sarasin, 2007),h.241

- c. Pendekatan ilmu kesehatan, untuk melihat aspek kesehatan yang terkandung dalam ḥadīṣ tentang tata cara tidur Nabi.

F. Sistematika Penulisan

Untuk memudahkan proses penelitian ini, agar masalah yang diteliti dapat dianalisa dengan baik, maka penulisan penelitian ini mengikuti sistematika sebagai berikut:

Bab pertama, adalah pendahuluan, berisikan argumentasi sekitar pentingnya penelitian. Bagian ini mencakup latar belakang masalah kemudian rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, metode penelitian, serta sistematika pembahasan.

Bab kedua, memaparkan gambaran umum tentang metode dan pendekatan kontekstual dalam memahami ḥadīṣ, gambaran umum tentang tidur yang meliputi pengertian tidur, manfaat tidur, cara-cara tidur, bagaimana tidur yang sehat dalam ilmu kesehatan, juga bagaimana tidur dalam Al-Qur'an.

Bab ketiga, meliputi pemaparan tentang ḥadīṣ- ḥadīṣ Nabi terkait tata cara tidur yang diajarkan beliau, terjemahan ḥadīṣ, penjelasan (*syarh*) ḥadīṣ, *asbab al-wurūd* ḥadīṣ jika ada, dan pendapat ulama tentang kualitas ḥadīṣ serta penjelasannya.

Bab keempat, berisi analisis ḥadīṣ- ḥadīṣ tentang tata cara tidur Nabi dalam perspektif ilmu kesehatan.

Bab kelima, penutup, merupakan bagian akhir dari penelitian ini yang berisi kesimpulan dan saran.