

BAB II

GAMBARAN UMUM TENTANG TIDUR

A. Pengertian Tidur

Dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, tidur berarti keadaan berhenti (mengaso) badan dan kesadarannya (biasanya dengan memejamkan mata).¹ Sedangkan dalam ilmu kesehatan, tidur merupakan proses fisiologis² normal yang bersifat aktif, teratur, berulang, kehilangan tingkah laku yang reversible, dan tidak berespons terhadap lingkungan. Tidur dibutuhkan otak untuk menunjang proses fisiologis. Tidur adalah suatu fenomena kehidupan yang berlangsung dalam suatu siklus sirkadian yang memengaruhi siklus endokrin dan pola sikap (*behavior*) secara langsung atau tak langsung. Jika kurang tidur berlangsung kronis, maka dapat mengganggu konsentrasi.³

Setiap hari manusia melewati waktu tidur dan terjaga. Semua itu ada sesuatu yang mengaturnya pada sistem saraf pusat. Para ilmuwan telah lama mengkaji masalah ini, dan mereka telah menyimpulkan bahwa dalam otak terdapat satu titik khusus yang

¹Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1990), h. 943

²Cabang biologi yang berkaitan dengan fungsi dan kegiatan kehidupan atau zat hidup (organ, jaringan atau sel). Lihat Heppy El Rais, *Kamus Ilmiah Populer*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), h. 197

³Ade Hashman, *Rahasia Kesehatan Rasulullah; Meneladani Gaya Hidup Sehat Nabi Muhammad Saw*, (Jakarta: Noura, 2012), h. 202

mengontrol keadaan jaga dan keadaan tidur yang disebut sebagai jam biologis. Jam biologis inilah yang mengatur manusia dan hewan untuk tidur dan bangun pada jam-jam tertentu.⁴

Jam biologis terletak pada rongga otak yang disebut *Hypothalamus*. Namun sebagian pakar mengatakan kelenjar *pineal* yang mengeluarkan melatoninlah yang mengatur jam biologis untuk mengontrol tidur dan bangun seseorang. Sebagian yang lain juga ada yang meyakini bahwa pergantian malam dan siang atau terang dan gelap di permukaan bumi inilah yang memengaruhi jam biologis. Karena itu, kita temukan waktu bangun dan tidur manusia, tumbuhan, hewan seiring dengan waktu geografis yang memiliki malam dan siang. Jam biologis tidak mungkin bekerja tanpa pengaruh cahaya dan kegelapan.⁵

Saat tidur, manusia tampak istirahat dan tak melakukan apapun. Padahal, saat tidur tubuh tetap melakukan aktivitas tertentu yang bermanfaat bagi tubuh, seperti memulihkan tenaga, energi, dan pikiran.⁶

⁴Ahmad Syawqi Ibrahim, *Misteri Tidur: Rahasia Kesehatan, Kepribadian, dan Keajaiban Lain di Balik Tidur Anda*, terj. Syamsu A. Rizal dan Luqman Junaidi (Jakarta: Zaman, 2013), h. 40

⁵*Ibid*, h. 43

⁶Arief Hakim, *Jangan Tidur Sore hari!!!*, (Jogjakarta: DIVA Press, 2013), h. 17

Selain hal-hal yang telah disebutkan di atas, ada juga aktivitas lain yang juga bermanfaat bagi tubuh yang terjadi saat tidur⁷, antara lain:

1. Terjadi perbaikan sel otak
2. Terjadi proses penyusunan ulang memori
3. Terjadi proses penghematan energi
4. Beristirahatnya sistem kardiovaskular atau peredaran darah
5. Terjadi perbaikan enzim dan otot-otot tubuh
6. Hormon dalam darah banyak diproduksi
7. Terjadi pemulihan kondisi sel-sel penting dalam tubuh
8. Terjadi penguatan sistem kekebalan tubuh pada manusia

Saat tidur seseorang memang terlihat pasif, namun tidur tidak identik dengan kemalasan, terutama tidur yang dilakukan secara baik, wajar, dan proporsional. Saat tidur, manusia membangun kemampuan kognitifnya. Selain itu, kemampuan konsentrasi, kreativitas, ketelitian, semangat, dan emosi positif, semuanya dibangun saat manusia tidur. Ketika tidur, manusia terlihat beristirahat total, namun sebenarnya manusia tetap berpikir. Buktinya adalah munculnya dunia mimpi.⁸ Saat seseorang tidur dan bermimpi, otak bekerja sedemikian rupa melalui gerakan-gerakan sel saraf dan pelepasan muatan. Mimpi

⁷*Ibid*, h. 20-23

⁸Menurut Aristoteles mimpi tak lebih dari persoalan psikologis, mimpi didefinisikan sebagai aktivitas psikis seseorang ketika ia berada dalam kondisi tidak sadar atau sedang tidur. Lihat Sigmund Freud, *Tafsir Mimpi*, (Yogyakarta: Penerbit Jendela, 2001), h. 3

bukan hanya “bunga tidur”, melainkan juga “pintu” atau “jalan” atau sarana otak untuk mewartakan diri.⁹

Para peneliti mengatakan bahwa seperempat waktu tidur manusia dihabiskan untuk mimpi. Namun, sebagian besar mimpi tersebut tidak dapat diingat kecuali mimpi yang berpengaruh besar terhadap kejiwaan seseorang sehingga ia tetap ingat ketika bangun di pagi hari.¹⁰

Dalam kajian psikologi, mimpi merupakan aktivitas mental yang berlangsung dalam tidur. Keadaan mental itu berbeda dengan keadaan mental atau pikiran ketika seseorang terjaga. Sifat dan rahasia aktivitas mimpi telah menjadi objek penelitian klinis dan uji coba di laboratorium. Kebanyakan mimpi yang dialami manusia muncul dalam bentuk rangkaian kisah yang terpenggal-penggal, terbentuk dari kumpulan ingatan dan terdiri atas beberapa adegan yang sering kali tumpang tindih.¹¹

B. Cara-cara Tidur

Dari berbagai penelitian tentang posisi tidur, para ilmuwan menyimpulkan ada beberapa macam cara tidur yang biasa dilakukan oleh seseorang¹², yaitu:

⁹Arief Hakim, *op. cit.*, h. 18

¹⁰Jamal Muhammad Elzaky, *Buku Induk Mukjizat Kesehatan Ibadah*, terj. Dedi Slamet Riyadi, (Jakarta: Zaman, 2011), h. 481

¹¹*Ibid*, h. 481

¹²Ahmad Syawqi Ibrahim, *op. cit.*, h. 94-97

1. Tidur pada salah satu sisi tubuh, menekukkan kedua kaki, dan menyimpan salah satu tangan di wajah.
2. Tidur *qarfusha* (menekung), yaitu tidur pada salah satu sisi tubuh sambil menekukkan lutut sedalam-dalamnya.
3. Tidur telungkup dengan kedua tangan dibentangkan ke depan kepala.
4. Tidur telungkup dengan melipatkan kedua tangan di bawah wajah.
5. Tidur telentang dengan melepaskan kedua tangan lurus sejajar di samping tubuh.
6. Tidur telentang sambil meletakkan kedua lengan di bawah kepala.
7. Tidur telentang dengan mengangkat kedua lengan dan meletakkannya di samping kepala.
8. Tidur telentang dengan meletakkan kedua lengan di atas dada.
9. Tidur telentang dengan menekukkan kedua lutut ke atas, mengangkat satu lengan ke arah kepala, dan melepaskan satu lengan lagi ke arah tubuh.
10. Tidur telentang dengan meletakkan salah satu kaki di atas kaki yang lain.
11. Tidur pada samping kanan tubuh, sedikit menekuk kaki dan kedua lengan sambil meletakkan telapak tangan kanan di bawah wajah.

C. Tahapan Tidur

Dari penyelidikan yang telah dilakukan dengan menggunakan alat *electroencephalograph* yang mencatat kegiatan listrik otak selama tidur, didapatkan 2 tipe utama dari tidur, yaitu:¹³

1. *Non Rapid Eye Movement (NREM) Sleep*, yang dibutuhkan untuk istirahat fisik. Tidur tipe NREM mempunyai 3 tahap:
 - a. Tahap pertama, aktivitas otak sama seperti seorang yang terjaga, dimana ia mulai merasa mengantuk, tetapi masih sadar terhadap keributan dan suara di sekitarnya.
 - b. Tahap kedua, gelombang otak menjadi lebih lambat dan bertambah besar dan orang tersebut menjadi lebih rileks. Pada tahap ini sudah lebih sulit untuk membangunkan orang tersebut.
 - c. Tahap ketiga, gelombang otak seseorang menjadi besar dan lebih lambat, yang dikenal dengan gelombang delta. Seseorang akan merasakan suasana rileks yang mendalam di mana ia sama sekali tidak sadar terhadap apa yang sedang terjadi di sekitarnya. Inilah yang disebut tidur yang nyenyak.

¹³Aden R, *Menjalani Pola dan Gaya hidup sehat*, (Yogyakarta: Hanggar Kreator, 2010), h. 31-32

2. *Rapid Eye Movement (REM) Sleep*, yang dibutuhkan untuk istirahat mental.

Pada tahapan tidur REM ini ada dua kejadian penting yang dialami manusia.¹⁴

Pertama, terjadi penyimpanan dan retensi daya ingat. Pada saat tidur REM, terjadi pengaktifan neuron yang intensif yang menyebar ke atas dari batang otak. Hal ini dianggap sebagai penyebab meningkatnya penyimpanan dan retensi ingatan, serta memperbaiki kemampuan pengategorisasian informasi.

Kedua, terjadi proses organisasi dan reorganisasi ingatan. Berbagai informasi yang ada dan melekat dalam ingatan ditata sebagaimana penataan folder dalam komputer. Dalam kondisi tidur nyenyak, otak mengganti, memodifikasi, dan meningkatkan ingatan sesuai dengan keperluan.

Tidur tipe NREM biasanya memakan waktu sekitar 40 menit setelah kita mulai tidur, kemudian kita memasuki tidur tipe REM yang penting untuk memulihkan fungsi mental dan emosi kita. Tidur tipe ini dikenal juga dengan sebutan istirahat mental di mana tiba-tiba catatan *electroencephalograph* menunjukkan lemparan-lemparan kegiatan listrik seolah-olah kita sudah dalam keadaan bangun. Pada tidur tipe REM ini, biji mata orang yang tidur bergerak bolak balik dengan sangat cepat dan orang yang tidur tersebut

¹⁴Arief Hakim, *op. cit.*, h. 33

dapat mulai mendengkur, berjalan selagi tidur, ngompol, dan gemertak gigi. Selama tidur REM ini, selalu terjadi mimpi, meskipun hal itu tidak dapat diingat keesokan harinya. Kedua tipe tidur ini akan terulang 4 sampai 6 kali setiap malam dalam 90 menit putaran.

D. Macam-macam Tidur Yang Sehat

Kesehatan adalah hal yang sangat penting bagi kehidupan manusia. Menurut WHO (*World Health Organization*) sehat adalah memperbaiki kondisi manusia, baik jasmani, ruhani ataupun akal, sosial dan bukan semata-mata memberantas penyakit. Sedangkan Majelis Ulama' Indonesia, dalam Musyawarah Nasional tahun 1983 merumuskan kesehatan sebagai ketahanan jasmaniah, ruhaniah, dan sosial yang dimiliki manusia sebagai karunia Allah yang wajib disyukuri dengan mengamalkan (tuntunan-Nya), dan memelihara serta mengembangkannya. Kesehatan adalah keadaan pada makhluk hidup, guna memfungsikan seluruh organ tubuhnya secara harmonis. Untuk manusia pengertian kesehatan dapat diartikan kesempurnaan keadaan jasmani, ruhani, dan sosial.¹⁵

Nikmat sehat merupakan salah satu anugerah terbesar dari Allah Swt. terhadap hamba-Nya. Dengan badan dan akal yang sehat seseorang akan dapat belajar, beramal, bekerja keras,

¹⁵Ahsin W. Al-hafidz, *Fikih Kesehatan*, (Jakarta: Amzah, 2007) h. 4-5

berjuang untuk agamanya, harga diri, harta dan tanah airnya. Maka nikmat Allah yang berupa kesehatan ini merupakan perantara bagi kita untuk lebih dekat kepada Allah Swt, taat kepada-Nya dan melaksanakan kewajiban dengan jalan yang paling sempurna.¹⁶

Dalam agama Islam, Nabi Muhammad telah mengingatkan kepada umatnya agar tidak lalai ketika diberi kesehatan, beliau pernah bersabda:

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نِعْمَتَانِ مَعْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ
الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ¹⁷

Artinya: Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa salam bersabda: "Dua nikmat yang banyak dilalaikan manusia; kesehatan dan waktu luang." (HR. At-Tirmizi)¹⁸

Hadis di atas mengingatkan untuk selalu menjaga kesehatan, karena disadari atau tidak kedua hal tersebut memang sering sekali dilalaikan. Kita baru memperhatikan kesehatan kita ketika ia telah meninggalkan kita, yaitu ketika sakit. Menurut Ibnu Al-Qayyim menjaga kesehatan itu tergantung pada bagaimana mengatur makan dan minum, pakaian, tempat tinggal, ventilasi

¹⁶Hamad Hasan Raqith, *Hidup Sehat Cara Islami: Seluk Beluk Kesehatan dan Penjagaannya*, terj. Jujuk Najibah Ardianingsih, (Bandung: Penerbit MARJA, 2006), h. 26-27

¹⁷Abu Isa Muhammad bin Isa bin Saurah, *Jami' Al-Sahih Wahuwa Sunan At Tirmizi, Juz 4* (Beirut: Dar al-Fikr, 1988), h. 477

¹⁸CD Room Kitab Ḥadīṣ Sembilan Imam (Lidwa Pusaka)

udara, waktu tidur dan jaga, pengaturan gerak, istirahat, hubungan seksual, buang hajat, dan santai.¹⁹

Dari pendapat di atas dapat dipahami bahwa tidur merupakan salah satu hal yang berpengaruh bagi kesehatan. Tidur adalah *sunnatullah*, aturan biologis yang dapat kita jadikan sebagai sarana untuk menyehatkan tubuh. Jika manusia berusaha menyalahi sunnah biologis ini, mengingkari hakikat ilmiah, tidur di siang hari dan bekerja sepanjang malam, bukan tidak mungkin ia akan ditimpa berbagai penyakit. Seperti otot-otot lemah, karena tidak mendapat sinar matahari yang memberikan banyak vitamin D.²⁰

Tidur yang berpengaruh bagi kesehatan manusia adalah tidur yang sehat dan berkualitas. Salah satu ciri tidur yang berkualitas antara lain kondisi yang terlelap atau biasa disebut “tidur nyenyak”. Tidur yang berkualitas dapat memberi kemampuan pada seseorang untuk mengambil keputusan secara baik, bijak, dan optimal.²¹

Tidur yang menyehatkan dapat dilihat dari berbagai aspek, diantaranya lamanya waktu yang dibutuhkan untuk tidur.

¹⁹Yusuf Al-Qardhawi, *As-Sunnah Sebagai Sumber Iptek dan Peradaban*, Terj. Setiawan Budi Utomo, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 1998), h. 184

²⁰Vitamin D ini mengatur pertukaran zat kapur (Ca) dan pospor (P) untuk pembentukan tulang. Kekurangan Vitamin D bisa rakhitis, yaitu tulang-tulang lemah. Lihat Ahmadie Thaha, *Kedokteran Dalam Islam*, (Surabaya: PT. Bina Ilmu, t.th), h. 146-147

²¹Arief Hakim, *op. cit.*, h. 25

Seorang ahli psikiatri dari Universitas California, Daniel F. Kripke, telah melakukan penelitian tentang lama jam tidur seseorang yang dikaitkan dengan kematian di Jepang dan AS selama 6 bulan dengan responden berusia 30-120 tahun. Ia menyimpulkan bahwa seseorang bisa tidur selama 8 jam dan di bawah 4 jam sehari memiliki resiko kematian lebih cepat dibandingkan orang-orang yang tidur 6-7 jam sehari yang ternyata memiliki umur yang lebih panjang.²²

Dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tidur yang sehat adalah 6-7 jam sehari. Tidur terlalu lama ataupun terlalu singkat akan membawa dampak buruk bagi kesehatan.

Selain dilihat dari lamanya waktu, banyak lagi hal yang harus diperhatikan untuk menghasilkan tidur yang sehat. Berikut akan diuraikan beberapa prinsip tidur sehat²³:

1. Tidur dalam porsi yang cukup

Tiap orang memerlukan tidur dalam porsi yang cukup. Seperti yang telah disinggung di atas bahwa tidur yang sehat adalah 6-7 jam sehari. Tidur juga akan menjadi lebih lelap dan lebih seimbang bila tidur dalam periode waktu yang relatif teratur dan kontinyu. Kelebihan tidur akan membuat waktu tidur terbagi, tidak menyegarkan, dan cenderung membuat kita menjadi emosional. Kurang tidur juga kurang

²²Ade Hashman, *op. cit.*, h. 202

²³Rafknowledge, *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*, (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2004), h. 39-43

baik bagi kesehatan,²⁴ karena bisa mengganggu sistem imun dan meningkatkan kerentanan terhadap serangan infeksi. Orang yang kurang tidur biasanya memiliki umur yang lebih pendek karena berpeluang didera penyakit degeneratif akibat mutasi sel.

2. Menjaga tidur reguler

Kita semua memiliki jam biologis yang memberi tahu kapan mengantuk dan kapan tidak mengantuk. Menjaga jadwal tidur dan bangun tidur secara teratur bisa membantu jam biologis bekerja sama dengan pola hidup kita. Hal ini tampaknya mudah, padahal sulit dalam prakteknya. Karena itu berarti kita harus bangun pada waktu yang sama setiap harinya, bahkan meski kita mengalami gangguan tidur pada malam sebelumnya. Alasan mengapa kita harus menjaga jadwal tidur regular adalah untuk mengatur ulang jam biologis kita setiap hari agar aktifitas tubuh kita juga menjadi teratur.

3. Tidur pada malam hari

Tidur malam banyak sekali manfaatnya, dibanding dengan tidur siang. Sebuah penelitian telah menemukan bahwa *pyneal body* yang terdapat di dalam otak, mempunyai tugas mengeluarkan zat melatonin. Zat ini bertambah banyak produksinya di tempat-tempat gelap. Sedangkan malam hari

²⁴Ade Hashman, *op .cit.*, h. 202

dengan suasana yang tenang akan memberikan kenyamanan dalam beristirahat.²⁵

4. Lingkungan tidur yang nyaman

Tidur yang baik juga dapat didukung oleh lingkungan yang nyaman dan kondusif. Ada banyak faktor yang terkait di sini, diantaranya faktor suara dan cahaya. Dalam meminimalkan ketidaknyamanan ini, ada beberapa hal yang dapat dilakukan:

- a. Mengatur suhu ruangan agar terasa nyaman.
- b. Mematikan lampu dan mengurangi kebisingan dengan mendengarkan suara-suara yang lembut, seperti suara kipas angin.
- c. Memilih peralatan tidur seperti kasur dan bantal yang cocok dan nyaman untuk kita gunakan.
- d. Tidur dengan posisi yang baik. Para ahli menyarankan untuk tidur telentang karena memungkinkan organ-organ istirahat dengan benar. Tetapi banyak pakar menyarankan tidur menyamping ke arah kanan. Tidur menyamping ke arah kiri dikhawatirkan akan menekan paru-paru, lambung, hati, dan jantung, sehingga bisa menyebabkan ketegangan pada organ-organ tersebut.

Tidak tidur telungkup, karena dapat menekan semua organ anda, termasuk paru-paru, yang menyebabkan napas menjadi dangkal dan susah. Tidur seperti ini juga

²⁵Ahmadie Thaha, *op. cit.*, h. 145-146

dapat menyebabkan leher menjadi kaku dan masalah pada punggung atas.²⁶

- e. Menghindari makanan berat dan makanan berbumbu sebelum tidur. Perut yang kosong memang dapat mengganggu tidur, namun bila kita makan makanan berat sebelum tidur juga bisa mengganggu. Makanan ringan, produk susu adalah alternatif yang dianjurkan karena bisa bertindak sebagai pemicu tidur alamiah.²⁷

5. Ritual sebelum tidur

Tidur tidak dipaksa, terjadi begitu saja. Untuk itu, perlu membuat ritual tidur yang baik. Misalnya, menyalurkan diri dan rileks, baik secara mental maupun fisik. Rileks dapat dilakukan dengan melenturkan otot-otot tubuh dimulai dari jari kaki terus menjalar sampai kepala. Dalam hal yang berkaitan dengan mental dapat dilakukan dengan meminimalkan ketegangan-ketegangan hidup, tidak membawa masalah ke tempat tidur.

Dari uraian di atas diketahui betapa pentingnya peran tidur bagi kehidupan manusia. Tidur adalah aktivitas yang terkesan sepele dan sederhana, meskipun sangat berguna. Tidur adalah semacam jeda atau rehat dalam kehidupan yang terasa nikmat. Saking nikmatnya, kadang seseorang menjalani aktivitas

²⁶Rafknowledge, *op. cit.*, h. 49

²⁷ *Ibid*, h. 53

tidur secara berlebihan.²⁸ Padahal berlebihan dalam tidur tidak baik dan menyebabkan kehidupan seseorang tidak produktif karena sebagian besar waktunya digunakan untuk tidur. Tidur seyogyanya dilakukan secara baik dan benar, agar membawa kesehatan bagi manusia. Bukan malah menimbulkan dampak negatif dan mudharat bagi manusia.

E. Tidur Dalam Al-Qur'an

Dalam Al-Qur'an ada banyak ayat yang membahas tentang tidur. Tidur dinyatakan dengan lafal *an-naūm*, *ar-ruqūd*, *as-sinah*, dan *an-nu'as*. Lafal *an-naūm* ini dalam Al-Qur'an terulang sebanyak dua belas kali yang tersebar dalam sepuluh surat,²⁹ antara lain:

1. Makna tidur, yaitu dalam QS. Al-An'am/6: 60, Al-A'raf/7: 79, Al-Kahfi/18: 18-19, Az-Zumar/39: 42, Az-Zariyat/51: 17, Al-Qalam/68: 19, Ar-Rum/30, Al-Baqarah/2: 25, Al-Furqan/25: 47, An-Naba/78: 9.
2. Tidur kaitannya dengan mimpi, terulang 15 kali, masing-masing, QS. Al-Anfal/8: 43, Yusuf/12:4,5,6, dan 36, 43, 44, dan 100, Al-Hajj/22: 5, As-Saffat/37: 102,103, 104, dan 105, Al-Fath/48:27 dan At-Tur/52: 32

²⁸Arief Hakim, *op cit*, h. 55

²⁹Tim Penulis Tafsir Al-Qur'an Tematik, *op. cit.*, h. 213-214

1. Tidur sebagai sarana istirahat

Tidur sebagai sarana istirahat disebutkan dua kali dalam Al-Qur'an yaitu dalam surat al-Furqan: 47

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا ﴿٤٧﴾

Artinya: “Dan Dialah yang menjadikan malam untukmu (sebagai) pakaian, dan tidur untuk istirahat, dan Dia menjadikan siang untuk bangkit berusaha.”³⁰

Ayat di atas menyatakan: Dan di antara bukti-bukti keesaan Allah dan kekuasaan-Nya adalah bahwa Dia-lah sendiri yang menjadikan untuk kamu sekalian malam dengan kegelapannya sebagai pakaian yang menutupi diri kamu, dan menjadikan tidur sebagai pemutus aneka kegiatan kamu sehingga kamu dapat beristirahat guna memulihkan tenaga, dan Dia juga menjadikan siang untuk bertebaran antara lain berusaha mencari rezeki.³¹

Juga dalam surat an-Naba': 9

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا ﴿٩﴾

Artinya: “Dan Kami menjadikan tidurmu untuk istirahat,”³²

Kata (سباتًا) *subāt* terambil dari akar kata yang terdiri atas tiga huruf yaitu, *sin- ba- ta*. Menurut Ibnu Faris makna

³⁰Yayasan Penyelenggara Penterjemah Al-Qur'an, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Jakarta: PT. Bumi Restu, 1977), h. 566

³¹M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*, Vol. 9 (Jakarta: Lentera hati, 2002), h. 102

³²Yayasan Penyelenggara Penterjemah Al-Qur'an, *op. cit.*, h, 1014

dasar akar kata tersebut menunjuk pada arti tenang dan diam.³³

Penggunaan kata (سباتا) *subāt* dalam kedua ayat di atas berkaitan dengan fungsi tidur sebagai *subāt*. Para mufasir mengartikan kata tersebut dengan ‘istirahat’ dengan arti berhenti dari segala kesibukan. Akan tetapi, mereka berbeda pendapat tentang makna asal dari kata tersebut. Ada yang mengatakan asalnya dari makna terbentang, sebagaimana dikatakan jika seorang menguraikan dan membentangkan rambutnya *sabatatil mar’atu sya’rahā* (سببت المرأة شعرها = wanita itu menguraikan rambutnya), tidur disebut sebagai *subāt* karena tidur terjadi dengan membentangkan badan, dan dalam hal itu terkandung makna istirahat. Ada juga yang mengatakan makna asalnya adalah diam dan berhenti, tidur disebut *subāt* karena dengan tidur berarti berhenti dari segala aktivitas jasmani. Ada lagi yang mengatakan asalnya dari makna diam di tempat, tidur dinamai *subāt* karena orang tidur itu diam, tidak sibuk dan tidak bergerak, sedangkan Al-Khalil mengartikan *subāt* dengan ‘tidur berat’ artinya tidur itu dijadikan berat sehingga dapat istirahat dengan sempurna.³⁴

Ada juga pendapat lain yang mengatakan bahwa *subāt* bermakna *al-qath’u*. Seperti kalimat *sabata sya’rahu*

³³Sahabudin et al, *Ensiklopedi Al-Qur’an: Kajian Kosakata*, (Jakarta: Lentera Hati, 2007), h. 921

³⁴*Ibid*, h. 922

sabtan, artinya seseorang mencukur rambutnya. Seakan-akan, apabila seseorang tidur maka terputuslah dia dari manusia dan dari kesibukan. *As- subāt* menyerupai *al-maūt* (kematian), hanya ruh saja yang tidak terpisah dari badan. Dikatakan juga, *sairun sabtun* artinya *sahlun layyinun* (mudah dan gampang).³⁵

2. Tidur sebagai kematian kecil

Tidur juga diibaratkan sebagai kematian kecil, hal ini seperti yang terdapat dalam firman Allah Swt.

اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فَيُمْسِكُ
الَّتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْأُخْرَىٰ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى ۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ

لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٤٢﴾

Artinya: Allah memegang nyawa (seseorang) pada saat kematiannya dan nyawa (seseorang) yang belum mati ketika dia tidur; Maka Dia tahan nyawa (orang) yang telah Dia tetapkan kematiannya dan Dia melepaskan jiwa yang lain sampai waktu yang ditentukan. Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda- tanda kekuasaan Allah bagi kaum yang berfikir. (QS. Az-Zumar: 42)³⁶

Al-Maraghi dalam tafsirnya menyebutkan bahwa ada sebuah riwayat yang diriwayatkan dari Ibnu Abbas, bahwa dia berkata: Sesungguhnya pada anak Adam terdapat jiwa dan ruh

³⁵Syaikh Imam Al Qurthubi, *Tafsir Al Qurthubi*, terj. Dudi Rosyadi dkk, Jilid 20 (Jakarta: Pustaka Azzam, 2009), h. 7

³⁶Yayasan Penyelenggara Penerjemah Al-Qur'an, *op. cit.*, h, 752

yang dihubungkan di antara keduanya oleh semacam cahaya matahari. Jiwa adalah tempat akal dan pikiran. Sedang ruh ialah yang menyebabkan adanya napas dan gerakan. Keduanya diwafatkan ketika terjadi kematian. Sedang ketika tidur hanya jiwalah yang diwafatkan.³⁷

Menurut Quraish Shihab ayat tersebut lebih kurang menyatakan bahwa.³⁸

Hanya Allah yang menggenggam secara sempurna nyawa makhluk ketika tiba kematiannya sehingga nyawa tersebut berpisah dengan badannya, Dia juga menggenggam nyawa makhluk yang belum mati di waktu tidurnya, Dia menahan nyawa makhluk yang telah Dia tetapkan kematiannya dan Dia melepaskan nyawa yang lain, yakni yang tidur agar kembali ke badan yang bersangkutan, sampai waktu yang ditentukan bagi kematiannya.

Kata (يتوفى) *yatawaffa* terambil dari kata (وفي) *wafa* yang pada mulanya berarti *menyempurnakan* atau *mencapai batas akhir*. Kematian dinamai (وفاة) *wafāh* karena usia seseorang telah mencapai batas akhir.

Kata (أنفس) *anfus* adalah bentuk jamak dari kata (نفس) *nafs*. Al-Qur'an menggunakan kata *nafs* dalam berbagai arti,

³⁷Ahmad Mustafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*, terj. Hery Noer Ali, dkk, (Semarang: PT. Karya Toha Putra, 1992), h. 17-18

³⁸M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*, Vol. 11 (Jakarta: Lentera hati, 2002), h. 506-507

antara lain *nyawa*, *jenis*, *diri manusia*, yang ditunjukkannya dengan kata *saya*, yakni totalitas jiwa dan raganya serta sisi dalam manusia yang merupakan potensi batiniah untuk memahami dan menjadi pendorong serta motivator kegiatan-kegiatannya. Yang dimaksud ayat di atas adalah *nyawa* yang berhubungan dengan badan manusia, bukan *diri/ totalitas manusia*.

Nafs ditempatkan Allah dalam satu wadah, yaitu jasmani, tetapi penempatan ini bersifat sementara dan bila tiba saatnya, cepat atau lambat, akibat kerusakan organ maupun perusakan (pembunuhan), maka *nafs* ini akan berpisah dengan wadahnya.

Tidur disebut kematian kecil, karena orang tidur tidak hidup di alam waktu, kesadaran, dan persepsi, melainkan di alam yang kepal waktu. Jika tidak dibangunkan, orang tidur akan memasuki kematian besar.³⁹

Seseorang yang tidur tidak merasakan perjalanan waktu, karena saat itu ruhnya sedang berada di alam arwah yang tidak ada perjalanan waktu di dalamnya. Salah satu contohnya adalah para pemuda *Ashābul Kahfi* yang tidur selama 300 tahun dan ketika bangun mereka tidak tahu berapa lama mereka telah tidur. Ini disebabkan karena ketika tidur

³⁹Ahmad Syawqi Ibrahim, *op. cit.*, h. 87

ruh mereka meninggalkan jasadnya. Sehingga mereka tidak tahu apapun yang terjadi di sekitar mereka.

Keluarnya ruh dari jasad ini merupakan peristiwa kematian. Oleh karena itu, di saat seseorang sedang tidur berarti dia sedang mengalami kematian kecil. Sebab ruhnya telah keluar dari jasadnya, hanya saja ruh dan jasadnya masih berhubungan.⁴⁰

Orang yang tidur bisa disebut sebagai orang mati tentu saja bukan dalam pengertiannya yang hakiki. Kita bisa melihat bahwa do'a menjelang tidur dan do'a bangun tidur yang diajarkan Rasulullah saw jelas-jelas menyamakan tidur itu dengan mati.⁴¹

Do'a mau tidur yang diajarkan nabi,

اللَّهُمَّ بِاسْمِكَ أَحْيَا وَبِاسْمِكَ أَمُوتُ

Artinya: Dengan nama-Mu aku hidup, dan dengan nama-Mu aku mati

Do'a bangun tidur yang diajarkan nabi,

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ

Artinya: Segala puji bagi Allah yang telah menghidupkan kami sesudah mematikan kami, dan kepada-Nya lah kita kembali.

⁴⁰Tim Penulis Tafsir Al-Qur'an Tematik, *op. cit.*, h. 227

⁴¹Lihat Abi al-Husain Muslim bin al-Hajjaj al-Qusyairy al-Naisaburi, *Sahih Muslim*, Juz. 4, (Beirut: Dar al-Kutb, 1992), h. 2083

Kata *hidup* dalam do'a tersebut berarti jaga, dan kata *mati* berarti tidur. Jadi orang yang sedang tidur itu adalah orang yang hidup dalam mati, dan orang yang mati dalam hidup. Dia masih hidup tetapi sudah seperti mati. Dia sudah mati tetapi sebenarnya dia masih hidup.⁴²

3. Fase-fase Tidur dalam Al-Qur'an

Selain dengan lafal *an-naum*, tidur juga dinyatakan dengan lafal *ar-ruqūd* yang terdapat dalam dua ayat, yaitu QS. Al-Kahfi/18: 18 dan QS. Yasin/36: 52. Lafal *An-nu'as*, lafal ini juga terulang dua kali, yaitu dalam QS. Al-Anfal/8: 11, Ali Imran/3: 154. Sedangkan lafal *as-sinah* hanya disebutkan sekali saja yaitu dalam QS. Al-Baqarah/2: 255.

Lafal-lafal tersebut bisa digunakan sebagai fase-fase tidur menurut Al-Qur'an. Fase pertama tidur disebut *an-nu'as*, yaitu kantuk biasa (rasa lemas, ingin tidur). Fase kedua, *as-sinah*, (kondisi mengantuk, sudah diambang tidur). Fase ketiga *an-naum* (tidur, lelap). Kata *as-sinah* maksudnya mata diselimuti oleh rasa kantuk. Sedangkan *an-nu'as* dan *as-sinah* adalah rasa lelah yang menimpa tubuh dan ingin tidur. Pada fase ini kepala terasa berat dan kelopak mata terpaksa menjadi tertutup. Namun, itu bukanlah tidur dalam makna yang sebenarnya, sebab kondisi demikian itu adalah kondisi hampir tidur. Ketika hendak tidur pertama kali yang terjadi adalah *an-*

⁴²Madchan Anies, *Mereka Hidup Kembali Sesudah Mati*, (Jakarta: Pustaka Fajar, 2006), h. 11

nu'as (rasa lemah, ingin tidur) baru kemudian *as-sinah* (rasa kantuk), sehingga membuat kepala terasa berat, baru kemudian datanglah *an-naūm* (tidur).⁴³

Jadi, fase pertama tidur adalah kantuk (*nu'as*). Adapun kantuk yang disebut *sinah*, adalah keadaan di mana mata telah tidur dan kepala terasa berat. Seperti firman Allah Swt. dalam surat Al-Baqarah ayat 255.

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ

Artinya: Allah, tidak ada Tuhan selain Dia Yang Mahahidup, Yang terus menerus mengurus (makhluk-Nya); tidak mengantuk dan tidak tidur.⁴⁴

Menurut para ulama' *As-sinah* artinya *an-nu'as* yaitu mengantuk. *An-nu'as* adalah rasa yang di mata. Jika sudah berada di hati maka disebut *an-naūm*. Mufadhhdhal membedakan antara *as-sinah*, *an-nu'as*, dan *an-naūm*. Dia berkata, "As-sinah dari kepala, *an-nu'as* di mata, dan *an-naūm* di hati."⁴⁵ Sedangkan kantuk yang disebut *nua'as*, indra seseorang terhadap lingkungan sekitar masih berfungsi normal.⁴⁶ Demikian yang disebutkan dalam surat Ali Imran ayat 154.

⁴³Tim Penulis Tafsir Al-Qur'an Tematik, *op. cit.*, h. 221

⁴⁴Yayasan Penyelenggara Penterjemah Al-Qur'an, *op. cit.*, h, 63

⁴⁵Syaikh Imam Al Qurthubi, *Tafsir Al Qurthubi*, terj. Dudi Rosyadi dkk, Jilid 3 (Jakarta: Pustaka Azzam, 2009), h. 593-594

⁴⁶Ahmad Syawqi Ibrahim, *op. cit.*, h. 79

ثُمَّ أَنْزَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ بَعْدِ الْغَمِّ أَمْنَةً نُعَاسًا يَغْشَى طَآئِفَةً مِنْكُمْ وَطَآئِفَةٌ
 قَدْ أَهَمَّتْهُمْ أَنفُسُهُمْ يَظُنُّونَ بِاللَّهِ غَيْرَ الْحَقِّ ظَنَّ الْجَاهِلِيَّةِ يَقُولُونَ
 هَلْ لَنَا مِنَ الْأَمْرِ مِنْ شَيْءٍ

Artinya: Kemudian setelah kamu ditimpa kesedihan, Dia menurunkan rasa aman (berupa) kantuk yang meliputi segolongan dari pada kamu, sedang segolongan lagi telah dicemaskan oleh diri mereka sendiri, mereka menyangka yang tidak benar terhadap Allah seperti sangkaan jahiliyah. mereka berkata: "Adakah sesuatu yang dapat kita perbuat dalam urusan ini?".⁴⁷

Kata *nu'as* dalam ayat di atas berarti mengantuk. Dalam sebuah riwayat dari Talhah ra. berkata: "kami tertindih rasa kantuk, sedangkan kami waktu itu masih berada dalam barisan kami, pedang kami masih tetap berada dalam genggamannya kami. Sewaktu terserang kantuk, pedang itu terjatuh dari salah seorang di antara kami, kemudian ia pun memungutnya. Kemudian terjatuh lagi dan diambilnya lagi. Taka ada seorang pun waktu itu, kecuali ia bersandar pada tamengnya (karena sangat mengantuk)."⁴⁸

⁴⁷Yayasan Penyelenggara Penterjemah Al-Qur'an, *op. cit.*, h. 102

⁴⁸Ahmad Mushthafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*, terj. Bahrn Abu Bakar dan Hery Noer Aly, Juz 4, (Semarang: PT. KaryaToha Putra, 1993), h. 177