

**ISTIRAHAT SIANG: DALAM TINJAUAN AI-QUR'AN, HADIS DAN
ILMU KESEHATAN**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah satu Syarat

Guna Memperoleh Gelar Sarjana

Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora

Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir



Oleh:

HILDA ELLISYA ROHMAH

NIM: 1804026096

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG**

2024

HALAMAN JUDUL

KONSEP TIDUR SIANG DALAM AL-QUR'AN DAN RELEVANSINYA

DENGAN ILMU KESEHATAN

(KAJIAN TAFSIR TEMATIK)

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah satu Syarat

Guna Memperoleh Gelar Sarjana

Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora

Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir



Oleh:

HILDA ELLISYA ROHMAH

NIM: 1804026096

Semarang,

Disetujui oleh:

Pembimbing I

Dr. H. Mokh. Sya'roni, M.Ag.

NIP. 197205151996031002

Disetujui oleh:

Pembimbing II

Dr. H. Muh. In'amuzzahidin, M.Ag.

NIP. 197710202003121002

DEKLARASI KEASLIAN

DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hilda Ellisya Rohmah
NIM : 1804026096
Jurusan : Ilmu Al-Quran dan Tafsir
Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

**KONSEP TIDUR SIANG DALAM AL-QUR'AN DAN RELEVANSINYA DENGAN ILMU KESEHATAN
(KAJIAN TAFSIR TEMATIK)**

Merupakan hasil karya asli yang penulis susun dan tidak bersumber dari plagiasi karya lainnya. Bersamaan dengan hal tersebut, penulis menyatakan bahwa materi dari pemikiran yang disajikan dalam karya ini sekedar untuk bahan rujukan dan referensi dalam tolak ukur penelitian.

Semarang,

Penulis



Hilda Ellisya Rohmah

NIM. 1804026096

NOTA PEMBIMBING

NOTA PEMBIMBING

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

UIN Walisongo Semarang

Assalami'alaikum Wr. Wb

Setelah membaca, mengadakan koreksi dan perbaikan sebagaimana mestinya, maka kami menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Hilda Ellisya Rohmah

NIM : 1804026096

Jurusan : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Judul Skripsi : **Konsep Tidur Siang Dalam Al-Qur'an Dan Relevansinya Dengan Ilmu Kesehatan (Kajian Tafsir Tematik)**

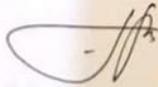
Dengan ini telah kami setuju dan segera untuk diujikan, demikian atas perhatiannya diucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Semarang,

Disetujui oleh:

Pembimbing I



Dr. H. Mokh. Sya'roni, M.Ag.

NIP. 197205151996031002

Disetujui oleh:

Pembimbing II



Dr. H. Muh. In'amuzzahidin, M.Ag.

NIP. 197710202003121002

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi atas di bawah ini:

Nama : Hilda Ellisya Rohmah

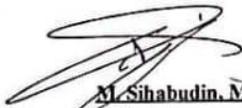
NIM : 1804026096

Judul : Istirahat Siang Dalam Tinjauan Al Qur'an, Hadis dan Ilmu Kesehatan.

Telah disetujui dan disahkan sebagai perbaikan skripsi oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang dan telah diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Agama dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora.

Semarang, 29, Februari 2024

Sekretaris Sidang/Penguji



M. Sihabudin, M.Ag.

NIP: -

Penguji Utama I



Dr. Sulaiman, M.Ag.

NIP: 197306272003121003

Pembimbing I



DR. H. Mokh. Sya'roni, M. Ag

NIP: 197205151996031002



Ketua Sidang Penguji

Dr. H. Mundi, M.Ag.

NIP: 197105071995031001

Penguji Utama II



Muhtarom, M.Ag.

NIP: 196906021997031002

Pembimbing II



Dr. H. Muh. In'amuzzahidin, M.ag.

NIP: 197710202003121002

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN

Berdasarkan pada Surat Keputusan Bersama Menteri Agama RI dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 158/1987 dan 0543b/U/1987 mengenai penggunaan transliterasi. Implikasi dari transliterasi ialah sebagai peralihan huruf dari satu abjad ke abjad yang lain dengan mengalihkan huruf-huruf Arab ke huruf-huruf Latin dan segala sesuatu yang berkaitan dengannya. Dikarenakan penggunaan transliterasi di masyarakat yang bermacam-macam, maka untuk menyelaraskannya Menteri Agama RI dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI menetapkan penggunaan tersebut.

A. Konsonan

Penggunaan bunyi konsonan dalam bahasa Arab yaitu dengan melambangkan huruf, tanda, dan ada juga yang menggunakan huruf dan tanda secara bersamaan. Berikut daftar huruf Arab beserta transliterasinya dengan huruf latin:

| Huruf Arab | Nama | Huruf Latin | Keterangan |
|------------|------|--------------------|----------------------------|
| أ | Alif | Tidak dilambangkan | Tidak dilambangkan |
| ب | Ba | B | Be |
| ت | Ta | T | Te |
| ث | Ša | Š | Es (dengan titik di atas) |
| ج | Jim | J | Je |
| ح | Ḥa | Ḥ | Ha (dengan titik di bawah) |
| خ | Kha | Kh | Ka dan Ha |
| د | Dal | D | De |
| ذ | Žal | Ž | Zet (dengan titik di atas) |
| ر | Ra | R | Er |

| | | | |
|---|--------|----|-----------------------------|
| ز | Zai | Z | Zet |
| س | Sin | S | Es |
| ش | Syin | Sy | Es dan Ye |
| ص | Ṣad | Ṣ | Es (dengan titik di bawah) |
| ض | Ḍad | Ḍ | De (dengann titik di bawah) |
| ط | Ṭa | Ṭ | Te (dengan titik di bawah) |
| ظ | Za | Z | Zet (dengan titik di bawah) |
| ع | 'Ain | ' | Koma terbalik (diatas) |
| غ | Gain | G | Ge |
| ف | Fa | F | Ef |
| ق | Qaf | Q | Ki |
| ك | Kaf | K | Ka |
| ل | Lam | L | El |
| م | Mim | M | Em |
| ن | Nun | N | En |
| و | Wau | W | We |
| ه | Ha | H | Ha |
| ء | Hamzah | ' | Apostrof |
| ي | Ya | Y | Ye |

B. Vokal

Penggunaan vokal dalam bahasa Arab serupa dengan vokal Bahasa Indonesia yang terdiri dari vokal tunggal (*monoftong*) dan vokal rangkap (*diftong*).

1. Vokal Tunggal

Vokal tunggal dalam bahasa Arab dilambangkan dengan menggunakan tanda harakat. Berikut penggunaan transliterasinya:

| Huruf Arab | Nama | Huruf Latin | Keterangan |
|------------|--------|-------------|------------|
| َ | Fathah | A | A |
| ِ | Kasrah | I | I |
| ُ | Dammah | U | U |

2. Vokal Rangkap

Sedangkan penggunaan vokal rangkap dalam bahasa Arab dilambangkan dengan menggabungkan antara harakat dan huruf. Berikut penggunaan transliterasinya:

| Huruf Arab | Nama | Huruf Latin | Keterangan |
|-------------|-------------------------|---------------------------------|------------|
| يَ + يَ | Fathah dan Ya Sukun | Ai | A dan I |
| وَ + وَ | Fathah dan Wau Sukun | Au | A dan U |
| CONTOH | | | |
| أَيْدِيهِمْ | | <i>Aidi><<<{him</i> | |
| قَوْمًا | | <i>Qauman</i> | |

3. Vokal Panjang (*Maddah*)

Vokal panjang bahasa Arab memiliki lambang berupa antara harakat dengan huruf.

| Huruf Arab | Nama | Huruf Latin | Keterangan |
|------------|------|-------------|------------|
|------------|------|-------------|------------|

| | | | |
|---------------|----------------------------------|---------------------------|---------------------|
| ا + َ | Fathah dan Alif | Ā | A dan garis di atas |
| ى + َ | Fathah dan Alif <i>Maqṣūr</i> | Ā | A dan garis di atas |
| ي + ِ | Kasrah dan Ya Sukun | Ī | I dan garis di atas |
| و + ُ | Ḍammah dan Wawu Sukun | Ū | U dan garis di atas |
| CONTOH | | | |
| وَمَا لَكُمْ | | <i>Wa ma>lakum</i> | |
| مَتَى | | <i>Mata></i> | |
| صَادِقِينَ | | <i>S{a> diqi>na</i> | |
| يُؤْمِنُونَ | | <i>Yu' minu>na</i> | |

4. Ta' marbutah

Transliterasi Ta' marbutah ini menempati dua tempat:

a. Ta' marbutah Hidup

Ta' marbutah hidup ialah huruf ta yang memiliki harakat fathah, kasrah atau Ḍammah dan menjadi *mud}a>f* dalam kalimat *ida>fah*. Ta' marbutah hidup transliterasinya berbunyi huruf /t/. Berikut contohnya:

| | |
|-----------------------------|---------------------------------------|
| CONTOH | |
| مَلَائِكَةُ الْمُقَرَّبِينَ | <i>Mala>ikatil muqarrabi>na</i> |
| عَلَامَةُ الْوَاوَى | <i>'Ala>matul wawi></i> |

b. Ta' marbutah Mati

Ta' marbutah ini ketika dalam keadaan berharakat sukun dengan transliterasinya berupa /h/. Apabila kata terakhir yang terdapat ta' marbutah disertai dengan kata yang menggunakan kata sandang *al* serta

bacaan pada dua kata tersebut terpisah, maka ta' *marbuṭah* tersebut tergolong pada transliterasi berupa /h/. Ketentuan tersebut tidak berlaku pada kata-kata Arab yang telah melebur ke dalam bahasa Indonesia. Seperti halnya shalat, zakat, dan lain sebagainya, kecuali apabila dikehendaki terhadap lafal aslinya.

| CONTOH | |
|------------------|----------------------|
| مِنَ الْقَرْيَةِ | <i>Minal qaryah</i> |
| الْفَتْحَةَ | <i>Al-fatih}ah</i> |
| الْعَرَبِيَّةَ | <i>Al-a'rabiyyah</i> |

5. Syaddah

Syaddah dikenal dengan sebutan tasydid. Penggunaan transliterasi syaddah yaitu dengan huruf, di mana huruf tersebut disamakan dengan huruf yang diberikan syaddah. Berikut contohnya:

| CONTOH | |
|--------------|---------------------|
| الْغَشِيَّةَ | <i>Al-gasyiyyah</i> |
| فَعَالَ | <i>Fa'aala</i> |
| نَوَّارَ | <i>Nawwara</i> |

6. Kata Sandang

Kata sandang pada sistem penulisan Arab dilambangkan dengan ال namun pada transliterasi ini terbagi menjadi dua, sebagaimana berikut:

- a). Kata sandang yang disertai dengan huruf *syamsiyyah*

Kata sandang yang disertai dengan huruf *syamsiyyah* memiliki transliterasi sebagaimana bunyi huruf /i/ yang diganti dengan huruf sepadan, maka otomatis akan mengikuti kata sandang yang ada.

- b). Kata sandang yang disertai dengan huruf *qamariyyah*

Kata sandang yang disertai dengan huruf *qamariyyah* memiliki transliterasi sebagaimana aturan yang telah digariskan sesuai dengan bunyinya.

| CONTOH | |
|------------|----------------------|
| الْقَوْمُ | <i>Al-qaumu</i> |
| النَّاسُ | <i>An-na>su</i> |
| الْأَعْلَى | <i>Al 'ala></i> |
| السَّادِسُ | <i>As-sa>disu</i> |

7. Hamzah

Hamzah jika terletak di tengah atau diakhir, maka ditransliterasikan dengan apostrof. Sedangkan jika hamzah terletak di awal, maka dilambangkan dengan huruf alif. Berikut contohnya:

| CONTOH | |
|------------|----------------------|
| الْمَاءُ | <i>Al-ma>u</i> |
| السَّمَاءُ | <i>As-sama> u</i> |

8. Penulisan Kata

Setiap kata baik *fi'il*, *isim*, maupun huruf ditulis secara terpisah. Hanya saja pada kata tertentu dalam penulisan huruf Arab sudah lazim dirangkaikan dengan kata lain. Sebab terdapat huruf atau harakat yang dihilangkan, sehingga pada transliterasi ini penulisan kata dirangkai sebagaimana frasa lainnya yang mengikutinya:

| CONTOH | |
|------------------------|------------------------------------|
| فَهُمْ لَا يَزِجْعُونَ | <i>Fahum la> yarji 'u>na</i> |
| الْحَقُّ مِنْ رَبِّكَ | <i>Al-h}aqqu mir-rabika</i> |

9. Huruf Kapital

Dalam penentuan penulisan Arab tidak berlaku huruf kapital. Namun, dalam penulisan transliterasi harus tetap memberlakukan EYD sebagaimana yang biasa digunakan di awal kalimat dalam bahasa Indonesia.

| CONTOH | |
|-------------------------------|---|
| وَيَوْمَ الْقِيَامَةِ | <i>Wa yaumal qiya>mah</i> |
| وَعَدَالَهُ الَّذِينَ آمَنُوا | <i>Wa 'adallahul-lazl{i>na a>manu></i> |

10. Tajwid

Penggunaan tajwid dalam transliterasi Arab Latin (versi Internasional) sangat penting digunakan sebagai acuan guna menghasilkan bacaan yang fashih.

UACAPAN TERIMA KASIH

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur Alhamdulillah dipanjatkan kepada Allah SWT atas segala kenikmatan serta anugerah-Nya yang tak terhitung hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Dalam proses penyelesaian skripsi ini, tentu terdapat beberapa kendala dan tantangan yang harus dihadapi yang tak sebanding dengan nikmat yang telah berikanNya kepada kita. Shalawat serta salam selalu tercurahkan kepada kekasih Allah yaitu Nabi Muhammad SAW, semoga di akherat kelak kita memperoleh syafaat dan diakui sebagai umatnya

Skripsi ini berjudul "ISTIRAHAT SIANG DALAM TINJAUAN AL-QUR'AN, HADIS DAN ILMU KESEHATAN", disusun guna melengkapi syarat memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1) Program Studi Ilmu Al-Quran dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Dalam penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, dan motivasi dari beberapa pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih banyak kepada:

1. Prof. Dr. Nizar, M.Ag. selaku Plt, Rektor UIN Walisongo Semarang
2. Prof. Dr. H. Hasyim Muhammad, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora.
3. Dr. H. Mundhir, M. Ag. dan M. Sihabudin, M.Ag. selaku Ketua dan Sekretaris Programa Studi Ilmu Al-Quran dan Tafsir.
4. Dr. H. Mokh Sya'roni, M. Ag. Selaku Dosen Pembimbing dan Dr. H. Muh. In'amuzzahidin, M.ag. Selaku wali dosen dan Dosen Pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu dan tenaganya untuk membimbing saya dalam menyusu skripsi. Beliau yang tak bosan selalu memberikan motivasi kepada anak didiknya unta selalu semangat dalam menjalankan perkuliahan kelak dapat menyelesaikan perkuliah dengan tepat waktu.

5. Kepada seluruh penguji munaqosah yang telah memberikan kritik dan saran kepada penulis dalam penyempurnaan penulisan skripsi ini.
6. Kepada Seluruh Bapak/Ibu Dosen Fakultas Ushulludin dan Humaniora UIN Walisongo, yang telah memberikan ilmu pengalamannya selama perkuliahan maupun diluar jam perkuliahan, hingga menjadi penunjang dalam penulisan skripsi ini.
7. Seluruh keluarga terutama kedua orang tua saya tercinta. Bapak Khairur Rasyid dan ibuku tersayang Erfina wati dan emaku tersayang Sumarmi, yang telah memberikan segalanya demi menunjang kesuksesan anaknya terutama dalam hal pendidikan. Kemudian adik saya M Andika dan kakak saya Amir Hamzah yang telah memberikan dukungan dan hiburan dikala saya sedang jenuh dan sedih.
8. Dan seluruh pihak yang hadir dalam kehidupan penulis yang tidak dapat disebutkan secara detail. Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis menyadari masih jauh dari kesempurnaan yang berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca.

DAFTAR ISI

| | |
|--|-------|
| ISTIRAHAT SIANG: DALAM TINJAUAN AL-QUR'AN, HADIS DAN ILMU KESEHATAN..... | i |
| HALAMAN JUDUL..... | ii |
| DEKLARASI KEASLIAN | iii |
| NOTA PEMBIMBING | iv |
| PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN | vi |
| UACAPAN TERIMA KASIH..... | xiii |
| MOTTO | xvii |
| ABSTRAK | xviii |
| BAB I..... | 1 |
| PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 5 |
| C. Tujuan dan Manfaat Penelitian | 5 |
| D. Tinjauan Pustaka | 6 |
| E. Metode Penelitian..... | 8 |
| F. Teknik Analisis Data..... | 9 |
| G. Sistematika Pembahasan | 10 |
| BAB II..... | 12 |
| TINJAUAN UMUM TENTANG ISTIRAHAT SIANG..... | 12 |
| A. Fenomena Istirahat dan Jenis-Jenis Istirahat..... | 12 |
| B. Definisi Istirahat Siang..... | 20 |
| C. Waktu dan Durasi Istirahat Siang | 23 |
| D. Posisi Istirahat/ Tidur Siang yang Sehat | 25 |
| BAB III | 28 |
| ISTIRAHAT SIANG DALAM TINJAUAN AL-QUR'AN, HADIS DAN ILMU KESEHATAN..... | 28 |
| A. Ayat-ayat Istirahat Dalam Al-Qur'an..... | 28 |
| B. Istirahat Siang dalam Al-Qur'an | 31 |
| C. Istirahat Siang Dalam Tinjauan Hadis | 37 |

| | |
|---|----|
| D. Istirahat Siang Dalam kajian Ilmu Kesehatan..... | 39 |
| BAB IV | 47 |
| ANALISIS ISTIRAHAT SIANG DALAM TINJAUAN AL-QUR'AN, HADIS DAN RELEVANSI SAINS | 47 |
| A. Istirahat siang sebagai salah satu bentuk keseimbangan hidup manusia ... | 47 |
| B. Penerapan istirahat siang dari zaman ke zaman | 50 |
| C. Istirahat Siang Untuk Kesehatan Psikologis dan Fisiologis..... | 53 |
| BAB V..... | 58 |
| PENUTUP..... | 58 |
| A. Kesimpulan | 58 |
| B. Saran..... | 59 |
| DAFTAR PUSTAKA | 60 |
| DAFTAR RIWAYAT HIDUP..... | 67 |

MOTTO

"وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِّنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ
يَسْمَعُونَ"

“Di antara tanda-tanda (kebesaran dan kekuasaan)-Nya ialah tidurmu pada waktu malam dan siang serta usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda (kebesaran dan kekuasaan Allah) bagi kaum yang mendengarkan.”

QS. Ar-Ruum [30]: 23¹

¹ Al-Qur'an Kemenag, QS. Ar-Ruum (30): 23, Lihat <https://quran.kemenag.go.id/>.
Diakses 18 Desember 2023

ABSTRAK

Al-Qur'an dan Hadis memperkenalkan istirahat pada waktu malam dan siang hari sebagai bentuk keseimbangan hidup sehat. Istirahat siang pula dianjurkan oleh Rasulullah, namun dalam ilmu kesehatan, tujuan, manfaat dan durasi pelaksanaan istirahat siang masih menjadi perdebatan, dengan banyaknya Sebelumnya belum terdapat penelitian yang mendalami konsep istirahat siang dalam tinjauan Al-Qur'an, Hadis dan Ilmu Kesehatan secara komprehensif, Sehingga skripsi ini bertujuan untuk menguraikan mengenai konsep istirahat siang dalam Al-Qur'an dan hadis serta bagaimana relevansinya dengan ilmu kesehatan, alasan mengapa perlu dilakukan penelitian ini dengan menggunakan kajian tematik yaitu untuk dapat mengumpulkan ayat dan hadis terkait secara keseluruhan, dan membantu menggali lebih dalam mengenai konsep yang akan diteliti.

Metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan fokus pada tinjauan kepustakaan. Sumber data utama meliputi Al-Qur'an dan Terjemahan Al-Qur'an Kemenag RI, sedangkan data pendukungnya mencakup karya-karya kitab tafsir, seperti *Tafsir al-Mafatih al-Ghaib* karya Fakhr al-Din ar-Razi, *Tafsir Al-Kasyaf* karya Asy Zamaksari, *Tafsir al-Azhar* karya Dr. Hamka, *Tafsir al-Misbah* karya Quraish Shihab, Al-Qur'an dan Tafsirnya dari Kementerian Agama, berbagai kitab tafsir klasik hingga kontemporer dan Kitab-Kitab Hadis serta penelitian terkait lainnya. Proses pengelolaan data dilakukan melalui pendekatan deskriptif dan analisis.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa istirahat siang merupakan salah satu bentuk kegiatan untuk menjaga keseimbangan dalam hidup yang mencakup pekerjaan, spritual dan istirahat, dan sebagai penetralisir, penawar bagi jiwa dan tubuh yang lelah, siang hari merupakan waktu yang baik untuk beristirahat, dan telah dilaksanakan sejak zaman Nabi terdahulu, istirahat siang dapat dilakukan baik dengan disertai tidur atau hanya rehat sejenak saja, budaya tidur siang juga merupakan budaya yang telah lama dilaksanakan dan dianjurkan bahkan sejak zaman Nabi Syu'aib. Konsep istirahat siang dalam Al-Qur'an dan hadis mempunyai relevansi dengan ilmu kesehatan karena selaras dalam menjelaskan mengenai istirahat yang memiliki peranan dalam menjaga keseimbangan kesehatan, dan tatacara pelaksanaannya, yakni hanya sejenak, dan memberikan dampak baik apabila dilaksanakan dengan adanya sebuah pembatasan tidur pada malam harinya.

Keyword: istirahat siang, sains, Tafsir Al-Qur'an, Hadis.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Fenomena istirahat siang merupakan fenomena yang layak untuk direnungkan dan dikaji secara mendalam, karena istirahat siang merupakan fenomena yang kompleks. Istirahat adalah suatu kegiatan yang diperlukan oleh tubuh manusia untuk memulihkan energi dan mengembalikan kondisi fisik serta mental menjadi optimal. Istirahat siang juga disebutkan dalam Al-Qur'an sebagaimana yang termaktub pada QS. Al-A'raf ayat 4:

"وَكَمْ مِنْ قَرْيَةٍ أَهْلَكْنَاهَا فَجَاءَهَا بَأْسُنَا بَيَاتًا أَوْ هُمْ قَائِلُونَ"

Artinya: "Betapa banyak negeri yang telah Kami binasakan. Siksaan Kami datang (menimpa penduduknya) pada malam hari atau pada saat mereka beristirahat pada siang hari."¹

Dalam kitab Tafsir Al Misbah dijelaskan bahwasanya kata "*Qa'ilun*" berasal dari "*qailulah*", periode waktu tengah hari dan waktu asar. Waktu ini sering digunakan untuk beristirahat, baik dilaksanakan dengan tidur siang atau sekedar istirahat tanpa tidur, istirahat siang merupakan budaya istirahat yang telah dipraktikan sejak berabad tahun yang lalu, contohnya seperti kaum Nabi Syuaib As.² Dalam kitab Al-Qur'an dan tafsirnya dijelaskan bahwasanya istirahat merupakan salah satu tanda-tanda kekuasaan Allah Swt, bentuk istirahat bermacam macam, dapat berupa tidur atau rehat sejenak. Menurut ilmu psikologi, mimpi yang terjadi saat tidur merupakan penetralisir, yaitu pembersih dan penawar jiwa. Walaupun malam hari merupakan waktu yang sewajarnya digunakan untuk tidur dan

¹ Al-Qur'an Kemenag, QS. al-A'raf (7): 4, Lihat "<https://quran.kemenag.go.id/>" diakses 30 Agustus 2023.

² M Quraish Shihab, *Tafsir Al Misbah (Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al Qur'an) Jilid 4*, ed. by Wahid Hisbullah, 5th edn (Jakarta: Lentera Hati, 2012), h. 12

beristirahat, hal ini bukan berarti menjadi sebuah larangan bagi seseorang untuk menggunakan waktu pada siang hari, dengan tidur atau beristirahat.³

Bagi sebagian orang, istirahat siang sangatlah penting, misalnya saja bagi mereka yang banyak beraktivitas di malam hari dan bekerja sedari pagi, sehingga istirahat di siang hari sangat diperlukan untuk memenuhi kebutuhan istirahatnya yang tidak dapat dipenuhi di malam hari atau mengembalikan kondisi tubuh yang kelelahan untuk bugar kembali.

Begitu pentingnya istirahat siang hingga Nabi Muhammad Saw sendiri menganjurkan umat Islam untuk istirahat siang atau yang biasa disebut *qailulah*. seperti dalam hadis yang berbunyi:

"قِيلُوا فَإِنَّ الشَّيْطَانَ لَا يَقْبَلُ"

Artinya: "Tidurlah *qailulah* (tidur siang) karena setan tidaklah mengambil tidur siang."⁴

Dan di perkuat dengan hadis lain yang menyatakan bahwa istirahat siang sangat dianjurkan untuk membantu melaksanakan amalan lain, yakni amalan *qiyamul lail* di malam hari, sebagaimana dianjurkannya sahur bagi orang yang akan melaksanakan puasa:

اِسْتَعِينُوا بِطَعَامِ السَّحْرِ عَلَى صِيَامِ النَّهَارِ وَالْقِيْلُوةِ عَلَى قِيَامِ اللَّيْلِ

Artinya: "manfaatkanlah makan sahur untuk menolongmu puasa di siang hari, dan tidur siang untuk bangun malam."⁵

Istirahat siang ini pula dilaksanakan oleh para sahabat, sebagai bentuk keseimbangan hidup antara bekerja, ibadah dan kebutuhan istirahat, setelah melaksanakan sholat jumat berjamaah, para sahabat tidak lupa untuk

³ Kementerian Agama RI, "Al Qur'an Dan Tafsirnya (Edisi Yang Disempurnakan) Jilid 7", (jakarta: Widya Cahaya, 2011), h. 484

⁴ Muhammad Nashirudin Al Albani, "Shahih Al Jami' Ash Shaghir", ed. by Edy Fr (jakarta: Pustaka Azzam, 2009), no.4431, h.281.

⁵ Abu Abdillah Muhammad bin Yazid Al-Qazwini, *Sunan Ibnu Majah*, 1st edn (Riyadh: Al Maarif Li Nashr wa Tauzi'). No. 1693, h. 296

melaksanakan istirahat siang sejenak, sebelum kembali untuk beraktifitas dalam kegiatan lainnya, sebagaimana yang dipaparkan dalam hadis:

حَدَّثَنَا سَعِيدُ بْنُ أَبِي مَرْيَمَ قَالَ حَدَّثَنَا أَبُو غَسَّانَ قَالَ حَدَّثَنِي أَبُو حَازِمٍ عَنْ سَهْلٍ قَالَ "كُنَّا نَصَلِّي مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الْجُمُعَةَ , ثُمَّ تَكُونُ الْقَائِلَةَ"⁶.

Artinya: dijelaskan kepada kami sa'id bin Abi Maryam mengatakan dijelaskan kepada kami Abu Ghasan berkata dijelaskan kepada kami Abu Khazim dari Sahl berkata “ kami biasa melaksanakan sholat bersama Nabi Saw pada hari jumat, lalu melaksanakan tidur siang”.

Pada kajian kajian saintifik yang lampau istirahat pada siang hari khususnya istirahat siang yang disertai dengan tidur yang terlalu lama pernah dianggap sebagai istirahat yang tidak bermanfaat dan banyak dikaitkan dengan berbagai macam penyakit. Sebagaimana dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Naohito, tidur siang dengan durasi melebihi 60 menit dikaitkan dengan peningkatan kemungkinan kematian dari semua penyebab seperti: CVD (*cardiovaskular disease*) total, infark serebral, pendarahan otak, gagal jantung, penyakit dalam *non-kardiovaskular/non-kanker*, dan penyebab *eksternal*. Dalam penelitiannya mendapati bahwa faktor biologis ritme sirkadian yang terkait dengan tidur siang beresiko menjadi mekanisme yang meningkatkan CVD dalam tubuh.⁷ Begitu pula dalam hasil studi kasus-kontrol berbasis populasi di kostarika, yang membahas mengenai tidur siang dan risiko penyakit jantung koroner, yang melibatkan 505 partisipan, menemukan bahwasanya tidur siang dengan durasi lama yang dilaksanakan pada setiap hari dikaitkan dengan peningkatan resiko penyakit jantung dibandingkan dengan tidur siang yang dilaksanakan kurang dari sekali sepekan. Dalam penelitian tersebut menganjurkan untuk mengganti waktu tidur siang harian dengan kegiatan

⁶ Abi Abdillah Muhammad bin Ismail al Bukhari, *Al Jami' As Shahih, Bab al-Qailah Ba'da Jum'at*: No. 941, 1st edn (Kairo: Salafi Press).

⁷ Naohito Tanabe and others, "Daytime Napping and Mortality, with a Special Reference to Cardiovascular Disease: The JACC Study", *International Journal of Epidemiology*", Vol.39 (2009).

yang lebih aktif secara fisik, dengan kegiatan pada waktu senggang, hal ini lebih bermanfaat dalam pencegahan penyakit jantung.⁸

Namun dalam kajian saintifik yang dilakukan Jutta Bakhaus, menunjukkan bahwa tidur pada siang hari selama 10 hingga 45 menit memberikan banyak peningkatan dalam memori *motoric procedural*.⁹ Begitupula dalam penelitian yang dilakukan oleh Mohammad Amin, menunjukkan tidur siang singkat selama 10 hingga 15 menit menghasilkan peningkatan fungsi kognitif dan kewaspadaan.¹⁰ Tidur siang dengan durasi tidak lebih dari 30 menit juga mampu memperbaiki ritme sirkadian yang tidak normal, mampu mengurangi stress kardiovaskular dan mengatasi masalah endokrin yang disebabkan oleh kurang tidur.¹¹

Terdapat begitu banyak perbedaan pendapat mengenai urgensi dan manfaat istirahat siang dan anjuran pelaksanaannya dalam kajian sains, sedangkan dalam Al-Qur'an istirahat disebutkan sebagai salah satu tanda kebesaran Allah dan istirahat siang pula termasuk dalam Sunnah yang dianjurkan. Dewasa ini, banyak kajian yang telah dilakukan oleh para ahli sains mengenai istirahat siang namun, penulis menemukan bahwa sedikit sekali kajian tentang urgensi dan manfaat istirahat khususnya pada siang hari dalam tinjauan Al-Qur'an, Hadis dan ilmu kesehatan, yang mana praktik istirahat pada siang hari banyak termuat dalam Al-Qur'an juga as-sunnah.

Berdasarkan pemaparan yang telah dijelaskan sebelumnya, penulis tertarik membahas tentang "konsep istirahat siang dalam tinjauan Al-Quran,

⁸ Hannia Campos and Xinia Siles, "Siesta and The Risk of Coronary Heart Disease: Results From a Population-Based, Case-Control Study in Costa Rica", *International Journal of Epidemiology*, Vol. 29 (2000).

⁹ Jutta Backhaus, 'Daytime Naps Improve Procedural Motor Memory', *Sleep Medicine*, Vol. 7.6 (2006).

¹⁰ Mohammad M. Amin and others, "The Effects of a Mid-Day Nap on the Neurocognitive Performance of First-Year Medical Residents: A Controlled Interventional Pilot Study", *Academic Medicine*, 87.10 (2012).

¹¹ Tomohide Yamada and others, "Daytime Napping and the Risk of Cardiovascular Disease and All-Cause Mortality: A Prospective Study and Dose-Response Meta-Analysis", *Sleep*, 38.12 (2015).

hadis dan ilmu kesehatan melalui studi kajian tafsir tematik”. Studi kajian tematik dinilai lebih relevan untuk mengungkap lebih jelas dan mendalam mengenai konsep istirahat siang dalam Al-Qur’an dengan cara mengumpulkan seluruh ayat yang terkait untuk mendapatkan satu tema yang utuh. Oleh karena itu, peneliti mengambil judul penelitian “Istirahat Siang Dalam Tinjauan Al-Qur’an, Hadis Dan Ilmu Kesehatan”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah dijelaskan di atas, terdapat beberapa permasalahan yang perlu dikaji mengenai istirahat siang dalam tinjauan Al-Qur’an, Hadis dan ilmu kesehatan, rumusan masalahnya adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana istirahat siang dalam tinjauan Al-Qur’an, Hadis dan Ilmu Kesehatan?
2. Bagaimana relevansi istirahat siang dalam Tinjauan Al-Qur’an, Hadis, dengan ilmu kesehatan?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Latar belakang dan rumusan masalah sebagaimana yang telah dijelaskan di atas, sehingga penelitian ini mempunyai tujuan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui istirahat siang dalam tinjauan Al-Qur’an, Hadis dan Ilmu Kesehatan
2. Untuk mengetahui relevansi istirahat siang dalam Al-Qur’an dan Hadis dengan ilmu kesehatan.

Berhubungan dengan tujuan di atas, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat ilmiah dan praktis bagi masyarakat:

1. Dari segi akademis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi atau masukan bagi para akademisi dalam mengembangkan kajian ilmu Al-Qur’an dan tafsir di Indonesia, selain itu penulis berharap dengan adanya kajian ini mampu menambah wawasan keilmuan kepada

para peminat studi Al-Qur'an, sehingga dapat memberikan kontribusi baru terhadap dalam khazanah pemikiran islam dalam kajian Al-Qur'an.

2. Secara praktis :

- a. Diharapkan penelitian ini mampu mengungkapkan keajaiban ilmiah yang tersimpan dalam Alquran, serta memberikan motivasi kepada umat Muslim untuk lebih mendalami ilmu sains dan mengembangkannya.
- b. Memberikan kontribusi literasi dalam bidang tafsir, hadis serta sains
- c. Membuktikan kemukjizatan Al-Qur'an dalam bidang ilmu pengetahuan
- d. Secara umum diharapkan dapat bermanfaat bagi khazanah ilmu pengetahuan.

D. Tinjauan Pustaka

Setelah melakukan pencarian referensi, ditemukan beberapa buku dan peneltian ilmiah yang terkait dengan topik skripsi "Istirahat Siang Dalam Al-Quran dan Relevansinya Dengan Ilmu kesehatan." Tujuan dari pencarian ini adalah untuk mengetahui apakah topik skripsi ini pernah dibahas sebelumnya oleh penulis lain, atau mungkin sudah ada tulisan yang serupa namun dengan pendekatan dan paradigma yang berbeda. Berdasarkan penelusuran yang dilakukan, berikut adalah buku dan penelitian terkait yang ditemukan oleh penulis:

Skripsi yang berjudul: Pola Istirahat Dalam Al-Qur'an (Kajian Tahlili Terhadap Q.S Al-Furqon 25:47), yang ditulis oleh Syamsinar dari UIN Alaudiddin Makasar pada tahun 2016. Pokok permasalahan dalam penelitian ini adalah hakikat pola serta manfaat tidur yang terkandung dalam Q.S Al-Furqon 25:47, penelitian ini memiliki tema yang hampir sama yakni mengenai tidur namun fokus pembahasan jauh berbeda, pada penelitian yang dilakukan oleh Syamsinar fokus pada pola pola tidur dalam Al-Qur'an yang terkandung dalam surat Al Furqon ayat 47, sedangkan focus

pembahasan yang akan penulis teliti yakni mengenai istirahat siang dalam tinjauan Al-Qur'an, hadis dan ilmu kesehatan. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian oleh Syamsinar ini adalah kualitatif, yang mana dalam segi penyajiannya menggunakan teknik deskriptif.¹²

Skripsi yang berjudul: Studi Kritis Hadis Hadis *qailulah* yang ditulis oleh Muhammad Aenul Yaqin dari UIN Walisongo Semarang pada tahun 2015. Pokok permasalahan dalam penelitian ini lebih di fokuskan kepada kualitas dan tingkatan hadis-hadis mengenai *qailulah*, namun sedikit sekali menyinggung mengenai manfaat tidur siang bagi kesehatan dan penafsiran istirahat siang dalam Al-Qur'an, secara keseluruhan penelitian ini hanya fokus membahas mengenai kedudukan hadis hadis *qailulah*.¹³

The Long-term Memory Benefits of a Daytime Compared With Cramming, penelitian yang dilakukan oleh James N Cousins dan Kian F Wong ini fokus menjelaskan bagaimana manfaat istirahat siang bagi kekuatan memori dalam otak manusia dalam kajian sains saja, tanpa memaparkan konsep istirahat siang dalam perspektif Al-Qur'an dan hadis sehingga penelitian ini jauh berbeda dengan konsep penelitian yang ingin penulis teliti.¹⁴

Spesifikasi *qailulah* Menurut Perspektif al-Quran dan al-Sunnah merupakan jurnal penelitian yang dilakukan oleh Noor Hidayah Abdul Rahman ini menjelaskan tentang hakikat pemaknaan *qailulah* dalam pandangan Al-Qur'an dan Hadis secara umum dan singkat saja, dan tidak menjelaskan secara mendalam bagaimana hal hal yang terkait dengan istirahat siang lainnya seperti manfaat dan perbandingan makna *qailulah*

¹² Syamsinar, "Pola Tidur Dalam Al- Qur'an (Kajian Tahlili Terhadap QS . Al-Furqan/ 25 : 47)", (UIN Alauddin Makassar, 2016).

¹³ Muhammad Aenul Yaqin, "Studi Kritis Hadis-Hadis Qailulah", *Eprints.Walisongo.Ac.Id* (UIN Walisongo Semarang, 2015).

¹⁴ James N Cousins and others, "The Long-Term Memory Benefits of a Daytime Nap Compared With Cramming", *Oxford Sleep Research Society*, Vo. 42, No (2019).

dengan ulama-ulama tafsir lainnya, serta dalam penelitian ini hanya fokus membahas tema *qailullah* pada satu ayat saja yakni surat Ar-Ruum ayat 23.¹⁵

E. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Dalam penyusunan penelitian ini, peneliti menggunakan jenis penelitian kualitatif, sebab tujuan dalam penelitian ini adalah untuk memahami konsep istirahat siang dalam Al-Qur'an dan relevansinya dalam ilmu kesehatan, sehingga sangat dibutuhkan pengkajian yang detail dengan menitik beratkan pada gambaran yang lengkap mengenai konsep istirahat siang yang akan peneliti kaji. Hal ini dilakukan untuk dapat memperoleh pemahaman yang mendalam tentang konsep istirahat siang secara keseluruhan.

2. Sumber Data

Dalam tahap pengumpulan data, peneliti menggunakan teknik penelitian kepustakaan, yang melibatkan analisis bahan bacaan dan karya-karya tulis terkait dengan topik penelitian. Dalam penelitian ini, terdapat dua kategori utama sumber data yang dimanfaatkan, yakni sumber primer dan sumber sekunder yaitu:

a. Data primer

Data primer merupakan bahan utama yang dijadikan objek penelitian. Data utama penelitian ini adalah Al-Qur'an Al-Karim terjemahan Kementerian Agama RI tahun 2019, serta kitab-kitab tafsir klasik dan kontemporer, antara lain: *Tafsir al-Mafatih al-Ghaib* karya Fakhrudin al-Razi, *Tafsir Al-Kasyaf* karya Asy Zamahsyari *Tafsir al-Azhar* karya Prof.Dr. Hamka, *Tafsir al-Misbah* karya M. Quraish Shihab dan Al-Qur'an dan Tafsirnya yang diterbitkan oleh Kementerian Agama.

¹⁵ Noor Hidayah Abdul Rahman and Farhan Zaidar Mohamed Ramli, "Spesifikasi Qailullah Menurut Perspektif Al-Qur'an Dan Al-Sunnah", *Thiqoh*, 2018.

b. Sumber sekunder

Data sekunder diambil dari beberapa literatur seperti buku-buku sains dan buku keislaman, serta karya ilmiah lainnya seperti disertasi, tesis, maupun jurnal dan artikel yang terkait dengan pembahasan dalam penelitian.

F. Teknik Analisis Data

Teknik pendekatan analisis deskriptif merupakan pendekatan yang diperlukan untuk menjelaskan ayat-ayat yang berkaitan dengan permasalahan yang dibicarakan berdasarkan sumber data yang ada untuk kemudian dianalisis dan diseleksi datanya, baik primer maupun sekunder, sehingga dapat terbentuk susunan yang logis dan obyektif. terkait dengan masalah ini. Dalam riset ini, pendekatan analisis penafsiran yang dipilih adalah metode tafsir tematik. Secara khusus, metode ini menitik beratkan pada tema tertentu yang telah ditetapkan, memungkinkan pemahaman yang lebih mendalam terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang terkait dengan tema tersebut. Pendekatan tematik ini melibatkan penelitian yang cermat dan serius terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang saling terhubung dengan tema yang sedang dipelajari, menjadikan fokus pada tema sebagai ciri khas utama dalam proses penafsiran yang digunakan.¹⁶

Dalam menerapkan metode ini, terdapat serangkaian langkah yang harus dilakukan oleh seorang penafsir. Sebagaimana yang dikemukakan oleh al-Farmawi sebagai berikut:

1. Menetapkan topik yang akan dibahas
2. Mengumpulkan ayat-ayat yang terkait dengan tema tersebut.
3. Mengatur urutan ayat sesuai dengan waktu penurunannya, dengan pemahaman mengenai sebab turunya ayat (*asbabun-nuzul*).
4. Memahami hubungan antara ayat-ayat tersebut di dalam surah yang bersangkutan.

¹⁶ Abdul Mustaqim, "Metode Penelitian Al-Qur'an Dan Tafsir", ed. by Tim Idea, 7th edn (yogyakarta: idea press yogyakarta, 2022), h.56.

5. Membuat rangkain isi pembahasan dalam kerangka penulisan yang terstruktur.
6. Menambah hadis-hadis yang relevan dengan inti bahasan
7. Mempelajari keseluruhan ayat yang terkait dengan cara menghimpun seluruh ayat yang mengindikasikan makna serupa atau mencari titik temu antara ayat yang bersifat umum dan khusus, absolut dan terkait, atau ayat-ayat yang tampaknya bertentangan secara langsung, sehingga semuanya dapat dipersatukan dalam suatu pemahaman yang utuh tanpa kontradiksi atau pemaksaan.¹⁷

G. Sistematika Pembahasan

Dalam penelitian ini, penulis mengorganisir pembahasan ke dalam lima bab yang masing-masing memiliki fokus pada topik khusus, yang dapat diuraikan sebagai berikut:

Bab pertama berfungsi sebagai pendahuluan yang secara global memberikan gambaran tentang topik yang akan dibahas, mencakup: latar belakang permasalahan, pembentukan permasalahan, tujuan riset, manfaat riset, tinjauan pustaka, kerangka berpikir, metodologi penelitian, dan susunan pembahasan.

Bab kedua merupakan tinjauan umum mengenai istirahat siang, yang terdiri dari penjelasan fenomena istirahat, jenis jenis istirahat, pengertian umum istirahat siang, waktu dan durasi, serta posisi istirahat siang yang baik.

Bab ketiga berisi mengenai pemaparan ayat-ayat yang berkaitan dengan topik yang akan penulis bahas, yaitu yang terkait dengan istirahat siang dalam tinjauan Al Qur'an, Hadis dan Ilmu Kesehatan, yang meliputi ayat, terjemah, munasabah, penafsiran ayat-ayat dalam kitab klasik hingga

¹⁷ Makhfud Makhfud, "Urgensi Tafsir Maudhu'i (Kajian Metodologis)", *Jurnal Pemikiran Keislaman*, vol. 27 (2017), h. 16

kontemporer, hadis-hadis dan penjelasan ilmiah dalam ilmu kesehatan yang berkaitan.

Bab keempat adalah menjelaskan mengenai implementasi istirahat siang pada zaman sekarang, serta menjabarkan analisis ayat-ayat, serta hadis istirahat siang dan relevansinya dengan ilmu kesehatan.

Bab kelima merupakan bab terakhir yang menjabarkan mengenai kesimpulan sebagai respons terhadap perumusan masalah yang dijelaskan dalam penelitian ini, selain itu, bab ini juga disertai dengan saran dan diakhiri dengan penulisan daftar pustaka.

BAB II

TINJAUAN UMUM TENTANG ISTIRAHAT SIANG

A. Fenomena Istirahat dan Jenis-Jenis Istirahat

Istirahat dapat didefinisikan sebagai kegiatan yang bertujuan menghilangkan kelelahan, mengembalikan energi, serta memulihkan kondisi tubuh dan pikiran setelah melakukan aktivitas. Ada berbagai cara untuk istirahat, seperti tidur, duduk santai, berbaring, atau melibatkan diri dalam kegiatan menyenangkan dan relaksasi, seperti membaca, mendengarkan musik, atau berjalan-jalan. Selama periode istirahat, tubuh dan pikiran diberikan kesempatan untuk bersantai dan pulih dari aktivitas sebelumnya.¹ Pernyataan ini selaras dengan pendapat Kolcaba bahwasanya konsep istirahat melibatkan "relief" atau perasaan lega, menandakan bahwa istirahat tidak hanya berarti istirahat fisik tetapi juga melibatkan pembebasan beban secara emosional.²

Pentingnya istirahat tidak bisa diabaikan. Saat kita aktif, baik secara fisik maupun mental, tubuh kita menggunakan energi yang perlu digantikan. Tanpa istirahat yang cukup, kelelahan dapat terjadi, yang berpotensi menurunkan kinerja dan produktivitas. Selain itu, kurangnya istirahat juga bisa berdampak negatif pada kesehatan secara keseluruhan.

Selama istirahat, tubuh kita memiliki kesempatan untuk memperbaiki dan memperbaharui sel-sel yang rusak. Sistem kekebalan tubuh juga beroperasi lebih baik selama istirahat, meningkatkan ketahanan terhadap penyakit dan infeksi. Manfaat fisik tersebut diiringi oleh manfaat psikologis, di mana istirahat membantu menenangkan pikiran dan meredakan stres, sehingga meningkatkan kesejahteraan mental.³

¹ Maggie Malik, Carol Hall, and David Howard, *Nursing Knowledge and Practice : Nations For Decision Making*, ed. by Maggie Malik, Carol Hall, and David Howard (ELSEIVIER, 2008), h. 209

² Kolcaba K.Y, 'A Theory of Holistic Comfort for Nursing', *Journal of Advanced Nursing*, 1994, h. 19

³ Rini Ambarwati, 'Tidur,Irama Sirkadian Dan Metabolisme Tubuh', *Jurnal Keperawatan*, Vol. 10 (2017), h. 4

Namun, perlu diingat bahwa istirahat yang efektif adalah yang seimbang. Terlalu banyak istirahat juga dapat berdampak buruk pada tubuh. Jika tidur berlebihan atau kurangnya aktivitas fisik terjadi, kebugaran dan kekuatan otot bisa berkurang, dan risiko penyakit seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung dapat meningkat.

Ada beberapa jenis bentuk istirahat yang dapat dilakukan, baik secara fisik maupun mental. Berikut adalah beberapa bentuk istirahat dan referensinya:

1. Istirahat fisik

Istirahat fisik berkaitan dengan relaksasi dan pemulihan tubuh secara fisik. Ini melibatkan pengurangan aktivitas fisik dan memberi kesempatan bagi otot-otot dan sistem tubuh lainnya untuk pulih. Beberapa contoh istirahat fisik melibatkan tidur yang cukup, berbaring, atau bahkan hanya duduk tanpa melakukan aktivitas fisik yang intens. Selama istirahat fisik, tubuh memiliki kesempatan untuk memperbaiki sel-sel, memulihkan energi, dan mengurangi kelelahan fisik.

Tidur sebagai bentuk istirahat fisik utama bagi tubuh, digambarkan dalam ilmu pengetahuan modern tidur sebagai proses biologis yang bergerak aktif di dalam otak, serta memiliki dampak khusus pada tubuh. Senyawa adenosin terbentuk di dalam darah dan menghasilkan rasa kantuk, yang kemudian berkurang secara bertahap selama tidur. Walau begitu, neurotransmitter sebagai saraf pengirim zat-zat kimia, tetap mengontrol aktivitas otak baik dalam kondisi tidur maupun terjaga. Zat kimia ini berperan di kelompok sel saraf di otak, termasuk neuron yang menghubungkan otak dengan saraf tulang belakang, yang menghasilkan neurotransmitter seperti serotonin (berperan dalam mengatur organ tubuh) dan norepinefrin yang mengendalikan beberapa aktivitas otak saat terjaga.

Sel-sel saraf lain di bagian bawah otak aktif saat tidur, bertujuan mematikan sinyal-sinyal yang mempertahankan seseorang tetap terjaga.⁴

Sehingga tidur merupakan sebuah kegiatan yang berbeda dengan kegiatan ketika dalam keadaan sadar, banyak perubahan yang terjadi pada tubuh saat tidur, diantaranya perubahan pada kelenjar endoktrin dan perubahan pada organ indra tubuh. Pada saat tidur, tubuh mengalami penurunan suhu dan tekanan darah, serta perlambatan gerakan usus. Aktivitas saraf simpatik juga mengalami penurunan. Selama tidur, terjadi perubahan dalam pelepasan hormon-hormon di tubuh. Ada penurunan sekresi hormon seperti kortison dari kelenjar lemak, dan peningkatan sekresi hormon pertumbuhan dari kelenjar hipofisis. Hormon ini merangsang pertumbuhan, proses perubahan, serta peningkatan pertumbuhan tubuh pada anak.⁵

Tidur merupakan kebutuhan primer, apabila kebutuhan tidur tidak terpenuhi dengan sempurna, akan berdampak buruk pada tubuh, yang menjadikan individu menjadi mudah depresi, letih dan sulit mengendalikan keseimbangan emosi.⁶ Penelitian mengenai tidur yang hasilnya dipublikasikan dalam harian *Mediterrania*, menyebutkan, bahwa manusia membutuhkan tidur minimal selama enam jam dalam sehari-semalam agar tubuh terhindar dari gangguan penyakit seperti gangguan pencernaan, gangguan pendarahan darah, dan gangguan system saraf. Namun, kajian lain menyebutkan bahwasanya tidur dengan durasi 6 jam saja tidak memadai untuk mengembalikan kebugaran tubuh dan menjaga kesehatan. Menurut anjuran Rasulullah, durasi tidur yang direkomendasikan dalam sehari adalah sebagai berikut pertama, tidur siang sebentar, tidak lebih dari 1 jam, kedua,

⁴ “*Kesehatan Dalam Perspektif Al-Qur’an (Tafsir Al-Qur’an Tematik)*”, ed. by Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur’an Badan Litbang dan Diklat Depertemen Agama RI, 1st edn (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur’an, 2009), h. 212

⁵ Ahmad Syawqi Ibrahim, *Misteri Tidur*, ed. by Khalifurrahman Fath dan Navis Rahman (jakarta, 2008), h. 33

⁶ Rini Ambarwati, "Tidur,Irama Sirkadian Dan Metabolisme Tubuh", *Jurnal Keperawatan*, Vol. 10 (2017), h. 43

tidur malam selama tujuh jam, dimulai setelah shalat Isya dan berakhir saat fajar. Oleh karena itu, durasi tidur yang seimbang dan memadai dalam sehari adalah delapan jam. Namun, bila mempertimbangkan anjuran untuk melakukan shalat malam, waktu tidur yang ideal adalah antara enam hingga tujuh jam dalam sehari.⁷

Setiap manusia memiliki ritme harian yang didasarkan pada siklus biologisnya, yang sering disebut sebagai "jam biologis". Konsep ini pertama kali ditemukan oleh Androsthene, seorang sekretaris yang bekerja dengan Iskandar Zulkarnain (Alexander The Great). Dalam perannya, Androsthene mendokumentasikan setiap kejadian yang terjadi selama perjalanan bersama Iskandar Zulkarnain, termasuk hal-hal penting yang diperhatikannya. Diantara hasil pengamatannya yaitu mengenai sebuah daun dari jenis pohon tertentu yang membuka di waktu siang dan menutup saat malam. Ini adalah bagian dari siklus biologis yang dapat ditemui pada semua makhluk hidup. Penelitian lebih lanjut mengonfirmasi bahwa semua makhluk hidup mengikuti pola siklus biologis yang khas. Hal ini menegaskan bahwa kita, sebagai bagian dari alam, juga terikat pada ritme biologis yang membentuk pola kehidupan sehari-hari kita.⁸

Bidang pengetahuan yang mempelajari pola siklus biologis dikenal sebagai kronobiologi, yang berasal dari gabungan kata dalam bahasa Yunani "*chronos*" yang berarti waktu dan biologi. Dalam kronobiologi, teridentifikasi adanya tiga jenis siklus biologis yang berbeda, diantaranya yaitu:

- a. Siklus ultradian, yaitu siklus yang mengatur ritme dengan jangka waktu yang pendek biasanya dengan periode yang lebih pendek

⁷ Dr. Jamal Elzaky, "*Buku Pintar Mukjizat Kesehatan Ibadah Terjemahan Fushul Fi Thibb Al-Rasul*", ed. by Dedi Slamet Riyadi, 1st edn (Jakarta: ZAMAN, 2011), h. 484

⁸ Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, Badan Litbang Diklat, Kementerian Agama RI, "*Waktu Dalam Perspektif Al-Qur'an Dan Sains*", ed. by Kementerian Agama RI Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, Badan Litbang Diklat (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2013). 36

dari 24 jam. Siklus ultradian terlibat dengan proses yang terjadi berkali-kali dalam sehari, seperti denyut hormone, siklus makan, pulsa neuron (saraf) atau detak (denyut jantung) atau siklus tahapan tidur (siklus tidur REM – tidur dalam) yang berlangsung 90 menit.⁹

- b. Siklus *infradian*, dalam siklusnya, siklus *infradian* memiliki rentang waktu lebih dari 24 jam, sering terhubung dengan siklus bulan, seperti siklus haid pada perempuan yang sering disebut datang bulan. Meskipun siklus haid perempuan sering berlangsung selama 28 hari, ini hanyalah kebetulan. Pada mamalia lain, siklus ini bisa lebih atau kurang dari 28 hari, bahkan pada manusia, siklus ini dapat bervariasi antara 5 hingga 9 hari. Siklus bulan memiliki dampak yang jelas terhadap kehidupan, terutama bagi makhluk laut. Pasang surut dipengaruhi oleh siklus bulan, yang juga dapat memengaruhi kehidupan biota laut. Selain itu, siklus bulan juga berdampak pada kehidupan hewan yang aktif pada malam hari, beberapa di antaranya hanya bergerak ketika gelap untuk melindungi diri dari predator.
- c. Siklus sirkadian, yang juga dikenal sebagai ritme sirkadian, merujuk pada jam alami yang dimiliki oleh tubuh manusia. Dalam rentang waktu 24 jam, tubuh mengalami fluktuasi yang meliputi suhu tubuh, detak jantung, dan kadar hormon. Siklus sirkadian berperan dalam mengatur ritme ini serta mengontrol pola bangun dan tidur. Durasi siklus sirkadian ini sekitar satu hari atau 24 jam.¹⁰ Siklus sirkadian terdiri dari dua bagian. Yang pertama adalah jam sentral, terletak di bagian otak yang disebut *nucleus supra-chiasmatic* (SCN), yang menerima sinyal cahaya dan

⁹ Bio Saurav, "Jam Biologis – Ritme Sirkadian, Ritme Pasang Surut, Ritme Bulan, Jet Lag, Entrainment", *MN Biologi Evolusi*, 2023 <<https://microbiologynote.com/id/>>. Diakses 24 oktober 2023.

¹⁰ Rini Ambarwati, "Tidur, Irama Sirkadian Dan Metabolisme Tubuh", *Jurnal Keperawatan*, Vol. 10 (2017), h. 3

mengatur jam biologis tubuh. Cahaya merupakan sinyal utama yang memengaruhi jam sentral ini. Sedangkan yang kedua, jam perifer, tersebar di berbagai jaringan tubuh dan memiliki peran unik di masing-masing bagian tubuh. Orang buta cahaya (tunanetra) juga memiliki jam biologis, meskipun tanpa memiliki kemampuan melihat cahaya, mereka tetap memiliki siklus sirkadian seperti tidur dan bangun yang melebihi 24 jam. Ini menunjukkan adanya pengaruh lain yang memengaruhi jam biologis manusia selain dari pengaruh cahaya.¹¹

Waktu biologis memiliki peranan penting dalam menjaga kesehatan manusia karena berpengaruh pada kondisi kesehatan. Pusat kontrol waktu biologis manusia terletak di bagian otak yang disebut nucleus suprachiasmaticus (SCN). SCN bertanggung jawab atas regulasi rasa kantuk dan juga dipengaruhi oleh hormon melatonin serta aktivitas kelenjar hipofisis yang berdekatan dengan saraf optikus, memungkinkan untuk cepat mendeteksi informasi sekitar. Pada bayi, area otak ini belum sepenuhnya berkembang, sehingga pemahaman mereka tentang perbedaan terang dan gelap masih terbatas. Faktor-faktor seperti musim dan perubahan siklus terang-gelap juga memengaruhi waktu biologis. Di kondisi kegelapan, kelenjar pineal di otak mulai menghasilkan melatonin, hormon yang memicu rasa kantuk. Saat terang, produksi melatonin perlahan berhenti dan rasa kantuk mereda. Pada orang tua, kadar melatonin cenderung menurun sehingga durasi tidur pada orang tua tidak sepanjang pada orang muda.¹²

Proses tidur merupakan sebuah rangkaian tahap yang terjadi secara berulang selama periode tidur seseorang. Terdapat dua jenis tingkatan dalam tidur utama, yaitu tidur REM (Rapid Eye Movement) dan tidur non-REM,

¹¹ Yeliz Serin and Nilüfer Acar Tek, "Effect of Circadian Rhythm on Metabolic Processes and the Regulation of Energy Balance", *Annals of Nutrition and Metabolism*, Vol. 74 (2019), h. 323

¹² Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, Badan Litbang Diklat, Kementerian Agama RI, "*Waktu Dalam Prespektif Al-Qur'an Dan Sains*", ed. by Kementerian Agama RI Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, Badan Litbang Diklat (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2013), h. 37

yang terdiri dari 5 tahapan. Berikut adalah penjelasan mengenai proses tidur dan jenis jenisnya:

a. Tidur Non-REM

Terdapat empat tingkatan dalam tahapan tidur Non REM yaitu tingkatan 1, 2, 3 dan 4. Tingkatan 1, yaitu tidur ringan ini adalah tahapan peralihan antara keadaan terjaga dan tidur. Pada tahapan ini seseorang masih mudah terbangun dan mulai memasuki tahapan tidur yang lebih dalam, pergerakan tubuh mulai melambat, otot tubuh mulai rileks, dan terjadi penurunan organ vital dan metabolisme secara bertahap. Selanjutnya yakni tingkat ke 2, tahap ini merupakan sekitar 50-60% dari total tidur. Memasuki Fase kedua berarti seseorang telah memasuki Kondisi tidur yang sebenarnya. Fase kedua merupakan fase tidur terpanjang dari semua fase yang ada, karena fase ini memakan lebih dari separuh waktu tidur di semua fase. Dalam fase ini ketegangan otot berkurang, gerakan mata mulai tenang dan diam. Berikutnya adalah tingkat ke 3 dalam fase tidur, pada tingkat 3 ini tidur menjadi semakin lelap, terdapat gelombang yang lebih panjang, tinggi dan lebih lambat dibandingkan fase 1 dan fase 2 sebelumnya. Gelombang ini disebut dengan gelombang delta. Selanjutnya yaitu tingkat ke 4, pada fase tidur tingkat 4, jumlah gelombang delta meningkat hingga lebih dari separuh jumlah gelombang. Fase ini ditandai dengan tidur yang lelap sehingga tidak mudah dibangunkan dari tidurnya, fase ini juga merupakan masa pemulihan fisik yang tidak kalah penting.¹³

b. Tidur REM

Tahap tidur Rapid Eye Movement (REM) merupakan tahap ke-5 dalam siklus tidur. Fase ini dikenal sebagai tahap tidur yang lebih ringan, di mana terjadi gerakan mata yang cepat ketika tidur. Karakteristik utama dari tidur REM adalah absennya suara

¹³ Ibrahim.h.72

mendengkur, pola napas yang tidak teratur, peningkatan aliran darah ke otak, peningkatan suhu tubuh, dan seringnya terjadi gerakan tubuh yang aktif.

Beberapa peneliti percaya bahwa tahap tidur REM memiliki peran krusial dalam pengembangan otak manusia, baik sebelum maupun setelah kelahiran. Hal ini menjadi penjelasan mengapa bayi membutuhkan durasi tidur yang cukup panjang. Dianggap bahwa tahap ini mendukung proses pembelajaran dan konsolidasi memori pada bayi. Oleh karena itu, tidur REM menjadi krusial dalam siklus tidur manusia, berperan dalam aspek penting pengembangan otak, terutama pada tahap awal kehidupan.¹⁴

2. Istirahat Mental

Istirahat mental atau yang biasa disebut dengan *mental break* adalah suatu kondisi di mana pikiran mendapatkan kesempatan untuk melepaskan tekanan, stres, dan ketegangan yang mungkin muncul dari aktivitas harian atau tuntutan kehidupan. Ini melibatkan pengurangan atau penghindaran aktivitas mental yang memerlukan fokus dan konsentrasi yang intens, sehingga Istirahat mental melibatkan segala sesuatu yang memungkinkan seseorang untuk rileks, dan mengisi ulang pikiran. Istirahat ini sangat individual dan bervariasi, mulai dari istirahat singkat selama 10 menit hingga liburan seminggu.¹⁵ Terdapat berbagai cara untuk menghabiskan waktu istirahat, seperti keluar mencari udara segar, menikmati makan tanpa gangguan, meditasi, menjalin hubungan sosial, tidur yang cukup, refleksi, dan kreativitas. Sehingga kegiatan istirahat mental dapat bermacam-macam, asalkan membuat seseorang merasa rileks dan kembali segar,

Istirahat mental memiliki banyak manfaat diantaranya yang pertama sebagai waktu reset otak, Selama istirahat otak memiliki kesempatan untuk mereset diri. Ini membantu mengurangi kelelahan mental dan meningkatkan

¹⁴ Beny Atmadja W and others, "Fisiologi Tidur", h. 5

¹⁵ Ward Andrews, 'The Science Behind Mental Health Breaks', *Design.Org*, May 2020.

kembali kejernihan pikiran. Kedua, Mengurangi Stres, Aktivitas sehari-hari dan tuntutan kehidupan dapat menyebabkan penumpukan stres mental, dengan istirahat mental dapat membantu mengurangi tingkat stres, memberikan kesempatan untuk pikiran, melepaskan beban yang terakumulasi. Ketiga, Pemulihan Kapasitas Kognitif, Dengan memberi waktu bagi otak untuk istirahat, individu dapat meningkatkan kapasitas kognitifnya, hal ini dapat membantu dalam meningkatkan kreativitas, daya ingat, dan kemampuan berpikir analitis¹⁶. Keempat, Menciptakan Keseimbangan Mental, Istirahat mental memungkinkan penciptaan keadaan mental yang lebih tenang dan seimbang. Ini membantu individu untuk menghadapi tugas-tugas atau tantangan dengan pikiran yang lebih jernih dan positif. Dengan mengutamakan istirahat mental, seseorang dapat meningkatkan kesejahteraan mentalnya secara keseluruhan, membantu menjaga keseimbangan hidup, dan mendukung performa optimal dalam berbagai aktivitas sehari-hari¹⁷.

B. Definisi Istirahat Siang

Istirahat siang dalam bahasa Inggris disebut dengan *midday napping* yang berarti istirahat pada pertengahan hari (siang), dalam bahasa Spanyol disebut *siesta* yang berasal dari bahasa Latin “*sexta*” yang berarti “keenam”, Di Roma, *siesta* (istirahat siang) mengacu pada waktu makan siang dan istirahat, yang dirayakan pada jam keenam. Mereka membagi “hari terang” menjadi 12 jam. Di musim dingin, jam keenam berhubungan dengan jam 1 siang. Di musim panas, jam keenam berhubungan dengan jam 3 sore.¹⁸ Di Jepang juga terdapat budaya istirahat siang yang biasa disebut dengan *Inemuri*, secara harafiah *Inemuri* dapat diartikan “hadir dalam istirahat”, berbeda dengan pengertian *Neru* yaitu istirahat dimana seseorang tidak

¹⁶ Kristen Weir, ‘Give Me a Break Psychologists Explore the Type and Frequency of Breaks We Need to Refuel Our Energy and Enhance Our Well-Being’, *American Psychology Association*, Vol. 50, N (2019).

¹⁷ Febris Jabr, ‘Why Your Brain Needs More Downtime’, *Scientificamerican*, Mental Health, 2013.

¹⁸ Salman ITB, “Tidur Siang dari Istilah Budaya Menjadi Manfaat,” *Yayasan Pembina Masjid Salman ITB* (Bandung, Februari 2023), hal.1

mengingat apapun dan berdurasi yang panjang seperti istirahat malam. *inemuri* diterapkan pada keadaan tertidur di tempat umum bahkan di tempat kerja, dimana orang tersebut sebenarnya tidak tidur nyenyak, melainkan tertidur atau tidur dengan tujuan untuk menghilangkan rasa lelah atau penat setelah bekerja keras.¹⁹

Dalam Islam istirahat siang biasa disebut dengan *qailullah*. Pengertian *qailulah* berarti istirahat atau istirahat di tengah hari, yang berasal dari kata “*qala-yaqilu-qailan-wa qailulatan-wa Maqalan-wa maqilan*”.²⁰ Dalam kitab *at-Thib an-Nabawi* dijelaskan bahwasanya istirahat siang dibagi menjadi tiga macam:

1. "حُرُقٌ" merupakan istirahat ketika dhuha, istirahat yang dimaksud yakni berupa tidur, tidur yang dilaksanakan pada waktu dhuha ini yang menghalangi dari urusan dunia dan akhirat. Tidur ketika waktu dhuha atau pagi hari dapat menghalangi rezeki, sebab pada saat itulah masa dimana makhluk meminta rezekinya dan itulah masa pembagian rezeki. Sangat berbahaya bagi tubuh jika terbiasa melakukan tidur pada waktu pagi hari disebabkan waktu pagi merupakan waktu usus bekerja dan produksi hormon melatonin akan menurun pada waktu tersebut, sehingga ketika melakukan tidur pada waktu dhuha atau pagi hari berakibat pada tidak maksimalnya penyerapan makanan pada lambung yang mengakibatkan timbulnya penyakit lambung lainnya.²¹
2. "حُمُقٌ" Ini adalah istirahat yang dilakukan setelah waktu shalat Asar hingga menjelang Maghrib. Istirahat Tidur semacam ini diketahui dapat mempersingkat umur seseorang karena menghabiskan waktu setelah shalat

¹⁹ Budi Mulyadi, "Keunikan Budaya Tidur Inemuri Jepang", *Kiryoku*, Vol. 2 No. 3 (2018), h. 1

²⁰ Muhammad Aenul Yaqin, "Studi Kritis Hadis-Hadis Qailulah", *Eprints.Walisongo.Ac.Id*, 2015, h. 37

²¹ Ibnu Qayyim Al Jauyyah, "*At Thib Fin Nabawi*", (Riyadh: Perpustakaan Darussalam, 2011), h. .353

Asar dengan tidur dianggap sama dengan menyia-nyiakan potensi makna spiritual yang bisa diperoleh pada hari tersebut.

"عَنْ خَوَاتِ بْنِ جُبَيْرٍ قَالَ : نَوْمُ أَوَّلِ النَّهَارِ حَرْقٌ, وَأَوْسَطُهُ خَلْقٌ, وَآخِرُهُ حَمَقٌ."

Dari Khawat bin Jubair, ia berkata, "Tidur di awal hari adalah sebab kependiran, sedangkan di tengahnya (siang) adalah normal, dan di akhirnya adalah sebab kebodohan."²²

3. **خُلُقٌ** Adalah istirahatnya para sahabat muhajirin yang sangat baik, karena merupakan istirahat yang dianjurkan Nabi, istirahat siang yang disunnahkan ini juga biasa disebut dengan *qailulah*.²³ Adapun waktu yang tepat untuk melaksanakan *qailulah* yaitu setelah waktu zawal (zuhur), sebagaimana para sahabat Nabi lakukan dalam hadis:

"حَدَّثَنَا عَلِيُّ بْنُ حُجْرٍ, قَالَ : حَدَّثَنَا عَبْدُ الْعَزِيزِ بْنُ أَبِي حَازِمٍ وَعَبْدُ اللَّهِ بْنُ جَعْفَرٍ, عَنْ سَهْلِ بْنِ سَعْدٍ, قَالَ : مَا كُنَّا نَتَعَدَّى فِي عَهْدِ رَسُولِ اللَّهِ وَلَا نَقِيلُ إِلَّا بَعْدَ الْجُمُعَةِ."

Artinya: telah menceritakan kepada kami Ali ibn Hujr, berkata: telah menceritakan kepada kami Abdul 'Aziz bin Abu Hazim dan Abdullah bin Ja'far, dari Sahal bin Sa'id, berkata: kami tidak pernah makan siang pada masa Rasulullah saw dan tidak *qailulah* (istirahat siang) kecuali setelah menunaikan sholat jum'at.²⁴

Dalam hadis lain dalam kitab kitab Ensiklopedi Hadis Hadis Adab disebutkan bahwasanya *qailulah* dilaksanakan pada waktu asar atau sebelum asar:

²² Al-Imam al Hafizh Muhammad bin Isma'il al-Bukhari, "Ensiklopedi Hadis-Hadis Adab", ed. by Team pustaka as-Sunnah, 2nd edn (jakarta timur: Pustaka as-Sunnah, 2013), h. 653

²³ Jauiyah, h. 353

²⁴ Abu Isa at Tirmidzi, "Al Jami' Al Kabir Sunan At Tirmidzi", 1st edn (Beirut: Dar Al Gharb Al Islamiy, 1996).jilid II, h. 530

"عَنْ السَّائِبِ بْنِ يَزِيدٍ قَالَ : كَانَ عُمَرُ رَضِيَ اللَّهُ بِمَا نَصَفَ النَّهَارَ أَوْ قَرِيبًا مِنْهُ، فَيَقُولُ : فُؤِمُوا فَقِيلُوا فَمَا بَقِيَ فَلِلشَّيْطَانِ"

Artinya: “Dari as-Saib bin Yazis, ia berkata “Umar Radhiyallahu Anha melewati kami di waktu asar atau mendekati waktu asar sambil berkata, bangunlah kalian dan segeralah istirahat siang, maka apa yang tersisa itu adalah untuk Setan.”²⁵

Terdapat beragam pendapat di kalangan ulama mengenai pengertian *qailulah*, dalam pendapat Quraish Shihab, makna *qailulah* yaitu sebuah istirahat yang dilakukan pada waktu siang hari, qailullah dapat dilakukan dengan atau tanpa tidur²⁶. Sedangkan Muhammad Abdurrauf al-Manawi menjelaskan *qailulah* sebagai istirahat di tengah hari, yang dapat dilakukan sebelum atau sesudah tergelincirnya matahari.²⁷ dan menurut pendapat Zulkifli Mohd Yusuf dalam kitab kamus Al-Qur’an, *qailulah* merupakan istirahat pada siang hari yang dimulai pada jam siang.²⁸

Dengan begitu dapat dipahami bahwasanya istirahat siang atau *qailulah* dapat dilakukan sesudah maupun sebelum waktu zawal (zuhur) tergantung bagaimana kondisi dan situasi orang yang akan melaksanakannya, karena sesungguhnya tujuan dari *qailulah* sendiri adalah untuk mengistirahatkan kondisi tubuh yang kelelahan.

C. Waktu dan Durasi Istirahat Siang

Mereka yang istirahat siang dengan durasi lama setiap hari menunjukkan dampak inersia dan resiko penyakit jantung, sedangkan mereka yang melaksanakan istirahat siang singkat menunjukkan dampak yang sebaliknya, waktu dan durasi istitahat siang tampaknya penting untuk dilihat dari beberapa prespektif berbeda.

²⁵ Al-Imam al Hafizh Muhammad bin Isma’il al-Bukhari, h. 652

²⁶ M Quraish Shihab, "*Tafsir Al Misbah (Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al Qur’an)*", Jilid 4, ed. by Wahid Hisbullah, 5th edn (Jakarta: Lentera Hati, 2012), h. 15

²⁷ Yaqin, "Studi Kritis Hadis-Hadis Qailulah", h. 53

²⁸ Zuklifi Mohd Yusoff, "*Kamus Al-Qur’an (Rujukan Lengkap Kosa Kata Dalam Al-Qur’an)*", 2016, h. 16

Studi ilmu saraf melaporkan bahwa tidur yang dilaksanakan sebagai istirahat pada siang hari sebaiknya dilakukan antara jam 14.00 hingga jam 16.00 dan bukan setelahnya, karena akan berdampak pada jam biologis dan mengganggu waktu tidur pada malam hari setelahnya.²⁹ Dalam penelitian Brooks dan Lack yang membahas mengenai dampak tidur siang setelah dilakukannya pembatasan tidur malam, menunjukkan bahwa tidur selama 5 menit menunjukkan peningkatan kinerja laktase yaitu gen yang membantu mencerna laktosa, seperti gula yang terdapat dalam susu atau makanan yang lainnya, sedangkan tidur dengan durasi 10 menit menunjukkan peningkatan kewaspadaan subjektif secara signifikan, dengan durasi 20 menit menghasilkan peningkatan signifikan dalam kerja kognitif, dan durasi tidur siang selama 30 menit menunjukkan periode inersia tidur segera setelah tidur siang, namun 35 menit kemudian setelah tidur siang, kinerja laktosa meningkat, dan jeda 95 menit setelah tidur siang, kewaspadaan subjektif dan kinerja kognitif meningkat.³⁰

Meskipun durasi tidur siang selama 20 dan 30 menit memiliki dampak tidur yang hampir sama, namun tidak memberikan manfaat lebih besar dibanding tidur siang selama 10 menit, hal ini disebabkan terjadinya kemungkinan inersia tidur setelah dilakukannya tidur selama 20 hingga 30 menit, sehingga dalam penelitian ini Brooks dan Lack menyimpulkan pelaksanaan tidur siang selama 10 menit merupakan rentang waktu tidur siang yang paling berpengaruh untuk meningkatkan kewaspadaan dan kinerja setelah pembatasan tidur ringan di malam hari. Hal ini sesuai dengan penemuan oleh Tomohide Yamada yang menunjukkan bahwa tidur siang yang berlangsung dalam jangka waktu kurang dari 30 menit, dapat memberikan manfaat signifikan. Dalam risetnya, ia menemukan bahwa

²⁹ Mohd Amzari Tumiran and others, "The Concept of Qailulah (Midday Napping) from Neuroscientific and Islamic Perspectives", *Journal of Religion and Health*, Vol. 57 (2018), h. 3

³⁰ Amber Brooks and Leon Lack, "A Brief Afternoon Nap Following Nocturnal Sleep Restriction: Which Nap Duration Is Most Recuperative?", *Sleep*, Vol. 29 (2006), h. 839

tidur siang dalam durasi tersebut mampu meningkatkan kewaspadaan dan juga memperbaiki keterampilan motorik seseorang.³¹

Sedangkan Brice Faraut berpendapat lain, dalam penelitiannya yang menggunakan analisis polisiniografi menunjukkan bahwa bahwa tidur siang selama 30 menit setelah dibatasinya waktu tidur malam, memiliki dampak positif mengurangi stress dan mengurangi kantuk, dan menstabilkan leukosit yang rendah yang disebabkan efek kurang tidur.³² Tidak dapat disangkal bahwa durasi tidur siang saling berbeda-beda tergantung masing-masing individu, namun rentang 10 hingga 30 menit tampaknya merupakan periode terbaik bagi kebanyakan orang.

D. Posisi Istirahat/ Tidur Siang yang Sehat

Istirahat siang memiliki banyak manfaat jika dilakukan dengan benar, tidak berlebihan dan apabila disertai dengan tidur maka harus dilakukan dengan posisi yang tepat, posisi ketika tidur tidak kalah penting, karena dapat mempengaruhi kualitas tidur dan kinerja organ tubuh yang bekerja ketika seseorang tidur. Posisi tidur tengkurap, dimana seseorang berbaring dengan perut menghadap bawah, adalah posisi yang sebaiknya dihindari. Hal ini dikarenakan dalam posisi ini, dinding dada dan perut tertekan ke bawah, mempengaruhi kemampuan tubuh untuk bernapas secara optimal. Tengkurap menghambat perluasan dada, membuat napas menjadi lebih pendek karena tekanan pada bagian dada yang membatasi pernapasan yang efektif. Selain itu, posisi ini tidak direkomendasikan bagi kesehatan reproduksi pada laki-laki. Kontak langsung antara area genital dengan alas tidur, dapat memicu masturbasi, oleh karena itu untuk mendukung kualitas tidur yang baik sehat disarankan untuk menghindari tidur dalam posisi tengkurap.³³

³¹ Yamada and others, h. 1952

³² Brice Faraut, Karim Zouaoui Boudjeltia, Michal Dyzma, Alexandre Rousseau, Elodie David, Patricia Stenuit, Thierry Franck, Pierre Van Antwerpen, Michel Vanhaeverbeek, "Benefit of Napping and Immune Cells After Acute Sleep Restriction", *Journal of The Psychoneuroimmunology Research Society*, (2010), h. 15-24

³³ Ade Hashman, *Rahasia Kesehatan Rasulullah (Meneladani Gaya Hidup Sehat Nabi Muhammad)*, ed. by Wahyuni Widodo, 1st edn (Jakarta Selatan: Penerbit Naura Books, 2012), h.204

Posisi tidur yang sebaiknya dihindari juga adalah tidur telentang, dimana seseorang berbaring dengan punggung di atas tempat tidur dan tangan di atas dada. Tidur dalam posisi ini dapat menyebabkan pernapasan melalui mulut karena relaksasi pada rahang yang menyebabkan mulut terbuka. Hal ini dapat mengakibatkan lidah jatuh ke belakang, menghalangi jalur pernapasan, dan menyebabkan dengkur. Posisi tidur ini juga dikaitkan dengan risiko sleep apnea, yaitu kondisi berhentinya napas saat tidur, yang diduga berkontribusi pada kemungkinan terjadinya stroke.

Sementara itu, tidur dalam posisi miring ke sisi kanan direkomendasikan dan memiliki beberapa manfaat. Tidur dengan posisi tersebut memungkinkan untuk terbangun lebih cepat dan membuat jantung terletak lebih mendekati arah kanan, mengurangi tekanan saat pompa darah selama tidur. Menurut Ibnu Jauzi dan para ahli, tidur miring ke kanan dianggap lebih menguntungkan bagi kesehatan tubuh. Disarankan untuk memulai tidur dengan posisi miring ke kanan selama satu jam, kemudian beralih ke sisi kiri.³⁴

Pernyataan anjuran tidur dalam posisi miring ke sisi kanan ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh..., fokus penelitian yang dilakukan adalah mengamati pada pasien yang mengalami gagal jantung, dan sering menghadapi masalah tidur yang buruk. Kualitas tidur yang tidak baik membuat jantung bekerja lebih keras, menurunkan proses pemulihan fisik dan mental, dan memperburuk kondisi kesehatan. Khususnya, masalah tidur seperti kesulitan memulai tidur, tidur yang singkat, dan tidur yang tidak efisien sering dialami oleh pasien gagal jantung.

Dalam penelitian tersebut terdapat salah satu intervensi yang efektif, yaitu dengan mengatur posisi tidur. Studi menunjukkan bahwa posisi tidur miring kanan dapat membantu meningkatkan kualitas tidur pasien gagal

³⁴ Maratus Sholechah, 'Posisi Tidur Dalam Tinjauan Hadis (Kajian Ma'ani Hadis)' (UIN Fatah Palembang, 2015), h. 31

jantung secara signifikan. Oleh karena itu, penerapan posisi tidur ini dapat menjadi solusi yang bermanfaat dalam penanganan pasien gagal jantung.³⁵

³⁵ Dewi Nurviana Suharto and others, 'Posisi Tidur Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien Congestive Heart Failure', *Madago Nursing Journal*, 1.2 (2020), 43–47.

BAB III

ISTIRAHAT SIANG DALAM TINJAUAN AL-QUR'AN, HADIS DAN ILMU KESEHATAN

A. Ayat-ayat Istirahat Dalam Al-Qur'an

Istirahat merupakan fenomena alami yang dialami oleh semua makhluk hidup di bumi. Ini adalah anugerah dari Allah sebagai manifestasi kasih sayang-Nya dan sebagai salah satu tanda kebesaran-Nya. Istirahat memiliki peran sentral dalam kehidupan manusia, mencakup sekitar seperempat hingga sepertiga dari seluruh rentang hidupnya. Al-Qur'an secara berulang-ulang menyebutkan konsep istirahat dalam berbagai ayat, yang mencerminkan pentingnya fenomena ini dalam kehidupan manusia. Terdapat beberapa istilah yang menggambarkan istirahat dalam al Qur'an diantaranya yaitu:

Subata, penggunaan bentuk *subata* dalam Al-Qur'an berkaitan dengan penjelasan tidur sebagai salah satu bentuk dari kegiatan istirahat. Lafadh *subata* diulang sebanyak 9 kali dalam Al-Qur'an dengan 3 bentuk yang berbeda, yaitu bentuk *sabtu* sebanyak 6 kali, dengan bentuk *yasbituun* 1 kali, dan dengan bentuk *subata* sebanyak dua kali.³⁶

Salah satu contoh ayat yang menjelaskan istirahat dalam bentuk lafadh *subata* yakni Q.S An-Naba (7):9:

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا³⁷

Artinya: Kami menjadikan tidurmu untuk beristirahat

Penggunaan bentuk *subata* dalam ayat tersebut berkaitan dengan fungsi tidur sebagai *subat*. Para mufasir mengartikan kata *subat* tersebut dengan “istirahat” dengan arti berhenti dari segala kesibukan. Akan tetapi mereka

³⁶ Salim Rusydi Cahyono M Quraish Shihab, Sahabuddin, Yusuf Baihaqi, Irfan Mas'ud Abdullah, *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosakata Jilid 3*, ed. by Sahabuddin et al (jakarta: Lentera Hati, 2007), h. 922

³⁷ Dalam QS. An-Naba' (78): 9, Lihat "<https://qura.kemenag.go.id/>", diakses 24 Januari 2024

berbeda pendapat tentang makna asal kalimat tersebut, ada yang mengatakan asalnya dari makna terbentang, sebagaimana dikatakan jika seorang menguraikan dan membentangkan rambutnya, tidur disebut sebagai *subat* karena itu terjadi dengan membentangkan badan dan dengan membentangkan badan disitu terkandung makna istirahat. Ada juga yang mengatakan makna asalnya adalah diam dan berhenti, tidur itu disebut subatt karena dengan tidur berarti berhenti dari segala aktivitas jasmani. Ada lagi yang mengatakan asalnya dari makna diam di tempat, tidur dinamai subat karena orang tidur itu diam, tidak sibuk dan tidak bergerak, sedangkan Al-Khalil mengartikan subat dengan 'tidur yang berat' artinya tidur itu dijadikan berat sehingga dapat istirahat dengan sempurna.³⁸

Dalam ayat di atas Allah menjelaskan tidur pada malam hari dijadikan sebagai istirahat dari kesibukan pekerjaan pada siang hari. Kata *subata* di artikan istirahat, pada waktu tidur tersebut manusia dapat mengembalikan daya dan kekuatan untuk melangsungkan pekerjaan pada keesokan harinya kembali. Seandainya tidak disertai dengan istirahat tentu kekuatan siapapun akan melemah dan tidak dapat melaksanakan kegiatan sehari hari dengan baik.³⁹

Tidur sebagai sarana istirahat dijelaskan dalam banyak ayat l-Baqarah: 255, “Allah, tidak ada tuhan selain Dia, Yang Maha Hidup lagi terus-menerus mengurus (makhluk-Nya). Dia tidak dilanda oleh kantuk dan tidak (pula) oleh tidur. Milik-Nya lah apa yang ada di langit dan apa yang ada di bumi.”⁴⁰ Al-Qur’an menggambarkan tidur sebagai perwujudan dari sebuah kelemahan

³⁸ Salim Rusydi Cahyono M Quraish Shihab, Sahabuddin, Yusuf Baihaqi, Irfan Mas’ud Abdullah, *Ensiklopedia Al-Qur’an : Kajian Kosakata Jilid 3*, ed. by Sahabuddin et al (Jakarta: Lentera Hati, 2007), h. 922

³⁹ Tafsir Lengkap Kemenag, QS. An-Naba’ (78):9, Lihat <https://tafsir.learn.quran.co/id> , diakses 24 Januari 2024

⁴⁰ Dalam QS. Al-Baqarah (2): 255, Lihat “<https://qura.kemenag.go.id/>” , diakses 24 September 2023

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

dan sinyal tubuh untuk istirahat, oleh karena itu ayat ini menjelaskan bahwa Allah yang maha perkasa, tidak pernah mengantuk dan tidak pula tertidur.⁴¹

Sakana istilah istirahat yang kedua yakni *sakana-yaskunu-sukuunaan*, dalam Al-Qur'an banyak dijelaskan bahwasanya Allah menciptakan malam untuk beristirahat dan siang untuk bekerja, salah satunya sebagaimana yang termaktub dalam Q.S Yunus 67:

هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ⁴²

Artinya: Dialah yang menjadikan malam bagimu agar kamu beristirahat padanya dan (menjadikan) siang terang benderang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang (mau) mendengar.

Allah Swt menegaskan kepada kaum Muslimin bahwa Allah lah yang menciptakan malam dan siang, Allah menjadikan siklus harian rotasi bumi sebagai penyebab keberulangan malam dan siang. Saat malam, ketika matahari berada pada belahan bumi sebaliknya, suasana gelap dan sejuk sehingga sangat cocok menjadi waktu beristirahat. Sementara itu, siang hari yang terang sangat cocok menjadi waktu beraktivitas.⁴³

Kata *تَسْكُنُوا* di artikan istirahat yang berasal dari kata *سَكَنَ* yang bermakna tenang, tidak bergerak, atau diam.⁴⁴ Menurut pendapat Quraish Shihab kata *sakana* terdiri dari dari kata *sin, kaf, nun*, yang berarti diam dan tenang setelah ia sibuk melakukan berbagai aktifitas. Dari kata *sakana* juga timbul kata *sakinah* yang berarti “ ketentraman dan ketenangan jiwa serta penyaluran kebutuhan biologis akan terpenuhi sehingga mencapai *sakinah*”. Kata *sakana*

⁴¹ Nur Farhana Fadzil and Siti Amira Othman, "Interrelation between Qai'lullah, Blue Light Exposure and Neurocognitive Performances: A Short Review", *Journal of Quranic Sciences and Research*, Vol. 2 No. (2021), h. 3

⁴² Dalam Q.S Yunus (10): 67, Lihat "<https://qura.kemenag.go.id/>", diakses 25 Januari 2024

⁴³ Tafsir Lengkap Kemenag, Q.S Yunus (10):67, Lihat <https://tafsir.learn.quran.co/id> , diakses 25 Januari 2024

⁴⁴ Mahmud Yunus, *Kamus Arab Indonesia*, ed. by winstarpo (Erwin/Gunawan) (Jakarta: PT. Mahmud Yunus Wa Dzurriyyah, 2010), h. 174

sendiri di sebutkan sebanyak 67 kali di dalam Al-Qur'an yang tersebar di dalam berbagai surah⁴⁵, di antaranya QS. An-Naml (27):6, QS. Al-Ghafir (40):61 serta Al-An'am (6):96.

Istilah "Istirahat" yang terakhir dalam Al-Qur'an yakni *qailulah* yang bermakna istirahat pada siang hari, Al-Qur'an menyinggung mengenai istirahat siang sebanyak 1 kali, dengan lafadh *qailun* berasal dari kata *qailulah* yang terdapat dalam surah Al-A'raf ayat: 4.

B. Istirahat Siang dalam Al-Qur'an

Fenomena istirahat, yang telah diciptakan oleh Allah sebagai kebutuhan bagi makhluk ciptaan-Nya, pasti memiliki tujuan dan menyimpan hikmah di balik eksistensinya, hakikat istirahat tidak hanya dapat dilakukan pada waktu malam hari, istirahat pula dapat dilaksanakan pada waktu siang hari, sebagaimana yang disebutkan dalam firman-Nya dalam QS. Al-A'raf ayat (7):4:

"وَكَمْ مِنْ قَرْيَةٍ أَهْلَكْنَاهَا فَجَاءَهَا بَأْسُنَا بَيَاتًا أَوْ هُمْ قَائِلُونَ"

Artinya: "Betapa banyak negeri yang telah Kami binasakan. Siksaan Kami datang (menimpa penduduknya) pada malam hari atau pada saat mereka beristirahat pada siang hari."⁴⁶

1. Kosakata

Qaryah (قَرْيَةٍ) atau *qiryah* (قِرْيَةٍ) merujuk pada kata benda (tunggal), dengan bentuk jamak *qura* (قُرَى) atau *qira* (قِرَى). Kata ini diambil dari kata kerja *qara-yaqri* (قَرَى - يَقْرِي), masdarnya *qiran* (قَرَى) dan *qaryan* (قَرِيًّا), yang berarti jama'a (berkumpul), seperti kalimat *qara'tu al-ma'a fi al-haudhi* "saya mengumpulkan air di dalam satu wadah". sedangkan bentuk *fa'ilnya* (pelaku) yaitu *al-qari* yang menunjukkan arti *sakinul-*

⁴⁵ M Quraish Shihab, Sahabuddin, Yusuf Baihaqi, Irfan Mas'ud Abdullah, *Ensiklopedia Al-Qur'an : Kajian Kosakata Jilid 3*, h. 864

⁴⁶ "Al-Qur'an Dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan" (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019), h. 205

qarya “penduduk negeri” dan orang yang dikaitkan dengan *qaryah* dinamakan *qarawi* dan *qarayi* (orang desa atau kampung).

Secara etimologis, menurut Ibnu Faris, kata yang tersusun dari huruf *qaf*, *ra*’ dan *ya*’ menunjukkan makna *jam’un wajtima’un* “kumpulan dan perkumpulan”. *Qaryah* didefinisikan sebagai sebuah “negeri”, karena manusia berkumpul didalamnya. Menurut Ismail Ibrahim, *qaryah* adalah *baldatun dunal-madinati aghlabu sakiniha minal-falahin war-ru’at* “kampung, bukan kota, yang mayoritas penduduknya bekerja sebagai petani dan pengembala”. Menurut Abduh dan al-Maraghi *qaryah* ialah *Mujtama’un-nasi wa maskanun-naml, tsumma ghuliba isti’maluha fil-biladish-shaghirah* “kumpulan manusia atau tempat tinggal semut, dan kemudian digunakan untuk mendefinisikan suatu negeri yang kecil”.

Mayoritas ulama tafsir menurut Al-Ashfahani, menggambarkan kata *qaryah* seperti *ahl al-qarya* “penduduk negeri” sebagaimana pada QS. Yusuf: 82⁴⁷, sebagian lain berpendapat dengan sekelompok penduduknya, seperti di dalam QS. Al-Anbiya’: 74⁴⁸, dan adapula yang menunjukkan tempat yang lebih spesifik seperti kota-kota tertentu,⁴⁹ sebagaimana yang terdapat dalam QS. Al-Baqarah: 58.⁵⁰

2. Munasabah

Pada ayat sebelumnya (2-3), menjelaskan bahwa Allah menurunkan kitab kepada Rasulullah sebagai peringatan bagi semua

⁴⁷ Al-Qur’an Kemenag, QS. Yusuf (12): 82, Lihat <https://quran.kemenag.go.id/>. Diakses 24 Oktober 2023

"وَسَأَلَ الْقَرْيَةَ الَّتِي كُنَّا فِيهَا وَالْعَيْرَ الَّتِي أَقْبَلْنَا فِيهَا وَإِنَّا لَصَادِقُونَ..."

⁴⁸ Al-Qur’an Kemenag, QS. Al-Anbiya’ (21): 74, Lihat <https://quran.kemenag.go.id/>. Diakses 24 Oktober 2023

"وَلَوْ طَأَّ اثْنِئْتَهُ حُكْمًا وَعِلْمًا وَتَجَبَّيْنَاهُ مِنَ الْقَرْيَةِ الَّتِي كَانَتْ تَعْمَلُ الْخَبِيثَ"

⁴⁹ M Quraish Shihab, Sahabuddin, Yusuf Baihaqi, Irfan Mas’ud Abdullah, "Ensiklopedia Al-Qur’an : Kajian Kosakata", Jilid 3, h. 762

⁵⁰ Al-Qur’an Kemenag, QS. Al-Baqara (2): 58, Lihat <https://quran.kemenag.go.id/>. Diakses 24 Oktober 2023

"وَإِذْ قُلْنَا ادْخُلُوا هَذِهِ الْقَرْيَةَ فَكُلُوا مِنْهَا حَيْثُ شِئْتُمْ"

orang dan sebagai petunjuk bagi orang-orang yang beriman. Rasul diminta untuk menegaskan kepada kaum musyrikin agar mengikuti ajaran yang telah diberikan kepada mereka, dan tidak mengikuti ajaran yang berbeda. kemudian ayat ini menggambarkan konsekuensi buruk yang dialami oleh umat-umat sebelumnya karena mereka melanggar dan menentang perintah yang telah diturunkan kepada mereka.⁵¹

3. Penafsiran

Allah memerintahkan para Rasul untuk memperingatkan dan menyampaikan risalah, serta memerintahkan manusia untuk menerima dan mengikuti perintah-nya. Menurut pendapat Fakhr ar-Razi ayat di atas merupakan sebuah peringatan yang ditujukan kepada mereka yang meninggalkan dan berpaling dari perintah Allah.⁵² Sedangkan menurut pendapat Hamka dalam tafsir Al-Azhar mengenai ayat tersebut adalah bahwa ayat tersebut menggambarkan ancaman Allah berupa datangnya kebinasaan pada banyak desa. Ancaman ini diberikan kepada orang-orang yang menolak mengikuti petunjuk Allah yang dibawa oleh Rasul-Nya. "Datanglah siksaan Kami pada desa-desa itu di waktu malam atau saat mereka tengah tidur pada siang hari." Desa-desa itu, bersama penghuninya, lupa bahwa Allah-lah satu-satunya penolong mereka, mereka lalai, dan mulai menyembah selain Allah. Murka Allah menimpa mereka secara tiba-tiba, tanpa mereka menduganya. Siksaan yang datang saat mereka sedang terlelap di tengah hari atau setelah matahari terbenam, menunjukkan bahwa azab Allah datang saat mereka merasa aman dan nyaman, tanpa memperhitungkan bahaya yang sebenarnya datang menimpa mereka.⁵³

Dalam kitab Tafsir *Al-Kasyaf* dijelaskan bahwasanya suatu negeri akan hancur, sebagaimana dihancurkannya para penduduk dalam negeri

⁵¹ Kementrian Agama RI, "*Al Qur'an Dan Tafsirnya (Edisi Yang Disempurnakan)*", Jilid 3 Juz 7-9, (Jakarta: Widya Cahaya, 2015), h. 294

⁵² Fakhr al-Din Al-Razi, "*Tafsir Al-Kabir Wa Mafatih Al-Ghaib*", Jilid 14 (Beirut: Dar Al-Kutub Al-Ilmiah), h. 22

⁵³ Hamka, "*Tafsir Al-Azhar*", ed. by Amin Jundi, jilid 4 (Depok: Gema Insani, 2015), h.18

tersebut. Dan khusus mengenai dua waktu yang dijelaskan pada QS. Al-A'raf tersebut, yakni waktu pada saat tidur malam dan waktu istirahat siang, dijelaskan bahwasanya adzab Allah akan datang ketika pada 2 waktu tersebut, yang pertama yaitu ketika tidur malam dan istirahat pada siang hari, hal ini disebabkan karena kedua waktu tersebut merupakan waktu lengah dan bermalas-malasan, sehingga turunnya siksa pada saat itu akan lebih berat dan dahsyat. Sebagaimana adzab yang menimpa kaum Nabi Luth pada malam hari dan adzab yang menimpa kaum Nabi Syuaib pada waktu istirahat di siang hari (*qailulah*).⁵⁴

Menurut pendapat Quraish Shihab dalam kitab *Tafsir al-Misbah*, ayat ini memberikan penjelasan mengenai sebuah peringatan yang sangat penting kepada individu yang memilih jalan yang bertentangan dengan petunjuk Allah, ayat tersebut mempertegas bahwa manusia sering kali tidak memetic pelajaran dari umat terdahulu, terutama dari kehancuran berbagai negeri-negeri yang disebabkan kedurhakaan mereka yang mengambil jalan yang bertentangan dengan petunjuk yang telah Allah berikan. “*maka*” akhirnya “*datanglah siksaan kami menyimpannya*” dan menimpa penduduknya yang durhaka secara tiba-tiba. Pada dasarnya, Allah tidak membedakan waktu kedatangan siksaan-Nya, tetapi dalam ayat ini dijelaskan bahwa siksa lebih menyakitkan apabila datang pada saat mereka lengah atau istirahat. Ayat ini memberikan contoh siksaan yang datang pada waktu malam, ketika para penduduk negeri berada di dalam rumah untuk istirahat malam, seperti yang dialami oleh kaum nabi Luth as, atau saat mereka sedang beristirahat di waktu tengah hari, seperti yang terjadi pada kaum nabi Syu'aib As. Ketika siksaan itu tiba, mereka tidak mengeluh, melainkan merasa sangat menyesal dan mengakui dosa-dosa mereka dengan mengatakan “*sesungguhnya kami adalah orang-orang zalim*” yang

⁵⁴ Al-Zamahsyari, h. 355-356

sungguh-sungguh telah melakukan kesalahan, karena menolak untuk mengikuti ajaran Al-Qur'an.

Kata "*kam*" yang sebenarnya secara harfiah berarti "berapa". Ini adalah kalimat pertanyaan yang mengindikasikan mengenai suatu jumlah atau banyaknya sesuatu. Dalam Al-Qur'an, kata ini sering kali dimaknai "banyak". Dalam konteks tersebut, ayat tersebut menyatakan bahwa yang dihancurkan oleh Allah adalah "negeri-negeri". Namun, ada interpretasi yang berbeda di kalangan ulama. Pertama, ada pemahaman bahwa yang dimaksud adalah penduduk di dalam kota tersebut. Jadi, ketika Allah menghancurkan kota itu, penduduknya juga terkena dampaknya. Di sisi lain, ada pandangan lain yang menginterpretasikan bahwa yang dihancurkan adalah kota itu sendiri, sehingga seluruh kota dengan segala struktur dan bangunannya turut lenyap. Secara historis, banyak kota yang mengalami kehancuran total dan hilang tak berbekas. Beberapa kota mungkin tenggelam di bawah air akibat perubahan geologis atau terkubur di bawah lapisan pasir karena fenomena alam tertentu. Penemuan arkeologi telah menunjukkan bukti kota-kota yang tenggelam di bawah air atau tertimbun di bawah lapisan tanah.

Kalimat "*ahlaknaha*" (kami telah binasakan) dalam ayat QS. Al-A'raf: 4, menunjukkan variasi pemahaman di antara para ulama. Banyak di antara mereka memaknai kalimat tersebut sebagai: "kami akan segera membinasakan" atau "akan kami binasakan". Dalam konteks ayat di atas, penyusunan kata "telah kami binasakan, maka datanglah siksaan kami" mengindikasikan bahwa kedatangan siksa terjadi sebelum atau seiring dengan pembinasakan. Namun, jika hal itu benar, seharusnya frase yang tepat adalah "maka datanglah siksa kami dan telah kami binasakan". Namun, redaksi ayat tidak menyiratkan hal tersebut. Sebagai hasilnya, kata "*ahlakna*" dipahami sebagai "akan segera".

Penggunaan kata tersebut dalam redaksi menandakan keazaman (tekad) pelaku untuk melaksanakannya, seolah-olah kehendak tersebut telah terpenuhi. Penggunaan "fa" (maka) dalam ayat tersebut mengindikasikan kepastian dari tindakan yang dimaksud, sehingga ayat ini menegaskan bahwa ketika Allah menginginkan kehancuran suatu negeri beserta penduduknya, Dia menciptakan sebab-sebab kehancuran dan pelaksanaannya. Al-Qur'an menggunakan ungkapan semacam ini sebagai ancaman dan dorongan kepada orang-orang yang durhaka agar segera bertaubat. Ayat ini seolah-olah menyatakan bahwa kesempatan untuk bertaubat sangatlah terbatas, karena Allah akan segera membinasakan orang-orang yang durhaka.

Kata "*qa'ilun*" berasal dari "*qailulah*," periode waktu antara tengah hari dan waktu Asar. Waktu ini sering digunakan untuk beristirahat, entah itu dengan tidur siang atau sekadar beristirahat tanpa tidur. Ayat ini tampaknya ingin menyampaikan bahwa siksa dan kehancuran tiba secara tak terduga, karena jika sudah terduga atau diantisipasi, mereka tidak akan, bahkan tidak bisa, beristirahat, apalagi tidur siang atau malamnya.⁵⁵ Pendapat tersebut sejalan dengan penjelasan dari Al-Qur'an dan Tafsirnya tentang kata "*qa'ilun*" yang merupakan *isim fa'il* dari "*qailulah*," yang artinya istirahat di tengah hari, bisa juga berarti beristirahat di siang hari tanpa harus tidur. Jadi, esensi dari "*qailulah*" adalah istirahat di tengah hari, entah dengan tidur atau tanpa tidur.⁵⁶ Ketika suatu negeri akan dihancurkan, azab dan siksa Allah tiba kepada penduduknya ketika mereka dalam keadaan lengah dan tidak menduga akan datangnya siksaan, tanpa ada tanda-tanda sebelumnya. Terkadang, siksaan itu datang di malam hari, saat orang-orang sedang bersantai dan merasa aman, sebagaimana dengan kaum

⁵⁵ M Quraish Shihab, "*Tafsir Al Misbah (Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al Qur'an)*", Jilid 4, ed. by Wahid Hisbullah, 5th edn (Jakarta: Lentera Hati, 2012), h.12-15

⁵⁶ Jalaludin al-Suyutthi Jalaludin al-Mahalli, "*Terjemah Tafsir Jalalain*", Jilid 1 (Sinar Baru Algensindo), h. 589

Nabi Luth. Ada juga saat siksaan datang di siang hari, ketika mereka beristirahat atau tidur, sebagaimana yang terjadi pada kaum Nabi Syu'aib.⁵⁷

C. Istirahat Siang Dalam Tinjauan Hadis

Dalam ajaran Islam, praktik ibadah tidak hanya mencakup aspek spiritual semata, melainkan juga menekankan pentingnya menjaga keseimbangan antara ibadah dan kehidupan sehari-hari. Salah satu praktik yang dianjurkan oleh Nabi Muhammad Saw adalah istirahat siang, terdapat banyak hadis yang menyebutkan mengenai istirahat siang, diantaranya ialah sebagaimana berikut:

قِيلُوا فَإِنَّ الشَّيْطَانَ لَا يَقْبَلُ

Artinya: “Tidurlah *qailulah* (tidur siang) karena setan tidaklah mengambil tidur siang.”⁵⁸

Hadis ini memaparkan mengenai anjuran Rasulullah untuk melaksanakan *qailulah* (istirahat siang). Ini menunjukkan bahwa tidur siang adalah suatu amalan yang dianjurkan dalam Islam, dengan menyebutkan bahwa setan tidak mengambil tidur siang.⁵⁹ Dalam Islam, keseimbangan antara kesehatan fisik dan spiritual sangat dihargai. Sehingga pesan yang terkandung dalam hadis ini yaitu untuk menjaga keseimbangan antara aktifitas ibadah dan kehidupan sehari-hari, serta menunjukkan bahwa istirahat dan tidur siang adalah suatu amalan yang tidak dicampuri oleh setan dan bukanlah suatu tanda kemalasan. Hadis lain yang menjelaskan mengenai istirahat siang yakni:

اسْتَعِينُوا بِطَعَامِ السَّحْرِ عَلَى صِيَامِ النَّهَارِ وَبِالْقِيُولَةِ عَلَى قِيَامِ اللَّيْلِ

⁵⁷ Kementerian Agama RI, "Al-Qur'an Dan Tafsirnya (Edisi Yang Disempurnakan)", Jilid 3 Juz 7-9 (Jakarta: Widya Cahaya, 2015), h.294

⁵⁸ Muhammad Nashirudin Al Albani, "Shahih Al Jami' Ash Shaghir", ed. by Edy Fr (jakarta: Pustaka Azzam, 2009), no.4431, h.281.

⁵⁹ Yaqin, 'Studi Kritis Hadis-Hadis Qailulah'.

Artinya: “manfaatkanlah makan sahur untuk menolongmu puasa di siang hari, dan tidur siang untuk bangun malam.”⁶⁰

Dalam bagian pertama Rasulullah menganjurkan umatnya untuk melakukan sahur, makan sahur dianggap sebagai sarana atau pertolongan untuk menjalani puasa dengan baik. Dengan melaksanakan sahur, seseorang diharapkan dapat menjaga kekuatan fisik dan mentalnya selama berpuasa seharian. Oleh karena itu, Rasulullah memberikan petunjuk bahwa sahur tidak hanya sekedar tindakan rutin, tetapi merupakan suatu cara untuk mempermudah pelaksanaan ibadah puasa.

Dan dalam bagian kedua hadis ini memaparkan mengenai anjuran untuk melaksanakan tidur siang. Tidur siang diajarkan sebagai cara untuk mendapatkan istirahat dan kekuatan fisik, yang pada gilirannya dapat membantu seseorang dalam melaksanakan ibadah pada malam hari, khususnya dalam menjalankan shalat malam atau *qiyamul lail*. Dengan melaksanakan *qailulah*, dapat lebih segar dan bugar saat menjalan ibadah di malam hari.⁶¹

Dengan kata lain, hadis ini mengajarkan bahwa makan sahur dan istirahat siang bukan hanya sebagai kebutuhan fisik semata, tetapi juga upaya untuk memudahkan pelaksanaan ibadah ibadah lainnya seperti puasa dan ibadah malam, yang keduanya merupakan amalan yang dianjurkan dalam Islam. Hal ini sesuai dengan penjelasan dari hadis berikut ini:

حَدَّثَنَا سَعِيدُ بْنُ أَبِي مَرْيَمَ قَالَ حَدَّثَنَا أَبُو عَسَّانَ قَالَ حَدَّثَنِي أَبُو حَازِمٍ عَنْ
سَهْلٍ قَالَ "كُنَّا نَصَلِّي مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الْجُمُعَةَ , ثُمَّ تَكُونُ
الْقَائِلَةَ"⁶².

Artinya: dijelaskan kepada kami sa'id bin Abi Maryam mengatakan dijelaskan kepada kami Abu Ghasan berkata dijelaskan kepada kami Abu

⁶⁰ Abu Abdillah Muhammad bin Yazid Al-Qazwini. No. 1693, h. 296

⁶¹ Rahman and Ramli.

⁶² Abi Abdillah Muhammad bin Ismail al Bukhari, *Al Jami' As Shahih, Bab al-Qailah Ba'da Jum'at*: No. 941, 1st edn (Kairo: Salafi Press).

Khazim dari Sahl berkata “ kami biasa melaksanakan sholat bersama Nabi Saw pada hari jumat, lalu melaksanakan tidur siang”.

Setelah melaksanakan shalat jumat bersama Nabi Saw, kemudian para sahabat melanjutkan dengan melaksanakan tidur siang. Tidur siang disini merujuk pada anjuran Rasulullah untuk beristirahat sejenak di siang hari, tidur siang dalam konteks ini dapat dimaknai sebagai cara untuk mendapatkan istirahat fisik dan mental, sehingga dapat menyegarkan tubuh dan mempersiapkan diri untuk ibadah dan aktivitas lainnya setelahnya.

Sehingga maksud dari hadis ini adalah untuk menunjukkan praktik keagamaan dan kehidupan sehari-hari para sahabat yang berpegang teguh pada Sunnah Nabi Muhammad Saw. Melaksanakan shalat jumat bersama Nabi dan setelahnya mereka melanjutkan dengan tidur siang, menunjukkan pentingnya istirahat dalam menjaga kesehatan dan kebugaran, serta sebagai bentuk keseimbangan dalam menjalani ibadah dan kehidupan sehari-hari.

D. Istirahat Siang Dalam kajian Ilmu Kesehatan

Definisi ilmu kesehatan adalah ilmu pengetahuan yang membahas mengenai penjagaan dan pemeliharaan kesehatan, serta pencegahan penyakit.⁶³ Menurut WHO, sehat merupakan kondisi diri yang sejahtera, baik fisik, mental, dan sosial secara utuh, dengan begitu yang mencakup kata sehat tidak hanya tentang terbebas dari penyakit, cacat dan kelelahan, secara keseluruhan kesehatan mencakup dari sehatnya kondisi jasmani, mental serta mampu untuk hidup produktif secara sosial.⁶⁴ Istirahat siang menjadi kajian yang menarik dan banyak diteliti dalam ilmu kesehatan, hal ini disebabkan istirahat siang memberi dampak besar terhadap kesehatan fisiologis dan juga kesehatan psikologis, yang dimaksud sehat fisik atau jasmani adalah ketika seluruh keadaan tubuh dan organ dalam keadaan normal, tidak ada rasa sakit dan organ dapat berfungsi dengan baik, sehingga

⁶³ Kamus Besar Bahasa Indonesia Online, Lihat <https://kbbi.kemendikbud.go.id> , diakses 12 agustus 2023.

⁶⁴ Ida Bagus Ngurah Swacita and Wayan Suardana, "*Kesehatan Masyarakat Veteriner Dan One Health*", ed. by Sarwandi (Sumatera Utara: PT. Mifandi Mandiri Digital, 2023), h. 37

dapat menjalankan aktifitas sehari-hari secara maksimal. Sedangkan kesehatan mental adalah kondisi terbaik seseorang dari segi fisik, mental, dan emosional. Ini mencakup kemampuan untuk memiliki keadaan pikiran yang sehat dan mampu berpikir secara logis serta mudah dipahami oleh orang lain.⁶⁵

Istirahat siang sangat dianjurkan dalam ilmu kesehatan, terutama pada saat musim panas. Cahaya yang dipancarkan matahari pada siang hari saat matahari berada tepat di atas kepala, merupakan cahaya yang paling terang dengan kandungan cahaya biru yang mengandung UV yang lebih tinggi. Cahaya biru adalah cahaya yang berenergi tinggi (HEV), yang berpotensi tinggi membahayakan tubuh, kulit dan mata.⁶⁶

Di negara Inggris, setiap musim panas sekitar delapan ratus orang meninggal akibat pancaran sinar matahari yang panas. Bahkan pada tahun 2003 saat berlangsung musim panas paling terik dalam 500 tahun terakhir, 27 ribu orang meninggal di Eropa, termasuk dua ribu orang di Inggris. Ketika itu temperature udara berada pada suhu 35 derajat celcius, para ahli memprediksi bahwa tahun selanjutnya temperature akan naik hingga empat puluh derajat celcius, sehingga orang yang tinggal di daerah yang tergolong bertemperatur tinggi sebaiknya melakukan perubahan gaya hidup. Di tengah kesibukan kerja para pekerja dianjurkan untuk melaksanakan istirahat siang, termasuk istirahat siang, sehingga tubuh tetap pada suhu yang terjaga dan segar sepanjang hari. Bila pada siang hari suhu terus meningkat, orang harus ekstra hati-hati, terutama bagi mereka yang telah lanjut usia, ketika suhu meningkat latihan fisik dan pancaran matahari secara langsung wajib untuk dihindari. Beristirahat pada siang hari dan kemudian bekerja kembali pada

⁶⁵ Swacita and Suardana, h. 38

⁶⁶ Fadzil and Othman, h. 8

sore hari, membuat kerja jauh lebih efektif. Istirahat siang merupakan solusi yang baik dan sebuah cara sederhana untuk menjaga badan tetap stabil.⁶⁷

Ilmu saraf menganjurkan istirahat pada siang hari untuk orang-orang yang mengalami respons kurang istirahat, dengan menjadikan istirahat siang sebagai tidur pengganti.⁶⁸ Dalam penelitian yang dilakukan oleh Tomohide Yamada, Mengenai “tidur siang dan risiko penyakit kardiovaskular” menjelaskan bahwa tidur siang singkat tidak memiliki efek negatif yang sama dengan tidur siang yang lama. Dengan durasi tidur siang kurang dari 30 menit, telah mampu memberikan dampak positif dalam meningkatkan kewaspadaan, keterampilan motorik dan mampu mengurangi stress kardiovaskular.⁶⁹

Menurut para ilmuwan, keadaan biologis di mana energi tubuh mencapai level tertinggi, terjadi pada pagi hari antara jam empat pagi, hingga fajar dan sekitar jam sebelas siang. Sementara itu, pada sore hari, puncak energi tersebut terjadi antara jam empat sore hingga delapan malam. Sedangkan energi manusia mencapai titik terendahnya pada jam dua dini hari dan dua siang, dan pada jam inilah tubuh sangat membutuhkan waktu untuk tidur atau istirahat. Begitu pula dengan potensi serangan jantung, potensi serangan jantung biasanya terjadi sesuai dengan kisaran waktu sekitar jam 1 siang hingga jam tiga sore, hormon epinefrin pada waktu tersebut mencapai puncak kadar tertinggi. Hormon ini terkenal karena mendorong kinerja jantung yang berpengaruh pada pembekuan darah di jantung dan otak. Oleh karena itu dokter menganjurkan penderita penyakit jantung dan stress agar istirahat dan relaksasi seperti tidur siang sesaat.⁷⁰ Dampak tidur siang

⁶⁷ Rinanda Putriani, "Meraih Sejumlah Keuntungan Tidur Siang", ed. by Rinanda Putriani (TEMPO Publishing, 2021), h. 15

⁶⁸ Mohd Amzari Tumiran and others, "The Concept of Qailulah (Midday Napping) from Neuroscientific and Islamic Perspectives", *Journal of Religion and Health*, 57 (2018), h. 4

⁶⁹ Yamada and others, h. 1953

⁷⁰ Nadiyah Thayyarah, "Buku Pintar Sains Dalam Al- Qur'an (Mengerti Mukjizat Ilmiah Firman Allah), Tejemah Dari Mawsu'ah Al-I'jaz Al-Qur'an", ed. by Chairul Ahmad, 1st edn (Jakarta: ZAMAN, 2013).⁷⁰ Yamada and others, h. 1953

⁷⁰ Nadiyah Thayyarah, "Buku Pintar Sains Dalam Al- Qur'an (Mengerti Mukjizat Ilmiah Firman Allah), Tejemah Dari Mawsu'ah Al-I'jaz Al-Qur'an", ed. by Chairul Ahmad, 1st edn (Jakarta: ZAMAN, 2013), h. 45

begitu besar pada fisiologis dan psikologi kesehatan manusia, di antara manfaat istirahat siang yaitu:

1. Tumbuh saat tidur

Ungkapan bahwasanya anak-anak mengalami pertumbuhan ketika dalam kondisi tidur bukan hanya mitos, Dr Dwi Widodo menyebutkan bahwa tidur mempunyai pengaruh yang sangat besar dalam mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan otak anak. Ketika dalam keadaan tidur, terjadi perubahan keseimbangan aktivitas dan inaktivitas system saraf di dalam otak, oleh sebab itu bayi membutuhkan jam tidur yang jauh lebih banyak dibanding dengan orang dewasa. Pada saat tidur terjadi pula konservasi energy, perbaikan sel tumbuh. Pada saat inilah hormon pertumbuhan yang memperbaiki dan memperbarui seluruh sel tubuh bekerja, yang paling penting lagi yaitu pembaruan sel juga berlangsung lebih cepat pada saat sedang dalam keadaan tidur.⁷¹

Pada saat tidur, aliran darah ke otak meningkat, aliran ini berperan untuk aktivitas otak hingga otak tumbuh optimal. Tidur juga merupakan interaksi kompleks dari neurotransmitter system regulasi tidur dan anatomi. Sehingga seluruh kejadian selama tidur merupakan sebuah refleksi saraf tertentu dalam system saraf otak yang berubah sesuai dengan perkembangan otak bayi. Apa yang telah dialami si bayi ketika terjaga seperti disarikan kembali dan diserap sesuai dengan kemampuan otaknya.⁷²

Dalam studi penelitian yang dilakukan oleh Michael Lamp dijelaskan, bahwasanya dalam biologi pertumbuhan, menunjukkan bahwa tidur sehari hari dan pertumbuhan panjang tubuh bayi merupakan proses biologis yang berhubungan secara temporer.⁷³ Anak yang rutin tidur siang dan yang tidak, menunjukkan perbedaan signifikan dalam tingkat pertumbuhan tubuh

⁷¹ Tsalim S Soetomenggolo Dwi Putro Widodo, "Perkembangan Normal Tidur Pada Anak Dan Kelainannya", *Sari Pediatri*, Vol. 2 No. (2000).

⁷² Putriani. h.21

⁷³ Michelle Lampl and Michael L Johnson, "Infant Growth in Length Follows Prolonged Sleep and Increased Naps", *Sleep*, Vol. 34, (2011).

mereka. Saat anak tidur dengan nyenyak, kadar hormon pertumbuhan atau Growth Hormone (h-GH) cenderung lebih tinggi dalam aliran darah. Hormon ini memicu perkembangan tubuh pada anak. Oleh karena itu, dengan adanya tidur siang yang teratur, stimulasi ini dapat membantu meningkatkan proses tumbuh kembang anak menjadi lebih optimal.⁷⁴

2. Tidur Siang Tingkatkan Produktifitas

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Brice Faraut, Pada tahun 2010 membuktikan bahwa tidur siang hanya berpengaruh bagi seseorang yang telah membatasi waktu tidur pada malam harinya, dijelaskan dalam analisis polisomnografi menunjukkan bahwa tidur siang selama 30 menit sudah cukup untuk mengurangi stress atau kantuk yang disebabkan oleh waktu tidur yang kurang. Meskipun melaksanakan tidur yang singkat tidur siang mampu mengurangi kantuk, memulihkan kewaspadaan dan menstabilkan kembali jumlah leukosit yang rendah yang disebabkan oleh dampak kurang tidur.⁷⁵

Begitu pula pada tahun 2016, Sara E. alger dan Jesica D. payne menyelidiki mengenai interaksi arti-penting emosional dan tidur siang pada kinerja memori asosiatif dan relasional, membuktikan bahwa pentingnya tidur siang tidak hanya dalam memberikan manfaat pada konsolidasi memori tetapi juga bermanfaat dalam pembentukan memori relasional, yaitu memori yang merujuk pada kemampuan untuk mengingat hubungan atau kaitan yang berubah-ubah atau tidak langsung, seperti hubungan antara berbagai objek, individu, atau peristiwa, sehingga menyepelkan tidur siang dengan dalih demi meningkatkan produktifitas adalah kebiasaan yang salah, sebagaimana yang telah dibuktikan dalam penelitian ini, bahkan tidur siang singkat pun

⁷⁴ Yulia Rahmawati. Sunanto, "Pengaruh Tidur Siang Terhadap Tingkat Kecerdasan Logika Anak Usia 3-5 Tahun Di Tk Zainul Hasan Genggong Probolinggo", *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia*, Vol. 12 No.1 (2019), h. 7

⁷⁵ Myriam Kerkhofs Brice Faraut, Karim Zouaoui Boudjeltia, Michal Dyzma, Alexandre Rousseau, Elodie David, Patricia Stenuit, Thierry Franck, Pierre Van Antwerpen, Michel Vanhaeverbeek, "Benefits of Napping and an Extended Duration of Recovery Sleep on Alertness and Immune Cells After Acute Sleep Restriction", *Journal of The Psychoneuroimmunology Research Society*, 2010, h. 16-24

dapat membantu melestarikan informasi dan mendorong reorganisasi informasi untuk meningkatkan kemampuan beradaptasi pada situasi baru selanjutnya.⁷⁶

Hannia Camposa dan Xinia Siles, mengemukakan bahwa meskipun ditemukannya hubungan antara tidur siang setiap hari dengan penyakit jantung, hal ini hanya terjadi apabila tidur siang dilaksanakan setiap hari dengan jangka waktu yang lama, sedangkan tidur siang yang relatif singkat dapat meningkatkan kewaspadaan dan menangkal efek kurang tidur, oleh karena itu, dia menyimpulkan bahwasanya tidur siang singkat yang dilaksanakan 1-4 kali perminggu mungkin memiliki efek netral terhadap resiko penyakit jantung koroner, dan kebiasaan ini dapat bermanfaat karena memberikan efek positif pada performa kerja sehari-hari.⁷⁷ Penelitian lain yang dilakukan oleh Brook and Lack mengenai perbandingan seseorang yang melaksanakan tidur siang selama 5 hingga 30 menit dengan orang yang tetap terjaga, menunjukkan bahwa tidur siang dengan durasi 10 menit telah mampu mengembalikan kewaspadaan dan kinerja tubuh setelah pembatasan tidur ringan di malam hari.⁷⁸

Di Indonesia juga terdapat banyak penelitian mengenai manfaat tidur siang salah satunya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Uliyatul Mukaromah, Kegiatan penelitian tersebut menemui hasil yang signifikan terhadap hubungan tidur siang dengan peningkatan konsentrasi belajar. Mulanya para siswa tidak melaksanakan tidur siang dan mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi ketika melaksanakan kegiatan belajar *madin* pada sore harinya, kemudian pada hari berikutnya para siswa diminta untuk

⁷⁶ Sara E. Alger and Jessica D. Payne, "The Differential Effects of Emotional Salience on Direct Associative and Relational Memory during a Nap", *Cognitive, Affective and Behavioral Neuroscience*, 16 (2016), 1150–63.

⁷⁷ Hannia Campos and Xinia Siles, "Siesta and The Risk of Coronary Heart Disease: Result From a Population-Based, Case-Control Study in Costa Rica", *International Journal of Epidemiology*, vol. 29 (2000).

⁷⁸ Amber Brooks and Leon Lack, "A Brief Afternoon Nap Following Nocturnal Sleep Restriction: Which Nap Duration Is Most Recuperative?", *Sleep*, Vol. 29 (2006), h. 831-840

melaksanakan tidur siang, setelah dilaksanakannya tidur siang para ditemukan para siswa mampu berkonsentrasi dalam belajar dan mudah menghafal ketika kelas madin sore hari. Hal ini menunjukkan dengan dilaksankannya tidur siang, kelelahan yang dirasakan oleh para siswa dapat hilang sehingga mampu berkonsentrasi kembali untuk beraktifitas dan belajar.⁷⁹ Penelitian lain juga dilakukan oleh Yulia Fatmawati, (2019), berdasarkan penelitian yang dilakukan menunjukkan adanya dampak baik, dengan tidur siang terhadap peningkatan dalam kecerdasan logika, seluruh anak yang rutin melaksanakan tidur siang memiliki kemampuan lebih unggul dibandingkan dengan anak yang tidak melaksanakan tidur siang⁸⁰.

3. Istirahat Siang Pelihara Jantung

Istirahat siang seringkali dikaitkan dengan penyakit jantung, hal ini disebabkan mayoritas orang yang meninggal atau mengalami penyakit kardiovaskular adalah orang lanjut usia dan orang yang telah pesnsiun yang mempunyai kesempatan untuk istirahat siang setiap harinya. Namun hasil penelitian yang dilakukan oleh Tomohide Yamada, menunjukkan bahwa istirahat siang yang lama memiliki hubungan dengan naiknya resiko kardiovaskular namun sebaliknya istirahat siang singkat berhubungan dengan rendahnya kejadian kardiovaskular, sehingga istirahat siang yang lebih singkat tidak memiliki efek negative yang sama dengan tidur siang yang berdurasi lama.⁸¹

Hasil kajian di atas juga sesuai dengan hasil kajian Tidur siang yang dilakukan oleh Thoha Ani Fadmawaty, (2022), tidur siang mampu mengganti kekurangan waktu tidur di malam hari dan menjaga tekanan darah agar tetap normal. Akan tetapi, tidur siang dengan durasi yang berlebihan, memberikan dampak buruk pada peningkatan tekanan darah. Disebutkan bahwa tidur

⁷⁹ 'Uliyatul Mukaromah, "Peningkatan Kosentrasi Belajar Siswa Melalui Tidur Siang (Studi Kasus Di MI Al-Kautsar Durisawo Ponorogo)", (Institut Agama Islam Negeri Ponorogo, 2020), h. 1-150

⁸⁰ Yulia Rahmawati. Sunanto, h. 1-5

⁸¹ Yamada and others, h. 1945-1953

gerakan mata cepat (REM) berhubungan dengan peningkatan pada aktivitas saraf simpatik secara signifikan, tidur REM ini hanya dialami oleh seseorang yang melaksanakan tidur siang selama lebih dari 90 menit. Tidur yang demikian dikonfirmasi dapat meningkatkan tekanan darah karena terjadinya peningkatan aktifitas di saraf simpatik.⁸²

Beberapa penelitian menunjukkan Tidur siang dalam durasi singkat, kurang dari 30 menit, ternyata memiliki dampak positif yang bermakna bagi kesehatan dan performa seseorang. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa tidur siang yang singkat dapat meningkatkan tingkat kewaspadaan dan keterampilan motorik individu. Selain itu, tidur siang ini juga mampu memperbaiki ketidak normalan dalam pola tidur serta mengatasi masalah hormonal yang timbul akibat kurang tidur. Studi-studi tersebut juga mengungkap bahwa tidur siang singkat mampu menurunkan tingkat stres yang dirasakan seseorang, serta mengurangi tekanan darah melalui proses vasodilatasi, khususnya terjadi saat awal istirahat dan masuk ke tahap tidur awal. Hal ini menandakan bahwa tidur siang, meskipun dalam durasi singkat, memiliki manfaat signifikan dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan individu.⁸³

⁸² Thoha Ani Fadmawaty, Viyan Septiana A, "Tidur Siang Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi", *Media Informasi Kesehatan*, 9 (2022), h. 14

⁸³ Mohammad Zaregarizi and others, "Acute Changes in Cardiovascular Function during the Onset Period of Daytime Sleep: Comparison to Lying Awake and Standing", *Journal of Applied Physiology*, 103 (2007), 1332–38.

BAB IV

ANALISIS ISTIRAHAT SIANG DALAM TINJAUAN AL-QUR'AN, HADIS DAN RELEVANSI SAINS

A. Istirahat siang sebagai salah satu bentuk keseimbangan hidup manusia

Istirahat merupakan hal penting yang tidak dapat disepelekan dalam kehidupan sehari-hari, karena istirahat merupakan sebuah kebutuhan biologis. Begitu pentingnya istirahat dalam kehidupan sehingga apabila kebutuhan dasar biologis tersebut tidak terpenuhi dengan optimal akan mempengaruhi kesehatan fisik dan mengganggu keadaan emosi mental seseorang.¹ Istirahat memiliki beberapa macam pembagian di antaranya yakni istirahat fisik dan istirahat mental, istirahat fisik dapat berupa seperti tidur atau rehat sejenak, sedangkan istirahat mental dapat berupa seperti meditasi atau jalan-jalan ringan untuk meninggalkan segala beban pikiran.

Dalam penelitian ilmiah yang mendalam yang membahas tentang pola tidur manusia, menyimpulkan bahwa pola tidur adalah variasi dari keadaan di mana sistem fisiologis manusia memberikan istirahat pada tubuhnya dalam waktu tertentu. Ini bertujuan untuk memulihkan dan memperbaiki berbagai sistem di dalam tubuh. Pada umumnya istirahat dan tidur dilaksanakan pada malam hari, namun dalam keadaan tertentu dapat dilaksanakan pada waktu selain malam, seperti pada waktu siang hari.

Dalam Q.S al-A'raf: 4 merupakan ayat yang menjelaskan mengenai kegiatan istirahat siang yang telah dilakukan sejak umat terdahulu:

وَكَمْ مِنْ قَرْيَةٍ أَهْلَكْنَاهَا فَجَاءَهَا بَأْسُنَا بَيَاتًا أَوْ هُمْ قَائِلُونَ

Artinya: "Betapa banyak negeri yang telah Kami binasakan. Siksaan Kami datang (menimpa penduduknya) pada malam hari atau pada saat mereka beristirahat pada siang hari."²

¹ Elaky Jamal, *Mukjizat Kesehatan Ibadah*, ed. by dedi slamet Riyadi, 1st edn (Jakarta: Zaman, 2015).

² "Al-Qur'an Dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan" (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019), h. 205

Dalam ayat ini dijelaskan bahwasanya praktik istirahat siang sudah biasa dilaksanakan sejak berabad-abad lalu, hal ini memberikan pengertian bahwa istirahat tidak hanya dilakukan pada waktu malam hari, tetapi dapat juga dilakukan diselain malam seperti pada siang hari. Kata "*qa'ilun*" berasal dari "*qailulah*," periode waktu antara tengah hari dan waktu Asar. Waktu ini sering digunakan untuk beristirahat, entah itu dengan tidur siang atau sekadar beristirahat tanpa tidur.³

Al-Qur'an mengajarkan nilai tidur malam yang baik, tetapi juga memberikan ruang untuk tidur siang yang sehat dan sesuai dengan kebutuhan setiap individu, hal ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an mengakui keanekaragaman dalam pola tidur manusia yang ada sesuai perkembangan setiap zamanya. Terdapat banyak kajian yang membuktikan bahwa tidur siang dapat memberikan manfaat kesehatan seperti peningkatan konsentrasi, perbaikan mood, dan pengurangan resiko penyakit jantung.

menjaga kesehatan tubuh itu penting, tidak hanya dengan makan-makanan yang halal dan baik, menjaga kebersihan diri dan lingkungan, menjaga tubuh dengan istirahat yang baik juga salah satu yang termasuk di dalamnya, apabila waktu istirahat tidak optimal pada malam hari, maka istirahat pada siang hari sangat diperlukan untuk menghindari penyakit yang diakibat oleh kondisi tubuh yang kekurangan tidur dan kelelahan.⁴ Istirahat siang merupakan kegiatan yang dianjurkan yang bermanfaat untuk menjaga keseimbangan tubuh, dan bukanlah suatu aktifitas yang mengambarkan sebuah kemalasan asal tidak dilaksanakan secara berlebihan, karena sejatinya *qailulah* hanyalah istirahat sejenak, hal ini sesuai dengan hadis Nabi Saw:

قِيلُوا فَإِنَّ الشَّيْءَ طَيْنَ لَا تَقِيلُ

³ M Quraish Shihab, "*Tafsir Al Misbah (Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al Qur'an)*", Jilid 4, ed. by Wahid Hisbullah, 5th edn (Jakarta: Lentera Hati, 2012), h.12-15

⁴ Y Touvan Juni Samodra and others, "Alokasi Waktu Tidur Dan Upaya Bugar Sehat Di Masa Puasa", *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 0383 (2021), h. 21

Sehingga *qailulah* adalah anjuran untuk melakukan istirahat siang, yang mencakup dua pilihan utama: istirahat tanpa tidur atau dengan tidur sesuai dengan prinsip ilmu sains. Penting untuk menyadari bahwa istirahat dalam konteks ini tidak hanya berkaitan dengan tidur, melainkan juga mencakup konsep rehat sejenak. Karena tujuannya adalah untuk melepas lelah dan memberikan waktu istirahat bagi tubuh untuk bugar kembali. Meskipun istirahat biasanya diasosiasikan dengan waktu malam dan siang di asosiasikan sebagai waktu untuk bekerja, sebagaimana yang dijelaskan dalam QS. An-Naba' ayat 9 dan 10:

وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا ۖ وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا⁵

Artinya; Kami menjadikan malam sebagai pakaian. Malam disebut sebagai pakaian karena kegelapannya menutupi alam sebagaimana pakaian menutupi tubuh manusia. Kami menjadikan siang untuk mencari penghidupan.

Hal serupa dijelaskan dalam ayat lain yaitu, dalam QS. Ar-Ruum (30): 23,⁶ dalam ayat tersebut dijelaskan bahwasanya, dijadikannya malam sebagai tempat untuk tidur istirahat dan siang hari untuk beraktifitas mencari penghidupan. Terlepas dari itu, bukan berarti istirahat pada siang hari tidak diperlukan, *qailulah* sendiri termasuk kegiatan penting untuk menjaga keseimbangan hidup antara bekerja dan istirahat yang cukup, sehingga meskipun dalam keadaan sibuk, melaksanakan istirahat pada waktu siang hari tetap dianjurkan meskipun hanya berupa istirahat rehat sejenak tanpa disertai tidur. Hal ini juga berkaitan dengan adanya ritme sirkadian dalam tubuh manusia, yang menunjukkan bahwa ada waktu yang cocok untuk beristirahat, baik di malam hari maupun di siang hari.

⁵ Dalam QS. An-Naba' (78): 10-11, Lihat "<https://qura.kemenag.go.id/>", diakses 30 Januari 2024

⁶ Dalam QS. Yunus (10): 67:

وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ

Artinya: Di antara tanda-tanda (kebesaran dan kekuasaan)-Nya ialah tidurmu pada waktu malam dan siang serta usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya.

Pentingnya *qailulah* adalah untuk memberikan keseimbangan dan pemulihan energi, serta meningkatkan kinerja dan kesejahteraan secara keseluruhan. Konsep ini memberikan fleksibilitas, memungkinkan seseorang untuk memilih apakah ingin beristirahat dengan tidur atau tanpa tidur di siang hari, sesuai dengan kebutuhan dan preferensi individu. Dengan demikian, *qailulah* menjadi suatu bentuk praktik yang mendukung kesehatan dan kesejahteraan tubuh manusia.

B. Penerapan istirahat siang dari zaman ke zaman

Istirahat siang atau yang biasa juga disebut dengan *qailulah* merupakan praktik istirahat yang dianjurkan dalam Al-Qur'an dan Sunnah. *Qailulah* dianggap sebagai amalan yang mendatangkan manfaat bukan hanya dalam aspek spiritual, namun dalam aspek kesehatan juga. Pada saat ini tidur siang bukan sekedar menjadi sebuah anjuran dalam kehidupan sehari-hari umat Islam, tetapi juga telah menjadi fokus penelitian dalam dunia kesehatan dan ilmu pengetahuan modern.

Anjuran istirahat siang memiliki akar sejarah yang panjang, yang telah dilaksanakan bahkan oleh para umat terdahulu seperti kaum Nabi Syuaib, sebagaimana yang dijelaskan dalam QS. al-A'raf: 4⁷, menurut pendapat Fakhr ar Razi ayat tersebut merupakan sebuah bentuk peringatan yang ditujukan kepada orang yang meninggalkan dan berpaling dari perintah Allah,⁸ telah banyak penduduk negeri yang durhaka telah Allah binasakan dan hancurkan, Allah menghancurkan negeri serta penduduk seisinya, pada waktu yang tidak mereka sangka-sangka, adakalanya ketika mereka tidur pada malam hari sebagaimana kaum nabi Luth, atau ketika *qailulah* (istirahat siang)

⁷ Al-Qur'an Kemenag, QS. Al-A'raf (7): 4, Lihat <https://quran.kemenag.go.id/> diakses 30 Agustus 2023.

"وَكَمْ مِنْ قَرْيَةٍ أَهْلَكْنَاهَا فَجَاءَهَا بَأْسُنَا بَيَاتًا أَوْ هُمْ قَائِلُونَ "

⁸ Fakhr al-Din Al-Razi, "*Tafsir Al-Kabir Wa Mafatih Al Ghaib*", Jilid 14 (Beirut: Dar Al-Kutub Al-Ilmiah), h. 22

sebagaimana kaum Nabi Syuaib.⁹ Kata *Qailun* terambil dari *qailulah*, yaitu waktu antara tengah hari dan asar. Waktu yang banyak digunakan untuk melaksanakan istirahat, dapat dilaksanakan dengan tidur atau hanya sekedar beristirahat tanpa tidur.¹⁰

Ayat diatas sebagai bukti bahwa istirahat siang atau *qailulah* adalah aktifitas yang telah dilaksanakan bahkan sejak ribuan tahun yang lalu, sosok Nabi Muhammad sendiri yang dikenal sebagai sosok yang sangat menjaga ibadah dan kesehatannya, menganjurkan tidur siang atau ber*qailulah* meski sejenak. Tidur siang dalam Islam tidak hanya dilihat dari sebuah kebutuhan fisik, tetapi juga cara untuk memperkuat ikatan spiritual dengan Allah, hal ini disebabkan oleh manfaat tidur siang yang menyegarkan tubuh kembali sehingga membantu dalam menjalankan ibadah dengan lebih baik.

Tidak berhenti disitu Nabi Muhammad juga menganjurkan para sahabat untuk melaksanakan istirahat siang, adapun pelaksanaan istirahat siang dalam masa sahabat memiliki waktu yang berbeda, terdapat pendapat yang mengatakan bahwasanya istirahat siang dilaksanakan setelah shalat jumat¹¹, dan dalam hadis lain disebutkan bahwasanya *qailulah* dilaksanakan pada waktu asar atau sebelum asar.¹² Dalam praktiknya istirahat pada zaman nabi dilaksanakan untuk

Di dunia barat, istirahat pada siang hari dikenal dengan *siesta* atau *midday napping*. Di sekitar Laut Tengah, Afrika Utara, dan Amerika Tengah, tidur siang hampir dilakukan oleh seluruh masyarakat di sana termasuk para remaja. Tradisi tidur siang itu memberi mereka kesempatan untuk

⁹ Hamka, "Tafsir Al-Azhar", ed. By Amin Jundi, jilid 4 (Depok: Gema Insani, 2015), h. 18

¹⁰ M Quraish Shihab, "Tafsir Al Misbah (Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al Qur'an)", Jilid 4, h. 15

¹¹ Abi Abdillah Muhammad bin Ismail al Bukhari.

عَنْ سَهْلِ قَالَ "كُنَّا نَصَلِّي مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الْجُمُعَةَ , ثُمَّ تَكُونُ الْقَائِلَ

¹² Al-Imam al Hafizh Muhammad bin Isma'il al-Bukhari.

عَنْ السَّائِبِ بْنِ يَزِيدٍ قَالَ : كَانَ عُمَرُ رَضِيَ اللَّهُ يَمُرُّ بِنَا نِصْفَ النَّهَارِ أَوْ قَرِيبًا مِنْهُ , فَيَقُولُ : قَوْمُوا فَقِيلُوا فَمَا بَقِيَ فَلِلشَّيْطَانِ "

menghindari saat saat paling panas di siang hari. Setelah menghimpun dan memperbarui kekuatan dengan tidur siang, mereka bangun dan melanjutkan pekerjaan mereka kembali.¹³

Di Jepang, negara yang dianggap memiliki budaya kerja tinggi ini mempersepsikan tidur siang bukan sebagai hal yang suci namun sebagai pertanda sebuah ketekunan. Bangsa Jepang menyebut budaya tidur siang ini dengan istilah “*inemuri*” mereka meyakini tidur siang merupakan tanda jika seseorang sudah bekerja dengan giat hingga mereka kelelahan. Dalam praktiknya *inemuri* bisa terjadi dalam segala kondisi dan situasi, mereka dapat melakukan tidur siang ketika duduk di bus atau kereta dalam perjalanan pulang, dapat juga ketika setelah melakukan makan siang. Tidur siang di Jepang dilakukan tanpa menggunakan bantal maupun penyanggah leher, sehingga dapat membuat mereka tetap terjaga dan waspada saat tertidur menikmati *inemuri*.¹⁴

Pada saat ini pelaksanaan istirahat siang dipandang sebagai aspek penting yang dibutuhkan dalam kehidupan manusia guna menjaga kesehatan tubuh seperti halnya kebutuhan istirahat pada malam hari, hal ini disebabkan oleh perkembangan zaman yang membuat seseorang tidak lagi hanya beraktifitas pada siang hari, akan tetapi ada sebagian dari mereka yang lebih banyak beraktifitas pada malam harinya, seperti para petugas kesehatan di rumah sakit ataupun para pekerja pabrik yang mendapatkan sift malam. Bagi mereka yang pada malam hari tidak mampu memenuhi kebutuhan tidur secara optimal, istirahat siang sangat dianjurkan untuk mengoptimalkan kebutuhan istirahat yang belum terpenuhi dengan sempurna sebelumnya. Tidur siang juga merupakan pilihan yang tepat untuk menjaga tubuh dari suhu terpanas pada waktu siang hari, hal ini sangat dianjurkan karena paparan cahaya matahari pada waktu siang, merupakan paparan cahaya biru yang berbahaya bagi kesehatan kulit yang mengakibatkan *hiperpigmentasi*, *melasma* dan

¹³ Ahmad Syawqi Ibrahim, “*Misteri Tidur*”, ed. by Khalifurrahman Fath dan Nvis Rahman, h. 36

¹⁴ Budi Mulyadi, "Keunikan Budaya Tidur Inemuri Jepang", *Kiryoku*, 2 (2018), h. 4

penuaan, apabila terus menerus mengenai kulit secara langsung, dalam jangka waktu yang panjang.¹⁵

Praktik istirahat siang pada saat ini juga mulai mendapat perhatian dari bidang pendidikan, Salah satunya terlihat di beberapa sekolah di Cina, seperti Goaxin di wilayah barat negara tersebut, di mana siswa-siswa diwajibkan untuk tidur siang di kelas setiap harinya. Kegiatan istirahat siang ini dianggap sebagai bagian dari rutinitas wajib di sekolah sehingga jika ada siswa yang menolak, guru-guru akan tetap mendorong mereka untuk melakukannya. Pada masa pertumbuhan, tidur siang memang diakui memberikan manfaat besar bagi kesehatan dan perkembangan kecerdasan otak.¹⁶ Tidak hanya di Cina, di Indonesia pun banyak sekolah yang mulai mengadopsi kebiasaan tidur siang di lingkungan sekolah. Contohnya adalah SD Muhammadiyah 1 Krembung di mana kepala sekolahnya, Izuddin Karim, menjelaskan bahwa tidur siang dijadwalkan dengan tujuan menjalankan Sunnah serta memberi kesempatan istirahat kepada anak-anak pada siang hari.¹⁷

C. Istirahat Siang Untuk Kesehatan Psikologis dan Fisiologis

Tidur siang sejenak atau *qailulah* juga dijelaskan dalam hadis Nabi Saw:

إِسْتَعِينُوا بِطَعَامِ السَّحْرِ عَلَى صِيَامِ النَّهَارِ وَبِالْقِيْلُولَةِ عَلَى قِيَامِ اللَّيْلِ

Artinya: Artinya: “manfaatkanlah makan sahur untuk menolongmu puasa di siang hari, dan tidur siang untuk bangun malam.”¹⁸

hadis diatas menjelaskan dengan ber*qailulah* dapat membantu untuk melaksanakan amalan lain yang sangat dianjurkan dalam Al-Qur’an yaitu amalan melaksanakan sholat malam *qiyam al-lail* atau *tahajud* yang

¹⁵ Fadzil and Othman, h. 5

¹⁶ “Budaya Tidur Siang ParaSiswa SD di Cina dan Taiwan”, Metro7.co.id Pelopor Berita Daerah Untuk Indonesia, 20 September 2012, Lihat <https://metro7.co.id> diakses 10 November 2023.

¹⁷ Nurfatoni, Muhammad, SD Krembung Praktikkan Qailulah, Ini Penjelasan Dokter Soal Tidur Siang Singkat Itu. Lihat <https://pwmu.co> Diakses 10 November 2023.

¹⁸ Abu Abdillah Muhammad bin Yazid Al-Qazwini. No. 1693, h. 296

dilaksanakan pada sepertiga akhir malam,¹⁹ kegiatan ini menjadikan seseorang terjaga pada malam hari, sehingga waktu tidur pada malam hari tidak terlaksana dengan optimal, oleh sebab itu istirahat siang atau *qailulah* sangatlah penting dan diperlukan dalam membantu seseorang untuk tetap produktif dan kembali waspada dari kantuk yang disebabkan oleh waktu tidur yang kurang optimal, bahkan pembentukan jam biologis pada tubuh akan menjadikan seseorang akan terbangun pada malam berikutnya untuk melaksanakan *qiyamul al-lail* kembali.²⁰ Anjuran ini selaras dengan penemuan sains yang mengemukakan bahwa tidur siang memiliki dampak positif lebih signifikan dengan dibatasinya tidur pada malam hari, namun apabila dilakukan tanpa adanya batasan tidur malam, hal ini beresiko meningkatkan tekanan darah apabila dilakukan setiap hari dengan jangka waktu panjang, bagi yang telah mendapatkan waktu tidur malam yang optimal, apabila tubuh dalam kondisi yang lelah dan suhu udara sekitar dirasa sangat panas pada siang hari, istirahat pada siang hari tetap dianjurkan meski tanpa disertai tidur.²¹

Selain sebagai salah satu nikmat Allah dan anjuran Sunnah, istirahat siang juga memberikan banyak dampak positif dalam fisiologis dan psikologis manusia, diantara dampak fisiologinya yaitu, Mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan otak anak. Pada saat sedang dalam keadaan istirahat utamanya tidur, hormon pertumbuhan yang memperbaiki dan memperbarui seluruh sel tubuh berlangsung lebih cepat dibanding ketika terjaga.²²

¹⁹ Al-Qur'an Kemenag, QS. Al-Isra' (17): 79, Lihat <https://quran.kemenag.go.id/>. Diakses 20 November 2023.

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

²⁰ Tumiran and others, h. 6

²¹ Amber Brooks and Leon Lack, "A Brief Afternoon Nap Following Nocturnal Sleep Restriction: Which Nap Duration Is Most Recuperative?," *Sleep*, Vol. 29 (2006), h. 831

²² Tsalim S Soetomenggolo, Dwi Putra Widodo, "Perkembangan Normal Tidur Pada Anak Dan Kelainanya", *Sari Pediatri*, Vol. 2 (2000).

Dalam ilmu biologi pertumbuhan, hubungan tidur dan laju pertumbuhan anak merupakan proses biologis yang temporer, dan tidur siang turut berperan penting dalam hal ini, di jelaskan bahwasanya pertumbuhan anak anak yang rajin melaksanakan tidur siang jauh berkembang lebih pesat dibanding mereka yang tidak melaksankanya.²³ Dampak fisiologis lainnya yakni tidur siang dapat mengkompensasi kekurangan tidur pada malam yang tidak optimal dan menjaga tekanan darah tetap normal, sehingga mencegah tubuh dari tekanan kardiovaskular. Tidur siang juga berdampak besar pada psikologis manusia, tidur siang dengan jangka waktu yang tepat dapat mengurangi stress, kantuk, memulihkan kewaspadaan dan menstabilkan kembali jumlah leukosit yang rendah, yang disebabkan oleh dampak kurang tidur atau kelelahan.²⁴

Dijelaskan dalam *kitab at Thib an Nabawi* bahwasanya waktu istirahat siang yang tepat bukan setelah dhuha atau pagi hari, bukan juga setelah shalat asar, tetapi setelah waktu zawal (zuhur), sebagaimana yang biasa dilaksanakan oleh Rasul dan para sahabat. Sedang dalam pelaksanaan tidur siang posisi yang baik adalah dengan posisi tidur miring menghadap ke kanan, karena dengan posisi tersebut fungsi jantung sebagai pemompa darah keseluruh tubuh tetap dapat bekerja dengan baik.

Istirahat siang memiliki banyak manfaat baik dalam fisiologis maupun psikologis, namun perlu diketahui bahwa tidur siang dengan durasi yang lama tidak dianjurkan. Tidur siang yang panjang, memberikan efek buruk pada tubuh, hal ini dapat menyebabkan pusing ketika terbangun dari tidur atau inersia tidur dan mengganggu waktu tidur malam, sehingga orang yang tidur siang berlebihan akan rentan mengalami insomnia atau gangguan tidur pada malam harinya, dampak ngetaif lainnya yaitu, apabila melaksanakan tidur siang yang cukup lama hingga memasuki fase tidur REM atau tidur siang

²³ Yulia Rahmawati. Sunanto, h. 7

²⁴ Brice Faraut, Karim Zouaoui Boudjeltia, Michal Dyzma, Alexandre Rousseau, Elodie David, Patricia Stenuit, Thierry Franck, Pierre Van Antwerpen, Michel Vanhaeverbeek, h.16-24

yang lebih dari Sembilan puluh menit, hal ini dapat meningkatkan aktifitas saraf simpatik yang mengakibatkan tekanan darah tinggi.²⁵

Jangka waktu yang tepat untuk melaksanakan istirahat siang yaitu tidak lebih dari satu jam, dalam analisis polisinnografi menunjukkan bahwa tidur siang selama 30 menit sudah cukup untuk menghilangkan kantuk dan stress akibat kelelahan.²⁶ Tomohide Yamada menjelaskan dalam penelitiannya "*Daytime Napping and the Risk of Cardiovascular*", dengan durasi tidur siang selama 15 hingga 30 menit, telah mampu mengembalikan tingkat kewaspadaan dan konsentrasinya.²⁷ Sedangkan Brooks dan Lack menyebutkan bahwa tidur siang 10 dengan durasi 10 menit merupakan jangka tidur yang terbaik dan memiliki dampak yang paling signifikan dalam meningkatkan kewaspadaan dan kinerja kognitif.²⁸ Penemuan sains ini sejalan dengan konsep tidur siang yang ada dalam Al Qur'an, tidur siang atau yang biasa disebut dengan *qailulah*, merupakan istirahat sejenak pada waktu siang hari, pelaksanaannya boleh dilakukan baik sebelum waktu zawal (zuhur) ataupun setelahnya, dan tidak melebihi hingga waktu asar dan setelahnya, karena tidur setelah waktu asar adalah termasuk tidur yang dimakruhkan.

Sehingga dapat diketahui bahwasanya istirahat siang juga sangat penting dalam konteks ilmu kesehatan. Istirahat siang bukan hanya solusi sederhana untuk menjaga stabilitas tubuh, tetapi juga merupakan langkah preventif yang signifikan dalam menjaga kesehatan fisik dan mental, terutama saat terpapar kondisi cuaca ekstrem seperti musim panas yang panas. Ilmu saraf mendukung anjuran istirahat siang sebagai alternatif tidur, dengan penelitian yang menunjukkan dampak positif pada kewaspadaan, keterampilan motorik, dan pengurangan stres kardiovaskular. Puncak energi tubuh pada pagi dan

²⁵ Elizabeth A Mcdevitt and others, "The Impact of Frequent Napping and Nap Practice on Sleep-Dependent Memory in Humans", *Scientific Reports*, September, 2018, h. 2

²⁶ Yue Leng and others, "Daytime Napping and the Risk of All-Cause and Cause-Specific Mortality: A 13-Year Follow-up of a British Population", *American Journal of Epidemiology*, Vol. 179 (2014), 1115–24.

²⁷ Yamada and others, h. 1952

²⁸ Brooks and Lack, h. 839

sore hari, serta potensi serangan jantung yang cenderung meningkat setelah zuhur, menjadi dasar bagi rekomendasi istirahat siang, terutama bagi mereka yang rentan terhadap penyakit jantung dan stres.

Istirahat siang dengan durasi yang tepat memberikan manfaat terhadap kesehatan fisiologis dan psikologis, istirahat siang menjadi suatu tindakan proaktif yang mendukung kesejahteraan secara menyeluruh. Dengan demikian, praktik istirahat siang dapat dianggap sebagai suatu kebiasaan yang berkontribusi positif terhadap upaya menjaga kesehatan dan keseimbangan hidup.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan yang telah dijelaskan penulis, maka dapat ditarik kesimpulan sebagaimana berikut:

1. Dalam Al-Qur'an, Hadis dan ilmu kesehatan istilah yang digunakan untuk menjelaskan mengenai istirahat siang yaitu: "*qailulah*", "Siesta" dan Midday Napping, Dalam Pandangan para mufasir klasik, kontemporer, serta hadis, "*qailulah*" bermakna waktu istirahat pada siang hari yang panas dan merupakan waktu yang biasa digunakan untuk bersantai baik dengan atau tanpa disertai tidur. Pelaksanaan *qailulah* atau tidur siang dalam Al-Qur'an dan Hadis dapat berupa tidur singkat atau rehat sejenak tanpa disertai tidur, karena tujuan dari istirahat adalah untuk melepaskan kelelahan dan menghindari udara panas di siang hari, dan bukanlah sebuah tanda dari kemalasan atau perbuatan yang di pengaruhi oleh syetan. Tradisi istirahat siang juga bukanlah stradisi baru yang ada sejak zaman Nabi Muhammad, istirahat siang sudah dilaksanakan sejak zaman Nabi Syuaib as.
2. Penafsiran terhadap ayat-ayat mengenai istirahat siang dalam Al-Qur'an dan Hadis menunjukkan relevansi dengan ilmu kesehatan. Diantaranya: sejalan dalam menyoroti pentingnya keseimbangan hidup yang teratur, relevan dalam pembatasan tidur malam untuk mendapatkan dampak positif fisiologis dan psikologis hal ini sesuai dengan anjuran pelaksanaan sholat malam, dan relevan dalam pelaksanaan istirahat siang yang baik adalah istirahat siang yang singkat, yang dapat dilaksanakan dengan atau tanpa tidur untuk menghindari suhu panas dan kelelahan di siang hari khususnya bagi yang telah melaksanakan tidur siang secara optimal sebelumnya.

B. Saran

Hasil Penelitian menunjukkan bagaimana konsep istirahat siang dalam tinjauan Al-Qur'an dan Hadis serta relevansinya dengan ilmu kesehatan, penelitian ini terfokus pada kajian yang menggunakan pendekatan tafsir tematik, dengan bersumber dari kitab-kitab hadis dan tafsir klasik hingga kontemporer. Ada beberapa hal yang dapat ditindak lanjuti untuk peneliti selanjutnya dengan meninjau dari segi semantik dapat juga meneliti dalam prespektif lainya yang belum pernah dilakukan oleh peneliti terdahulu.

DAFTAR PUSTAKA

- Abi Abdillah Muhammad bin Ismail al Bukhari, *Al Jami' As Shahih*, 1st edn (Kairo: Salafi Press)
- Abu Abdillah Muhammad bin Yazid Al-Qazwini, *Sunan Ibnu Majah*, 1st edn (Riyadh: Al Maarif Li Nashr wa Tauzi')
- Ade Hashman, *Rahasia Kesehatan Rasulullah (Meneladani Gaya Hidup Sehat Nabi Muhammad)*, ed. by Wahyuni Widodo, 1st edn (Jakarta Selatan: Penerbit Naura Books, 2012)
- Al-Imam al Hafizh Muhammad bin Isma'il al-Bukhari, *Ensiklopedi Hadits-Hadits Adab*, ed. by Team pustaka as-Sunnah, 2nd edn (jakarta timur: Pustaka as-Sunnah, 2013)
- Al-Qur'an Dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019)
- Al-Qur'an Kemenag* <<https://quran.kemenag.go.id/>>
- Al-Razi, Fakhr al-Din, *Tafsir Al-Kabir Wa Mafatih Al-Ghaib, Jilid 14* (Beirut: Dar Al-Kutub Al-Ilmiah)
- Al-Zamahsyari, Abu al-Qasim Mahmud bin Umar bin Ahmad bin Umar al-Khawarizmi, *Tafsir Al-Kasyaf* (Beirut: Dar Al-Marefah, 2009)
- Albani, Muhammad Nashirudin Al, *Shahih Al Jami' Ash Shaghir*, ed. by Edy Fr (jakarta: Pustaka Azzam, 2009)
- Alger, Sara E., and Jessica D. Payne, 'The Differential Effects of Emotional Salience on Direct Associative and Relational Memory during a Nap', *Cognitive, Affective and Behavioral Neuroscience*, 16 (2016), 1150–63
- Amin, Mohammad M., Mark Graber, Khalid Ahmad, Dragos Manta, Sayeed Hossain, Zuzana Belisova, and others, 'The Effects of a Mid-Day Nap on the Neurocognitive Performance of First-Year Medical Residents: A Controlled

- Interventional Pilot Study', *Academic Medicine*, 87.10 (2012)
- Ani Fadmawaty, Viyan Septiana A, Thoaha, 'Tidur Siang Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi', *Media Informasi Kesehatan*, 9 (2022)
- Backhaus, Jutta, 'Daytime Naps Improve Procedural Motor Memory', *Sleep Medicine*, Vol. 7.6 (2006)
- Bio Saurav, 'Jam Biologis – Ritme Sirkadian, Ritme Pasang Surut, Ritme Bulan, Jet Lag, Entrainment', *MN Biologi Evolusi*, 2023
- Brice Faraut, Karim Zouaoui Boudjeltia, Michal Dyzma, Alexandre Rousseau, Elodie David, Patricia Stenuit, Thierry Franck, Pierre Van Antwerpen, Michel Vanhaeverbeek, Myriam Kerkhofs, 'Benefits of Napping and an Extended Duration of Recovery Sleep on Alertness and Immune Cells After Acute Sleep Restriction', *Journal of The Psychoneuroimmunology Research Society*, 2010
- Brooks, Amber, and Leon Lack, 'A Brief Afternoon Nap Following Nocturnal Sleep Restriction: Which Nap Duration Is Most Recuperative?', *Sleep*, Vol. 29 (2006)
- Campos, Hannia, and Xinia Siles, 'Siesta and The Risk of Coronary Heart Disease: Results From a Population-Based, Case-Control Study in Costa Rica', *International Journal of Epidemiology*, Vol. 29 (2000)
- Cousins, James N, Kian F Wong, Bindhya L Raghunath, Carol Look, and Michael W L Chee, 'The Long-Term Memory Benefits of a Daytime Nap Compared With Cramming', *Oxford Sleep Research Society*, Vo. 42, No (2019), 1–7
- Dr. Jamal Elzaky, *Buku Pintar Mukjizat Kesehatan Ibadah Terjemahan Fushul Fi Thibb Al-Rasul*, ed. by Dedi Slamet Riyadi, 1st edn (Jakarta: ZAMAN, 2011)
- Dwi Putro Widodo, Tsalim S Soetomenggolo, 'Perkembangan Normal Tidur Pada Anak Dan Kelainannya', *Sari Pediatri*, Vol. 2 No. (2000)
- Fadzil, Nur Farhana, and Siti Amira Othman, 'Interrelation between Qai'lullah, Blue Light Exposure and Neurocognitive Performances: A Short Review',

Journal of Quranic Sciences and Research, Vol. 2 No. (2021)

Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, ed. by Amin Jundi, jilid 4 (Depok: Gema Insani, 2015)

Ibrahim, Ahmad Syawqi, *Misteri Tidur*, ed. by Khalifurrahman Fath dan Navis Rahman (jakarta, 2008)

Jabr, Febris, 'Why Your Brain Needs More Downtime', *Scientificamerican*, Mental Health, 2013

Jalaludin al-Mahalli, Jalaludin al-Suyutthi, *Terjemah Tafsir Jalalain, Jilid 1* (Sinar Baru Algensindo)

Jamal, Elaky, *Mukjizat Kesehatan Ibadah*, ed. by dedi slamet Riyadi, 1st edn (jakarta: ZAMAN, 2015)

Jauiyah, Ibnu Qayyim Al, *At Thib Fin Nabawi* (Riyadh: Perpustakaan Darussalam, 2011)

Kolcaba K.Y, 'A Theory of Holistic Comfort for Nursing', *Journal of Advanced Nursing*, 1994

Kristen Weir, 'Give Me a Break Psychologists Explore the Type and Frequency of Breaks We Need to Refuel Our Energy and Enhance Our Well-Being', *American Psychology Association*, Vol. 50, N (2019)

Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, Badan Litbang Diklat, Kementerian Agama RI, Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia, *Waktu Dalam Prespektif Al-Qur'an Dan Sains*, ed. by Kementerian Agama RI Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, Badan Litbang Diklat (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2013)

Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Depertemen Agama RI, ed., *Kesehatan Dalam Perspektif Al-Qur'an (Tafsir Al-Qur'an Tematik)*, 1st edn (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2009)

Lampl, Michelle, and Michael L Johnson, 'Infant Growth in Length Follows Prolonged Sleep and Increased Naps', *Sleep*, Vol. 34 No (2011)

- Leng, Yue, Nick W.J. Wainwright, Francesco P. Cappuccio, Paul G. Surtees, Shabina Hayat, Robert Luben, and others, 'Daytime Napping and the Risk of All-Cause and Cause-Specific Mortality: A 13-Year Follow-up of a British Population', *American Journal of Epidemiology*, Vol. 179 (2014), 1115–24
- M Quraish Shihab, Sahabuddin, Yusuf Baihaqi, Irfan Mas'ud Abdullah, Salim Rusydi Cahyono, *Ensiklopedia Al-Qur'an : Kajian Kosakata Jilid 3*, ed. by Sahabuddin et al (jakarta: Lentera Hati, 2007)
- M Quraish Shihab, *Tafsir Al Misbah (Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al Qur'an) Jilid 4*, ed. by Wahid Hisbullah, 5th edn (Jakarta: Lentera Hati, 2012)
- Makhfud, Makhfud, 'Urgensi Tafsir Maudhu'I (Kajian Metodologis)', *Jurnal Pemikiran Keislaman*, 27 (2017)
- Malik, Maggie, Carol Hall, and David Howard, *Nursing Knowledge and Practice : Nations For Decision Making*, ed. by Maggie Malik, Carol Hall, and David Howard (ELSEIVER, 2008)
- Mcdevitt, Elizabeth A, Negin Sattari, Katherine A Duggan, Nicola Cellini, Lauren N Whitehurst, Chalani Perera, and others, 'The Impact of Frequent Napping and Nap Practice on Sleep-Dependent Memory in Humans', *Scientific Reports*, September, 2018
- Mukaromah, 'Uliyatul, 'Peningkatan Kosentrasi Belajar Siswa Melalui Tidur Siang (Studi Kasus Di MI Al-Kautsar Durisawo Ponorogo)' (Institut Agama Islam Negeri Ponorogo, 2020)
- Mulyadi, Budi, 'Keunikan Budaya Tidur Inemuri Jepang', *Kiryoku*, Vol. 2 No. (2018), 1
- Mustaqim, Abdul, *Metode Penelitian Al Quran Dan Tafsir*, ed. by Tim Idea, 7th edn (yogyakarta: idea press yogyakarta, 2022)
- Putriani, Rinanda, *Meraih Sejumlah Keuntungan Tidur Siang*, ed. by rinanda putriani (TEMPO Publishing, 2021)

- Rahman, Noor Hidayah Abdul, and Farhan Zaidar Mohamed Ramli, 'Spesifikasi Qailullah Menurut Perspektif Al-Qur'an Dan Al-Sunnah', *Thiqoh*, 2018
- RI, Kementrian Agama, *Al Qur'an Dan Tafsirnya (Edisi Yang Disempurnakan) Jilid 3 Juz 7-9* (Jakarta: Widya Cahaya, 2015)
- , *Al Qur'an Dan Tafsirnya (Edisi Yang Disempurnakan) Jilid 7* (jakarta: Widya Cahaya, 2011)
- Rini Ambarwati, 'Tidur,Irama Sirkadian Dan Metabolisme Tubuh', *Jurnal Keperawatan*, Vol. 10 (2017)
- Salman ITB, 'Tidur Siang Dari Istilah Budaya Hingga Manfaatnya', *Yayasan Pembina Masjid Salman ITB* (Bandung, February 2023)
- Samodra, Y Touvan Juni, Isti Dwi, Puspita Wati, Pitri Susanti Siregar, Syarifah Citra Noverindia, Pendidikan Keperawatan Olahraga, and others, 'Alokasi Waktu Tidur Dan Upaya Bugar Sehat Di Masa Puasa', *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 0383 (2021)
- Serin, Yeliz, and Nilüfer Acar Tek, 'Effect of Circadian Rhythm on Metabolic Processes and the Regulation of Energy Balance', *Annals of Nutrition and Metabolism*, Vol. 74 (2019)
- Sholechah, Maratus, 'Posisi Tidur Dalam Tinjauan Hadits (Kajian Ma'ani Hadits)' (UIN Fatah Palembang, 2015)
- Suharto, Dewi Nurviana, Agusrianto Agusrianto, Dafrosia Darmi Manggasa, and Firsya Dita Maulinda Liputo, 'Posisi Tidur Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien Congestive Heart Failure', *Madago Nursing Journal*, 1.2 (2020), 43–47
- Swacita, Ida Bagus Ngurah, and Wayan Suardana, *Kesehatan Masyarakat Veteriner Dan One Health*, ed. by Sarwandi (Sumatera Utara: PT. Mifandi Mandiri Digital, 2023)
- Syamsinar, 'Pola Tidur Dalam Al- Qur'an (Kajian Tahlili Terhadap QS . Al-

Furqan/ 25 : 47)' (UIN Alauddin Makassar, 2016)

Tanabe, Naohito, Hiroyasu Iso, Nao Seki, Hiroshi Suzuki, Hiroshi Yatsuya, Hideaki Toyoshima, and others, 'Daytime Napping and Mortality, with a Special Reference to Cardiovascular Disease: The JACC Study', *International Journal of Epidemiology*, Vol.39 (2009)

Thayyarah, Nadiyah, *Buku Pintar Sains Dalam Al- Qur'an (Mengerti Mukjizat Ilmiah Firman Allah), Tejemah Dari Mausu'ah Al-I'jaz Al-Qur'an*, ed. by Chairul Ahmad, 1st edn (Jakarta: ZAMAN, 2013)

Tirmidzi, Abu Isa at, *Al Jami' Al Kabir Sunan At Tirmidzi*, 1st edn (Beirut: Dar Al Gharb Al Islamiy, 1996)

Tumiran, Mohd Amzari, Noor Naemah Abdul Rahman, Rohaida Mohd Saat, Nurul Kabir, Mohd Yakub Zulkifli, and Durriyyah Sharifah Hasan Adli, 'The Concept of Qailulah (Midday Napping) from Neuroscientific and Islamic Perspectives', *Journal of Religion and Health*, 57 (2018)

W, Beny Atmadja, 'Fisiologi Tidur', *ISMF. B Edah Saraf Fakultas Kedokteran Unpad*

Ward Andrews, 'The Science Behind Mental Health Breaks', *Design.Org*, May 2020

Yamada, Tomohide, Kazuo Hara, Nobuhiro Shojima, Toshimasa Yamauchi, and Takashi Kadowaki, 'Daytime Napping and the Risk of Cardiovascular Disease and All-Cause Mortality: A Prospective Study and Dose-Response Meta-Analysis', *Sleep*, 38.12 (2015)

Yaqin, Muhammad Aenul, 'Studi Kritis Hadis-Hadis Qailulah', *Eprints.Walisongo.Ac.Id* (UIN Walisongo Semarang, 2015)

———, 'Studi Kritis Hadis-Hadis Qailulah', *Eprints.Walisongo.Ac.Id*, 2015

Yulia Rahmawati. Sunanto, 'Pengaruh Tidur Siang Terhadap Tingkat Kecerdasan Logika Anak Usia 3-5 Tahun Di Tk Zainul Hasan Genggong Probolinggo',

Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia, Vol. 12 No.1 (2019)

Yunus, Mahmud, *Kamus Arab Indonesia*, ed. by winstarpo (Erwin/Gunawan)
(Jakarta: PT. Mahmud Yunus Wa Dzurriyyah, 2010)

Zaregarizi, Mohammad, Ben Edwards, Keith George, Yvonne Harrison, Helen Jones, and Greg Atkinson, 'Acute Changes in Cardiovascular Function during the Onset Period of Daytime Sleep: Comparison to Lying Awake and Standing', *Journal of Applied Physiology*, 103 (2007), 1332–38

Zuklifi Mohd Yusoff, *Kamus Al-Qur'an (Rujukan Lengkap Kosa Kata Dalam Al-Qur'an)*, 2016

Al-Qur'an Dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019)

Al-Qur'an Kemenag <https://quran.kemenag.go.id/>

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Hilda Ellisya Rohmah
NIM : 1804026096
Jurusan : Ilmu Al-Quran dan Tafsir
Tempat, Tanggal Lahir : Gresik, 2 Maret 1999
Alamat : Jln.Rambutan,Rt.001/Rw.004,Tunjungmekar,Kalitengah,
Lamongan
No Handphone : 085875105788
Email : hildaellisya@gmail.com
Nama Orang Tua : Bapak Khairur Rosyid dan Ibu Erfina wati
Riwayat Pendidikan :
A. Pendidikan Formal
1. SDN Tunjungmekar, Kalitengah Lamongan.
2. Mts Mambaus Sholihin, Manyar, Gresik
3. MA Mambaus Sholihin, Manyar, Gresik
B. Pendidikan Non-Formal
1. Pondok Pesantren Mambaus Sholihin
2. Madrasah Diniyah Mambaus Sholihin
3. Pondok YPMI Al-Firdaus
4. Privat Bahasa Inggris HEC Kediri