

BAB IV
ANALISIS ḤADĪS TATA CARA TIDUR NABI
DALAM TINJAUAN ILMU KESEHATAN

A. Metode dan Pendekatan Kontekstual dalam Memahami Ḥadīs

Sebagaimana yang telah diterapkan dalam penafsiran al-Qur'an, metode kontekstual juga digunakan dalam memahami ḥadīs. Kontekstualitas suatu ḥadīs berkaitan dengan *asbāb al wurūd*, yaitu sebab-sebab lahirnya suatu ḥadīs. Sebab-sebab ini meliputi waktu dan tempat terjadinya peristiwa yang melatarbelakangi lahirnya suatu ḥadīs. Pengetahuan tentang waktu dan tempat ini dalam banyak hal akan memperlihatkan konteks manusia yang mendengar, melihat atau terlibat dalam penerimaan suatu ḥadīs.¹

Imam Al-Qarafi dianggap sebagai orang pertama yang memilah-milah ucapan dan sikap Nabi Muhammad Saw. Menurutnya, Nabi Saw. terkadang berperan sebagai Imam agung, Qadi (penetap hukum yang bijaksana), atau mufti yang amat dalam pengetahuannya.²

¹Daniel Juned, *Ilmu Hadis: Paradigma Baru dan Rekonstruksi Ilmu Hadis*, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2010), h. 175

²Muhammad Quraish Shihab, dalam kata pengantarnya untuk buku Muhammad Al-Ghazali, *Studi Kritis atas Hadis Nabi saw: Antara Pemahaman Tekstual Dan Kontekstual*, terj. Muhammad Al-Baqir, (Jakarta: Mizan, 1996), h. 9

Bagi para penganut paham kontekstual, pendapat Al-Qarafi ini kemudian dikembangkan lebih jauh. Setiap ḥadīṣ harus dicari konteksnya, apakah ia diucapkan oleh manusia agung itu dalam kedudukan beliau sebagai³:

1. Rasul, dan karena itu pasti benar, sebab bersumber dari Allah Swt.
2. Mufti, yang memberi fatwa berdasarkan pemahaman dan wewenang yang diberikan oleh Allah Swt. ini pun pasti benar serta berlaku umum bagi setiap muslim
3. Hakim, yang memutuskan perkara. Dalam hal ini putusan belum tentu benar dan ini hanya berlaku bagi pihak-pihak yang bersengketa.
4. Pemimpin suatu masyarakat, yang menyesuaikan sikap, bimbingan dan petunjuknya sesuai dengan kondisi dan budaya masyarakat yang beliau temui.
5. Pribadi, baik karena kekhususan dan hak-hak tertentu yang dianugerahkan Allah atau kekhususan yang diakibatkan oleh sifat manusia, yang berbeda antara seorang dengan yang lain.

Pemahaman ḥadīṣ dengan metode kontekstual ini sebenarnya bukanlah hal yang baru, karena para Sahabat dan Tabi'in telah terlebih dahulu memakainya. Adakalanya mereka meninggalkan pengamalan apa yang sesuai dengan perintah secara harfiah suatu ḥadīṣ, ketika mengetahui bahwa ḥadīṣ-ḥadīṣ itu diucapkan untuk menangani suatu keadaan tertentu pada zaman

³*Ibid*, h. 9-10

Nabi Saw, sedangkan keadaan itu kini telah berubah sepeninggal beliau.⁴

Kontekstual dalam kaitannya dengan ḥadīṣ, lebih luas dari sekedar *asbāb al wurūd*. Konteks tidak saja meliputi ruang dan waktu, tetapi juga lingkungan (geografis), sosio-kultural, antropologis, dan sebagainya.⁵

Ketika melihat lingkungan geografis Makkah atau Madinah maka dapat dilihat perbedaannya dengan lingkungan lain. Budaya yang ada di Negeri Arab pun tentu berbeda dengan kebudayaan di tempat lain, bahkan di Arab itu sendiri dengan waktu yang berbeda memiliki ketidaksamaan. Perbedaan ini berdampak pada perbedaan kehidupan sosial budaya dan ekonomi. Semua kondisi ini secara umum memiliki hubungan erat dengan sejumlah ḥadīṣ Rasulullah.⁶

Selain konteks tempat dan waktu, sarana dan prasarana yang digunakan pada zaman Nabi dan zaman sekarang tentu juga berbeda. Menurut Qardhawi, yang penting dari suatu ḥadīṣ adalah tujuannya yang hakiki, sedangkan sarana dan prasarana adakalanya berubah sesuai perubahan lingkungan, zaman, adat

⁴Yusuf Qardhawi, *Bagaimana Memahami Hadis Nabi Saw*, terj. Muhammad Al-Baqir, (Bandung: Penerbit Kharisma, 1993), 138

⁵*Ibid*, h. 179

⁶Daniel Juned, *op. cit.*, h. 180

kebiasaan, dan sebagainya.⁷ Perbedaan-perbedaan inilah yang sangat penting untuk diperhatikan ketika memahami suatu ḥadīṣ.

Memahami ḥadīṣ dengan pemahaman yang benar dan tepat, harus diketahui kondisi yang meliputinya serta di mana dan untuk tujuan apa ia diucapkan. Sehingga maksudnya benar-benar menjadi jelas dan terhindar dari berbagai perkiraan yang menyimpang dan diterapkan dalam pengertian yang jauh dari tujuan sebenarnya.⁸

B. Kualitas Ḥadīṣ Tentang Tata Cara Tidur Nabi Muhammad SAW

Dalam penentuan kualitas ḥadīṣ tentang tata cara tidur Nabi, penulis menggunakan bantuan aplikasi *Gawami' Al-Kalem V4.5*. Adapun penjelasannya sebagai berikut:

1. Tidur dengan posisi miring ke kanan
 - a. Kualitas Sanad

Jika dilihat dari jalur Bukhārī dan Muslim, sanad ḥadīṣ adalah muttasiḥ, sedangkan dari jalur Tirmidī sanadnya hanya bernilai ḥasan, karena salah satu rawinya ada yang berkualitas maqbul yaitu Sufyan bin Waqī'. Dari jalur Abū Dawūd, sanad ḥadīṣ juga bernilai ḥasan karena Fatir bin Khalifah al-Mahzumi adalah ṣadūq.

⁷Yusuf Qardhawi, *op. cit.*, h. 148

⁸*Ibid*, h. 132

b. Kualitas Matan

Dari jalur Bukhārī, Muslim, dan Abū Dawūd matan ḥadīṣ bernilai ṣaḥīḥ, sedangkan dari jalur Tirmizī hanya bernilai ḥasan.

2. Makruh tidur tengkurap

a. Kualitas Sanad

Pada jalur Ibnu Mājah, sanad ḥadīṣ bernilai ḥasan, karena semua rijal al-ḥadīṣ tsiqah kecuali Muhammad bin Shobah yang berpredikat ṣadūq. Sedangkan dari jalur Tirmizī, sanad ḥadīṣ adalah dha'if karena terdapat maudhu' ta'liq.

b. Kualitas Matan

Dari jalur Ibnu Mājah maupun Tirmizī, matan ḥadīṣ sama-sama bernilai ḥasan.

3. Tidak meletakkan salah satu kaki di atas kaki lainnya jika tidur telentang

a. Kualitas Sanad

Ḥadīṣ tentang larangan meletakkan salah satu kaki di atas kaki lainnya jika tidur telentang dari jalur Muslim dan Tirmizī bernilai ḥasan, karena Muhammad bin Muslim adalah ṣadūq. Sedangkan ḥadīṣ yang menjelaskan bhawa nabi pernah tidur telentang dengan meletakkan salah satu kaki di atas kaki yang lain pada jalur Bukhārī, Muslim, Abū Dawūd, dan Nasa'i sanadnya

muttasil. Sedangkan dari jalur Tirmizī sanadnya bernilai ḥasan.

b. Kualitas Matan

Ḥadīṣ yang melarang meletakkan salah satu kaki di atas kaki lainnya jika tidur telentang jalur Muslim dan Tirmizī bernilai ḥasan. Sedangkan ḥadīṣ yang membolehkannya pada jalur Bukhārī, Muslim, Abū Dawūd, dan Nasa'i matan ḥadīṣ bernilai ṣaḥīḥ, pada jalur Tirmizī hanya bernilai ḥasan.

4. Mencuci tangan sebelum tidur jika ada bekas lemak

a. Kualitas Sanad

Pada jalur Abū Dawūd, sanad ḥadīṣ bernilai muttasil. Sedangkan pada jalur Tirmizī sanadnya dha'if, sementara pada jalur Ibnu Mājah sanad ḥadīṣ bernilai ḥasan, karena Muhammad bin Abdul Malik adalah ṣadūq.

b. Kualitas Matan

Matan ḥadīṣ pada jalur Abū Dawūd bernilai ṣaḥīḥ, sementara pada jalur Tirmizī hanya bernilai ḥasan. Sedangkan pada jalur Ibnu Mājah matan dicurigai maudhu'.

5. Memakai celak

a. Kualitas Sanad

Ḥadīṣ tentang kebiasaan rasul memakai celak sebelum tidur ini, sanad pada jalur Tirmizī keduanya

mempunyai derajat dha'if, karena Abbad bin Mansur al-Naji adalah rawi yang dha'if.

b. Kualitas Matan

Kualitas matan ḥadīṣ tentang memakai celak sebelum tidur pada jalur Tirmiḏī juga dha'if.

6. Tidak tidur sebelum isya' dan bersegera tidur setelahnya

a. Kualitas Sanad

Kualitas sanad pada jalur Bukhārī dan Muslim adalah muttaṣil. Sedangkan pada jalur Tirmiḏī, Abū Dawūd, Ibnu Mājah dan Nasa'i sanadnya berkualitas ḥasan, karena pada jalur-jalur tersebut ada satu perawi yang ṣaduq yaitu Auf bin Jamilah al-'arabi.

b. Kualitas Matan

Pada jalur Bukhārī, Muslim, dan Nasa'i matan ḥadīṣ berkualitas ṣaḥīḥ, sedangkan matan dari jalur Tirmiḏī, Abū Dawūd, dan Ibnu Mājah hanya berkualitas ḥasan.

7. Berwudlu sebelum tidur meskipun dalam keadaan junub

a. Kualitas Sanad

Pada jalur Bukhārī sanad ḥadīṣ muttaṣil atau bersambung, sedangkan pada jalur Abū Dawūd sanad berkualitas ḥasan, karena Fathir bin Muhammad al-mahzumi adalah ṣaduq.

b. Kualitas Matan

Matan ḥadīṣ tentang wudlu sebelum tidur ini baik dari jalur Bukhārī maupun Abū Dawūd berkualitas ṣaḥīḥ.

8. Membersihkan tempat tidur

a. Kualitas Sanad

Sanad ḥadīṣ pada jalur Bukhārī, Abū Dawūd, dan Nasa’i muttaṣil. Sedangkan pada jalur Tirmizī berkualitas ḥasan, karena salah satu rawinya ṣaḍūq yaitu Muhammad bin Ajlan.

b. Kualitas Matan

Pada jalur Bukhārī, Abū Dawūd, dan Nasa’i berkualitas ṣaḥīḥ. Sedangkan matan dari jalur Tirmizī berkualitas ḥasan.

9. Menutup tempat air

a. Kualitas Sanad

Sanad ḥadīṣ pada jalur Tirmizī dan Ibnu Mājah berkualitas ḥasan karena Muhammad bin Muslim adalah seorang rawi ṣaḍūq.

b. Kualitas Matan

Matan ḥadīṣ pada kedua jalur ini juga berkualitas ḥasan.

10. Mematikan lampu dan semua sumber api

a. Kualitas Sanad

Pada jalur Bukhārī, Tirmizī dan Abū Dawūd sanad ḥadīṣ berkualitas ḥasan. Sedangkan pada jalur Nasa’i sanadnya muttaṣil.

b. Kualitas Matan

Matan ḥadīṣ juga berkualitas sahih pada jalur Nasa'i, dan berkualitas ḥasan pada jalur Bukhārī, Tirmizī, dan Abū Dawūd.

11. Berniat untuk shalat malam

a. Kualitas Sanad

Pada jalur Ibnu Mājah dan Nasa'i sanad ḥadīṣ muttāṣil.

b. Kualitas Matan

Matan ḥadīṣ pada kedua jalur tersebut berkualitas ṣaḥīḥ.

12. Berdo'a dan berdzikir sebelum tidur

a. Kualitas sanad

Sanad ḥadīṣ tentang do'a sebelum tidur yang penulis cantumkan, dari jalur bukhari dan Abū Dawūd berderajat ḥasan, karena Abdul Malik bin Umair adalah ṣadūq. Sedangkan dari jalur Tirmizī, sanad ḥadīṣ adalah syadid dha'if, karena Umar bin Isma'il al-hamdani adalah matruk.

b. Kualitas Matan

Dari semua jalur yang penulis cantumkan, semuanya bernilai ḥasan.

13. Berdo'a setelah bangun tidur

a. Kualitas sanad

Pada jalur Muslim sanad ḥadīṣ muttāṣil atau bersambung, sedangkan pada jalur Abū Dawūd dan Ibnu

Mājah sanad berkualitas ḥasan karena salah satu rawinya berderajat ṣadūq, yaitu Abdul Malik bin Umair.

b. Kualitas Matan

Sebagaimana kualitas sanad, matan ḥadīṣ pada jalur Muslim berkualitas ṣaḥīḥ, sedangkan pada jalur Abū Dawūd dan Ibnu Mājah berkualitas ḥasan.

14. Mencuci kedua tangan setelah bangun

a. Kualitas sanad

Pada jalur Bukhārī, Muslim, Abū Dawūd, Ibnu Mājah, dan Nasa’i sanadnya muttaṣil. Sedangkan pada jalur Tirmizī sanadnya hanya bernilai ḥasan karena Ahmad bin Abdurrahman adalah ṣadūq.

b. Kualitas Matan

Pada jalur Bukhārī, Muslim, Abū Dawūd, dan Nasa’i matan ḥadīṣ berkualitas ṣaḥīḥ. Sedangkan pada jalur Tirmizī dan Ibnu Mājah matan bernilai ḥasan.

15. Bersiwak setelah bangun

a. Kualitas sanad

Pada jalur periwayatan Bukhārī, Muslim, Abū Dawūd, dan Nasa’i sanad ḥadīṣ semuanya bersambung atau muttaṣil.

b. Kualitas Matan

Kualitas matan dari jalur periwayatan diatas semuanya bernilai ṣaḥīḥ.

16. Beristinsyaq dan beristinšar

a. Kualitas sanad

Dari beberapa jalur ḥadīš yang dikutip, sanad ḥadīš dari jalur Bukhārī muttašil, sedangkan dari jalur muslim dan Nasa’i sanad ḥadīš bernilai ḥasan.

b. Kualitas Matan

Pada jalur Bukhārī matan ḥadīš berkualitas ṣaḥīḥ, sedangkan pada jalur Muslim dan Nasa’i matan ḥadīš bernilai ḥasan.

C. Pemahaman Kontekstual Ḥadīš tentang Tata Cara Tidur Nabi Muhammad SAW

1. Tidur Dengan Posisi Miring Ke Kanan

Dalam berbagai hal Rasulullah adalah teladan yang baik bagi umatnya. Bahkan tata cara tidur yang baik pun beliau ajarkan. Dalam ḥadīš telah dijelaskan bahwa Rasulullah tidur dengan posisi miring ke kanan.

عَنْ عَائِشَةَ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ إِذَا صَلَّى رَكَعَتِي
الْفَجْرِ فِي بَيْتِهِ اضْطَجَعَ عَلَى يَمِينِهِ⁹

Artinya: dari 'Aisyah bahwa Nabi shallallahu 'alaihi wasallam jika shalat dua rakaat fajar di rumahnya, beliau selalu berbaring miring ke sebelah kanan.(HR. Tirmidzi)¹⁰

⁹Abū 'Isā Muhammad bin 'Isā bin Saurah, *Sunan Tirmidzi*, juz 1 (Kairo: Dar al-ḥadīš, 2005), h. 192

¹⁰CD Room Ḥadīš Sembilan Imam (Lidwa Pusaka)

Selain redaksi diatas, ada juga ḥadīṣ yang menggunakan redaksi اضْطَجَعَ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ dan فَنَامَ عَلَى يَمِينِهِ. Beberapa redaksi tersebut semuanya menunjukkan makna yang sama yaitu berbaring atau tidur pada sisi kanan tubuh. Perbedaan redaksi ini dikarenakan kemungkinan periwayatan ḥadīṣ dilakukan secara *bil ma'na*, jadi redaksinya berbeda tetapi makna yang dimaksud sama.

Tidur miring ke kanan merupakan kebiasaan tidur Nabi yang pada zaman dahulu belum diketahui apa manfaatnya bagi kesehatan. Namun dengan berkembangnya ilmu pengetahuan, saat ini telah diketahui manfaat dibalik kebiasaan tidur miring ke kanan Nabi ini, yaitu:

a. Manfaat bagi Kesehatan Jasmani

Tidur dengan miring ke arah kanan merupakan posisi terbaik karena paru kiri yang lebih kecil dari kanan memberi penekanan yang sangat kecil terhadap jantung. Liver tidak akan membebani lambung sehingga lambung akan lebih cepat dikosongkan. Dari intervensi medis, tidur miring kanan memfasilitasi pembuangan sekresi mukus (dahak) pada bronkiolus respiratorius kiri. Posisi miring ke kanan dengan kepala mengarah ke utara kaki mengarah ke selatan, dan wajah menghadap kiblat, membuat tubuh tidak menolak arus medan magnet konstan mengalir

sekujur tubuh dari kutub magnetik utara menuju selatan yang “mungkin” berpengaruh juga terhadap tubuh kita.¹¹

Selain dari penjelasan di atas, tidur dengan miring ke kanan juga memiliki banyak manfaat,¹² diantaranya:

- 1) Mengistirahatkan otak sebelah kiri.
- 2) Mengurangi beban jantung.
- 3) Mengistirahatkan lambung.
- 4) Meningkatkan pengosongan kandung empedu dan pankreas.
- 5) Meningkatkan waktu penyerapan zat gizi.

b. Manfaat bagi Kesehatan Rohani

Menurut para ilmuwan kepribadian dan kejiwaan seseorang dapat terlihat dari posisi tidurnya. Dari penelitian yang telah dilakukan, tidur dengan posisi miring ke kanan adalah posisi tidur orang yang berkarakter, berakhlak dan berkecenderungan ideal. Juga cara tidur orang yang hati dan jiwanya selalu tenang.¹³

c. Manfaat bagi Kesehatan Sosial

Pakar kesehatan menjelaskan bahwa saat seseorang tidur dengan cara telentang, maka hal ini akan menyebabkan orang tersebut bernafas melalui mulutnya.

¹¹*Ibid*, h. 206

¹²<http://www.islampos.com/9-manfaat-tidur-miring-ke-kanan-1-11857/> diakses pada Selasa, 22 April 2014

¹³Ahmad Syawqi Ibrahim, *op. cit.*, h. 98

Hal ini disebabkan karena pada saat kita tidur telentang maka mulut kita akan terbuka, dikarenakan meregangnya rahang bawah. Manusia harusnya bernafas melalui hidung, bukan mulut. Hal ini dikarenakan pada hidung terdapat bulu-bulu halus dan lendir yang dapat menyaring kotoran yang ikut terhisap bersama udara yang kita hirup. Bernafas melalui mulut merupakan salah satu penyebab seseorang rawan terkena flu. Padahal seperti yang telah diketahui penyakit flu sangat mudah sekali menular. Dengan tidur miring ke kanan akan mengurangi resiko terkena flu yang dapat menular pada orang lain. Selain itu bernafas lewat mulut akan menyebabkan keringnya rongga mulut sehingga dapat menyebabkan terjadinya peradangan pada gusi.¹⁴

Tidur telentang bisa menyebabkan seseorang mendengkur ketika tidur. Hal ini tentu saja dapat mengganggu orang lain yang berada di sekitarnya. Perasaan terganggu ini bukan tidak mungkin akan menjadi penyebab kurang harmonisnya hubungan antar individu. Untuk menghindari hal ini, tidur dengan posisi miring ke kanan dapat menjadi salah satu solusinya.

¹⁴<http://www3.eramuslim.com/peradaban/tafsir-hadits/kenapa-menurut-rasulullah-tidur-harus-berbaring-di-lambung-kanan.htm#.U1XxiKiSwUw>, diakses pada Selasa 22 April 2014

Sehingga mendengkur saat tidur dapat dihindari dan hubungan antar individu pun dapat terjaga dengan baik.

2. Tidur Dengan Posisi Telentang

Dalam ḥadīṣ yang menceritakan tentang posisi tidur Nabi dengan posisi telentang, diketahui bahwa Nabi tidur dengan posisi telentang ketika sedang bersantai atau merilekskan diri untuk melepas lelah di masjid. Beliau berbaring dengan meletakkan salah satu kakinya di atas kaki yang lain. Sebagaimana ḥadīṣ berikut:

أَنَّه رَأَى رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مُسْتَلْقِيًا فِي الْمَسْجِدِ
وَاضِعًا إِحْدَى رِجْلَيْهِ عَلَى الْأُخْرَى¹⁵

Artinya: dia melihat Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam berbaring di dalam masjid dengan meletakkan satu kakinya di atas kaki yang lain.(HR. Bukhārī)¹⁶

Namun, ada ḥadīṣ lain yang bertentangan dengan ḥadīṣ di atas, yang menjelaskan bahwa suatu ketika Nabi melarang seseorang melakukan hal tersebut, sebagaimana yang dijelaskan ḥadīṣ berikut:

إِذَا اسْتَلْقَى أَحَدُكُمْ عَلَى ظَهْرِهِ فَلَا يَضِعْ إِحْدَى رِجْلَيْهِ عَلَى الْأُخْرَى¹⁷

¹⁵Ṣaḥīḥ Bukhārī (h. 65), Ṣaḥīḥ Muslim (h. 603), Sunan al-Nasā'ī No. 721, Sunan al-Tirmizī (juz 4, h. 512), Sunan Abū Dawūd (juz 4, h. 2076), Abū 'Isā berkata: ḥadīṣ ini ḥasan ṣaḥīḥ

¹⁶CD Room Ḥadīṣ Sembilan Imam (Lidwa Pusaka)

¹⁷Sunan al-Tirmizī (juz 4, h. 512)

Artinya: Apabila salah seorang dari kalian berbaring di atas punggungnya, janganlah meletakkan salah satu kakinya di atas yang lain.(HR. Bukhārī)¹⁸

Ada ulama yang mengatakan bahwa keterangan ḥadīṣ yang melarang melakukan hal tersebut telah *mansukh* (dihapus) atau larangan ini diartikan dalam kondisi tampak auratnya. Adapun jika tidak tampak auratnya, diperbolehkan untuk dilakukan. Namun, menurut Ibnu Hajar kemungkinan kedua lebih tepat dari pada pendapat yang menyatakan bahwa hukum telah *mansukh* (dihapus). Hal ini sama dengan pendapat an-Nawāwī yang menyatakan bahwa pertentangan yang ada dalam kedua ḥadīṣ ini dapat terpecahkan jika melihat alasan diucapkannya ḥadīṣ tersebut. ḥadīṣ yang melarang meletakkan kaki di atas kaki yang lain ini berkaitan dengan aurat, yaitu bagian tubuh yang tidak boleh diperlihatkan pada orang lain. Pada saat mengucapkan ḥadīṣ tersebut yang dimaksudkan nabi adalah melarang orang yang meletakkan kaki di atas kaki yang lain karena dikhawatirkan dapat menyebabkan tersingkapnya aurat orang yang melakukannya. Sehingga jika hal itu dilakukan dengan kondisi tidak tampak auratnya, maka tidak apa-apa dan tidak makruh untuk dilakukan.

Sedangkan jika ditinjau dari ilmu kesehatan, ada ilmunan yang mengatakan bahwa tidur dengan posisi telentang

¹⁸CD Room Ḥadīṣ Sembilan Imam (Lidwa Pusaka)

dengan meletakkan salah satu kaki di atas kaki lainnya tidak memberikan relaksasi pada tubuh. Padahal salah satu hal yang di harapkan ketika tidur adalah bisa memberikan relaksasi pada tubuh dan jiwa. Sedangkan relaksasi ini hanya dapat terwujud apabila setiap otot dalam keadaan 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 diajarkan Nabi.¹⁹

Namun, dalam sebuah artikel disebutkan bahwa tidur telentang juga memiliki manfaat,²⁰ yaitu:

a. Manfaat bagi Kesehatan Jasmani

Tidur dengan posisi telentang dapat membantu tubuh dalam proses relaksasi yang dibutuhkan tubuh ketika merasa lelah dengan segala aktivitas yang telah dilakukan. Relaksasi dapat mengembalikan kesegaran dan stamina tubuh yang lelah karena aktivitas yang padat. Hal ini sama dengan apa yang dilakukan Nabi yaitu tidur telentang untuk mendapatkan kenyamanan atau untuk sekedar bersantai.

¹⁹Ahmad Syawqi Ibrahim, *op. cit.*, h. 92

²⁰<http://kesehatan.kompasiana.com/alternatif/2013/06/01/relaksasi-melalui-tidur-terlentang--564882.html>

b. Manfaat bagi Kesehatan Rohani

Selain bermanfaat bagi kesehatan jasmani, relaksasi dengan cara tidur telentang juga membantu menenangkan pikiran dan jiwa seseorang. Tentunya hal ini dapat dicapai jika dilakukan dengan cara-cara tertentu yang telah disarankan oleh para praktisi atau pelatih relaksasi.

3. Hal-hal yang Disunahkan dan Dimakruhkan ketika Tidur

a. Mencuci tangan sebelum tidur jika ada bekas lemak

Tangan merupakan anggota badan yang paling banyak bersentuhan dengan berbagai hal atau benda di luar anggota badan. Dari aktifitasnya tersebut, tangan paling rentan terkontaminasi berbagai macam kotoran atau mikroba yang dapat membawa penyakit. Oleh karena itu kebersihan tangan harus selalu diperhatikan.

Dalam ḥadīṣnya Nabi telah menganjurkan umatnya untuk menjaga kebersihan tangan, apalagi ketika hendak tidur, sebagaimana yang dijelaskan ḥadīṣ berikut:

مَنْ نَامَ وَفِي يَدِهِ عَمْرٌ، وَلَمْ يَغْسِلْهُ فَأَصَابَهُ شَيْءٌ، فَلَا يُلُومَنَّ إِلَّا نَفْسَهُ^{٢١}

Artinya: Barangsiapa tidur dan di tangannya terdapat lemak daging yang belum ia bersihkan kemudian mengenai sesuatu, maka jangalah

²¹Abū Dawūd Sulaiman bin Asy'at al-Sijistani al-Azdi, *Sunan Abū Dawūd*, juz 3, (Kairo: Dār al-ḥadīṣ, 2010), h. 1658, Sunan Ibnu Mājah (juz 2, h. 1096)

ia mencela kecuali kepada dirinya sendiri.(HR. Abū Dawūd)²²

Ḥadīṣ di atas menjelaskan bahwa seseorang yang hendak tidur, sedangkan pada tangannya masih terdapat lemak daging, maka hendaklah ia membersihkannya terlebih dahulu. Dalam ḥadīṣlain, ada yang menggunakan redaksi رِيحُ غَمَرٍ yang artinya bau lemak daging. Meski hanya baunya saja, Nabi tetap menganjurkan untuk membersihkan tangannya. Menurut penulis, perbedaan redaksi tersebut menunjukkan betapa perhatiannya Nabi terkait pentingnya menjaga kebersihan tangan, hanya bau lemak saja Nabi tetap menganjurkan untuk membersihkannya. Perhatian Nabi terkait masalah ini sesuai dengan apa yang dianjurkan dalam Ilmu Kesehatan yaitu untuk selalu menjaga kebersihan tangan, dengan cara mencucinya. Adapun manfaat mencuci tangan menurut Ilmu Kesehatan, yaitu:

1) Manfaat bagi Kesehatan Jasmani

Penelitian ilmiah dalam bidang kedokteran menetapkan bahwa mencuci tangan dengan air bersih akan menghilangkan sekitar 90% kotoran dan mikroba. Mencuci tangan akan membersihkan kulit

²²CD Room Ḥadīṣ Sembilan Imam (Lidwa Pusaka)

dari materi-materi berbahaya yang dikeluarkan oleh kelenjar keringat.²³

Sebuah laporan yang dipublikasikan dalam *British Medical Journal* menuturkan bahwa mencuci tangan secara rutin merupakan cara paling efektif untuk melindungi tubuh dari penyebaran virus yang masuk melalui sistem pernapasan, seperti virus influenza.²⁴

2) Manfaat bagi Kesehatan Sosial

Ketika tidur, manusia akan berhenti melakukan aktivitas untuk waktu yang lama. Sedangkan jika tidur dengan tangan dalam keadaan kotor, maka peluang masuknya penyakit yang dibawa oleh kotoran yang menempel tersebut menjadi lebih besar. Kotoran yang menempel pada tangan dan tidak segera dibersihkan, akan mengendap dan mempermudah mikroba-mikroba berbahaya yang terkandung dalam kotoran tersebut untuk menularkan penyakit yang tidak hanya berdampak pada diri sendiri, tetapi juga bisa berdampak pada orang lain. Dengan menjaga kebersihan tangan berarti juga menjaga kesehatan diri dan orang lain. Jadi, jelaslah alasan mengapa Nabi menyuruh umatnya untuk

²³Jamal Muhammad Elzaky, *op cit*, h. 85

²⁴*Ibid*, h. 86

mencuci tangan ketika hendak tidur jika di tangannya terdapat kotoran.

b. Memakai celak (*itsmid*)

Nabi telah menjelaskan dalam ḥadīshnya bahwa bercelak dengan *itsmid* mempunyai manfaat bagi mata.

اَكْتَجِلُوا بِالْإِثْمِدِ فَإِنَّهُ يَجْلُو الْبَصَرَ وَيُنْبِتُ الشَّعْرَ وَزَعَمَ^{٢٥}

Artinya: Hendaklah kalian bercelak dengan Al Itsmid (jenis celak terbaik), sebab ia akan menguatkan pandangan dan menumbuhkan bulu (HR. Tirmiḏī)²⁶

Menurut Ibn Ḥajar, *ismid* adalah batu berwarna hitam yang biasa dipergunakan untuk memukul batu besar yang terdapat di dataran Hijaz. Batu *ismid* yang paling baik adalah yang berasal dari Isfahan.²⁷

Jika ditinjau dari ilmu Kesehatan, *ismid* memang memiliki manfaat, diantaranya:

1) Manfaat bagi Kesehatan Jasmani

Berbagai penelitian modern telah meneguhkan manfaat bercelak sebelum tidur, yaitu:²⁸

²⁵Sunan al-Tirmiḏī (juz 4, h. 22), Abū 'Isā berkata, "Ḥadīsh Ibnu Abbas ini derajatnya ḥasan garib, kami tidak mengenalnya dengan lafadz seperti ini kecuali dari hadits Abbad bin Manshur.

²⁶CD Room Ḥadīsh Sembilan Imam (Lidwa Pusaka)

²⁷Jamal Muhammad Elzaky, *op cit*, h. 476

²⁸*Ibid*, h. 477

Pertama, bercelak dengan ismid dapat membunuh bakteri, kuman, dan mikroorganisme lain yang berbahaya yang ada di dalam kelopak mata.

Kedua, bercelak dengan ismid dapat menyegarkan kulit dan merangsang pertumbuhan bulu mata. Bahkan *ismid* dapat digunakan untuk mengobati beberapa macam penyakit kulit, seperti gatal-gatal dan alergi.

2) Manfaat bagi Kesehatan Rohani

Ibn Sina mengatakan bahwa memakai celak dengan ismid dapat menjaga kesehatan mata dan menghilangkan kotoran dari dalam kelopaknya. Sementara al-Allamah al-Baghawi mengatakan bahwa itsmid dapat menumbuhkan bulu mata dan memperbaiki penglihatan serta menenangkan hati.²⁹

3) Manfaat bagi Kesehatan Sosial

Mata merupakan salah satu indra yang berperan penting bagi manusia. Mata yang sakit, misalnya saja sakit belekan akan membuat orang lain menghindar, karena khawatir jika tertular penyakit tersebut. Sedangkan dengan mata yang sehat akan membuat orang lain merasa nyaman. Sehingga hubungan antar individu pun dapat berjalan lebih harmonis.

²⁹*Ibid*, h. 476

Namun, perlu diketahui celak yang ada sekarang ini belum tentu terbuat dari ismid. Fungsi celak pun sekarang sudah berubah menjadi bagian dari alat kecantikan (make up) khususnya bagi kaum perempuan. Melihat kenyataan yang ada ini, menurut penulis memakai celak sebelum tidur bukanlah suatu keharusan untuk dilakukan. Karena selain fungsinya yang sudah berbeda, celak yang digunakan sekarang juga berbeda dengan celak yang digunakan pada masa Nabi.

- c. Tidak tidur sebelum isya' dan bersegera tidur setelahnya

Berbagai penelitian mengenai tidur membuktikan adanya kebutuhan manusia yang mendesak untuk tidur pada awal malam sehingga tidur dapat membantu seseorang untuk menjaga keseimbangan waktu hidup. Kadar tidur awal malam ini akan mengorganisasi aktivitas kehidupan praktis, belajar, ibadah, juga menstabilkan suhu badan, mengaktifkan kembali memori serta menyempurnakan kekurangan-kekurangan yang mungkin ditemukan pada sistem kekebalan tubuh seseorang.³⁰ Hal ini sesuai dengan sabda Nabi Saw yang menganjurkan untuk bersegera tidur setelah shalat isya'.

³⁰Zaghlul An-Najar, *Sains dalam Hadis: Mengungkap Fakta Ilmiah dari Kemukjizatan Hadis Nabi*, ter. Zainal Abidin dkk, (Jakarta: Amzah, 2011), h. 152

كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُؤَخِّرُ الْعِشَاءَ إِلَى
ثُلُثِ اللَّيْلِ وَيَكْرَهُ النَّوْمَ قَبْلَهَا وَالْحَدِيثَ بَعْدَهَا³¹

Artinya: Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam pernah mengakhirkan shalat isya` hingga sepertiga malam, dan beliau tidak menyukai tidur sebelum isya` dan pembicaraan sesudahnya.(HR. Muslim)³²

Selain yang telah disebutkan diatas, dalam ilmu kesehatan tidak tidur sebelum isya' dan bersegera tidur setelahnya juga mempunyai manfaat lain, yaitu:

1) Manfaat bagi Kesehatan Jasmani

Sebuah penelitian ilmiah menunjukkan bahwa 70 % waktu tidur kita yang pulas tanpa mimpi berlangsung pada sepertiga malam pertama, semakin malam atau semakin mendekati tengah malam, semakin hilang pula kesempatan kita untuk menikmati tidur yang pulas tanpa mimpi.³³

Penelitian lain menemukan bahwa kebiasaan begadang akan melemahkan kecerdasan anak-anak dan tidur lebih awal di malam hari akan meningkatkan kecerdasan dan daya ingat anak-anak,

³¹Şaḥīḥ Muslim (h. 171), Şaḥīḥ Bukhārī (h.73, 75, dan 77-78), Sunan at-Tirmizī (juz 1, h. 329), Sunan Abū Dawūd (juz 1, h. 207), Sunan an-Nasā'ī No. 525, 530 , Sunan Ibnu Mājah (juz 1, h. 286)

³²CD Room Ḥadīş Sembilan Imam (Lidwa Pusaka)

³³Jamal Muhammad Elzaky, *op. cit.*, h. 491-492

termasuk potensi akal dan kemampuan mereka untuk menghadapi dan menyelesaikan masalah.³⁴

Penelitian yang dilakukan pada anak-anak kelas empat dan enam menunjukkan bahwa anak-anak yang mendapatkan waktu tidur yang cukup di malam hari ternyata berhasil menempuh ujian dengan hasil yang lebih baik dibanding kawan-kawan mereka yang kurang tidur. Sebaliknya anak-anak yang mengalami masalah tidur, tidak mengalami perbaikan dan peningkatan kualitas belajar.³⁵

2) Manfaat bagi Kesehatan Rohani

Seseorang yang telah tertidur biasanya sulit untuk bangun, apalagi jika di malam hari. Hal inilah yang dikhawatirkan jika seseorang tidur sebelum isya' dan sulit untuk bangun sehingga ia tidak sempat mengerjakan shalat isya'. Sedangkan dengan bersegera tidur setelah isya' dapat membantu bangun lebih awal untuk mengerjakan shalat tahajud.

Namun, anjuran untuk bersegera tidur setelah isya' ini sebenarnya perlu dikaji ulang dalam memahaminya. Karena jika melihat realita sekarang tidak mungkin semua orang bisa melakukan hal tersebut. Misalnya saja bagi para pekerja shift malam, tidak

³⁴Jamal Muhammad Elzaky, *op cit*, h. 494

³⁵ *Ibid*, h. 495

mungkin jika mereka harus tidur lebih awal, karena pada saat itu mereka harus melakukan pekerjaan mereka. Contoh lain, bagi para pelajar atau mahasiswa yang mengerjakan tugasnya di malam hari, mereka juga tentu tidak akan tidur sebelum tugasnya selesai dikerjakan. Jadi, anjuran Nabi untuk bersegera tidur setelah isya' ini bukanlah suatu hal yang mutlak harus dilakukan. Namun, alangkah baiknya jika anjuran ini dapat dilakukan, khususnya bagi orang yang tidak mempunyai kepentingan seperti dalam contoh. Hal ini sesuai dengan ḥadīṣ Nabi yang menjelaskan bahwa Nabi pernah begadang dengan Abū Bakar untuk membicarakan masalah kaum muslimin.

كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَسْمُرُ مَعَ أَبِي بَكْرٍ فِي
 الْأَمْرِ مِنْ أَمْرِ الْمُسْلِمِينَ وَأَنَا مَعَهُمَا³⁶

Artinya: Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam pernah berbincang-bincang dengan Abu Bakar dalam permasalahan kaum muslimin, sedang aku bersama keduanya.(HR. Tirmizi)³⁷

³⁶Sunan al-Tirmizi (juz 1, h. 331), Abū 'Isā berkata; "Ḥadīṣ Umar derajatnya ḥasan ṣaḥīḥ. Al Hasan bin Ubaidullah telah meriwayatkan hadis ini dari Ibrahim dari Alqamah dari seorang laki-laki dari Ju'fi yang disebut dengan nama Qais atau Ibnu Qais dari Umar dari Nabi shallallahu 'alaihi wasallam,

³⁷CD Room Ḥadīṣ Sembilan Imam (Lidwa Pusaka)

- d. Berwudu sebelum tidur baik yang suci maupun yang junub

Berwudu adalah salah satu hal yang dianjurkan Nabi untuk dilakukan sebelum tidur, sebagaimana yang dijelaskan dalam beberapa hadisnya, diantaranya:

قَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ
فَتَوَضَّأْ وَضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ³⁸

Artinya: "Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda kepadaku: "Jika engkau ingin tidur, maka berwudulah seperti wudumu untuk shalat. (HR. Abū Dawūd)³⁹

Dahulu, umat Islam hanya mengikuti apa yang diajarkan Nabi untuk berwudu sebelum tidur ini tanpa mengetahui apa manfaat di balik ajaran Nabi tersebut. Namun, seiring berkembangnya zaman telah banyak penelitian yang dilakukan berkaitan dengan wudu sebelum tidur ini. Dari berbagai penelitian itu diketahui bahwa manfaat yang dapat diperoleh dengan berwudu sebelum tidur antara lain:

- 1) Manfaat bagi Kesehatan Jasmani

Manfaat wudu bagi kesehatan sudah banyak sekali diteliti oleh para ahli kesehatan. salah satunya

³⁸Sunan Abū Dawūd (juz 4, h. 2148), Ṣaḥīḥ Bukhārī (h. 39), Sunan al-Nasā'ī No. 10549, 10550, *Gawami' Al-Kalem* v4.5 (islamweb.net)

³⁹CD Room Ḥadīṡ Sembilan Imam (Lidwa Pusaka)

adalah Dr. Magomedov, asisten pada lembaga General Hygiene and Ecology (Kesehatan Umum dan Ekologi) di Daghestan State Medical Academy. Menurutny, wuḍu dapat menstimulasi/merangsang irama tubuh alam, khususnya pada area yang disebut Biological Active Spots (BASes) atau titik-titik refleksologi Cina.

Dalam pengobatan modern guyuran air wuḍu ini sama dengan hidroterapi atau pemijatan dengan memanfaatkan air sebagai media penyembuhan. Ketika seseorang sedang berwudū dan kemudian membasuh wajah misalnya, akan memberikan efek positif pada usus, ginjal, dan sistem saraf maupun reproduksi. Membasuh kaki kiri berefek positif pada kelenjar pituitary dan otak yang mengatur fungsi-fungsi kelenjar endokrin. Di telinga terdapat ratusan titik biologis yang akan menurunkan tekanan darah dan mengurangi sakit.⁴⁰

2) Manfaat bagi Kesehatan Rohani

Tidur dengan keadaan tubuh yang suci setelah berwudū akan memberikan ketenangan bagi jiwa dan kenyamanan pada anggota tubuh karena pada malam hari hormon kortisol mengalami penurunan. Berwudū

⁴⁰Jamal Muhammad Elzaky, *op. cit.*, h. 51

sebelum tidur akan menyiapkan tubuh untuk beristirahat lebih baik dan lebih sehat.⁴¹

3) Manfaat bagi Kesehatan Sosial

Wuḍu dapat mencerahkan kulit wajah karena kinerja wuḍu ini menghilangkan noda yang membandel dalam kulit. Kotoran-kotoran yang menempel pada kulit wajah kita akan senantiasa hilang dan tentunya wajah kita menjadi cerah dan bersih.⁴² Dengan wajah yang cerah dan bersih tentu membuat orang lain merasa nyaman ketika berinteraksi dalam kehidupan sehari-hari.

e. Membersihkan tempat tidur

Tempat tidur yang bersih dan nyaman merupakan salah satu hal yang dapat mempengaruhi kualitas tidur, karena tempat tidur yang bersih dan nyaman akan membuat tidur orang yang menempatnya menjadi nyenyak dan menyehatkan. Dalam ḥadīisnya Nabi telah mengisyaratkan untuk selalu menjaga kebersihan tempat tidur. Sebagaimana yang dijelaskan dalam ḥadīis berikut:

⁴¹Jamal Muhammad Elzaky, *op. cit.*, h. 142

⁴² <http://www.arahmah.com/kajian-islam/manfaat-wudhu-sebelum-tidur.html>, diakses pada 17 April 2014

إِذَا أَوَى أَحَدُكُمْ إِلَى فِرَاشِهِ فَلْيَنْفُضْ فِرَاشَهُ بِدَاخِلَةِ إِزَارِهِ فَإِنَّهُ لَا يَدْرِي مَا
خَلَفَهُ عَلَيْهِ^{٤٣}

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.(Abū Dawūd)⁴⁴

Anjuran Nabi ini jika ditinjau dari ilmu Kesehatan ternyata memiliki manfaat yang sangat besar, adapun manfaat tersebut diantaranya:

1) Manfaat bagi Kesehatan Jasmani

Tempat tidur, kasur, dan seprei harus bersih dan terbebas dari parasit, mikroba, dan debu. Pada tahun 1967, seorang ilmuan Belanda, David Williams, menemukan banyak debu yang sangat kecil yang mengandung parasit, yang menempel pada kasur dan seprei yang disebut tungau. Tungau yang masih hidup ataupun yang sudah mati, apabila masuk ke dalam paru-paru melalui udara yang terhirup, akan menyebabkan penyakit alergi pada rongga dada, seperti asma; atau alergi di sekujur tubuh, seperti

⁴³Sunan Abū Dawūd (juz 4, h. 2149), menurut Al-Bāni ḥadīṣ ini ṣaḥīḥ, Ṣaḥīḥ Bukhārī (h. 762), Sunan al-Nasā'ī No. 10559

⁴⁴CD Room Ḥadīṣ Sembilan Imam (Lidwa Pusaka)

articaria; atau bersin-bersin; dan penyakit kulit yang diakibatkan alergi.⁴⁵

2) Manfaat bagi Kesehatan Sosial

Selalu menjaga kebersihan tempat tidur berarti menjaga diri dan orang lain dari bahaya penyakit yang ditimbulkan oleh tempat tidur yang kotor.

f. Menutup tempat air

Air merupakan sumber kehidupan manusia, 50-70% zat yang terdapat dalam tubuh manusia adalah air. Jika kehilangan air 15 % dari badan dapat mengakibatkan kematian pada manusia. Air berfungsi sebagai bahan pelarut, yang membawa segala jenis makanan ke seluruh tubuh dan mengambil kembali segala buangan untuk dikeluarkan dari tubuh. Air juga dipakai untuk membersihkan permukaan mata serta melicinkannya, sehingga gerak kelopak mata menjadi lancar. Ringkasnya, air memiliki peranan penting bagi kehidupan manusia,⁴⁶ sehingga menjaga kebersihannya sangatlah penting. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menjaga kebersihan air yaitu dengan menutup tempat penampungan air. Sebagaimana yang telah disabdakan oleh Nabi Saw.

⁴⁵Ahmad Syawqi Ibrahim, *op cit*, h. 165-166

⁴⁶Juli Soemirat Slamet, *Kesehatan Lingkungan*, (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2002), h. 85

سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ غَطُّوا الْإِنَاءَ
 وَأَوْكُوا السِّقَاءَ فَإِنَّ فِي السَّنَةِ لَيْلَةً يَنْزِلُ فِيهَا وَبَاءٌ لَا يَمُرُّ بِإِنَاءٍ
 لَيْسَ عَلَيْهِ غِطَاءٌ أَوْ سِقَاءٌ لَيْسَ عَلَيْهِ وَكَاءٌ إِلَّا نَزَلَ فِيهِ مِنْ ذَلِكَ
 الْوَبَاءُ^{٤٧}

Artinya: Aku mendengar Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Tutuplah bejana-bejana, dan ikatlah tempat-tempat minuman, karena di suatu malam pada setiap tahunnya akan ada wabah penyakit (berbahaya) yang akan jatuh ke dalam bejana dan ketempat-tempat air yang tidak tertutup."(HR. Muslim)⁴⁸

Hadīṣ tersebut berisi tentang anjuran Nabi agar menutup tempat penampungan air, karena tempat air yang tidak tertutup dikhawatirkan akan kejatuhan wabah penyakit yang berbahaya bagi manusia. Hal ini sesuai dengan apa yang dianjurkan dalam ilmu kesehatan agar selalu menjaga kebersihan air, dengan salah satu caranya yaitu menutup penampungan air. Manfaat menjaga kebersihan air antara lain:

1) Manfaat bagi Kesehatan Jasmani

Selain berperan penting bagi kehidupan manusia, air juga dapat menjadi penyebab timbulnya penyakit. Peran air dalam penyebab terjadinya

⁴⁷Abī al-Ḥusain Muslim bin al-Ḥajāj Ibnu Muslim al-Qusyairī al-Naisābūrī, *Ṣaḥīḥ Muslim*, (Mesir: Maktabah Ibad al-Rahman, 2008), h. 579

⁴⁸CD Room Ḥadīṣ Sembilan Imam (Lidwa Pusaka)

penyakit menular dapat bermacam-macam, antara lain:⁴⁹

- a) Air sebagai penyebar mikroba pathogen,
- b) Air sebagai sarang insekta penyebar penyakit
- c) Air sebagai sarang hospes sementara penyakit.

Penyakit menular yang disebarkan oleh air secara langsung di antara masyarakat seringkali dibawa oleh air. Penyakit-penyakit ini disebabkan oleh mikroba yang masuk ke dalam sumber atau tempat air yang dipakai masyarakat untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Jenis mikroba yang dapat menyebar melalui air ini sangat banyak, mulai dari virus, bakteri, protozoa, metazoan, dan sebagainya. Mikroba-mikroba ini dapat menyebabkan berbagai penyakit seperti, diare, cholera, typhus abdominalis, dysentri amoeba, hepatitis A, dan lain-lain.⁵⁰

Selain sebagai pembawa mikroba, air juga bisa menjadi sarang insekta penyebar penyakit. Pada umumnya adalah nyamuk dari berbagai genus/spesies. Nyamuk-nyamuk ini dapat menyebabkan berbagai penyakit seperti, filariasis atau kaki gajah, demam berdarah, dan malaria.⁵¹

⁴⁹Juli Soemirat Slamet, *op. cit.*, h. 95

⁵⁰Juli Soemirat Slamet, *Loc. Cit.*, h. 95

⁵¹*Ibid*, h. 99

2) Manfaat bagi Kesehatan sosial

Menjaga kebersihan air berarti juga ikut berpartisipasi dalam menjaga kesehatan lingkungan. Dengan air yang bersih paling tidak dapat mencegah timbulnya penyakit yang dapat mengancam kesehatan manusia, misalnya penyakit yang dibawa oleh nyamuk yang bersarang di tempat penampungan air, atau penyakit lain yang disebabkan oleh air yang telah terkontaminasi virus penyebab penyakit karena tidak dijaga kebersihannya.

g. Mematikan lampu dan sumber api

Dalam beberapa ḥadīisnya Nabi telah memerintahkan kepada umat Islam untuk mematikan lampu dan sumber api ketika hendak tidur. Diantara redaksi ḥadīis tersebut, yaitu:

إِذَا نِمْتُمْ فَأَطْفِئُوا سُرُجَكُمْ^{٥٢٠}

Artinya: Jika salah seorang dari kalian hendak tidur, maka hendaklah ia matikan lampu-lampu kalian (HR. Abū Dawūd)⁵³

Perintah Nabi untuk mematikan lampu dan sumber api ini dilatarbelakangi oleh suatu peristiwa

⁵²Sunan Abū Dawūd (juz 4, h. 2230), menurut al-bani ḥadīis ini ṣaḥīḥ, dalam Ṣaḥīḥ Muslim (h. 579) dan Sunan Ibnu Mājah (juz 2, h. 1129) tanpa dhamir كُمْ

⁵³CD Room Ḥadīṡ Sembilan Imam (Lidwa Pusaka)

terbakarnya sebuah rumah di Madinah pada suatu malam. Ketika nabi mendengar berita ini, kemudian muncullah ḥadīṣ tentang perintah mematikan lampu ketika hendak tidur. Riwayat lain mengatakan bahwa latar belakang munculnya ḥadīṣ tentang perintah mematikan lampu ketika hendak tidur ini adalah karena pada suatu malam ada seekor tikus yang berlari kemudian menyenggol sumbu lampu sehingga terlempar dan mengenai tikar di hadapan Rasulullah kemudian terbakarlah tikar tersebut. Tetapi jika ditinjau dari Ilmu Kesehatan mematikan lampu dan sumber api sebelum tidur juga memiliki manfaat bagi manusia. Manfaat tersebut yaitu:

1) Manfaat bagi Kesehatan Jasmani

Para ilmuwan menemukan bahwa tubuh perlu suasana gelap untuk menghasilkan zat anti kanker, yaitu melatonin.⁵⁴ Prof. Russel Reiter dari Texas University mengatakan bahwa “Sekali anda tidur dan tidak mematikan lampu selama 1 menit, otak anda akan segera mendeteksi bahwa lampu menyala seharian dan produksi zat melatonin menurun”.⁵⁵

⁵⁴Melatonin adalah hormon yang dihasilkan kelenjar pineal, yaitu kelenjar yang besarnya separuh biji kacang dan terletak di tengah otak. Lihat Ahmad Syawqi Ibrahim, *op. cit.*, h. 46

⁵⁵Sekar T.R, *Serba-serbi Kesehatan: Fakta Kesehatan yang Harus Anda Ketahui*, (Yogyakarta: Siklus Hanggar Kreator, 2010), h. 161

Melatonin membantu terlaksananya tidur. jumlah melatonin yang sedikit di malam hari menyebabkan berkurangnya jam tidur. Melatonin juga menjaga tubuh dan sel otak dari bahaya zat anti oksidan. Melatonin menjadi bahan yang mencegah pengaratian dan membersihkan tubuh dari molekul berbahaya (reactive molekul) yang terbentuk saat berlangsungnya proses perubahan pada tubuh. Molekul reaktif ini dapat menyebabkan beberapa penyakit, seperti katarak, Alzheimer, lumpuh dan gemetar, kanker, dan proses penuaan menjelang usia lanjut pada umumnya.⁵⁶

Menurut Prof. Gordon McFaye dalam Kampanye Memerangi Kanker di Kopenhagen, melatonin dapat menguatkan system kekebalan (imunitas) tubuh dan melawan berbagai perkembangan kanker pada sel tubuh. Bahkan, menurunnya kadar melatonin pada tubuh bisa memicu kanker payudara.⁵⁷

2) Manfaat bagi Kesehatan Sosial

Dari *asbabul wurud* ḥadīs yang telah dijelaskan di atas, dapat dipahami bahwa perintah Nabi mematikan lampu ketika hendak tidur adalah

⁵⁶Ahmad Syawqi Ibrahim, *op. cit.*, h. 46-47

⁵⁷Ahmad Syawqi Ibrahim, *Loc. Cit.*, h. 47

sebuah tindakan preventif untuk menghindari bahaya. Tindakan ini dilakukan karena pada masa Nabi penerangan masih menggunakan api yang beresiko terjadinya kebakaran yang bisa saja membahayakan bagi sekitarnya. Namun, pada masa sekarang penerangan sudah menggunakan alat yang lebih modern sehingga resiko kebakaran bisa diminimalisir. Oleh karena itu jika bahaya yang dikhawatirkan tidak ada, maka mematikan lampu ketika hendak tidur tidak mutlak harus dilakukan. Apalagi jika melihat bahwa ada sebagian orang yang takut dengan kegelapan, maka diperbolehkan jika tidak mematikan lampu ketika hendak tidur.

h. Berniat untuk shalat malam

Shalat malam adalah salah satu hal yang diperintahkan Nabi dalam ḥadīṣ-ḥadīṣnya, bahkan di dalam Al-Qur'an perintah shalat malam juga telah dijelaskan. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya shalat malam bagi umat Islam. Saking pentingnya, sampai-sampai Nabi menganjurkan orang yang akan tidur agar berniat bangun untuk mengerjakan shalat malam, walaupun pada akhirnya ia tidak terbangun karena kantuk atau kelelahan, niatnya tersebut tetap ditulis sebagai ibadah, serta tidurnya dihitung sebagai sedekah dari Allah. Sebagaimana yang dijelaskan dalam ḥadīṣ berikut:

النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ مَنْ أَتَى فِرَاشَهُ وَهُوَ يَتَوَيُّ أَنْ
يُقُومَ فَيُصَلِّيَ مِنَ اللَّيْلِ فَغَلَبَتْهُ عَيْنُهُ حَتَّى يُصْبِحَ كُتِبَ لَهُ مَا نَوَى
وَكَانَ نَوْمُهُ صَدَقَةً عَلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ⁵⁸

Artinya: Barangsiapa beranjak tidur dengan niat untuk bangun dan shalat malam, namun kantuk mengalahkannya hingga tiba pagi, maka akan ditulis baginya apa yang dia niatkan, dan tidurnya dihitung sebagai sedekah dari Rabbnya. " (HR. Ibnu Mājah)⁵⁹

Melihat betapa pentingnya shalat malam ini, berbagai penelitian telah dilakukan untuk mengetahui manfaat shalat malam atau shalat tahajud bagi manusia. Manfaat yang telah ditemukan antara lain:

1) Manfaat bagi Kesehatan Jasmani

Dalam keadaan tidur tidak lelap (REM) yang biasanya terjadi pada sepertiga malam terakhir, detak jantung mengalami percepatan dan cenderung berdetak tidak teratur. Saluran pernapasan juga mengalami penyempitan karena pada saat yang sama, jaringan saraf yang bekerja adalah saraf parasimpatetik.⁶⁰

⁵⁸Ibnu Mājah (juz 1, h. 506), Sunan al- Nasā'ī No. 1787 dengan lafal أَصْبَحَ memakai fi'il maḍī

⁵⁹CD Room Ḥadīṣ Sembilan Imam (Lidwa Pusaka)

⁶⁰Ahmad Syawqi Ibrahim, *op. cit.*, h. 146-147

Shalat malam juga dapat mengurangi resiko terkena penyakit pembekuan darah atau penyakit penyumbatan pembuluh darah, karena lambatnya proses peredaran darah selama tidur, penambahan tingkat kekentalan darah, dan kurangnya aliran darah, atau disebabkan oleh persoalan pernapasan yang menyebabkan sedikitnya darah yang kembali dari kepala untuk diedarkan ke jantung.⁶¹

Moh. Sholeh dalam penelitiannya menyimpulkan⁶² bahwa shalat tahajud dapat mempengaruhi peningkatan respon ketahanan tubuh imunologik. Shalat tahajud yang dilakukan dengan tepat, kontinu, khusuk, dan ikhlas dapat menumbuhkan persepsi dan motivasi positif dan memperbaiki coping, serta dapat menurunkan sekresi hormon kortisol.

2) Manfaat bagi Kesehatan Rohani

Shalat malam merupakan obat yang sangat efektif untuk menyembuhkan stres dan gangguan kejiwaan. Karena orang yang melaksanakan shalat tahajud akan merasa tenang, khusyuk, dan pasrah kepada-Nya. Jiwanya tenang berada di hadapan Allah

⁶¹Ahmad Syawqi Ibrahim, *op. cit.*, h. 148

⁶²Lihat Moh. Sholeh, *Tahajud: Manfaat Praktis Ditinjau dari Ilmu Kedokteran*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 2001)

dan berserah diri ke dalam naungan keagungan-Nya untuk mengharapkan rida-Nya.⁶³

i. Mencuci kedua tangan tiga kali setelah bangun

Dalam ḥadīṡnya Nabi telah memerintahkan umatnya untuk mencuci tangan tiga kali jika bangun dari tidur. Sebagaimana yang dijelaskan dalam ḥadīṡ berikut:

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا قَامَ أَحَدُكُمْ مِنَ اللَّيْلِ فَلَا يَغْمِسُ يَدَهُ فِي الْإِنَاءِ حَتَّى يَغْسِلَهَا ثَلَاثَ ۖ مَرَّاتٍ فَإِنَّهُ لَا يَدْرِي أَيْنَ بَاتَتْ يَدُهُ⁶⁵

Artinya: Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Apabila salah seorang dari kalian bangun di malam hari, maka janganlah dia mencelupkan tangannya ke dalam bejana hingga membasuhnya tiga kali terlebih dahulu, karena sesungguhnya dia tidak tahu di mana posisi tangannya semalam." (HR. Abū Dawūd)⁶⁶

Perintah ini pada zaman dahulu hanya dianggap sebagai kesunahan yang diajarkan Nabi saja. Namun seiring berjalannya waktu, dan ilmu pengetahuan semakin

⁶³Jamal Muhammad Elzaky, *op cit*, h. 151

⁶⁴Ṣaḥīḥ Muslim (juz 1, h. 233), nasa'I 1, Sunan al-Tirmizī (juz 1, h. 113), Sunan Ibnu Mājah (juz 1, h. 186), dan Naṣā'ī No. 441 dan 161, (*Gawami' Al-Kalem* v4.5 (islamweb.net)) dengan redaksi فِي يَدِهِ فِي الْإِنَاءِ حَتَّى يُغْرِغَ عَلَيْهَا مَرَّتَيْنِ أَوْ ثَلَاثًا

⁶⁵Sunan Abū Dawūd (juz 1, h. 54)

⁶⁶CD Room Ḥadīṡ Sembilan Imam (Lidwa Pusaka)

berkembang akhirnya diketahui alasan dan manfaat mengapa Nabi memerintahkan untuk mencuci tangan setelah bangun tidur. Adapun manfaat mencuci kedua tangan setelah bangun, yaitu:

1) Manfaat bagi Kesehatan Jasmani

Sebuah penelitian menemukan bahwa ada parasit yang proses perkembangbiakannya berhubungan dengan masa tidur. Parasit ini adalah sejenis cacing berekor halus yang bernama cacing acyzois. Cacing ini hidup di dalam usus besar, dan berbiak jantan atau betina melalui telur yang dilepaskan. Si betina tidak menyimpan telurnya di dalam usus besar, tetapi ketika seseorang tidur ia menyelinap keluar melalui pintu anus dan menyimpan telurnya di kulit sekitar anus. Di daerah itu pula ia mengeluarkan zat yang dapat membuat kulit gatal. Ia selalu melakukan hal itu ketika seseorang sedang tidur. Konsekuensinya, orang yang sedang tidur tanpa sadar akan menggaruk daerah ini dengan jemari atau kukunya. Pada saat menggaruk tersebut telur-telur cacing itu akan menempel pada jemari dan daerah di bawah kukunya. Setelah bangun tidur, jika seseorang meletakkan jarinya di wadah, atau menyantap makanan, dan atau memberi makanan pada orang lain tanpa mencuci tangannya terlebih dahulu, maka ia

telah mencemari makanan dengan telur-telur cacing yang menempel pada jemarinya. Artinya, siapa pun yang memakan makanan yang tercemar ini, ia telah menyimpan telur cacing dalam perutnya. Demikianlah cacing menular dari satu orang ke orang lain.⁶⁷

Siklus kehidupan cacing ini hanya bisa diputus dengan mencuci tangan dengan bersih segera setelah bangun tidur, sebelum menyentuh makanan atau minuman. Sebab, orang tidur tidak tahu dimana ia meletakkan tangannya ketika tidur.

2) Manfaat bagi Kesehatan Sosial

Selain telur cacing yang menempel di jemari, kulit manusia juga tidaklah steril, karena mengandung banyak mikroba, baik yang berbahaya atau tidak. Oleh sebab itu mencuci tangan setelah bangun tidur sangatlah dianjurkan,⁶⁸ karena dampak yang ditimbulkan tidak hanya pada diri sendiri tapi juga pada orang lain. Sehingga dengan menjaga kebersihan tangan kita sendiri, berarti kita juga ikut menjaga kesehatan orang lain.

j. Bersiwak setelah bangun

Bersiwak merupakan salah satu kebiasaan Nabi Muhammad yang juga beliau anjurkan kepada umatnya.

⁶⁷Jamal Muhammad Elzaky,*op. cit.*, h. 170

⁶⁸Jamal Muhammad Elzaky,*op. cit.*, h. 171

Salah satu anjuran beliau adalah untuk bersiwak ketika bangun dari tidur, sebagaimana yang dijelaskan dalam ḥadīṣ berikut:

أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ لَا يَرْقُدُ مِنْ لَيْلٍ وَلَا نَهَارٍ
فَيَسْتَيْفِظُ إِلَّا تَسَوَّكَ قَبْلَ أَنْ يَتَوَضَّأَ⁶⁹

Artinya: Bahwasanya Nabi shallallahu 'alaihi wasallam tidaklah bangun dari tidurnya baik malam maupun siang, kecuali beliau bersiwak dahulu sebelum beliau berwudhu.(HR. Abū Dawūd)⁷⁰

Siwak berasal dari pohon Arak. Nama ilmiahnya *Salvadora Persica*. Pohon ini tumbuh di kawasan sekitar Makkah dan Madinah, serta di Yaman dan Afrika. Pohon Arak ini bentuknya pendek, diameternya tak lebih dari satu kaki, ujung-ujungnya meliuk-liuk, daunnya berkilauan, batangnya keriting dan warnanya cokelat muda. Bagian yang digunakan untuk bersiwak adalah isi akarnya.⁷¹

Dari penelitian yang telah dilakukan, siwak mengandung sebagian minyak dasar (yang mudah menguap), wewangian rotenga, serta garam mineral. Unsur terpentingnya adalah sodium klorida, potasium

⁶⁹Sunan Abū Dawūd (juz 1, h. 34)

⁷⁰CD Room Ḥadīṣ Sembilan Imam (Lidwa Pusaka)

⁷¹Nadiah Thayyarah, *Buku Pintar Sains dalam Al-Qur'an: Mengerti Mukjizat Ilmiah Firman Allah*, terj. M. Zainal Arifin, dkk, (Jakarta: Zaman, 2013), h. 166

klorida, dan kalsium oksalat. Zat-zat tersebut yang sekarang digunakan sebagai komposisi segala jenis pasta gigi.⁷² Siwak memiliki banyak manfaat, diantaranya:

1) Manfaat bagi Kesehatan Jasmani

Mengharumkan mulut, menguatkan gusi, menghilangkan dahak, mempertajam pandangan mata, menghilangkan gigi keropos, menyetatkan lambung, menjernihkan suara, dan sebagainya. Siwak dianjurkan setiap waktu, terutama sekali saat akan shalat, berwudhu, bangun tidur, saat bau mulut berubah. Dianjurkan juga bersiwak bagi orang yang sedang berpuasa.⁷³

2) Manfaat bagi Kesehatan sosial

Dilihat dari aspek sosial, menjaga kebersihan gigi dan mulut juga sangatlah penting, karena mulut merupakan indra yang digunakan untuk berkomunikasi dengan orang lain. Mulut yang berbau karena tidak dijaga kebersihannya misalnya, akan membuat orang lain merasa tidak nyaman dengan hal itu. Ketidaknyamanan ini pasti berimbas pada pandangan orang lain terhadap kita. Oleh karena itu

⁷²Abdul Basith Muhammad Sayyid, *Terapi Herbal dan Pengobatan Cara Nabi Muhammad Saw*, terj. Bachtiar, (Jakarta: Penebar Plus, 2008), h. 156

⁷³Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Metode Pengobatan Nabi*, terj. Abu Umar Basyir dkk, (Jakarta: Griya Ilmu, 2004), h. 392-393

kebersihan gigi dan mulut hendaknya selalu dijaga demi kenyamanan bersama.

Siwak berfungsi untuk menjaga kebersihan gigi dan mulut. Siwak pada zaman Nabi menggunakan kayu khusus (Arak) yang digosokkan pada gigi. Sedangkan pada zaman sekarang, siwak sudah diganti dengan sikat gigi.

Siwak menggunakan kayu memang masih dapat ditemukan, namun jika digunakan di depan umum tentu perlu difikirkan terlebih dahulu. Jangan sampai orang yang berada di dekat kita ketika kita sedang bersiwak merasa jijik melihat kita. Karena tidak semua orang paham dan tahu dengan apa yang kita lakukan tersebut. Oleh sebab itu, mengganti siwak dengan sikat gigi dapat dijadikan solusi, karena pada intinya siwak dan sikat gigi mempunyai fungsi dan tujuan yang sama, yaitu menjaga kebersihan gigi dan mulut.

k. Beristinsyaq dan beristinşar

Beristinsyaq dan beristinşar merupakan kegiatan yang biasanya dilakukan ketika berwudlu, namun Nabi juga menganjurkan hal ini ketika bangun tidur, sebagaimana sabda beliau:

عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ إِذَا اسْتَيْقَظَ أَحَدُكُمْ
 مِنْ مَنَامِهِ فَتَوَضَّأَ فَلْيَسْتَنْثِرْ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ ۖ فَإِنَّ الشَّيْطَانَ يَبِيتُ
 عَلَى خَيْشُومِهِ ۖ⁷⁴

Artinya: Dari Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam, beliau bersabda: " Apabila salah seorang dari kalian bangun dari tidurnya, lalu berwudu, hendaklah ia menghirup air ke hidung lalu mengeluarkannya kembali sebanyak tiga kali, karena setan tinggal (bermalam) dalam batang hidungnya." (HR. Nasā'ī)⁷⁶

Dalam ḥadīṣ tersebut, dijelaskan bahwa Nabi memerintahkan untuk beristintsar sebanyak tiga kali karena menurut beliau setan tinggal (bermalam) di dalam batang hidung manusia ketika malam. Hal ini tentu saja menimbulkan pertanyaan apa maksud dari ḥadīṣ Nabi tersebut.

Jika ditinjau dari sudut pandang Ilmu Kesehatan maka dapat diketahui maksud dari ḥadīṣ Nabi tersebut, bahwa yang dimaksud setan yang bermalam dalam hidung seseorang adalah penyakit yang disebabkan karena hidung yang kotor. Hidung yang kotor akan mempermudah

⁷⁴Ṣaḥīḥ Bukhārī (h. 398), Ṣaḥīḥ Muslim (h. 80) tanpa lafal فَتَوَضَّأَ

⁷⁵Sunan al-Nasā'ī no. 901, (*Gawami' Al-Kalem* v4.5 (islamweb.net))

⁷⁶CD Room Ḥadīṣ Sembilan Imam (Lidwa Pusaka)

bakteri-bakteri pembawa virus penyakit untuk menyerang manusia. Karena itulah Nabi memerintahkan untuk selalu menjaga kebersihan hidung dengan beristinsar.

Manfaat beristinsyaq dan beristinsar jika ditinjau dari aspek kesehatan, yaitu

1) Manfaat bagi Kesehatan Jasmani

Istinsyaq adalah menghirup air ke dalam hidung, sedangkan *istinsar* adalah membuang kembali air yang dihirup ke dalam hidung. Menurut ahli bedah tumor Dr. Bahar Azwar, SP.B.Onk, jika terdapat tumor yang letaknya tersembunyi di dalam hidung maka aliran air di dalam hidung yang menyapu area nasofaring tersebut akan menimbulkan perdarahan. Dengan demikian, kegiatan ini dapat bermanfaat sebagai pendeteksi dini penderita tumor di daerah nasofaring.⁷⁷

Dalam sebuah uji coba yang dilakukan oleh beberapa dokter dari Universitas Iskandaria mengenai pengaruh istinsyak dan istintsar terhadap kesehatan, mereka menyimpulkan bahwa ada perbedaan yang sangat signifikan antara orang yang biasa melakukan istinsyak dan istintsar dan orang yang tidak biasa melakukan istinsyak dan istintsar. Kelompok pertama memiliki sistem pernapasan yang lebih sehat dan

⁷⁷Ade Hasman, *op. cit.*, h. 77

terjaga dari serangan virus maupun bakteri. Bulu hidung orang yang biasa istinsyak dan istintsar terlihat rapi dan bersih, sedangkan bulu hidung orang yang tidak biasa istinsyaq dan istinsar terlihat kotor, tebal oleh debu dan mudah rontok.⁷⁸

2) Menjaga bagi Kesehatan Sosial

Dengan beristinsyaq dan beristinsar setidaknya kita meminimalisir terserang penyakit flu yang sebagaimana diketahui penyakit ini mudah sekali menular pada orang lain. Sehingga secara tidak langsung kebiasaan beristinsyaq dan beristintsar ini dapat dijadikan sebagai upaya untuk menjaga kesehatan orang-orang di sekitar kita.

1. Berdo'a dan berdzikir sebelum dan sesudah tidur

Do'a secara harfiah berasal dari kata *da'a-yad'u-du'a* yang berarti panggilan atau seruan.⁷⁹ Do'a ialah ibadah yang agung dan amal salih yang utama. Bahkan ia merupakan esensi ibadah dan substansinya.⁸⁰ Allah telah berfirman dalam Q.S. Al-Mukmin ayat 60.

⁷⁸Jamal Muhammad Elzaky, *op cit*, h. 89

⁷⁹Louis Ma'luf, *al-Munjid*, (Beirut: Darul Masyriq, 1986), h. 216

⁸⁰Hasan bin Ahmad Hammam et al, *Terapi dengan Ibadah*, (Solo: Aqwam, 2008), h. 111

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ

عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ ﴿٦٠﴾

Artinya: Dan Tuhanmu berfirman: "Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Kuperkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri dari menyembah-Ku akan masuk neraka Jahannam dalam Keadaan hina dina".

Dalam ayat tersebut Allah Swt. telah menyuruh hamba-Nya untuk selalu berdo'a, merasa rendah diri, tunduk dan mengeluhkan segala kebutuhan kepada-Nya. Allah telah berjanji akan mengabulkan permintaan hamba-Nya yang mau berdo'a.

Dalam kehidupan sehari-hari Nabi pun mengajarkan untuk selalu berdo'a. Nabi mengajarkan untuk berdo'a dari mulai bangun tidur hingga ketika akan tidur lagi. Diantara do'a yang diajarkan beliau yaitu:

أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ إِذَا أَخَذَ مَضْجَعَهُ قَالَ اللَّهُمَّ
بِاسْمِكَ أَحْيَا وَبِاسْمِكَ أَمُوتُ وَإِذَا اسْتَيْقَظَ قَالَ الْحَمْدُ لِلَّهِ
الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ^{٨١}

Artinya: Bahwasanya Nabi shallallahu 'alaihi wasallam apabila Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam hendak tidur, maka beliau membaca doa:

⁸¹Sunan Abū Dawūd (juz 4, h. 2149), Sunan Ibnu Mājah (juz 2, h. 1277)

"ALLOOHUMMA, BISMIKALLOOHUMMA AHYAA WABISMIKA AMUUTU" Ya Allah, dengan nama-Mu aku hidup dan dengan nama-Mu aku mati." Apabila bangun dari tidur, maka beliau membaca doa: 'ALHAMDU LILLAHIH LADZII AHYAANAA BA'DA MAA AMAATANAA WAILAIHIN NUSYUURU' Segala puji bagi Allah yang telah menghidupkan kami kembali setelah mematikan kami dan hanya kepada-Nyalah tempat kami kembali.(HR. Muslim)⁸²

Ditinjau dari Ilmu Kesehatan berdo'a ternyata memiliki banyak manfaat, baik bagi kesehatan jasmani maupun rohani. Manfaat tersebut antara lain:

- 1) Do'a merupakan salah satu hal gaib yang membuat para ilmuwan barat penasaran untuk menelitinya. Mereka berusaha untuk menyingkap rahasianya, dari sisi pengaruhnya terhadap tubuh dan dimensi jasmani manusia, seperti pengaruh do'a terhadap ketenangan jiwa dan ketenangan hati, dan ukuran lainnya yang bisa dilihat atau dirasakan.⁸³
- 2) Ada sejumlah penelitian yang dilakukan oleh para ilmuwan mengenai fenomena do'a dan hubungannya dengan kesehatan jasmani, salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Natural Pharmacist yang meneliti 40 pasien penderita kanker stadium

⁸²CD Room Ḥadīṣ Sembilan Imam (Lidwa Pusaka)

⁸³Jamal Muhammad Elzaky, *op cit*, h. 519

pertama. Mereka dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok yang rajin beribadah (berdo'a) dan tidak. Enam hari dalam seminggu selama sepuluh minggu sekelompok pasien itu dapat menjalankan berbagai ibadah dengan baik. Para pasien itu menjalani terapi dan pengobatan selama enam bulan. Dan perubahan yang jelas terlihat pada kelompok yang taat berdo'a. Para peneliti berkeyakinan bahwa orang yang taat menjalankan ibadah seperti shalat dan do'a ternyata lebih kecil kemungkinannya terserang penyakit, baik penyakit jiwa atau badan. Mereka juga memiliki kekuatan yang lebih besar untuk menanggung rasa sakit dan menahan penderitaan. Mereka juga memiliki jiwa yang lebih kuat dan stabil sehingga terhindar dari stress, kegelisahan, dan putus asa. Selain itu mereka juga memiliki tubuh yang lebih sehat dan jika sakit, proses pemulihannya berjalan lebih cepat.⁸⁴

Dalam Islam sendiri banyak sekali anjuran untuk berdo'a, diantaranya seperti yang disebutkan dalam *ḥadīṣ* Nabi Saw:

Diriwayatkan dari Abu Hurairah r.a. bahwa Rasulullah Saw. bersabda: “Siapa saja yang suka (do'anya) dikabulkan dan dijawab oleh Allah ketika ia berada dalam kesulitan dan penderitaan maka

⁸⁴ *Ibid*, h 520

perbanyaklah do'a ketika ia berada dalam kesenangan dan kelapangan.⁸⁵

Ketika kita dalam kesusahan, penderitaan, dan pikiran kita dipenuhi pikiran negatif, sesungguhnya dalam tubuh kita berlangsung produksi berbagai materi, baik berupa hormon, protein, maupun zat-zat kimiawi lain yang memengaruhi berbagai fungsi tubuh. Salah satunya adalah cytokines, yaitu protein yang memengaruhi proses metabolisme dan penyerapan nutrisi oleh sel-sel tubuh sehingga sistem kekebalan tubuh menurun dan tubuh mudah terserang penyakit, seperti penyakit jantung, nyeri tulang, nyeri sendi, peningkatan gula darah, kanker, Alzheimer, dan penyakit lainnya.⁸⁶

Untuk menghindari hal di atas, dapat dilakukan pelatihan jiwa dan penenangan diri. Sebagai umat Islam cara yang dilakukan untuk melatih jiwa dan menenangkan diri adalah dengan mendekati diri kepada Allah Swt. salah satu caranya adalah dengan berdo'a.

Dalam berbagai penelitian mutakhir telah menunjukkan bahwa ketenangan jiwa berpengaruh besar terhadap peningkatan sistem kekebalan tubuh, karena pikiran-pikiran positif dan kepercayaan terhadap agama

⁸⁵ Abī 'Isā Muhammad bin 'Isā bin Saurah, *Jami' al-Ṣaḥīḥ wahuwa Sunan Al-Tirmiẓī* (Kairo: Dār al-Ḥadīṣ, 2005), h. 291

⁸⁶ Jamal Muhammad Elzaky, *op cit*, h. 521

memicu sistem kelenjar (termasuk kelenjar limpa dan kelenjar pituitary, atau kelenjar induk) untuk memproduksi hormon-hormon yang dibutuhkan tubuh. Jika sistem ini baik, niscaya fungsi-fungsi tubuh yang mendasar pun akan berjalan dengan baik, seperti pengaturan suhu tubuh, pengaturan rasa lapar dan haus, ritme tidur, aktivitas seksual, dan sebagainya.⁸⁷

m. Makruh tidur tengkurap

Dalam ḥadīṣnya, Nabi telah melarang tidur tengkurap. Beliau mengatakan bahwa tidur tengkurap adalah cara tidurnya syetan. Sebagaimana yang disebutkan dalam ḥadīṣ berikut:

رَأَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ رَجُلًا مُضْطَجِعًا عَلَى بَطْنِهِ فَقَالَ إِنَّ هَذِهِ ضَجْعَةٌ لَا يُحِبُّهَا اللَّهُ⁸⁸

Artinya: Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam pernah melihat seseorangtengkurap, lalu beliau bersabda: "Sesungguhnya tengkurap tidak disukai Allah."(HR.Tirmizī)⁸⁹

Dalam ḥadīṣ di atas, Nabi mengatakan bahwa tidur tengkurap itu tidak disukai oleh Allah. Hal yang tidak disukai oleh Allah tentu saja merupakan hal yang

⁸⁷ *Ibid*, h. 521-522

⁸⁸ Abī 'Isā Muhammad bin 'Isā bin Saurah, *Sunan at-Tirmizī*, juz 4 (Kairo: Dār al-Ḥadīṣ, 2005), h. 513, menurut Al-Bāni ḥadīṣ ini ṣaḥīḥ

⁸⁹ CD Room Ḥadīṣ Sembilan Imam (Lidwa Pusaka)

buruk. Oleh sebab itu, hal ini memang sebaiknya ditinggalkan. Ketidaksukaan Allah ini jika ditinjau dari Ilmu 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.

Posisi tidur tengkurap mengakibatkan dinding dada dan perut tertindih di bawah dan akan memengaruhi kualitas pernapasan. Tengkurap akan membuat napas menjadi lebih pendek karena tindihan permukaan dada menahan pengembangan rongga dada.⁹⁰

Orang yang tidur tengkurap, gerakan dinding perutnya akan terhenti. Jika itu terjadi, gerakan otot diafragma akan sangat terbatas dan sempit. Karenanya, proses pernapasan tidak akan bekerja sempurna. Akibatnya, kadar oksigen dalam darah menurun, sedangkan karbon dioksida meningkat. Semua ini berdampak negatif bagi kesehatan tubuh.⁹¹

Sebuah penelitian lain menunjukkan bahwa tingkat kematian anak-anak lebih tinggi pada mereka yang terbiasa tidur dengan posisi tengkurap dibandingkan dengan mereka yang tidur dengan tubuh dimiringkan.⁹²

⁹⁰*Ibid*, h. 204

⁹¹Ahmad Syawqi Ibrahim, *op cit*, h. 94

⁹²Jamal Muhammad Elzaky, *op. cit.*, h. 473-474

Tidur tengkurap juga sering mengakibatkan seseorang *ngiler* ketika tidur. Hal ini tentunya akan membuat orang lain yang berada disekitarnya menjadi jijik dan merasa kurang nyaman. Oleh sebab itulah tidur dengan posisi tengkurap sangat tidak dianjurkan, karena berdampak negatif bagi kesehatan jasmani dan kesehatan sosial.