

**STUDI KRITIK HADIS-HADIS
AMALAN MENJELANG TIDUR**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana S1
Jurusan Tafsir Hadist



Oleh :

**Ahmad Ashliha Ridwan
104211059**

**FAKULTAS USHULUDDIN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG
2015**

DEKLARASI

Dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab, penulis menyatakan bahwa skripsi ini tidak berisi materi ataupun tulisan yang pernah diterbitkan oleh orang lain, termasuk juga pemikiran-pemikiran orang lain, kecuali informasi yang penulis peroleh dari referensi yang menjadi bahan rujukan bagi penelitian ini.

Semarang, 23 November 2015

Penulis,



Anmad Ashliha Ridwan
NIM : 104211059

STUDI KRITIK HADIS-HADIS AMALAN MENJELANG TIDUR



SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Tugas dan Melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S-1)
Dalam Ilmu Ushuluddin
Jurusan Tafsir Hadist**

**Oleh:
Ahmad Ashliha Ridwan
NIM : 104211059**

Semarang, 23 November 2015

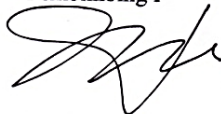
Disetujui oleh

Pembimbing II



H. Ulin Ni'am Masruri, MA.
NIP : 19770502 200901 1 020

Pembimbing I



Dr. H. A. Hasan Asy'ari Ulama'i, M.Ag
NIP : 19710402 199503 1 001

PENGESAHAN

Skripsi saudara Ahmad Ashliha Ridwan No. Induk 104211059 dengan judul: **Studi Kritik Hadis-Hadis Amalan Menjelang Tidur**, telah dimunaqasahkan oleh dewan penguji skripsi Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada tanggal:

16 Desember 2015

Dan telah diterima dan disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana (S.1) dalam ilmu Ushuluddin Jurusan Tafsir Hadis.



Ketua Sidang,

Rokhmah Ulfah, M.Ag

NIP. 19700513 199803 2002

Pembimbing I

Dr. H. A. Hasan Asyari Ulama'i M.Ag

NIP. 19710402 199503 1001

Penguji I

Mundhir, M.Ag

NIP. 19710507 199503 1001

Pembimbing II

H. Ulin Ni'am L.c M.A

NIP. 19770502 200901 1020

Penguji II

Hj. Sri Purwaningsih, M.Ag

NIP. 19700524 199803 2002

Sekretaris Sidang,

H. Mokh. Sya'roni, M.Ag

NIP. 19720515 199603 1002

MOTTO

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ
وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا

“Sungguh telah ada pada diri Rasulullah itu Suri tauladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap Rahmat Allah dan kedatangan hari Kiamat dan yang banyak mengingat Allah”.

(Qs. Al Ahzab: 21)

وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ

“Dan Kami tidak mengutus engkau (Muhammad) melainkan untuk (menjadi) rahmat bagi seluruh alam”. (Qs. Al Anbiya: 107)

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN

Penulisan transliterasi Arab-Latin dalam penelitian ini menggunakan pedoman transliterasi dari keputusan bersama Menteri Agama RI dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI no. 150 tahun 1987 dan no. 05436/U/1987. Secara garis besar uraiannya adalah sebagai berikut:

1. Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf latin	Nama
ا	Alif	-	-
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Sa	S	es dengan titik diatas
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	H	ha dengan titik di bawah
خ	Kha	Kh	Ka-ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Z	Ze dengan titik diatas
ر	ra'	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es-ye
ص	Sad	S	es dengan titik di bawah
ض	Dad	D	de dengan titik dibawah
ط	Ta	T	Te dengan titik dibawah
ظ	Za	Z	Ze dengan titik dibawah
ع	'ain	'	koma terbalik diatas
غ	Ghain	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	Ya

2. Vokal

a. Vokal Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
---	fathah	A	A
---	kasrah	I	I
---	dammah	U	U

b. Vokal Rangkap

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
ي	fathah dan ya	Ai	a-i
و	fathah dan wau	Au	a-u

Contoh:

كيف \longrightarrow *kaifa* حول \longrightarrow *ḥaul*

c. Vokal Panjang (*maddah*):

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
آ	fatḥah dan alif	Ā	a dengan garis di atas
يَ	fatḥah dan ya	Ā	a dengan garis di atas
يِ	Kasrah dan ya	Ī	i dengan garis di atas
وُ	ḍammah dan wau	Ū	u dengan garis diatas

Contoh:

قال → *qala*

قيل → *qila*

رمى → *rama*

يقول → *yaqulu*

3. Ta Marbutah

- Transliterasi Ta' Marbūṭah hidup adalah "t"
- Transliterasi Ta' Marbūṭah mati adalah "h"
- Jika Ta' Marbutah diikuti kata yang menggunakan kata sandang "ال" ("al-") dan bacaannya terpisah, maka Ta' Marbūṭah tersebut ditransliterasikan dengan "h".

Contoh:

روضة الأطفال → *rauḍatul aṭfal* atau *rauḍah al-aṭfal*

المدينة المنورة → *al-Madīnatul Munawwarah,*
atau *al-madīnatul al-Munawwarah*

طلحة → *Ṭalḥatu* atau *Ṭalḥah*

4. Huruf Ganda (*Syaddah* atau *Tasydid*)

Transliterasi *syaddah* atau *tasydid* dilambangkan dengan huruf yang sama, baik ketika berada di awal atau di akhir kata.

Contoh:

نَزَّلَ → *nazzala*

الْبِرِّ → *al-birr*

5. Kata Sandang “ال”

a. Bila diikuti huruf *Qamariyyah*.

القرآن	Ditulis	<i>Al-Qur'an</i>
القياس	Ditulis	<i>Al-Qiyas</i>

b. Bila diikuti huruf *Syamsiyyah* ditulis dengan menggunakan huruf *Syamsiyyah* yang mengikutinya, serta menghilangkan huruf *L* (el) nya

الرسالة	Ditulis	<i>Ar-Risalah</i>
النساء	Ditulis	<i>An-Nisa'</i>

6. Huruf Kapital

Meskipun tulisan Arab tidak mengenal huruf kapital, tetapi dalam transliterasi huruf kapital digunakan untuk awal kalimat, nama diri, dan sebagainya seperti ketentuan dalam EYD. Awal kata sandang pada nama diri tidak ditulis dengan huruf kapital, kecuali jika terletak pada permulaan kalimat.

Contoh:

وما محمد الا رسول → *Wa ma Muhammadun illa rasul*

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

“Dengan Nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang”

Dengan mengawali kalimat Bismillahirrahmanirrahim, Segala Syukur senantiasa kami panjatkan kepada Allah SWT, yang tak henti-hentinya melimpahkan cinta dan kasih sayang-Nya, serta segala kenikmatan-Nya yang telah diberikan kepada penulis, serta tak kunjung usai penulis mendapat Petunjuk dan Hidayah-Nya.

Sholawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah menjadi petunjuk bagi kaum Muslim di seluruh dunia. Skripsi yang berjudul Studi Kritik Hadis-Hadis Amalan Menjelang Tidur ini, kami susun guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S.I) Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang.

Penulis menyadari sebagai hamba Allah SWT, juga seperti manusia yang lain, dalam setiap usaha tidak terlepas dari bantuan pihak lain sehingga penyusunan skripsi ini. Penulis banyak mendapat bimbingan dan saran-saran dari berbagai pihak, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Yang terhormat Bapak Prof. Dr. H. Muhibbin, M.Ag. selaku Rektor UIN Walisongo Semarang
2. Yang terhormat Bapak Dr. H. M. Mukhsin Jamil, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan seluruh staf-stafnya yang

mengarahkan gagasan saya sehingga dapat dirumuskan dan disusun sebagai skripsi.

3. Pembimbing skripsi, Bpk. Dr. H. A. Hasan Asy'ari Ulama'i, M.Ag. selaku Pembimbing I dan Bpk. H. Ulin Ni'am Masruri, MA., selaku Pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Yang Terhormat Bpk. Sya'roni, M.Ag, selaku Kajur Tafsir hadis dan Bpk. Dr. H. Muh. In'amuzzahidin, M.Ag. selaku Sekjur Tafsir Hadits Fakultas Ushuluddin UIN Walisongo Semarang.
5. Seluruh Dosen Fakultas Ushuluddin UIN Walisongo Semarang, yang telah memberi bimbingan dan arahan dalam proses belajar di kuliah ataupun dalam penyelesaian Skripsi ini.
6. Bapak/ Ibu pimpinan Perpustakaan Fakultas Ushuluddin, perpustakaan UIN Walisongo beserta stafnya yang telah memberikan izin dan layanan perpustakaan yang diperlukan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Khusus lagi skripsi ini kupersembahkan untuk ayahanda Bapak Darsono dan Ibunda Ibu Juminten yang tak hentinya mendoakan kami di setiap sujudnya, Adikku Alfiaturrohmaniah semoga selalu menjadi kebanggaan keluarga, dan kakakku Cholifah Mindar Ningtias, S.Pd.I.
8. Terima kasihku untuk teman-teman seperjuanganku yang telah setia menemaniku dalam segala suasana, para jamaah Al Khidmah, lebih khusus kepada para sahabat wara wiri om Misbah, Arif, Ilham, Aenul, Najib, Rizki, Syaefuddin, Iman dan

seseorang yang kelak nanti akan mendampingi aku. Terimakasih atas semuanya karena telah memberikan semangat dan banyak warna dalam hari-hariku.

9. Dan kepada semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, karena keterbatasan ruang. Kepada semua pihak penulis berdoa semoga kita dipermudah dalam setiap urusan-Nya.

Pada akhirnya, kami menyadari bahwa penulisan skripsi ini belum sempurna, kami berharap kekurangan dan kesalahan dalam skripsi ini bisa dijadikan acuan untuk penyusunan berikutnya yang lebih berkualitas lagi. Dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan barakah bagi penulis sendiri khususnya para pembaca pada umumnya. Amin

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
DEKLARASI KEASLIAN	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
TRANSLITERASI ARAB-LATIN	vi
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xiii
ABSTRAKSI	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	6
D. Tinjauan Pustaka.....	6
E. Metodologi Penelitian.....	7
F. Sistematika Pembahasan.....	10
BAB II TOLAK UKUR KESAHIHAN HADIS	
A. Kritik Sanad.....	20
B. Kritik Matan.....	24
C. Metode pemahaman hadis Muhammad Al Ghazali	27
D. Memahami hadis.....	31

BAB III GAMBARAN UMUM TENTANG TIDUR DAN HADIS-HADIS AMALAN MENJELANG TIDUR

A. Pengertian Tidur.....	36
B. Macam-macam Tidur dan Manfaatnya.....	43
C. Hal- hal yang diperhatikan Menjelang Tidur..	51
D. Tidur dalam Tinjauan Kesehatan.....	53
E. Hadis- hadis Menjelang Tidur	56
F. Skema Hadis Menjelang Tidur.....	75

BAB IV ANALISIS HADIS TENTANG MENJELANG TIDUR

A. Kualifikasi Sanad dan Matan	101
B. Tidur Ala Nabi	104
C. Tinjauan Kesehatan.....	112

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	137
B. Saran-saran.....	138
C. Kata Penutup.....	138

ABSTRAK

Judul : *Studi Kritik Hadis-Hadis Amalan Menjelang Tidur*
Penulis : Ahmad Ashliha Ridwan
NIM : 104211059

Skripsi ini berjudul. “Studi Kritik Hadis-Hadis Amalan Menjelang Tidur”. Alasan peneliti memilih tema tersebut adalah karena dua hal, pertama, bahwa adanya hadis-hadis amalan Nabi ketika menjelang tidur. Kedua, adanya manfaat kesehatan terhadap amalan Nabi ketika menjelang tidur. Karena alasan inilah penulis merasa perlu untuk meneliti hadis-hadis yang ada.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif-analitik. Dengan cara deskriptif dimaksudkan untuk menggambarkan dan menjelaskan hadis-hadis terkait amalan menjelang tidur. Adapun analitik yang dimaksud penulis dalam penelitian ini adalah menjelaskan hadis-hadis amalan menjelang tidur dengan cara mengkorelasikan dengan ilmu kesehatan sehingga menjadi jelas relevansi antara keduanya.

Hasil dari penelitian yang dilakukan adalah: pertama, mengetahui kualitas hadis-hadis amalan Nabi ketika menjelang tidur, dan kedua, manfaat kesehatan terhadap amalan Nabi ketika menjelang tidur.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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

وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ

Artinya: "Dan Kami tidak mengutus engkau (Muhammad) melainkan untuk (menjadi) rahmat bagi seluruh alam. (QS. Al Anbiya: 107)¹

Selain itu di dalam diri beliau juga terdapat suri tauladan yang baik bagi umatnya, seperti firman Allah dalam Qs. Al Ahzab ayat 21:

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ

يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا

¹Yayasan Al Qur'an dan terjemah, PT Mizan Pustaka, Bandung, 2010, h. 332

Artinya: "Sungguh telah ada pada diri Rasulullah itu SURI tauladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap Rahmat Allah dan kedatangan hari Kiamat dan yang banyak mengingat Allah".(Qs. Al Ahzab: 21)²

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

Hadis Nabi merupakan sumber ajaran Islam, merupakan sumber pokok yang kedua setelah Al Qur'an dimana keduanya memiliki kedudukan yang berbeda hadis merupakan penafsiran Al Qur'an dalam praktek atau penerapan risalah islam. Hal ini mengingat pribadi Nabi Muhammad Saw merupakan perwujudan dari Al Qur'an yang ditafsirkan untuk manusia.³ Sebagai sumber ajaran islam yang kedua hadis menempati posisi yang sangat penting dan strategis di dalam kajian-kajian keislaman, sehingga kedudukannya tidak diragukan lagi.⁴

Dari hadis-hadis dari Nabi yang ada sampai sekarang ini, tidak hanya sekedar memberikan informasi, tetapi secara implicit mengajak untuk meneladani apa yang diinformasikannya tersebut.

²*Ibid, Yayasan Al Qur'an dan Terjemah, 2010, h. 421*

³M.Hasbi al Shidiqie, *Sejarah dan Pengantar Ilmu Hadis*, Jakarta, Bulan Bintang, 1985, h. 158

⁴Yusuf Qardhawi, *Bagaimana Memahami Hadis Nabi*, terj. Muhammad Baqir, Bandung: Karisma, 1995, h. 17

Dengan kata lain, dari hadis Nabi ini kita dapat meneladani dan mempraktekkan segala kepribadian dan perilaku Nabi dalam kehidupan kita sehari-hari. Allah telah berfirman:

مَنْ يُطِيعِ الرَّسُولَ فَقَدْ أَطَاعَ اللَّهَ^ص وَمَنْ تَوَلَّى فَمَا
أَرْسَلْنَاكَ عَلَيْهِمْ حَفِيظًا

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

Dari firman di atas dapat dipahami bahwa Allah menyuruh kita untuk menaati Nabi, dalam hal ini salah satu cara yang dapat kita lakukan yaitu dengan meneladani Nabi Muhammad dalam berbagai hal.


Diantara hal-hal yang dapat kita teladani dan dapat kita praktekkan dalam kehidupan sehari-hari adalah yang berkaitan dengan tindakan Nabi, misalnya cara beliau shalat, puasa, makan, tidur dan banyak lagi yang lainnya.

Dari beberapa tindakan yang dicontohkan Nabi tersebut, salah satu hal yang dapat dipraktekkan dalam kehidupan sehari-hari adalah yang berkaitan dengan tata cara tidur Nabi. Mendengar kata tidur memang sepertinya adalah hal yang sepele, kenapa tidur

⁵Yayasan Al Quran dan Terjemah, *op. cit*, h. 89

saja harus meniru Nabi. Tetapi tidak bisa dipungkiri jika memang banyak hadis yang berisi tentang tata cara tidur Nabi ini menunjukkan bahwa secara tidak langsung Nabi mengajarkan kepada umatnya bagaimana tidur yang baik dan mendatangkan berkah.

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


 وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا

Artinya: “Dan Kami jadikan tidurmu untuk istirahat”.(QS. An-Naba: 9)⁷

Ayat di atas bahwasanya Allah Swt, telah menjadikan tidur sebagai istirahat karena tidur merupakan sebuah aktivitas yang bersifat *fitroh* dan alami yang dialami oleh setiap insan, maka hal ini tidak bisa dianggap remeh, apalagi islam telah mengaturnya sedemikian rupa dan detailnya sehingga kaum muslimin berkesempatan untuk tetap mendapatkan pahala walaupun dalam keadaan tidur, tentunya pahala itu dapat diraih apabila waktu tidurnya dapat dikerjakan sesuai dengan petunjuk yang diajarkan dari Rasulullah.

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

⁷Yayasan Al-Qur'an dan terjemah, *op.cit*, h 664.

Tidur merupakan *sunnatullah*⁸, termasuk aturan biologis yang dapat dijadikan sebagai alat untuk menyehatkan tubuh,⁹ karena dengan tidur badan bisa beristirahat setelah seharian melakukan aktivitas.

Seperti yang telah disinggung di atas bahwa Nabi Muhammad Saw dalam beberapa hadisnya telah mengajarkan bagaimana tata cara menjelang tidur yang baik berdasarkan sunnah Nabi, salah satunya adalah yang menjelaskan bahwa Nabi mengajarkan untuk mematikan lampu tatkala hendak tidur, mengunci pintu, dan menutup makanan. Seperti hadis yang diriwayatkan oleh Bukhari:

حَدَّثَنَا مُوسَى بْنُ إِسْمَاعِيلَ حَدَّثَنَا هَمَّامٌ عَنْ عَطَاءٍ عَنْ جَابِرٍ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ أَطْفِئُوا الْمَصَابِيحَ إِذَا رَقَدْتُمْ وَعَلِّقُوا الْأَبْوَابَ وَأَوْكُوا الْأَسْفِيَةَ وَخَمِّرُوا الطَّعَامَ وَالشَّرَابَ¹⁰

Artinya: “Telah menceritakan kepada kami Musa bin Isma’il telah menceritakan kepada kami Hammam dari ‘Atha` dari Jabir bahwa Rasulullah shallallahu ‘alaihi wasallam bersabda: “Matikanlah lampu-lampu kalian

⁸Dari segi bahasa, terdiri dari kata “sunnah” dan “Allah”. Kata *sunnah*, antara lain, berarti “kebiasaan”. Jadi, *sunnatullah* adalah kebiasaan-kebiasaan Allah dalam memperlakukan masyarakat. Karena sifatnya demikian, maka ia dapat dinamai juga dengan hukum-hukum kemasyarakatan atau ketetapan bagi masyarakat. Lihat M. Quraish Shihab, *Secercah Cahaya Ilahi: Hidup Bersama Al-qur’an*, (Jakarta: Mizan, 2013) h. 472

⁹ Ahmad Thaha, *op. cit.*, h. 146

¹⁰ Abi ‘Abdillah Muhammad bin Isma’il ibnu al-Mugirah bin Bardizbah al-Bukhari al-Ja’fi, *Sahih Al-Bukhari*, (Beirut: Dar al-Fikr, tt), bab *Istiadzan*, Juz 7, h. 185

apabila kalian hendak tidur, dan tutuplah pintu rumah kalian, tutuplah wadah-wadah kalian serta tutup pula tempat makan dan tempat minum kalian -aku mengira beliau juga bersabda- walaupun hanya dengan sepotong kayu yang dapat menutupinya." (HR. Bukhari no. 6296)

Serta disunnahkan untuk mengambil wudhu dan kemudian berbaring ke kanan.

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ مُقَاتِلٍ قَالَ أَخْبَرَنَا عَبْدُ اللَّهِ قَالَ أَخْبَرَنَا سُفْيَانُ عَنْ
 مَنْصُورٍ عَنْ سَعْدِ بْنِ عُبَيْدَةَ عَنْ الْبَرَاءِ بْنِ عَازِبٍ قَالَ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ
 عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ وَضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ ثُمَّ اضْطَجِعْ
 عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ¹¹

Artinya: “Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Muqatil berkata, telah mengabarkan kepada kami 'Abdullah berkata, telah mengabarkan kepada kami Sufyan dari Manshur dari Sa'ad bin 'Ubaidah dari Al Bara' bin 'Azib berkata, "Nabi shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Jika kamu mendatangi tempat tidurmu maka wudlulah seperti wudlu untuk shalat, lalu berbaringlah pada sisi kanan badanmu”.(HR. Bukhari NO – 2074).

Diantara tema hadis di atas dapat kita pahami bahwa tata cara menjelang tidur yang baik menurut Nabi adalah dengan berwudhu sebelum tidur kemudian tidur dengan posisi miring ke sebelah kanan serta mematikan lampu ketika tidur dan tentunya masih banyak lagi. Meskipun beliau tidak secara langsung

¹¹ Sahih Bukhari, .. *op cit*, bab *Ad Da'awat*, juz 2, h. 476

menjelaskan apa manfaatnya bagi kita apalagi pengaruhnya bagi kesehatan, namun sebagai orang *mu'min* kita harus tetap meyakini bahwa semua ajaran yang dibawa Nabi tentu memiliki tujuan dan hikmah bagi pengikutnya karena ajaran yang dibawa Nabi pasti berasal dari Allah swt.

Sebagaimana telah kita ketahui bersama bahwa tidur berpengaruh bagi kesehatan, karena tidur merupakan salah satu cara untuk mengistirahatkan badan setelah seharian digunakan untuk beraktivitas. Dalam ilmu kesehatan sendiri para ahli tentu telah banyak menjelaskan bagaimana tidur yang baik bagi kesehatan, tidur yang kita lakukan sebaiknya memang mengikuti petunjuk yang telah disarankan oleh para ahli kesehatan tersebut agar tidur yang dilakukan dapat membawa kebaikan dan kesehatan bagi badan, bukan malah membawa keburukan bagi badan. Hal ini menunjukkan kepada kita betapa pentingnya tidur bagi kesehatan. Berbicara mengenai kesehatan bahwa Nabi dalam hadisnya telah memberikan perhatian yang mendalam terhadap masalah kesehatan manusia yaitu kesehatan badan dan jiwa.¹²

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

¹²Yusuf Al-Qardhawi, *As-Sunnah Sebagai Sumber Iptek dan Peradaban*, Terj. Setiawan Budi Utomo, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 1998) h. 183

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

Kajian yang dimaksud, penulis tuangkan dalam skripsi yang berjudul **“STUDI KRITIK HADIS-HADIS AMALAN MENJELANG TIDUR “**.

B. Pokok Masalah

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

1. Bagaimana kualitas hadis-hadis amalan menjelang tidur?
2. Bagaimana pemahaman hadis-hadis amalan menjelang tidur ditinjau dari ilmu kesehatan?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian Skripsi

Sesuai latar belakang diatas, penelitian ini mempunyai tujuan yakni mengetahui hadis hadis yang berkaitan dengan amalan menjelang tidur Nabi Muhammad Saw dan korelasinya dengan ilmu kesehatan.

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Secara teoritis, penelitian ini memberikan kontribusi dalam ilmu hadis yaitu dengan memperkaya metode dan pendekatan dalam memahami hadis khususnya yang berkaitan dengan

hadis hadis tentang amalan menjelang tidur Nabi Muhammad Saw dengan pendekatan ilmu kesehatan.

2. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan tentang tata cara tidur Nabi Muhammad Saw yang dapat dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari dan diharapkan dapat menambah pahala serta menghantarkan pada kesehatan bagi yang mempraktekkannya.
3. Secara teologis, penelitian ini diharapkan dapat menambah keimanan kita sebagai *muslim*, serta menambah kecintaan kita kepada Nabi Muhammad Saw.

D. Tinjauan Pustaka

Kajian mengenai hadis-hadis tentang amalan menjelang tidur Nabi sebenarnya bukanlah hal yang baru, karena ada beberapa karya ilmiah yang telah membahas. Di antara hasil karya tersebut adalah dan *Ensiklopedi Nabi Muhammad Saw Dalam Ragam Gaya Hidup 1*, yang ditulis oleh Zaidah Kusumawati, MSI dkk dan *Tata cara tidur Nabi* karya tulis Chumaidah Ulfa mahasiswa IAIN Walisongo. dalam buku dan karya tulis tersebut membahas tentang adab-adab tidur baik sebelum atau ketika bangun tidur dan secara ilmu kesehatan. Terdapat juga Dalam karya Syaikh Muhammad Hasan Yusuf yang berjudul *Etika tidur* yang telah membahas tentang hadis hadis yang berkaitan dengan

tata cara sebelum tidur nabi.¹³ dari beberapa karya tersebut hanya memaparkan hadis-hadis saja, tidak menjelaskan bagaimana kualitas hadis-hadis tersebut apakah dapat dijadikan pedoman, sehingga bisa diamalkan dalam kehidupan sehari-hari.

Karya lain yang berjudul *Rahasia Kesehatan Rasulullah: Meneladani Gaya Hidup Sehat Nabi Muhammad Saw* ditulis oleh dr. Ade Hasman, Sp.An. sebenarnya juga sudah secara mendetail membahas berbagai hal seperti puasa, wudhu, gerakan shalat, tata cara makan, cara berjalan Nabi yang ditinjau dari aspek kesehatan.¹⁴ Tata cara tidur Nabi pun sudah dibahas dalam karya ini, namun pembahasannya tidak terlalu lengkap, hanya beberapa saja yang dipaparkan.

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

¹³Syaikh Muhammad Hasan Yusuf, *Resep Tidur Ala Nabi*, Terj. Muhammad bin Ibrahim, (Solo: Qoula, 2008)

¹⁴Ade Hashman, *Rahasia Kesehatan Rasulullah; Meneladani Gaya Hidup Sehat Nabi Muhammad Saw*, (Jakarta: Noura, 2012)

Dari penelusuran pustaka yang telah dilakukan, diketahui bahwa belum ada penelitian yang secara khusus membahas hadis-hadis tentang tata cara tidur Nabi baik dari segi kualitas Sanad dan Matan.

E. Metodologi Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang akan dilakukan penulis bersifat *kualitatif* karena penelitian ini lebih bersifat kajian teks (*library research*).¹⁵

2. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan

tematik (*maudu'i*), yaitu menelusuri hadis berdasarkan tema tertentu.¹⁶ Dalam hal ini tema yang dimaksud adalah hadis tentang tata cara men jelang tidur Nabi. Dalam proses pengumpulan data penulis menggunakan berbagai sumber, yaitu:

a. Sumber Primer

Dalam penelitian ini, data primer yang digunakan penulis adalah *al-kutub al-sittah* dan *syarhnya*. Selain itu, penulis juga menggunakan *al-Mu'jam al-Mufahras li al-faz al-Hadis* dan aplikasi pelacak hadis digital, yang

¹⁵Sutrisno Hadi, *Metodologi Research I*, (Yogyakarta: Yayasan Fakultas Psikologi UGM, 1987), h. 9

¹⁶M. Syuhudi Ismail, *Metodologi Penelitian Hadis Nabi*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1992), h. 49

dalam hal ini penulis menggunakan aplikasi *Kitab Hadis Sembilan Imam* (Lidwa Pusaka) dan *Gawami' Al-Kalem* v4.5 (islamweb.net) sebagai alat penunjang dalam proses *takhrij* yang dilakukan dalam penelitian ini. Kemudian peneliti mengumpulkan hadis-hadis yang secara tematik berkaitan tentang amalan menjelang tidur Nabi Muhammad Saw.

b. Sumber Sekunder

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

3. Teknik Pengolahan dan Analisis Data

Setelah data-data terkumpul melalui pelacakan hadis dengan bantuan mu'jam dan aplikasi hadis digital, maka tahap

selanjutnya adalah mengolah data-data tersebut dengan metode deskriptif-analitik. Dengan cara deskriptif dimaksudkan untuk menggambarkan dan menjelaskan hadis-hadis terkait amalan menjelang tidur, dan mencantumkan beberapa hadis yang menurut penulis sudah cukup mewakili dari hadis-hadis yang ada karena mengingat hadis-hadis terkait menjelang tidur banyak sekali. Maka tidak memungkinkan untuk diteliti semuanya. Sehingga penelitian dapat terlaksana secara sistematis dan terarah. Adapun analitik yang dimaksud penulis dalam penelitian ini adalah menjelaskan hadis-hadis amalan menjelang tidur dengan cara mengkorelasikan dengan ilmu kesehatan sehingga menjadi jelas relevansi antara keduanya.

Sedangkan untuk menganalisis data hadis yang telah terkumpul penulis menggunakan metode kritik hadis:¹⁷

- 1). *Al-Naqd al-Khariji* atau kritik luaran, yang membahas tentang bagaimana hadis itu diriwayatkan, tentang sah tidaknya suatu periwayatan, dan berkaitan dengan keadaan para rawi dan kadar kepercayaan terhadap mereka.
- 2). *Al-Naqd al-Dakhili* atau kritik dari dalam. Bagian ini lebih banyak berbicara hadis itu sendiri, apakah maknanya sah atau tidak, dan apa jalan-jalan yang dilalui dalam menuju pada

¹⁷Lihat Abdurrahman dan Elan Sumarna, *Metode Kritik hadis*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011), h. 92

kesahihannya. kritik ini lebih banyak berkaitan dengan matan hadis itu sendiri.

Kemudian untuk memahami hadis penulis menggunakan beberapa pendekatan multidisipliner¹⁸, yaitu:

- a. Secara bahasa, untuk mengetahui arti dan maksud suatu lafaz dalam matan hadis yang diteliti.
- b. Pendekatan kontekstual, untuk mengetahui konteks turunnya hadis yang kemudian dikaitkan dengan masa sekarang.
- c. Pendekatan ilmu kesehatan, untuk melihat aspek kesehatan yang terkandung dalam hadis-hadis tentang amalan menjelang tidur.

F. Sistematika Penulisan

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

Bab pertama, adalah pendahuluan yang mencakup latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, telaah pustaka, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.

Bab kedua, berisi tentang tolak ukur kesahihan hadis. Yakni, kriteria kesahihan hadis, kritik sanad dan matan hadis, metode kesahihan hadis al Ghazali dan memahami hadis.

¹⁸Noeng Muhadjir, *Metodologi Keilmuan Paradigma Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed*, (Yogyakarta: Rake Sarasin, 2007),h.241

Bab ketiga, gambaran umum tentang Tidur, menerangkan pengertian tidur, macam tidur dan manfaatnya, hal-hal yang diperhatikan sebelum tidur, tidur dalam tinjauan kesehatan dan beberapa hadis-hadis yang terkait dengan amalan menjelang tidur.

Bab keempat, analisis hadis baik sanad, matan terkait dengan hadis-hadis amalan menjelang tidur dan ditinjau dari ilmu kesehatan.

Bab lima, merupakan bagian akhir dari skripsi ini yang berisi kesimpulan yang menjelaskan dari seluruh isi tulisan yang menjadi jawaban dari pokok masalah yang dimunculkan, saran-saran dan penutup.

BAB II

TOLAK UKUR KESAHIHAN HADIS

Dalam menetapkan kualitas hadis diperlukan kaidah yang baku atau setidaknya dibakukan oleh ulama hadis. Sebagaimana yang di kemukakan Imam an-Nawawi bahwa kriteria hadis sahih adalah:

1. Hadis sahih

مَا اتَّصَلَ سَنَدُهُ بِأَعْدُولِ الصَّابِطِينَ مِنْ غَيْرِ شُذُوزٍ وَلَا عِلَّةٍ

Artinya: *Yaitu hadis yang bersambung sanadnya oleh rawi yang 'Adil dan dabit serta terhindar dari syadz dan 'illat.*

Dari definisi tersebut dapat di simpulkan bahwa kaidah kesahihan hadis adalah:

a. Sanadnya bersambung

Untuk mengetahui persambungan sanad di lakukan tahapan sebagai berikut:

- 1) Mencatat semua nama periwayat dalam sanad yang di teliti.
- 2) Mempelajari sejarah hidup masing-masing periwayat.

b. Seluruh periwayat dalam sanad bersifat 'adil

“Adalah” merupakan suatu watak dan sifat yang sangat kuat yang mampu mengarahkan orangnya kepada perbuatan taqwa yaitu menjauhi perbuatan mungkar dan segala sesuatu yang akan merusak harga dirinya.¹ Faktor-

¹ Hasan Asy'ari Ulamai, *Melacak Hadis Nabi Saw*, Rasail, Semarang, 2006, h. 26

faktor adalah sebagai berikut : a). Beragama islam, b). Baligh, c). Berakal sehat, d). Taqwa

Seorang rawi berperilaku yang sejalan dengan *murū'ah* (harga diri yang agamis) serta meninggalkan hal-hal yang mungkin merusaknya, yakni meninggalkan segala sesuatu yang bisa menjatuhkan harga diri manusia menurut tradisi masyarakat yang benar.

- c. Seluruh periwayat dalam sanad bersifat *dabit*.

Dabit menurut muhadditsin adalah sikap penuh kesadaran dan tidak lalai, kuat hafalan apabila hadis yang diriwayatkannya berdasarkan hafalannya dan benar tulisannya apabila hadis yang diriwayatkannya berdasarkan tulisan. Sementara apabila ia meriwayatkan hadis secara makna, maka akan tahu persis kata-kata apa yang sesuai untuk digunakan.

- d. Sanad hadis tersebut terhindar dari *syadz*

Pengertian *syadz* mempunyai tiga pendapat dalam hal ini, yaitu ;

- 1). Hadis yang diriwayatkan oleh orang yang *siqah* tetapi riwayatnya bertentangan dengan riwayat yang dikemukakan oleh banyak periwayat yang *siqah* juga. Pendapat ini dikemukakan oleh Imam Syafi'i.

- 2). Hadis yang diriwayatkan oleh orang yang *siqah*, tetapi orang-orang *siqah* lainnya tidak meriwayatkan hadis itu. Pendapat ini dikemukakan oleh al-Hakim an-Nisaburi.²
 - 3). Hadis yang sanadnya hanya satu buah saja, baik periwayatnya bersifat *siqah* maupun tidak bersifat *siqah*. Pendapat ini dikemukakan oleh Abu Ya'la al-Khalili.
- e. Sanad hadis tersebut terhindar dari '*illat*.

Menurut istilah pengertian '*illat* adalah suatu sebab yang tersembunyi atau yang samar-samar, karenanya dapat merusak ke-*sahih*-an hadis tersebut. Dikatakan samar-samar karena jika dilihat dari segi *zahirnya* hadis tersebut terlihat *sahih*.³

Adapun langkah-langkah yang perlu untuk meneliti '*illat* hadis ialah:

- a. Seluruh sanad hadis untuk matan yang semakna dihimpunkan dan diteliti, bila hadis yang bersangkutan memang memiliki *muttabi'* ataupun *syahid*.
- b. Seluruh periwayat dalam sanad diteliti berdasarkan dengan kritik yang telah dikemukakan oleh para ahli kritik hadis.

Sesudah itu, lalu sanad yang satu dibandingkan dengan sanad yang lain, berdasarkan ketinggian

²Yusuf al-Qardhawi, *Kaifa Nata'amal Ma'a as-Sunnah an-Nabawiyyah*, (al-Qahirah: Darul as-Syuruq, 2002), h. 142

³*Ibid.*, h. 28-29

pengetahuan ilmu hadis yang telah dimiliki oleh peneliti hadis tersebut maka akan dapat ditemukan apakah sanad hadis yang bersangkutan mengandung ‘*illat*’ atau tidak.

2. Hadis hasan

Hadis yang hafalan penghafalnya tidak sempurna. Oleh karena itu perbedaan antara hadis sahih dan hasan ini terletak pada hafalannya. Ulama mendefinisikan hadis hasan sebagai berikut:

Hadis hasan ialah hadis yang tidak memenuhi syarat-syarat hadis sahih secara keseluruhan karena periwayatan seluruhnya sebagiannya lebih sedikit kekuatan *dabitnya* dibanding riwayat sahih.⁴ Dari definisi hadis hasan tersebut, dapatlah diketahui bahwa perbedaan antara hadis sahih dan hadis hasan tidaklah mencolok, sehingga tidak akan diragukan sebagai dalil syara’.

3. Hadis dhaif

Hadis yang lemah, yaitu hadis yang tidak mempunyai persyaratan hadis sahih atau hadis hasan, baik secara sanad maupun matan. Adakalanya secara sanad dinyatakan sahih tetapi secara matan ada kecacatan atau sebaliknya secara matan sejalan dengan Al Qur’an atau hadis tetapi secara sanad lemah.⁵

⁴ Sohari Sahrani, *Ulumul Hadis*, PT Ghalia Indonesia, Jakarta, 2010, h. 13

⁵ *Ibid*, h 15

A. Kritik sanad

Ini disebut dengan *kaidah Al naqd Al Khariji (kritik luaran)*, Kata *naqd*, yang umumnya diterjemahkan sebagai “kritik”.⁶Sedangkan menurut istilah *hadisan-naqd* adalah “pemilahan hadis agar diketahui yang *sahih* dan yang *da’if*, serta memberi keputusan terhadap para rawi apakah di-*siqah*-kan atau di-*jarh*-kan”.⁷Maksudnya *jarh wa ta’dil* pada bagian ini lebih banyak berbicara kepada hadis itu diriwayatkan tentang sah tidaknya suatu periwayatan dengan keadaan para rawi dan kadar kepercayaannya terhadap mereka. Sedangkan untuk mengetahui kredibilitas masing-masing rawi, maka diperlukan data yang cukup tentang nama lengkap, tahun wafatnya, guru hadis dan muridnya serta penilaian ulama terhadapnya, sehingga diperlukan pengetahuan yang cukup tentang *ilmu al-Jarh wa al-Ta’dil*.

Menurut penjelasan *Qism al-Ruwat* sebagaimana yang dinukil oleh Dr. Nuruddin Itr, definisi tentang kedua ilmu *al-Jarh wa al-Ta’dil* ini adalah sebagai berikut :

الْجَرْحُ عِنْدَ الْمُحَدِّثِينَ الطَّعْنُ فِي رَأْيِ الْحَدِيثِ بِمَا يَسْلُبُ أَوْ يُنْخِلُ بَعْدَ آتِهِ
أَوْ ضَبَطَهُ

⁶Kata ini di sini bukan berarti “mencela” sebagaimana kandungan salah satu artinya (kecaman). Namun ia lebih tepat diartikan: “*Pendapat yang dikemukakan setelah penyelidikan dengan disertai uraian mengenai baik dan buruk tentang sesuatu,*” lihat Tim Penyusun, *Kamus Bahasa Indonesia*, h. 820.

⁷Muhammad Mustafa al-A’zami, *Manhaj al -Naqd ‘Inda Al-Muhaddisin: Nasy’atuh wa Tarikhuh*, cet. 3 (Saudi Arabia: Maktabah al-Kausar, 1410), h. 5.

Artinya: “*Jarh* menurut muhadditsin adalah menunjukkan sifat-sifat cela rawi sehingga mengangkat atau mencatitkan ‘adalah atau ke-dhabit-annya”.

وَالْتَعْدِيلُ عَكْسُهُ وَهُوَ تَرْكِيَّةُ الرَّاَوِي وَالْحُكْمُ عَلَيْهِ بِأَنَّهُ عَدْلٌ أَوْ ضَابِطٌ

Artinya: “*Ta’dil* adalah kebalikan dari *Jarh*, yaitu menilai bersih terhadap seseorang rawi dan menghukuminya bahwa dia ‘adil atau *dabit*”.⁸

Berdasarkan batasan dari definisi kedua tersebut, dapat diambil pemahaman bahwa ilmu *al-Jarh wa al-Ta’dil* adalah ilmu yang membicarakan keadaan perawi baik dengan mengungkapkan sifat-sifat yang menunjukkan ke-*adalah-annya* maupun sifat kecacatannya yang bermuara pada penerimaan atau penolakan terhadap riwayat yang disampaikannya.

Adapun Lafadz *Ta’dil* menurut Ibnu Hajar berdasarkan tingkatan *Ta’dil*, yaitu:

1. Berbentuk *af’alut tafdhil* atau ungkapan lain yang setara maknanya dengan *af’alut tafdhil*.

أوثق الناس	: orang yang paling <i>siqah</i>
أثبت الناس حفظا و عدالة	: orang yang paling mantap hafalan dan keadilannya
إليه المنتهي في الثبت	: orang yang paling top keteguhan hati dan lidahnya
ثقة فوق ثقة	: orang yang <i>siqah</i> melebihi orang <i>siqah</i>

⁸ Nuruddin ‘Itr, Alih Bahasa: Drs. Mujiyo, *Ulumul Hadis*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2012), h. 84

2. Berbentuk pengulangan lafadz yang sama atau dalam maknanya saja.

ثبت ثبت	: orang yang teguh dalam pendiriannya
ثقة ثقة	: orang yang <i>siqah</i> lagi <i>siqah</i>
ثبة ثبة	: orang yang teguh lagi <i>siqah</i>
ضابط متقن	: orang yang kuat ingatan lagi meyakinkan ilmunya

3. Menggunakan Lafadz yang mengandung arti kuat ingatan.

ثبت ثبت	: orang yang teguh hati dan lidahnya
متقن متقن	: orang yang meyakinkan ilmunya
ثقة ثقة	: orang yang <i>siqah</i>
حافظ حافظ	: orang yang kuat hafalnya

4. Lafadz yang tidak menggunakan arti kuat ingatan dan adil

صديق صدوق	: orang yang sangat jujur
مأمون مأمون	: orang yang dapat memegang amanat
لا بأس به لابأس به	: orang yang tidak cacat

5. lafadz yang menunjukkan kejujuran *rawi* tanpa ada kedhabitan

محله الصدق محله الصدق	: orang yang berstatus jujur
جيد الحديث جيد الحديث	: orang yang baik haditsnya
حسن الحديث حسن الحديث	: orang yang bagus haditsnya

Para ahli *Hadis* mempergunakan *Hadis-hadis* yang diriwayatkan oleh *rawi-rawi* yang di-*ta'dil*-kan menurut tingkatan pertama sampai tingkatan keempat sebagai *hujjah*. Adapun *Hadis-hadis* para *rawi* yang di-*ta'dil*-kan menurut tingkatan kelima dan keenam hanya dapat ditulis, dan baru dapat dipergunakan bila dikuatkan oleh *Hadis* periwayat lain atau diteliti terlebih dahulu. *Lafadz al-Jarh*

Berikut ini disebutkan secara berurutan tingkatan *tajrih* mulai dari tingkatan yang paling berat *jarh* nya, sampai kepada yang paling ringan *jarh* nya.

Pertama, Menggunakan lafadz yang menunjukkan kecacatan perawi yang sangat parah, misalnya dengan kata-kata: **أَكْذَبُ النَّاسِ، رَكْنُ الْكُذْبِ** (*Manusia paling pendusta, tiangnya dusta*). Lafal yang dipergunakan pada peringkat ini menunjukkan *jarh* yang bersangatan.

Kedua, Menggunakan lafadz yang menunjukkan bahwa perawi memang sering berdusta namun tidak separah tingkatan pertama. Lafadz yang digunakan misalnya: **كُذَّابٌ، وَضَاعٌ** (*pendusta, pengada-ada*) meskipun lafal yang dipergunakan menunjukkan bersangatan (*mubalaghah*), tetapi lebih lunak dari peringkat yang pertama.

Ketiga, Menggunakan lafadz yang menunjukkan bahwa perawi dituduh berdusta lafadz yang digunakan misalnya:

مُتَّهَمٌ بِالْكَذِبِ، مُتَّهَمٌ بِالْوَضْعِ، يَسْرِقُ الْحَدِيثَ، هَالِكٌ، مُثْرُوقٌ، لَيْسَ بِثِقَةٍ

(tertuduh dusta, tertuduh mengada-ada, mencari Hadis, celaka, ditinggalkan, tidak siqah).

Keempat, Menggunakan lafadz yang menunjukkan bahwa hadits diriwayatkan sangat lemah. Lafadz yang digunakan:

رُدَّ حَدِيثُهُ، طُرِحَ حَدِيثُهُ، ضَعِيفٌ جَدًّا، لَيْسَ بِشَيْءٍ، لَا يُكْتَبُ حَدِيثُهُ

(ditolak Hadisnya, dibuang Hadisnya, lemah sekali, tidak ada apa-apanya, tidak dituliskan Hadisnya)

Para ulama hadis tidak *berhujjah* dengan hadis-hadis yang *perawinya* memiliki sifat-sifat empat peringkat pertama. Terhadap *perawi* yang memiliki sifat yang terdapat pada peringkat kelima dan keenam, pada hadisnya hanya dapat dipergunakan sebagai *i'tibar*. Hal tersebut adalah karena tingkat kedaifannya adalah ringan.⁹

B. Kritik matan

Dinamakan dengan *Al Naqd Al Dakhili* yaitu Berkaitan dengan kritik dari dalam, bagian ini lebih banyak berbicara tentang hadis itu sendiri. Yaitu berkaitan tentang dengan sahah tidaknya (matan) suatu hadis dan bagaimana kesahihan atau tidaknya suatu hadis. Oleh karena itu, *naqd* (kritik) ini lebih banyak berkaitan dengan matan hadis itu sendiri. Matan dan sanad hadis dilihat dari segi obyek penelitian memiliki kedudukan yang sama, yakni sama-sama penting untuk diteliti dalam hubungannya dengan status kehujahan hadis.¹⁰

⁹ Nawir Yuslem, *Sembilan Kitab Induk Hadis*, (Jakarta: Hijri Pustaka Utama, 2006), h. 174-175

¹⁰ M. Syuhudi Isma'il, *Pengantar Ilmu Hadis*, (Bandung: PT Angkasa, 1991), h. 21

Adapun kaedah dalam kesahihan matan ialah: Yakni terhindar dari *syadz* (kejanggalan) dan terhindar dari ‘*illat* (cacat), maka kedua unsur tersebut harus menjadi acuan utama. Hal ini, karena *syadz* dan *illat* bisa terjadi pada matan hadis. dengan demikian, *syadz*nya atau ber’*illat*nya suatu hadis yang dibahas dalam *al Naqd al Dakhili* hanyalah yang bersentuhan dengan matan hadis.

1. *Adamus syadz*

Kata *Syadz* atau *Shudhud* sebagai sebuah konsep atau teori tidak dikenal pada masa Rasulullah Saw. Boleh jadi istilah *syadz* baru dikenal sekitar abad kedua hijriah. Kata *syadz* berarti kejanggalan dugaan *syadz* pada matan hadis hanya mungkin terdata setelah dilakukan perbandingan dengan matan-matan hadis yang lain yang terkoleksi pada kitab berbeda dan jalur *sanad* yang berbeda pula.

Dalam terminologi *Ulumul Hadis*, sebagaimana dalam bukunya Muhamad Mahfudz hadis *syadz* adalah :

الشاذ هو ما رواه الراوى المقبول حال كونه مخالفا من كان أرجح منه لمزيد ضبط أو كثرة عدد أو غير ذلك من وجوه الترجيحات.¹¹

Hadis *syadz* adalah hadis yang diriwayatkan oleh seorang periwayat *siqah* yang berbeda matan atau *sanad*nya, karena adanya penambahan atau pengurangan, dengan riwayat yang lebih kuat dari padanya dilihat dari aspek

¹¹ Muhamad Mahfudz At Tarmasy, *Manhaj Zdawin Nadzor*. (Al Haromain, t.th), h. 63

pentarjihan, seperti jumlahnya yang banyak, lebih kuat hafalan dan *kedhabitan*, tanpa dapat mengkompromikan di antara keduanya dan mengharuskan untuk menerima atau menolaknya. Jika memungkinkan untuk dikompromikan, maka tidak disebut sebagai *Syadz* dan diterima riwayat dari periwayat *siqah* tersebut meskipun ada tambahan atau pengurangan. Hadisnya menjadi sahih jika *kedhabitannya* sempurna, dan jika kurang, maka hadisnya hasan.

2. *Adamul 'illat*

Kemudian pengertian '*illat* menurut istilah ilmu hadis ialah sebab yang tersembunyi.¹² Keberadaannya menyebabkan hadis yang pada lahirnya tampak berkualitas sahih menjadi tidak sahih. *Illat* hadis, sebagaimana juga *syadz* hadis, dapat terjadi pada matan dan pada sanad, atau pada matan dan sanad sekaligus. Akan tetapi '*illat* lebih banyak terdapat pada sanad.

Dalam istilah *muhaddisûn*, '*illah* adalah sebab tersembunyi yang masuk ke dalam hadis sehingga merusak kesahihannya. Sehingga hadisnya dinamakan Hadist *mu'allal*. Sedangkan hadis *mu'allal* adalah hadis yang diriwayatkan oleh seorang periwayat *siqah*, yang berdasarkan telaah salah seorang kritikus ternyata mengandung '*illah*

¹² Muhibbin Noor, *Kritik Kesahihan Hadist Imam Bukhori* (Yogyakarta: Waktu, 2003) hlm. 96

yang merusak kesahihannya, meski secara lahiriah terhindar dari ‘*illah*’ tersebut.

Dengan demikian, berdasarkan uraian diatas. Menurut penulis dapat dikatakan bahwa terhindar dari ‘*illah*’ merupakan salah satu kaidah mayor kesahihan matan hadis, yang mempunyai unsur-unsur sebagai kaidah minor kesahihan matan hadis yaitu sebagai berikut:

- a. Tidak Bertentangan dengan al-Qur’an.
- b. Tidak Bertentangan dengan Hadis lain.
- c. Tidak Bertentangan dengan fakta Sejarah.
- d. Tidak Bertentangan dengan kaidah kebahasaan.
- e. Tidak Bertentangan dengan logika dan ilmu pengetahuan.
- f. Tidak mengandung pemalsuan karena alasan politik
- g. tidak bertentangan dengan hadis *dhoif*

C. Metode Pemahaman Hadis Muhammad al Ghazali

Sikap para pemikir kontemporer terhadap sunnah harus dipahami dan dibandingkan dengan melihat bagaimana pola dasar pemikiran para pemikir klasik, menurut ilmu kritik hadis klasik, kesahihan hadis ditentukan oleh tiga kriteria, pertama sejauh mana sebuah riwayat dapat dikuatkan oleh riwayat lain yang identik dari periwayat lain, kedua, keadilan dan kedhabitan periwayat, ketiga, kesinambungan dengan rantai periwayatan. Hadis Hadis seperti ini disebut *mutawatir*.

Menurut Muhammad al-Ghazali, ada 5 kriteria untuk menguji kesahihan hadis, 3 berkaitan dengan sanad dan 2 berkaitan dengan

matan. Tiga kriteria yang berkaitan dengan sanad adalah: (1) Periwiyat *dhabit*, (2) Periwiyat adil, dan (3) Poin satu dan dua harus dimiliki seluruh rawi dalam sanad. Berbeda dengan pandangan mayoritas ulama hadis klasik, Muhammad al-Ghazali tidak memasukkan ketersambungan sanad sebagai kriteria kesahihan hadis, bahkan unsur ketiga sebenarnya sudah masuk ke dalam kriteria poin dua. Dalam hal ini Muhammad al-Ghazali tidak memberikan argumentasi sehingga sangat sulit untuk ditelusuri, apakah ini merupakan salah pemikiran atau ada unsur kesengajaan.¹³

Adapun 2 kriteria yang berkaitan dengan matan, adalah:

1. Matan hadis tidak syadz (salah seorang atau beberapa periwayatnya bertentangan periwayatannya dengan periwayat yang lebih akurat dan lebih dapat dipercaya)
2. Matan hadis tidak mengandung *illat qadhihah* (cacat yang diketahui oleh para ahli hadis sehingga mereka menolak periwayatannya).¹⁴

Menurut Muhammad al-Ghazali untuk merealisasikan kriteria-kriteria tersebut, maka diperlukan kerjasama antara *muhaddis* dengan berbagai ahli-ahli lain termasuk fuqaha, *mufassir*, ahli ushul fiqh dan ahli ilmu kalam, mengingat materi

¹³ Muhammad Al-Ghazali, *Studi Kritis Atas Hadis Nabi*, antara pemahaman tekstual dan kontekstual, (Bandung: mizan, 1996), hlm. 15

¹⁴ Suryadi, *Metode Pemahaman Hadis Nabi (Telaah Atas Pemikiran Muhammad Al-Ghazali Dan Yusuf Al-Qardhawi)*. Ringkasan Disertasi, (Yogyakarta: Program Pasca sarjana UIN Sunan Kalijaga, 2004), hlm.6

hadis ada yang berkaitan dengan akidah, ibadah, muamalah sehingga memerlukan pengetahuan dengan berbagai ahli tersebut.

Atas dasar itulah, Al-Ghazali menawarkan 4 metode pemahaman hadis atau prinsip-prinsip dasar yang harus dipenuhi ketika hendak berinteraksi dengan sunnah, supaya dihasilkan pemahaman yang sesuai dengan ajaran agama. Diantaranya adalah:

1. Pengujian dengan al-Qur'an

Muhammad al-Ghazali mengecam keras orang-orang yang memahami secara tekstual hadis-hadis yang sahih sanadnya, namun matannya bertentangan dengan al-Qur'an. Pemikiran tersebut dilatarbelakangi adanya keyakinan tentang kedudukan hadis sebagai sumber otoritas setelah al-Qur'an. Tidak semua hadis orisinal dan tidak semua dipakai secara benar oleh periwayatnya. Al-Qur'an menurut Muhammad al-Ghazali adalah sumber pertama dan utama dari pemikiran dan dakwah, sementara hadis adalah sumber kedua. Pengujian dengan ayat al-Qur'an ini mendapat porsi yang lebih dari Muhammad al-Ghazali dibanding dengan 3 kriteria lainnya. Bahkan menurut Quraisy Shihab bahwa meskipun Muhammad al-Ghazali menetapkan 4 tolak ukur, kaidah nomor 1 yang dianggap paling utama menurut Muhammad al-Ghazali.¹⁵

2. Pengujian dengan Hadis

Pengujian ini memiliki pengertian bahwa matan hadis yang dijadikan dasar argumen tidak bertentangan dengan hadis

¹⁵ *Ibid*, h. 20

mutawatir dan hadis lainnya yang lebih sahih. Menurut Muhammad al-Ghazali hukum yang berdasarkan agama tidak boleh diambil hanya dari sebuah hadis yang terpisah dengan hadis yang lainnya, tetapi setiap hadis harus dikaitkan dengan hadis lainnya, kemudian hadis-hadis yang tersambung itu dikomparasikan dengan apa yang ditunjukkan oleh Al-Qur'an.¹⁶

3. Pengujian dengan Fakta Historis

Suatu hal yang tidak bisa dipungkiri, bahwa hadis muncul dan berkembang dalam keadaan tertentu, yaitu pada masa Nabi Muhammad hidup, oleh karena itu hadis dan sejarah memiliki hubungan *sinergis* yang saling menguatkan satu sama lain. Adanya kecocokan antara hadis dengan fakta sejarah akan menjadikan hadis memiliki sandaran validitas yang kokoh. Demikian pula sebaliknya, bila terjadi penyimpangan antara hadis dan sejarah, maka salah satu diantara keduanya diragukan kebenarannya.

4. Pengujian dengan Kebenaran Ilmiah

Pengujian ini dapat diartikan bahwa setiap kandungan matan hadis tidak boleh bertentangan dengan teori ilmu pengetahuan atau penemuan ilmiah, memenuhi rasa keadilan atau tidak bertentangan dengan hak asasi manusia. Oleh karena itu, adalah tidak masuk akal jika hadis nabi mengabaikan rasa keadilan. Menurut Al-Ghazali, bagaimanapun sahihnya sanad sebuah hadis, jika matan informasinya bertentangan dengan

¹⁶ *Ibid*, h. 29

prinsip-prinsip hak asasi manusia, maka hadis tersebut tidak layak dipakai.¹⁷

Kemudian menurut jumbuh ulama hadis tanda-tanda matan hadis palsu itu diantaranya adalah:

1. Susunan bahasanya rancu. Rasulullah yang sangat fasih dalam berbahasa arab dan memiliki gaya bahasa yang khas mustahil menyabdakan pernyataan yang rancu tersebut.
2. Kandungan pernyataannya bertentangan dengan akal yang sehat dan sangat sulit diinterpretasikan secara rasional.
3. Kandungan pernyataannya bertentangan dengan tujuan pokok ajaran islam misalnya saja berisi ajakan untuk berbuat maksiat
4. Kandungan pernyataannya bertentangan dengan sunnatullah(hukum alam).
5. Kandungan pernyataannya bertentangan dengan fakta sejarah.
6. Kandungan pernyataannya bertentangan dengan petunjuk al Qur'an ataupun hadis mutawatir yang telah mengandung petunjuk secara pasti.¹⁸

D. Memahami Hadis

Dalam memahami hadis Syuhudi Ismail menambahkan bahwa kaedah kesahihan sanad hadis mempunyai tingkat ketepatan (akurasi) yang tinggi, maka suatu hadis yang sanadnya

¹⁷ *Ibid*, h. 30

¹⁸ *Ibid*, h. 24

sahih mestinya matannya juga sah. Berkenaan dengan penelitian kandungan matan, Syuhudi Ismail menekankan pentingnya juga membandingkan kandungan matan yang sejalan dengan dalil-dalil lain yang mempunyai topik masalah yang sama. Apabila kandungan matan yang diteliti ternyata sejalan juga dengan dalil-dalil lain yang kuat, minimal tidak bertentangan, maka dapatlah dinyatakan bahwa kegiatan penelitian telah selesai.

Syuhudi Ismail juga menambahkan bahwa berbagai disiplin ilmu itu berperan penting tidak hanya dalam hubungannya dengan upaya memahami petunjuk ajaran Islam menurut teksnya dan konteksnya saja, tetapi juga dalam hubungannya dengan metode pendekatan yang harus digunakan dalam rangka dakwah dan tahap-tahap penerapan ajaran Islam. Karena pengetahuan sentiasa berkembang dan heterogenitas kelompok masyarakat selalu terjadi, maka kegiatan dakwah dan penerapan ajaran Islam yang kontekstual menuntut penggunaan pendekatan yang sesuai dengan perkembangan pengetahuan dan keadaan masyarakat. Oleh karena itu untuk memahami hadis juga diperlukan berbagai teori dari berbagai disiplin ilmu pengetahuan atau melalui pendekatan guna memperoleh pemahaman yang komprehensif terhadap suatu hadis tersebut.¹⁹ Di antara pendekatan tersebut adalah:

1. Pendekatan dalam bahasa, mengingat hadis Nabi direkam dan disampaikan dalam bahasa, dalam hal ini bahasa Arab. Oleh

¹⁹ Syuhudi Ismail, *Metodologi Penelitian Hadis Nabi*, op. cit, h. 71

Karena itu pendekatan yang harus dilakukan dalam memahami hadis adalah pendekatan bahasa dengan tetap memperhatikan *ghirah* kebahasaan yang ada pada saat Nabi hidup.

2. Pendekatan historis, mengingat hadis Nabi direkam dalam konteks waktu tertentu yaitu pada masa Nabi hidup dan mengaktualisasikan dirinya. Dengan memahami hadis tersebut dalam konteks historis, maka menjadikan hadis tersebut tersentuh oleh umatnya.
3. Pendekatan antropologis, dalam memahami hadis adalah memahami hadis dengan cara melihat wujud praktik keagamaan yang tumbuh dan berkembang dalam masyarakat, tradisi dan budaya yang berkembang dalam masyarakat pada saat hadis tersebut disabdakan.
4. Pendekatan kultural, mengingat pada masa Nabi masyarakatnya sudah mempunyai budaya dan Nabi menjadi bagian dari budaya masyarakatnya.
5. Pendekatan sosiologis, mengingat misi Nabi adalah *rahmatan lil 'Alamin* artinya Nabi berikut pesan pesan moral di dalamnya tidak dapat dilepaskan dari kehidupan sosial kemasyarakatan bangsa Arab masa itu.
6. Pendekatan psikologis, mengingat fungsi Nabi sebagai pemberi kabar gembira sekaligus pemberi peringatan maka sudah barang tentu untuk sampainya misi ini Nabi memperhatikan kondisi psikis umatnya. Sehingga apa beliau

sampaikan semata-mata agar umat mampu memahami dan selanjutnya dapat mengamalkannya.²⁰

7. Pendekatan kesehatan, dan berbagai ilmu yang lainnya. Hal ini agar memungkinkan dalam rangka memahami suatu hadis secara lebih komprehensif. Diketahui bahwa di tengah pesatnya perkembangan teknologi dan *sains*, menuntut pemahaman yang lebih komprehensif terhadap hadis Nabi sebagai sumber ajaran Islam. Hal ini dipandang semakin penting, mengingat hadis-hadis yang dikemukakan oleh beliau terkait dengan kondisi masyarakat ketika itu, sehingga dalam konteks sekarang ini, terdapat hadis yang kelihatan kurang relevan lagi, jika hanya dilihat secara tekstual. Karena itu, dibutuhkan pemahaman secara kontekstual. Pengkajian konterkstual sebuah *matan* hadis dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai disiplin ilmu. Melihat banyaknya temuan di bidang *sains* dan teknologi dewasa ini, akan sangat memungkinkan untuk menggunakan teori-teori atau fakta-fakta ilmiah dalam kajian kontekstual hadis. Kajian konterkstual hadis semacam ini haruslah dilakukan seobyektif mungkin dalam rangka pelestarian hadis yang telah diakui keabsahannya oleh para ulama, baik *sanad* maupun *matan*-nya tidak mungkin dibatalkan oleh temuan-temuan *sains* modern.²¹ Dalam arti perlu adanya kehati-hatian dalam

²⁰ *Ibid*, h. 75

²¹ *Ibid*, h. 45

memahami hadis secara kontekstual. Dalam kaitan dengan pengkajian kontekstual hadis, ulama telah merumuskan suatu standar sebagai borometer dalam menentukan validitas sebuah *matan* hadis, sekaligus dapat menjadi pertimbangan dalam penggunaan pendekatan *sains*. Adapun standar atau tolak ukur dimaksud, sebagai berikut:

1. Hadis tidak bertentangan dengan petunjuk Alquran
2. Hadis tidak bertentangan dengan kebenaran rasional yang aksiomatis.
3. Hadis tidak bertentangan dengan realitas indrawi
4. Hadis tidak bertentangan dengan fakta sejarah
5. Hadis tidak bertentangan dengan *sunnatullah* pada alam dan manusia.

Jadi metode keshahihan *matan* yang penulis gunakan adalah metode al Ghazali karena penulis nilai metode inilah yang penulis anggap lebih banyak digunakan dalam penelitian keshahihan *matan* hadis.

BAB III

GAMBARAN UMUM TENTANG TIDUR

A. Pengertian Tidur

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

Tidur merupakan status kesadaran berulang-ulang pada periode tertentu. Tidur memberikan dan menyembuhkan sistem tubuh. Sekaligus untuk memperbaiki proses biologis secara rutin serta menyimpan energi, pemulihan kognitif dan mempengaruhi perilaku.⁴

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

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

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

⁴Saryono-Anggriyana Tri Widiyant, *Kebutuhan dasar Manusia*, Mulia medika, Yogyakarta, 2011,h. 118

Kemudian menurut ahli tafsir tidur adalah kematian kecil. sebab, sewaktu tidur ruh akan meninggalkan tubuh. Sebagaimana hadis dari Nabi:

حَدَّثَنَا قَبِيصَةُ حَدَّثَنَا سُفْيَانُ عَنْ عَبْدِ الْمَلِكِ عَنْ رَبِيعِ بْنِ حِرَاشٍ عَنْ
حُذَيْفَةَ بْنِ الْيَمَانِ قَالَ كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا أَوَى إِلَى
فِرَاشِهِ قَالَ بِاسْمِكَ أَمُوتُ وَأَحْيَا وَإِذَا قَامَ قَالَ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ
مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ⁵

Artinya: "Telah menceritakan kepada kami Qabishah telah menceritakan kepada kami Sufyan dari Abdul Malik dari Rib'i bin Hirasah dari Hudzaifah bin Yaman dia berkata; "Apabila Nabi shallallahu 'alaihi wasallam hendak tidur, beliau mengucapkan: 'Bismika amuutu wa ahyaa (Dengan nama-Mu aku mati dan aku hidup). Dan apabila bangun tidur, beliau mengucapkan: "Al Hamdulillahilladzii ahyaaana ba'da maa amatana wailaihi nusyur (Segala puji bagi Allah yang telah menghidupkan kami setelah mematikan kami, dan kepada-Nya lah tempat kembali)."(HR. Bukhari no. 2073)

Dari sabda hadis di atas dapat dipahami berarti sewaktu tidur ruh tidak berada di dalam tubuh. Ia baru akan dikembalikan lagi ke dalam tubuh menjelang bangun. Dengan kata lain, tubuh yang tidur akan bangun apabila ruh dikembalikan lagi kepadanya. Jadi kemana perginya ruh ketika waktu tidur ? ternyata ruh yang keluar dari tubuh orang tidur akan pergi ke alam arwah. Sebagian ruh mungkin ada

⁵ Sahih Al-Bukhari, *op.cit*, bab *ad da'awat*, juz 2, Beirut Lebanon, h. 476

hubungan dengan alam barzah, tempat semua ruh orang mati berada. Di sana mereka saling berkomunikasi. Inilah yang menyebabkan mimpi ketika tidur tatkala ruh meninggalkan tubuh selagi tidur.

Pada fase mimpi, kita hidup di alam mimpi bukan di dalam kehidupan duniawi inilah yang disebut dengan kematian kecil. Kematian kecil ini terjadi pada tubuh manusia yang ditinggalkan ruhnya apabila ruh itu dikembalikan ke dalam tubuhnya ia akan kembali terbangun lagi.⁶

Allah Swt menciptakan manusia agar hidup di dunia ini dalam tubuh yang bersifat material. Tetapi ketika tidur ia hidup dengan tubuhnya di dunia dan ruhnya berada di alam lain. Kemudian ketika meninggal kehidupan tubuhnya akan berakhir dan kembali menjadi tanah sedangkan ruh manusia akan kembali kepada Allah Swt di alam lain yaitu alam barzah sampai pada hari kiamat.⁷ Sebagaimana firman Allah dalam Qs. Al Zumar :42

ط
 اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا
 فِيمَسْكُ الْتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْأُخْرَىٰ إِلَىٰ أَجَلٍ
 مُّسَمًّى ۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٤٢﴾

⁶ Ahmad Syawqi Ibrahim, *Misteri Tidur*, PT Zaman, Jakarta, 2013, h

⁷ *Ibid*, h. 23

Artinya: *“Allah memegang jiwa-jiwa disaat kematiannya, dan jiwa-jiwa yang belum mati di saat tidurnya, maka ia akan menahan jiwa yang telah ditetapkan kematiannya dan melepaskan jiwa yang lain (yang belum ditetapkan kematiannya) sampai hal tersebut ada tanda- tanda bagi orang-orang yang suka berpikir.*

Jadi sewaktu manusia tidur Allah Swt menggenggam ruh dan memutuskan hubungan dengan tubuh. Sa’id Ibnu Jubair berkata sesungguhnya Allah menggenggam ruh orang yang mati setelah kematiannya dan menggenggam ruh orang yang masih hidup pada saat tidurnya. Maka ruh itu saling berkenalan satu sama lain sesuai dengan yang Allah kehendaki. Allah menahan ruh orang yang telah ditetapkan kematiannya dan mengembalikan lagi ruh orang yang belum ditentukan kematiannya ke dalam tubuhnya sampai waktu tertentu yang telah ditetapkan bagi manusia untuk hidup di dunia.⁸

Kemudian tidur berbeda sekali dengan terjaga, kita pasti dapat memperkirakan terjadinya perubahan tubuh sewaktu tidur. Perubahan itu sangat banyak dan beragam, baik perubahan pada hubungan fisik dengan akal maupun jiwa dengan ruh, perubahan pada tahap kesadaran dan persepsi,

⁸ Angela Hicks, *Lima rahasia Hidup Sehat dan Bahagia*, PT Arean, Jakarta, 2001, h. 47

serta perubahan tubuh dan fungsi organnya.⁹Perubahan fungsi organ tubuh sewaktu tidur diantaranya sebagai berikut:

1. Suhu tubuh menurun sekitar setengah derajat hal ini disebabkan melambatnya aktivitas sebagian proses biologis pada tubuh di samping karena mengendurnya otot bisa menimbulkan panas. Itu berarti ketika otot mengendur salah satu sumber produksi panas di dalam tubuh berhenti. Maka tidak aneh apabila orang tidur lebih membutuhkan selimut untuk menutupi tubuh daripada terjaga.¹⁰
2. Tekanan darah menurun hal ini disebabkan oleh pengenduran otot dan psikologis sewaktu tidur. Tetapi tekanan darah ini mendadak akan melonjak naik jika seseorang mimpi menakutkan atau sulit bernapas pada saat tidur. Selain itu denyut jantung biasanya seiring perubahan tekanan darah.¹¹
3. Selagi tidur gerakan usus melambat, tetapi usus bergerak dan tiada berhenti. Sekresi atau pengeluaran cairan pencernaan pada lambung dan usus berkurang. Akibatnya proses pencernaan melambat. Karena itu sebelum tidur sebaiknya tidak makan terlalu banyak.
4. Pada fase kelima tidur terjaga gerakan mata cepat. Selain itu aktivitas otak bertambah, sementara aktivitas organ

⁹ *Ibid*, h .30

¹⁰*Ibid*,h. 32

¹¹Saryono-Anggriyana Tri Widiyant,*op cit* h. 34

gerak berhenti. maka terjadilah apa yang disebut lumpuh tidur dan krisis berhentinya pernapasan.¹²

5. Ketika tidur gerakan pernapasan melamban akibatnya kadar oksigen pada darah menurun, sedangkan kadar karbon dioksida meningkat. Karena itu penderita bronchitis akut baik para perokok maupun yang lain akan lebih menderita daripada orang yang sehat. Saat bangun tidur di pagi hari, mereka akan merasa lemah.¹³

Dari uraian di atas kita dapat mengetahui bahwa tidur merupakan perubahan biologis yang juga mencakup fisik bukan hanya otak, sehingga reaksi tingkat kerja organ tubuh juga berbeda pada saat tidak tidur.¹⁴

Kemudian tidur diberbagai usia sangatlah berbeda diantaranya adalah:

1. Tidur bayi

Yang baru dilahirkan dan beberapa hari setelahnya menghabiskan waktu untuk tidur lebih dari 20 jam per hari. Mereka bangun setiap beberapa jam saja untuk mendapat asupan makanan dari air susu sang ibu. Menginjak usia 6 bulan lama tidurnya semakin berkurang hanya sekitar 12 jam.

¹² Ahmad Syawqi Ibrahim, *op cit*, h .33

¹³Trecy Kelly, *Tidur yang berkualitas*, Penerbit Erlangga, Jakarta, 2013,h 45.

¹⁴ *Ibid*, h. 34

2. Tidur remaja

Jumlah tidur yang dibutuhkan adalah antara 10-11 jam/hari, tidur pada remaja-dewasa muda ini mempunyai pola yang berbeda dibandingkan usia lainnya. Karena disebabkan oleh perubahan hormonal yang terjadi di akhir masa pubertas, pada masa ini mereka mengalami pergeseran irama sirkadian, sehingga jam tidur pun bergeser. Kebutuhan tidur meningkat menjadi 5-9 jam setiap harinya.¹⁵

3. Tidur orang dewasa

Orang dewasa cenderung melakukan tidur siang. Sebuah penelitian tentang tidur orang dewasa di Universitas Zurich, Swiss, menyebutkan bahwa 60% orang dewasa berusia 60-83 tahun setiap harinya biasa tidur siang lebih dari dua jam. Dikarenakan Bertambahnya lama tidur siang maka mengakibatkan berkurangnya jam tidur pada waktu malam. Karena itu orang dewasa cenderung banyak tidur siang hari, dan banyak terjaga di malam hari.

4. Lansia

Kualitas tidur pada lansia mengalami perubahan. Tidur Rem mulai memendek. Penurunan progresif pada tahap NREM 3 dan 4 dan hampir tidak memiliki tahap 4.

¹⁵*Ibid.*, h. 119

Perubahan pola tidur lansia disebabkan sistem saraf pusat yang mempengaruhi pengaturan tidur.¹⁶

B. Macam-macam tidur dan manfaatnya.

Kesempatan untuk istirahat atau aktivitas tidur merupakan hal yang sangat penting sekali seperti kebutuhan makan dan minum pada diri manusia sebagian peneliti mengatakan bahwa tidur membantu penyembuhan dan mengurangi bertambahnya penyakit ini terbukti bahwa seseorang yang kurang tidur akan merasa capek ketika paginya dan badan juga terasa tidak enak.¹⁷Selain itu bahwa tidur diyakini dapat digunakan untuk menjaga keseimbangan mental, emosional, mengurangi rasa stres pada paru, dan lain- lain.¹⁸

1. Tidur Malam Hari

Tidur pada malam hari sangatlah penting bagi kesehatan tubuh, seperti yang telah kita ketahui bahwa tidur adalah salah satu faktor yang mendukung bagi kesehatan tubuh karena tubuh perlu adanya istirahat pada malam hari setelah pagi hari melakukan aktivitas.

Tidur di malam hari dengan cukup membuat kesehatan tetap terjaga, mengembalikan mood, menghilangkan dari kantuk dan menghilangkan berbagai macam penyakit. Tidur yang cukup merupakan sesuatu hal

¹⁶*Ibid*, h. 120

¹⁷ Rafknoledge, *gangguan Tidur lainnya*, PT Elex media, jakarta, 2010, h. 5

¹⁸ Saryono Anggriyana Tri widianti, *op .cit*, 2011, h.126

yang penting dalam menerapkan gaya hidup sehat dan bisa bermanfaat buat jantung kita, berat badan, dan pikiran.

Beberapa manfaat tidur di malam hari diantaranya:

a. Memperbaiki ingatan

Apabila anda tidur sebentar maka pikiran akan terlalu sibuk untuk memikirkan banyak hal yang telah dan akan anda serap. Seperti yang diketahui bahwa selama tidur otak akan memperkuat ingatan tentang sesuatu yang akan dipelajari.¹⁹

b. Panjang umur

Terlalu lama tidur atau terlalu kurang tidur berhubungan dengan umur yang lebih pendek. Meskipun belum diketahui pasti apakah penyebab atau efek dari durasi tidur tersebut karena penyakit juga mempengaruhi pola tidur. Penelitian yang dilakukan pada usia 50 sampai 79 tahun yang dilakukan pada 2010 kematian lebih banyak terjadi wanita yang tidur 5 jam atau lebih sebentar pada malamnya.

c. Mempengaruhi kualitas hidup

Tidur merupakan gaya hidup yang harus dilakukan setiap harinya dengan cukup, selain itu pola tidur yang sehat juga harus dilakukan setiap harinya. Mungkin diluar sana masih banyak yang menganggap enteng masalah tidur. Namun apabila dapat mengatur

¹⁹ *Ibid*, h. 128

tidur yang cukup dapat menjadikan gaya hidup lebih baik.²⁰

d. Mencegah peradangan

Peradangan merupakan masalah kesehatan yang masih berkaitan dengan penyakit diabetes, jantung, penuaan dini bahkan stroke. Penelitian bahwa orang yang tidurnya kurang dari 6 jam tiap malam maka tingkat tinggi protein inflamasi yang berada dalam darah lebih tinggi apabila dibandingkan dengan orang-orang yang memiliki kebiasaan tidur yang cukup. Studi yang dilakukan pada tahun 2010 menunjukkan bahwa orang yang kurang tidur atau kurang dari 6 jam maka lebih sedikit protein C. Hal ini dapat menimbulkan resiko terkena serangan jantung.²¹

e. Lebih bugar

Tak dapat dipungkiri seseorang yang memiliki kualitas tidur yang baik, akan memiliki tubuh yang lebih bugar. Bahkan penelitian dari *Stanford University* menunjukkan bahwa pemain sepak bola yang bertempat di sebuah perguruan tinggi bisa meningkatkan waktu lari sprint mereka setidaknya 10 jam selama 7 sampai 8 minggu. Selain itu tidak merasakan lelah ketika siang hari dan lebih banyak memiliki stamina untuk melakukan berbagai aktivitas.

²⁰ *Ibid.*, h. 214

²¹ Tartowo, *Kebutuhan Dasar Manusia*, Penerbit Salemba Medika, Jakarta, 2004, h. 39

f. Meningkatkan nilai akademis

Kebanyakan anak-anak dan para remaja memiliki masalah gangguan tidur misalnya insomnia, mendengkur dan jenis gangguan tidur lainnya, bahkan seorang mahasiswa yang kurang tidur memiliki nilai yang kurang baik dibandingkan dengan yang memiliki waktu tidur yang cukup.²²

g. Menghilangkan stres

Tidur dan stres merupakan dua hal yang berhubungan, dan keduanya bisa mempengaruhi kesehatan jantung seseorang, dengan tidur yang cukup bisa mengurangi tingkat stress.²³

h. Menghilangkan depresi.

Kurang tidur juga dapat menimbulkan depresi, dengan tidur yang berkualitas dapat mengurangi tingkat kecemasan dan emosi akan lebih stabil sehingga tidak cepat marah dan bisa meningkatkan suasana hati lebih baik.

Dari beberapa contoh manfaat tidur malam di atas, maka sudah tidak diragukan lagi karena ini menjadi salah satu prioritas utama bagi manusia dalam kehidupan

²²*Ibid.* h. 42

²³*Ibid.*,h. 45

sehari-hari agar tubuh kita tetap terjaga dan menghindari timbulnya beberapa penyakit.²⁴

2. Tidur Siang Hari

Tidur siang atau lebih mashur disebut *qoilulah*, dari segi bahasa *qoilulah* berarti tidur sejenak dan singkat ditengah perjalanan kesibukan sehari-hari. Yakni sebagai terminal disaat padatnya pekerjaan atau di tengah panasnya terik matahari. Waktu itulah merupakan saat-saat jiwa manusia membutuhkan ketenangan, rehat, beristirahat sejenak atau juga sekejap untuk merenung dan berpikir, serta mengusir rasa penat dan kegelisahan.²⁵

Mungkin sebagian dari kita masih menganggap bahwa tidur di siang hari itu seperti anak kecil atau bentuk kemalasan. Namun anggapan ini salah terkadang kita masih mengingat wejangan dari orang tua untuk sekedar meluangkan waktu tidur siang beberapa menit agar badan dan otak kita menjadi bugar kembali.²⁶ Allah Swt berfirman dalam Al Qur'an:

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا

Artinya: ” Dan kami jadikan tidurmu untuk istirahat (Qs. Al naba' 9).²⁷

²⁴ *Ibid*, h .48

²⁵ Saryono Anggriyana Tri widianti, *op. cit*, 2011, h. 59

²⁶ Ahmad Syawqi Ibrahim, *op cit.*, h. 98

²⁷ Yayasan Al Qur'an dan terjemah, *op.cit*

Dalam hal ini islam merekomendasikan kepada umatnya untuk melakukan tidur siang, sebagaimana telah dicontohkan Rasulullah bahwa beliau senantiasa menyempatkan di sebagian siang hari untuk melakukan tidur siang. bahwa ini menjadi kebiasaan Nabi dan para sahabat-sahabatnya.²⁸

Sebagaimana dalam hadis Rasulullah:

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ كَثِيرٍ حَدَّثَنَا سُفْيَانُ عَنْ أَبِي حَازِمٍ عَنْ سَهْلِ بْنِ سَعْدٍ
قَالَ كُنَّا نَقِيلُ وَنَتَعَدَّى بَعْدَ الْجُمُعَةِ²⁹

Artinya: "Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Katsir telah menceritakan kepada kami Sufyan dari Abu Hazim dari Sahl bin Sa'd dia berkata; "Kami sering qalilulah (tidur siang) dan makan siang setelah Jum'at." (HR.Bukhari).

Secara medis tidur siang memiliki beberapa manfaat antara lain:

- a. Menurunkan tensi dan penyakit jantung

Berdasarkan hasil dari penelitian bahwa tidur siang dapat menjaga kesehatan dan ikut meningkatkan kualitas kesehatan seseorang, yakni dapat menurunkan tekanan darah dan mencegah berbagai penyakit jantung.³⁰

- b. Menjauhkan penyakit yang berhubungan dengan hati

Tidur siang dapat memberikan solusi efektif terhadap permasalahan hati seseorang. Disebutkan bahwa

²⁸ Saryono Anggriyana Tri widianti, *op. cit*, 2011, h. 63

²⁹ Sahih Bukhari, *op. cit*, bab *isti'adzan*, juz 7, h. 181

³⁰ Ahmad Syawqi Ibrahim, *op. cit*, h. 104

tidur siang di sela-sela kesibukan kerja akan minimalisasi terkena masalah hati yang parah. Karena hal itu dapat mengurangi kepenatan dan ketegangan kerja yang mana saat itulah klimaks keletihan menjalankan pekerjaan.³¹

c. Meningkatkan kerja otak

Otak merupakan organ dari tubuh manusia yang berperan penting dalam tubuh dan yang mendapatkan manfaat yang baik dari kebiasaan tidur sehat. Ketika otak sedang terbebani oleh kesibukan yang padat dan sudah terfosir untuk melakukan fungsinya, tidur menjadi satu alternatif untuk merefreshnya. Efek dari keletihan otak yang telah digunakan untuk menampung dan berpikir secara berat dan berlebihan dapat mengurangi daya konsentrasi kita. Maka otak butuh untuk istirahat dan rangkaian tugasnya untuk kembali melanjutkan aktivitas selanjutnya.³²

3. Tidur pagi hari

Tidur pagi hari merupakan hal yang tidak disukai Rasulullah, karena waktu itu adalah waktu yang sangat berharga sekali. Sesuai dengan sabda Nabi:

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ حَدَّثَنَا أَبُو إِبرَاهِيمَ التَّرْجُمَانِيُّ حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ بْنُ عِيَّاشٍ عَنِ ابْنِ أَبِي فَرْوَةَ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ يُوسُفَ عَنْ عَمْرِو بْنِ عُثْمَانَ

³¹ Tartowo, *op cit*, h. 106.

³² Meilinda Poernomo, *Kiat Hidup Tanpa sakit*, cet. Pertama: Visi7, Surabaya, 2012 h. 107

بْنِ عَفَّانَ عَنْ أَبِيهِ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الصُّبْحَةُ تَمْنَعُ
الرِّزْقَ³³

Artinya: "Telah menceritakan kepada kami Abdullah, Telah menceritakan kepada kami Abu Ibrahim At Turjumani Telah menceritakan kepada kami Isma'il Bin 'Ayyasy dari Ibnu Abi Farwah dari Muhammad Bin Yusuf dari 'Amru Bin Utsman Bin Affan dari bapaknya dia berkata; Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Tidur pagi dapat menolak rizqi."(HR. Ahmad)

Terdapat kebiasaan yang menarik dan agung sekali mengenai pemanfaatan waktu tersebut dari orang-orang salih, sampai-sampai walaupun mereka berjalan sepanjang malam mereka tidak toleransi untuk istirahat pada waktu tersebut hingga matahari terbit. Karena ia adalah awal hari dan sekaligus sebagai kuncinya. Setelah subuh merupakan waktu turunnya rizki, adanya pembagian, turunnya keberkahan dan darinya hari itu bergulir dan mengembalikan segala kejadian hari itu atas kejadian saat yang mahal tersebut.³⁴ Maka seyogyanya tidurnya pada saat seperti itu seperti tidurnya orang yang terpaksa³⁵.

Selain itu dampak buruk bagi orang yang tidur di pagi hari adalah membuat tubuh menjadi lemah dan merusak

³³ Imam Ahmad bin Muhammad bin Hanbal, *Musnad Imam Ahmad*, (Darul hadi, Al Qohiro)tth, h. 449

³⁴ Muhammad Hasan Yusuf, *Resep Ala Tidur Nabi*, Penerbit Qaula, Solo 2008, h. 57

³⁵ Meilinda Poernomo, *op. cit*, h. 68

organ-organ tubuh, bahkan jika tidur di pagi hari dilakukan sebelum buang air besar, gerak badan/ olahraga dan mengaktifkan lambung dengan makanan, maka kebiasaan tersebut dapat memunculkan berbagai macam penyakit.³⁶

C. Hal-hal yang Diperhatikan Menjelang Tidur

Aktivitas tidur sudah tentu memerlukan kesiapan. Secara kesehatan ini dapat memberikan tidur yang berkualitas dan nyaman dalam menjalankan aktivitas tidur di malam hari:

1. Tidak makan terlalu kenyang

Untuk menjaga kesehatan kita juga butuh makan, namun ketika menjelang tidur atau pada malam hari dianjurkan agar tidak banyak mengkonsumsi makanan karena dapat menimbulkan efek sakit pada perut, perlu diperhatikan dengan seksama meskipun malam hari diyakini lebih pas dalam beraktivitas, setidaknya kita dapat membatasi konsumsi makanan jangan sampai terlalu kenyang agar tidak terjadi hal yang merugikan dan mengurangi stamina pada tubuh.³⁷

Dalam hal makanan Nabi telah memberikan tuntunan. Salah satu diantaranya adalah larangan agar kita tidak berlebihan dalam hal mengkonsumsi makanan karena bisa menimbulkan bahaya bagi kesehatan.³⁸

³⁶ Ahmad Rinto Raharjo, *Rahasia Keajaiban Sehat Nabi*, PT. Araska, Jakarta, 2014, h. 26.

³⁷ Ira Puspita Rini, *Rahasia Tetap cantik dan Awet Muda*, Image press, Klaten, 2003, h .93

³⁸ Rakit Prabowo, *Sehari bersama Nabi: mengulik kebiasaan sehari-hari Nabi secara medis*, PT Katahati, Yogyakarta, 2013, h .213

2. Hindari penggunaan gadget atau elektronik berlebihan.

Penggunaan gadget yang berlebihan atau terlalu lama pada saat menjelang tidur sangat tidak baik karena dapat mengganggu kesehatan membuat mata terasa pegal dan kepala menjadi tegang. Selain itu aktifitas menonton tv menjelang tidur sepertinya telah menjadi biasa bagi kebanyakan orang. Padahal tanpa disadari hal itu mampu menimbulkan banyak sisi negatif bagi kita. Hal ini bertujuan agar kualitas tidur anda terjaga dan terhindar dari gangguan yang di sebabkan oleh gadget, ponsel, dan tv anda.³⁹

3. Tidak begadang dan tidur terlarut malam

Begadang sampai larut malam akan mengurangi kesegaran tubuh dan kemampuan berpikir pada hari berikutnya. Orang yang kurang tidur malam akan sulit berkonsentrasi sepanjang hari, juga merasa tertekan. Para pelajar yang kurang tidur di malam hari akan rentan terserang kantuk pada jam belajar. Umumnya pelajar membutuhkan 8-9 jam tidur nyenyak. Jika itu terpenuhi maka pagi harinya mereka akan bangun dengan semangat membara, kekuatan penuh, dan kesiapan yang matang untuk menyerap ilmu di ruang belajar.⁴⁰Ragam penyakit bisa di jauhkan apabila tidur sesuai dengan porsinya dan tidak terlarut malam ketika tidur. Para dokter sering menasihati agar kita menghindari begadang

³⁹ Ahmad Rinto Raharjo, *op. cit*, h. 46

⁴⁰ Ahmad Syawqi Ibrahim, *op .cit*, h. 40.

malam dan tidak menghalangi hak tubuh untuk tidur. Secara sederhana kita sudah mengetahui jika begadang tidak baik. Sebab saat begadang artinya kita mengurangi jam tidur dan jam istirahat untuk tubuh kita yang tentu saja akan berdampak untuk kesehatan.⁴¹

4. Menyingkirkan kebisingan

Keributan dan suara bising menyebabkan tidur terputus-putus, ketika itu terjadi kita tidak akan bisa tidur nyenyak dan nyaman. Untuk menghindari dari polusi suara tidaklah mengapa kita memasang penyumpal pada telinga karena dapat mengurangi efek suara keras itu. Dengan demikian tidak akan menyebabkan gangguan susah tidur.⁴²

D. Tidur dalam Tinjauan Kesehatan.

Waktu atau lamanya seseorang melakukan aktivitas tidur, ini pada dasarnya seseorang mempunyai kegiatan dan keperluan yang berbeda-beda, demikian pula dengan kebutuhan tidur bagi setiap tubuh yang berbeda-beda, ada orang yang merasa sehat dengan tidur 5 jam, ada yang membutuhkan 6-7 jam dan ada orang lain tidak bisa kurang dari delapan jam. Perbedaan kebutuhan tidur dalam hal ini bukan merupakan suatu masalah.⁴³

Perbedaan usia berpengaruh pada kebutuhan seseorang dalam melakukan aktivitas tidur. Anak yang baru lahir setiap harinya tidur sampai 22 jam dan hanya terjaga jika siang

⁴¹Rakit prabowo, *op. cit.*, h. 255

⁴² Ahmad Syawqi Ibrahim, *op. cit.* h. 166

⁴³ Rakit Prabowo, *op. cit.*, h. 34

menyingsing. Kemudian seiring bertambahnya usia lama tidur ini secara bertahap akan semakin berkurang. Namun penelitian menunjukkan bahwa kebanyakan orang membutuhkan tidur antara 7 sampai 8 jam.⁴⁴

Kemudian secara kesehatan masalah posisi tidur juga sangat diperlukan agar membuat tidur tetap sehat tanpa rasa sakit, karena tidak semua posisi tidur memberikan relaksasi yang diharapkan bagi tubuh dan jiwa. Tidur yang benar adalah dengan posisi horizontal, pada posisi sebelah kanan dengan kedua tangan dan kaki sedikit menekuk sementara kaki tidak saling bertindihan.⁴⁵ Tujuannya agar makanan dapat masuk ke dalam lambung dengan sempurna, sebagai peringatan jangan terlalu sering tidur dalam posisi miring ke kiri karena hal itu dapat membahayakan organ-organ tubuh akan mengarah pada hati dan berisiko mengalirkan bahan berbahaya ke dalamnya, karena posisi hati atau jantung di dalam tubuhnya agak miring ke kiri. Jadi jika seseorang tidur dengan posisi miring ke kanan, maka jantungnya akan terdorong dari tempatnya di sebelah kiri. Hal itu akan mencegah orang yang bersangkutan tidur terlalu lama dan terlalu lelap.⁴⁶

Selain itu tidur dengan cara meluruskan punggung. Hal ini dapat memberikan manfaat salah satunya adalah supaya organ-

⁴⁴*Ibid*, h. 69.

⁴⁵ Ahmad Syawqi Ibrahim, *op. cit*, h .167

⁴⁶ Ahmad Rinto Raharjo, *op .cit*, h. 27

organ dalam tidak tertekan dan posisi tidur seperti ini dapat juga melancarkan peredaran darah.

Kemudian hal yang perlu diperhatikan bahwa hampir setiap orang berganti-ganti posisi pada saat tidur ketika anda mulai tidur mungkin berbeda dengan saat bangun. Perubahan posisi seperti itu wajar asal tidak berlebihan. Untuk mengurangi pergantian posisi selama waktu tidur, maka gunakanlah bantal yang empuk dan cukup keras, serta bersihkan seprai agar tidak menimbulkan gatal. Selain posisi tidur tersebut, maka hal yang harus anda perhatikan supaya tidur anda tetap nyaman adalah:⁴⁷

1. Jika habis bepergian, sebaiknya mandi dan membersihkan badan sebelum tidur. Jika terlalu larut untuk mandi, mencuci muka dan tangan pun sudah cukup. Hal ini bertujuan untuk memberi kesegaran pada pori-pori kulit. Rasa segar dari cipratan air juga memberikan efek yang baik terhadap sirkulasi darah dan otot.
2. Gunakan pakaian yang longgar dan berbahan lembut
3. Tidurlah di ruangan yang sirkulasi udaranya baik.
4. Jangan tidur dengan posisi kepala lebih rendah daripada anggota badan yang lain.
5. Gunakanlah bantal dan usahakan posisi bantal di kepala tidak terlalu rendah atau terlalu tinggi dari posisi tubuh. Buatlah dudukan kepala senyaman mungkin.
6. Gunakan kasur yang empuk.

⁴⁷*Ibid*, h .41

7. Sebaiknya melepas seluruh perhiasan atau aksesoris pada tubuh seperti cincin dan kalung agar sirkulasi darah dalam tubuh benar-benar lancar saat tidur. Lagi pula benda-benda tersebut membuat tidak nyaman ketika tidur.⁴⁸
8. Tentukan jadwal teratur untuk tidur dan bangun pagi
9. Usahakan mendapat tidur yang cukup, biasanya sekitar 8 jam
10. Jaga agar tempat tidur bebas dari kebisingan dan gangguan seperti telepon dan tv

Itu tadi beberapa poin yang dapat membuat tidur kita tetap dalam keadaan sehat, sehingga membuat otak dan badan kita menjadi fresh. Kemudian hal yang perlu diperhatikan bangunlah pada jam yang sama setiap hari bahkan akhir minggu atau hari libur dan bangunlah lebih awal di pagi hari karena bangun lebih awal di pagi hari akan memberi kesegaran dan anda memiliki waktu luang untuk siap melakukan aktivitas sehari-hari.⁴⁹

E. Hadis-hadis Amalan Menjelang Tidur

Sebelum penulis memaparkan hadis-hadis tentang amalan menjelang tidur Nabi dengan pendekatan ilmu kesehatan. Maka terlebih dahulu akan dipaparkan penjelasan hadis-hadis untuk mengetahui dinamika pemikiran para ulama dalam memahami dan menjelaskan hadis menjelang tidur Nabi. Dalam hal ini penulis hanya mencantumkan beberapa hadis yang menurut penulis sudah cukup mewakili dari hadis-hadis yang ada. Dengan mengambil

⁴⁸ Agus Hariyanto, *Rahasia Selalu sehat Awet Muda*, PT. Garailmu, jogjakarta, 2009, h.43

⁴⁹ *Ibid*, h. 50

dan mencari hadis sahih terlebih dahulu, kemudian di dalam kitab sunan, dan musnad. Adapun hadis-hadis yang berkaitan dengan amalan menjelang tidur Nabi adalah sebagai berikut:

1. Hadis larangan tidur sebelum isya' dan berbincang setelahnya

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ سَلَامٍ قَالَ أَخْبَرَنَا عَبْدُ الْوَهَّابِ الثَّقَفِيُّ قَالَ حَدَّثَنَا خَالِدُ الْحَدَّاءُ عَنْ أَبِي الْمِنْهَالِ عَنْ أَبِي بَرزَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَكْرَهُ النَّوْمَ قَبْلَ الْعِشَاءِ وَالْحَدِيثَ بَعْدَهَا⁵⁰

Artinya: "Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Salam berkata, telah mengabarkan kepada kami 'Abdul Wahhab Ats Tsaqafi berkata, telah menceritakan kepada kami Khalid Al Hadza' dari Abu Al Minhal dari Abu Barzah, bahwa Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam tidak suka tidur sebelum shalat 'Isya dan berbincang-bincang setelahnya."(HR. Bukhari no.568)

حَدَّثَنَا أَحْمَدُ بْنُ مَنِيعٍ حَدَّثَنَا هُشَيْمٌ أَخْبَرَنَا عَوْفٌ قَالَ أَحْمَدُ وَحَدَّثَنَا عَبَّادُ بْنُ عَبَّادٍ هُوَ الْمُهَلَّبِيُّ وَإِسْمَعِيلُ بْنُ عَلِيَّةَ جَمِيعًا عَنْ عَوْفٍ عَنْ سَيَّارِ بْنِ سَلَامَةَ هُوَ أَبُو الْمِنْهَالِ الرِّيَّاحِيُّ عَنْ أَبِي بَرزَةَ قَالَ كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَكْرَهُ النَّوْمَ قَبْلَ الْعِشَاءِ وَالْحَدِيثَ بَعْدَهَا⁵¹

Artinya: "Dan telah menceritakan kepada kami Abbad bin Abbad -yaitu Al Muhallabi dan Isma'il bin Ulayyah menceritakan dari Auf dari Sayyar bin Salamah dia adalah Abu Al Minhal Ar Riyahi, dari Abu Barzah,

⁵⁰ Kitab Sahih Bukhari, *op.cit* ,Juz 1,bab waktu Sholat,t.th, h .177

⁵¹ Kitab Sunan Tirmidzi,*op.cit* bab Sholat, juz 1, h. 215

ia berkata; "*Nabi shallallahu 'alaihi wasallam tidak menyukai tidur sebelum isya dan setelahnya.*" (HR. At Tirmidzi no. 168)

Redaksi hadis Bukhari sama dengan hadis dari Tirmidzi يَكْرَهُ النَّوْمُ yang artinya tidak suka. Lafal tersebut memiliki kesamaan makna yaitu Nabi melarang atau tidak menyukai tidur sebelum isya' dan berbincang setelahnya.

Dalam hal ini Syaikh Muhammad Hasan Yusuf menukil pendapat dari Ibnu Hajar al Asqolani bahwasanya: orang yang tidur sebelum isya' bisa mengeluarkannya dari waktunya secara mutlak atau dari waktu terbaiknya, dan berbincang-bincang sesudahnya bisa menyebabkan tidur dari sholat subuh, atau dari waktu terbaiknya, atau dari Qiyamulail.⁵² Namun dalam hal ini terdapat hadis dari Umar bin Khottob yang memperbolehkan berbincang setelah isya':

حَدَّثَنَا أَحْمَدُ بْنُ مَنِيعٍ حَدَّثَنَا أَبُو مُعَاوِيَةَ عَنِ الْأَعْمَشِ عَنِ إِبْرَاهِيمَ عَنِ عَلْقَمَةَ عَنِ عُمَرَ بْنِ الْخَطَّابِ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَسْمُرُ مَعَ أَبِي بَكْرٍ فِي الْأَمْرِ مِنَ الْأَمْرِ الْمُسْلِمِينَ وَأَنَا مَعَهُمْ⁵³

Artinya: "Telah menceritakan kepada kami Ahmad bin Mani' berkata; telah menceritakan kepada kami Abu Mu'awiyah dari Al A'masy dari Ibrahim dari Alqamah dari Umar bin Al Khaththab ia berkata; "Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam pernah berbincang-

⁵²Muhammad Hasan Yusuf, *Resep Tidur Ala Nabi*, Terj. Muhammad bin Ibrahim, PT Qoula, Solo, 2008, h. 87

⁵³ Sunan Tirmidzi, *lo.cit*

bincang dengan Abu Bakar dalam permasalahan kaum muslimin”. (HR. Tirmidzi no. 169).

Dalam hal ini Syaikh Muhammad Hasan Yusuf menukil pendapat dari Imam Tirmidzi bahwasanya para ulama dari kalangan sahabat Nabi mereka berbeda pendapat tentang hukum berbincang-bincang sesudah sholat isya’ sebagian dari mereka mengatakan makruh hukumnya sesudah sholat isya’, dan sebagian yang lain memberi keringanan (*rukhsah*) jika untuk ilmu dan untuk keperluan-keperluan yang mendesak. Mayoritas para ahli hadis menyatakan *rukhsah*.⁵⁴

2. Hadis berwudhu ketika tidur dan berbaring posisi ke kanan.

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ مُقَاتِلٍ قَالَ أَخْبَرَنَا عَبْدُ اللَّهِ قَالَ أَخْبَرَنَا سُفْيَانُ عَنْ
مَنْصُورٍ عَنْ سَعْدِ بْنِ عُبَيْدَةَ عَنْ الْبَرَاءِ بْنِ عَازِبٍ قَالَ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ
عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ وَضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ ثُمَّ اضْطَجِعْ
عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ

Artinya: “Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Muqatil berkata, telah mengabarkan kepada kami 'Abdullah berkata, telah mengabarkan kepada kami Sufyan dari Manshur dari Sa'ad bin 'Ubaidah dari Al Bara' bin 'Azib berkata, "Nabi shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Jika kamu mendatangi tempat tidurmu maka wudlulah seperti wudlu untuk shalat, lalu berbaringlah pada sisi kanan badanmu (HR. Bukhari no .2074).

⁵⁴ Muhammad Hasan Yusuf, *op.cit*, h. 41

⁵⁵ .Sahih Bukhari, *op. cit*, Juz 2 bab *Ad Da'awat*, h .476

حَدَّثَنَا مُسَدَّدٌ حَدَّثَنَا الْمُعْتَمِرُ قَالَ سَمِعْتُ مَنْصُورًا يُحَدِّثُ عَنْ سَعْدِ بْنِ
عُبَيْدَةَ قَالَ حَدَّثَنِي الْبَرَاءُ بْنُ عَازِبٍ قَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ
وَسَلَّمَ إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ وَضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى
شِقِّكَ الْأَيْمَنِ⁵⁶

Artinya: "Telah menceritakan kepada kami Musaddad berkata, telah menceritakan kepadaku Al Mu'tamir ia berkata; Aku mendengar Manshur menceritakan dari Sa'd bin Ubaidah ia berkata; telah menceritakan kepadaku Al bara bin Azib ia berkata, "Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda kepadaku: "Jika engkau ingin tidur, maka berwudhulah seperti wudhumu untuk shalat. Lalu tidurlah pada sisi sebelah kanan.(HR. Abu Dawud no.5046)

Lafadz إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ artinya jika kamu hendak mendatangi tempat tidurmu. Maka disunnahkan berwudhu seperti wudhu waktu sholat kemudian berbaringlah ketika tidur dengan menghadap pada posisi ke kanan.

Kemudian lafadz فَتَوَضَّأْ artinya (berwudhulah) secara lahiriah anjuran ini menjelaskan disukainya memperbarui wudhu bagi setiap orang yang hendak tidur meskipun ia dalam keadaan suci, ada pula kemungkinan hal ini khusus bagi mereka yang berhadad. Adapun sisi kesesuaian hadis ini adalah

⁵⁶ Abu Dawud Sulaiman bin al-Asy'ats al Azli as Sijistani, *Sunan Abu Dawud*, Beirut: Lebanon, t.th, bab *Adab*, Juz 1, h. 316

apabila engkau mati pada malam tersebut maka engkau berada di atas *fitrah* yang di maksud dengan *fitrah* disini adalah suci.⁵⁷

Dalam hal ini Syaikh Muhammad Hasan Yusuf menukil pendapat dari Imam an Nawawi bahwasanya: di dalam hadis ini ada tiga sunnah yang disukai salah satunya adalah: berwudhu ketika hendak tidur dan jika ia masih dalam keadaan wudhu maka wudhu itu mencukupinya, maksudnya adalah tidur dalam keadaan *thaharah*

(suci) karena khawatir akan meninggal dunia pada malam itu, selain itu agar mimpinya lebih benar dan lebih jauh dari dipermainkan dan ditakut-takuti syetan dalam tidurnya.⁵⁸

Beliau juga menjelaskan bahwa sunnah yang disebutkan dalam hadis tersebut, dikarenakan Nabi menyukai mengerjakan sesuatu dengan anggota badan sebelah kanan karena tidur dengan posisi miring ke kanan lebih mempercepat untuk terbangun.⁵⁹

Hadis berwudhu ketika tidur walaupun dalam keadaan junub.

حَدَّثَنَا قُتَيْبَةُ قَالَ حَدَّثَنَا اللَّيْثُ عَنْ نَافِعٍ عَنْ ابْنِ عُمَرَ أَنَّ عُمَرَ بْنَ
الْخَطَّابِ سَأَلَ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَيُّرُقْدُ أَحَدُنَا وَهُوَ
جُنُبٌ قَالَ نَعَمْ إِذَا تَوَضَّأَ أَحَدُكُمْ فَلْيُرُقْدْ وَهُوَ جُنُبٌ.⁶⁰

Artinya: “Telah menceritakan kepada kami Qutaibah berkata, telah menceritakan kepada kami Al Laits

⁵⁷ Muhammad Hasan Yusuf, *op. cit*, juz 2, h. 31

⁵⁸ *Ibid*, *lo .cit*

⁵⁹ *Ibid*, juz 13, h. 68

⁶⁰ Sahih Bukhari, *op cit*, juz 2, *bab Mandi*, h .27.

dari Nafi' dari Ibnu 'Umar bahwa 'Umar bin Al Khaththab bertanya kepada Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam, "Apakah boleh seorang dari kami tidur dalam keadaan dia junub?" Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam menjawab: "Ya. Jika salah seorang dari kalian berwudlu, maka hendaklah ia tidur meskipun dalam keadaan junub." (HR. Bukhari no 278)

Dalam hal ini Syaikh Muhammad Hasan Yusuf menukil pendapat dari Ibnu Hajar al Asqolani bahwasanya: bolehnya tidur bagi orang yang junub di dalamnya dalam keadaan terjaga: karena tidak ada perbedaan atau karena tidurnya itu menyebabkan dibolehkannya (keadaan junub saat terjaga) karena ia masih terjaga diantara wudhu dan tidurnya. Dan dalam hal itu, tidak ada perbedaan antara yang sedikit dan yang banyak. Bersuci ketika tidur ada dua macam: bersuci lahir yang sudah dikenal, dan bersuci batin. Yaitu dengan taubat. Dan ini lebih ditekankan daripada bersuci lahir, karena bisa jadi ia meninggal dunia sedang dirinya masih berlumuran kotoran dosa-dosa.⁶¹

3. Hadis membersihkan tempat tidur

حَدَّثَنَا أَحْمَدُ بْنُ يُونُسَ حَدَّثَنَا زُهَيْرٌ حَدَّثَنَا عُبَيْدُ اللَّهِ بْنُ عُمَرَ حَدَّثَنِي
سَعِيدُ بْنُ أَبِي سَعِيدٍ الْمَقْبُرِيُّ عَنْ أَبِيهِ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى
اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا أَوَى أَحَدُكُمْ إِلَى فِرَاشِهِ فَلْيَنْفُضْ فِرَاشَهُ بِدَاخِلَةِ

⁶¹ Muhammad Hasan Yusuf, *op. cit.*, h .48

إِزَارَهُ فَإِنَّهُ لَا يَدْرِي مَا خَلَفَهُ عَلَيْهِ ثُمَّ يَقُولُ بِاسْمِكَ رَبِّ وَصَعْتُ جَنِّي
وَبِكَ أَرْفَعُهُ إِنْ أَمْسَكَتَ نَفْسِي فَأَرْحَمَهَا وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا فَأَحْفَظْهَا بِمَا
تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ⁶²

Artinya: “Telah menceritakan kepada kami Ahmad bin Yunus, telah menceritakan kepada kami Zuhair, telah menceritakan kepada kami Ubaidillah bin Umar. Telah menceritakan kepada ku Said bin Saidil Maqbari dari ayahnya dari Abi Hurairah. Nabi berkata salallahu alaihi was salam. Apabila salah seorang dari kalian hendak naik ke tempat tidurnya, maka hendaklah (membersihkan) tempat tidurnya dengan ujung sarungnya, karena ia tidak tahu apa yang terjadi padanya sesudahnya, kemudian mengucapkan. Dengan namamu wahai Tuhanku aku meletakkan tubuhku, dan dengan mu aku mengangkatnya. Jika Engkau tahan jiwaku (baca: matikan aku, penerj) maka rahmatilah ia, dan jika engkau menjaga hamba- hambamu yang sholeh. (HR. Bukhari no. 6320).

حَدَّثَنَا إِسْحَاقُ بْنُ مُوسَى الْأَنْصَارِيُّ حَدَّثَنَا أَنَسُ بْنُ عِيَاضٍ حَدَّثَنَا عُبَيْدُ
اللَّهِ حَدَّثَنِي سَعِيدُ بْنُ أَبِي سَعِيدٍ الْمَقْبَرِيُّ عَنْ أَبِيهِ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ
رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ إِذَا أَوَى أَحَدُكُمْ إِلَى فِرَاشِهِ
فَلْيَأْخُذْ دَاخِلَةَ إِزَارِهِ فَلْيَنْفِضْ بِهَا فِرَاشَهُ وَلْيُسِّمِ اللَّهَ فَإِنَّهُ لَا يَعْلَمُ مَا خَلَفَهُ
بَعْدَهُ عَلَى فِرَاشِهِ⁶³

⁶² Sahih Bukhari, op. cit, bab adab, Juz 7, h. 193

⁶³ Abu al-Husain Muslim bin al-Hajjaj al-Qusyairi an-Naisaburi, *Shahih Muslim*, Bab Dzikir, doa, taubat, Beirut: Lebanon, Juz 2, h. 580

Artinya: “ Dan telah menceritakan kepada kami Ishaq bin Musa Al Anshari telah menceritakan kepada kami Anas bin 'Iyadh telah menceritakan kepada kami 'Ubaidulah telah menceritakan kepadaku Sa'id bin Abu Sa'id Al Maqburi dari Bapaknya dari Abu Hurairah bahwasanya Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam telah bersabda: "Apabila seseorang hendak berbaring, maka hendaklah ia mengambil alat pembersih untuk membersihkan alas tidurnya dan sebutlah nama Allah, karena ia tidak tahu apa yang terdapat di atas kasurnya setelah dipakai tidur. (HR. Muslim no. 2714)

Lafadz **بِدَاخِلَةٍ إِزَارِهِ** dakhilah artinya ujung sarung,

Nabi telah menganjurkan kepada umatnya apabila hendak tidur salah satunya dengan membersihkan tempat tidur dengan menggunakan ujung sarungnya. Terdapat beberapa faedah kenapa dianjurkannya untuk menebah/membersihkan tempat tidur sebelum tidur, yaitu dengan menebah tiga kali dan menyebut nama Allah ketika menebah, alasannya seperti yang telah dijelaskan oleh Rasulullah dengan sabdanya “ karena salah seorang dari kalian tidak tahu apa yang terjadi sesudahnya”.⁶⁴

4. Hadis berdoa

حَدَّثَنَا قَبِيصَةُ حَدَّثَنَا سُفْيَانُ عَنْ عَبْدِ الْمَلِكِ عَنْ رَبِيعِيِّ بْنِ حِرَاشٍ عَنْ
حُدَيْفَةَ بْنِ الْيَمَانِ قَالَ كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا أَوَى إِلَى

⁶⁴ Muhammad Hasan Yusuf, *op. cit.*, h. 54

فَرَأَاهُ قَالَ بِاسْمِكَ أَمُوتُ وَأَحْيَا وَإِذَا قَامَ قَالَ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا
بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ التُّشْوُرُ^{٦٥}

Artinya: "Telah menceritakan kepada kami Qabishah telah menceritakan kepada kami Sufyan dari Abdul Malik dari Rib'i bin Hiras dari Hudzaifah bin Yaman dia berkata; "Apabila Nabi shallallahu 'alaihi wasallam hendak tidur, beliau mengucapkan: 'Bismika amuutu wa ahyaa (Dengan nama-Mu aku mati dan aku hidup).' Dan apabila bangun tidur, beliau mengucapkan: "Al Hamdulillahilladzii ahyaaana ba'da maa amatana wailaihi nusyur (Segala puji bagi Allah yang telah menghidupkan kami setelah mematikan kami, dan kepada-Nya lah tempat kembali)." (HR. Bukhari no. 2073)

حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ حَدَّثَنَا وَكِيعٌ عَنْ سُفْيَانَ عَنْ عَبْدِ الْمَلِكِ
بْنِ عُمَيْرٍ عَنْ رَبِيعٍ عَنْ حُذَيْفَةَ قَالَ كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا
نَامَ قَالَ اللَّهُمَّ بِاسْمِكَ أَحْيَا وَأَمُوتُ وَإِذَا اسْتَيْقَظَ قَالَ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ التُّشْوُرُ^{٦٦}

Artinya: "Telah menceritakan kepada kami Abu Bakar bin Abu Syaibah berkata, telah menceritakan kepada kami Waki' dari Sufyan dari Abdul Malik bin Umair dari Rib'i dari Hudzaifah ia berkata, "Jika Nabi shallallahu 'alaihi wasallam ingin tidur, beliau membaca: "ALLAHUMMA BISMIKA AHYAA WA AMUUT (Ya Allah, dengan nama-Mu aku hidup dan mati)." Dan jika bangun beliau membaca: (Segala puji bagi Allah yang telah menghidupkan kami setelah kami mati, dan

⁶⁵ Sahih Bukhari, *op. cit* bab *ad da'awat*, juz 2, h. 476

⁶⁶ Sunan Abu Dawud, *op. cit*, bab *Adab*, juz 3, h. 316

kepadan-Nya kami akan kembali)." (HR. Abu Dawud no. 5049)

5. Hadis membaca Al Qur'an

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ يُوسُفَ حَدَّثَنَا اللَّيْثُ قَالَ حَدَّثَنِي عَقِيلٌ عَنْ ابْنِ شِهَابٍ أَخْبَرَنِي عُرْوَةُ عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ إِذَا أَخَذَ مَضْجَعَهُ نَفَثَ فِي يَدَيْهِ وَقَرَأَ بِالْمُعَوِّذَاتِ وَمَسَحَ بِهِمَا جَسَدَهُ^{٦٧}

Artinya: "Telah menceritakan kepada kami Abdullah bin Yusuf telah menceritakan kepada kami Al Laits dia berkata; telah menceritakan kepadaku 'Uqail dari Ibnu Syihab telah mengabarkan kepadaku 'Urwah dari Aisyah radliallahu 'anha bahwa apabila Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam hendak tidur, beliau meniupkan ke kedua tangannya sambil membamu'awidzatain (surat An Naas dan Al Falaq), lalu beliau mengusapkan ke badannya (HR. Bukhari no. 6319).

حَدَّثَنَا قُتَيْبَةُ بْنُ سَعِيدٍ وَيَزِيدُ بْنُ خَالِدِ بْنِ مَوْهَبِ الْهَمْدَانِيُّ قَالَا حَدَّثَنَا الْمُفَضَّلُ يَعْنِي ابْنَ ابْنِ فَصَّالَةَ عَنْ عَقِيلٍ عَنْ ابْنِ شِهَابٍ عَنْ عُرْوَةَ عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ إِذَا أَوَى إِلَى فِرَاشِهِ كُلِّ لَيْلَةٍ جَمَعَ كَفْيَيْهِ ثُمَّ نَفَثَ فِيهِمَا وَقَرَأَ فِيهِمَا قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ وَقُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ وَقُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ثُمَّ يَمْسَحُ بِهِمَا مَا اسْتَطَاعَ مِنْ جَسَدِهِ يَبْدَأُ بِهِمَا عَلَى رَأْسِهِ وَوَجْهِهِ وَمَا أَقْبَلَ مِنْ جَسَدِهِ يَفْعَلُ ذَلِكَ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ^{٦٨}

⁶⁷ Sahih Bukhari, *op. cit.*, bab *Isti'dzan*, juz 7, h. 192

⁶⁸ Sunan Abu Dawud, *op. cit.*, bab *Adab*, Juz 1, h. 318

Artinya: "Telah menceritakan kepada kami Qutaibah bin Sa'id dan Yazid bin Khalid bin Mauhab Al Hamdani keduanya berkata; telah menceritakan kepada kami Al Mufadhhal Ya'niyani bin Fadhalah dari Uqail dari Ibnu Syihab dari Urwah dari 'Aisyah radliallahu 'anha berkata, "Jika Nabi shallallahu 'alaihi wasallam ingin beranjak ke kasur pada tiap malamnya, beliau menyatukan kedua telapak tangan, lalu meniupnya dengan membacakan surat QULHUWAALLAHU AHAD, QUL A'UUDZU BIRABBIL FALAQ dan QUL A'UUDZU BIRABBINNAAS. Setelah itu beliau mengusapkan kedua telapak tangannya ke seluruh tubuh yang bisa dijangkaunya. Dan beliau memulai dari kepala, wajah dan bagian depan tubuhnya." Beliau melakukan hal itu tiga kali." (HR. Abu Dawud no.5056).

حَدَّثَنَا قُتَيْبَةُ حَدَّثَنَا الْمُفَضَّلُ بْنُ فَضَّالَةَ عَنْ عُقَيْلٍ عَنْ ابْنِ شِهَابٍ عَنْ
عُرْوَةَ عَنْ عَائِشَةَ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ إِذَا أَوَى إِلَى
فِرَاشِهِ كُلِّ لَيْلَةٍ جَمَعَ كَفَّيْهِ ثُمَّ نَفَثَ فِيهِمَا فَقَرَأَ فِيهِمَا قُلْ هُوَ اللَّهُ
أَحَدٌ وَقُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ وَقُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ثُمَّ يَمَسُّحُ بِهِمَا
مَا اسْتَطَاعَ مِنْ جَسَدِهِ يَبْدَأُ بِهِمَا عَلَى رَأْسِهِ وَوَجْهِهِ وَمَا أَقْبَلَ مِنْ
جَسَدِهِ يَفْعَلُ ذَلِكَ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ^{٦٩}

Artinya: "Telah menceritakan kepada kami Qutaibah? telah menceritakan kepada kami Al Mufadhhal bin Fadhalah? dari 'Uqail? dari Ibnu Syihab? dari 'Urwah? dari Aisyah bahwa Nabi? shallallahu 'alaihi wasallam apabila menuju tempat tidurnya setiap malam beliau mengumpulkan kedua telapak tangannya kemudian meniupnya dan

⁶⁹ Sunan Tirmidzi, *op. cit*, bab Ad Da 'awat, Juz 5, h. 275

membacakan padanya Oul huwallahu ahad, Oul a'uudzu birabbil falaq dan Oul a'uudzu birabbinnaas. Kemudian mengusapkan kedua telapak tangan tersebut ke tubuhnya semampu beliau, beliau memulainya dari kepalanya, wajahnya dan tubuhnya yang di depan, beliau melakukan hal tersebut tiga kali. (HR. At-Tirmidzi no. 3413)

Dalam hal ini Syaikh Muhammad Hasan Yusuf menukil pendapat dari Imam an Nawawi bahwasanya pada lafadz نَفَثَ artinya “tiupan lembut tanpa disertai ludah”.

Hadis ini juga menerangkan tentang anjuran bertanaffus ketika meruqyah. Dan para ulama telah bersepakat akan kebolehan tersebut. Hadis ini juga menganjurkan untuk meruqyah dan berdzikir, yaitu meruqyah dengan *muawwidzatain*, karena semuanya tersusun untuk meminta perlindungan dari segala hal yang tidak disukai secara global dan terperinci. Ada yang dimaksudkan untuk meminta perlindungan dari kejahatan makhluk yang meliputi seluruh makhluk, wanita- wanita tukang sihir yang menghembuskannya pada buhul-buhul, kejahatan sihir, kejahatan orang yang dengki, dan dari kejahatan bisikan setan yang biasa bersembunyi.⁷⁰

⁷⁰ Muhammad Hasan Yusuf, *op. cit*, h. 438

6. Hadis berdzikir

حَدَّثَنَا سُلَيْمَانُ بْنُ حَرْبٍ حَدَّثَنَا شُعْبَةُ عَنْ الْحَكَمِ عَنْ ابْنِ أَبِي لَيْلَى عَنْ عَلِيٍّ أَنَّ فَاطِمَةَ عَلَيْهِمَا السَّلَامُ شَكَتْ مَا تَلَقَى فِي يَدِهَا مِنَ الرَّحَى فَأَتَتْ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ تَسْأَلُهُ خَادِمًا فَلَمْ تَجِدْهُ فَذَكَرَتْ ذَلِكَ لِعَائِشَةَ فَلَمَّا جَاءَ أَخْبَرَتْهُ قَالَتْ فَجَاءَنَا وَقَدْ أَخَذْنَا مَضَاجِعَنَا فَذَهَبَتْ أَقْرَبُ فَقَالَ مَكَانَكَ فَجَلَسَ بَيْنَنَا حَتَّى وَجَدْتُ بَرْدَ قَدَمَيْهِ عَلَى صَدْرِي فَقَالَ أَلَا أَدُلُّكُمْ عَلَى مَا هُوَ خَيْرٌ لَكُمْ مِنْ خَادِمٍ إِذَا أَوْثَمًا إِلَى فِرَاشِكُمْ أَوْ أَخَذْتُمَا مَضَاجِعَكُمَا فَكَبَّرَا ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ وَسَبَّحَا ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ وَأَحْمَدَا ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ فَهَذَا خَيْرٌ لَكُمْ مِنْ خَادِمٍ وَعَنْ شُعْبَةَ عَنْ خَالِدٍ عَنْ ابْنِ سِيرِينَ قَالَ التَّسْبِيحُ أَرْبَعٌ وَثَلَاثُونَ.⁷¹

Artinya: "Telah menceritakan kepada kami Sulaiman bin Harb telah menceritakan kepada kami Syu'bah dari Al Hakam dari Ibnu Abu Laila dari Ali bahwa Fatimah mengadukan kepada Nabi shallallahu 'alaihi wasallam perihal tangannya yang lecet akibat mengaduk gandum, maka Fatimah datang kepada beliau dan meminta seorang pelayan, tetapi dia tidak menemui beliau, lalu Fatimah menitipkan pesan kepada Aisyah. Ketika Nabi datang, Aisyah pun menyampaikan pesan kepada beliau. Ali melanjutkan; "Kemudian beliau datang kepada kami ketika kami tengah berbaring (di tempat tidur), maka akupun bangkit berdiri, namun beliau bersabda: 'Tetaplah pada tempat kalian berdua.' kemudian beliau duduk di samping kami sampai aku merasakan dinginnya kedua telapak kaki beliau, lalu beliau bersabda: 'Maukah aku tunjukkan kepada kalian sesuatu yang lebih baik

⁷¹.Sahih Bukhari, *op. cit*, bab *Ad da'awat*, juz 7, h. 192

bagi kalian berdua daripada seorang pelayan, apabila kalian berdua hendak tidur maka bertakbirlah kepada Allah sebanyak tiga puluh tiga kali, bertasbihlah sebanyak tiga puluh tiga kali dan bertahmidlah sebanyak tiga puluh empat, dan ini semua lebih baik buat kalian berdua dari seorang pelayan. (HR. Bukhari no.5843)

حَدَّثَنَا مُسَدَّدٌ حَدَّثَنَا يَحْيَى عَنْ شُعْبَةَ الْمَعْنَى عَنْ الْحَكَمِ عَنْ ابْنِ أَبِي لَيْلَى قَالَ قَالَ مُسَدَّدٌ قَالَ حَدَّثَنَا عَلِيُّ بْنُ أَبِي قَالِشَكَتٍ فَاطِمَةَ إِلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَا تَلَقَى فِي يَدِهَا مِنَ الرَّحَى فَأْتَيْتُ بِسَبِي فَأْتَتْهُ تَسْأَلُهُ فَلَمْ تَرَهُ فَأَخْبَرَتْ بِذَلِكَ عَائِشَةَ فَلَمَّا جَاءَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَخْبَرَتْهُ فَأَتَانَا وَقَدْ أَخَذْنَا مَضَاجِعَنَا فَذَهَبْنَا لِنَقُومَ فَقَالَ عَلِيُّ مَكَانَكُمْ فَجَاءَ فَقَعَدَ بَيْنَنَا حَتَّى وَجَدْتُ بَرْدَ قَدَمَيْهِ عَلَيَّ صَدْرِي فَقَالَ أَلَا أَدُلُّكُمْ عَلَى خَيْرٍ مِمَّا سَأَلْتُمَا إِذَا أَخَذْتُمَا مَضَاجِعَكُمْ فَسَبِّحَا ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ وَاحْمَدَا ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ وَكَبِّرَا أَرْبَعًا وَثَلَاثِينَ فَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ مِنْ خَادِمٍ^{٧٢}

Artinya: “Telah menceritakan kepada kami Musaddad berkata, telah menceritakan kepada kami Yahya dari Syu'bah secara makna, dari Al Hakam dari Ibnu Abu Laila berkata; Musaddad berkata; telah menceritakan kepada kami Ali ia berkata, "Fatimah mengeluh kepada Nabi shallallahu 'alaihi wasallam perihal tangannya yang lecet. Suatu ketika didatangkan tawanan kepada beliau, maka Fatimah pun datang kepada beliau meminta (tawanan sebagai budak), namun ia tidak mendapati beliau. Akhirnya permintaan itu beliau sampaikan kepada 'Aisyah. Ketika Nabi shallallahu 'alaihi wasallam datang, 'Aisyah menyampaikan hal itu kepada beliau. Akhirnya

⁷² Sunan Abu Dawud, *op. cit*, bab Adab, juz 3, h. 320

beliau dan 'Aisyah datang menemui kami yang waktu itu telah tidur. Maka kami pun bangun, tetapi beliau bersabda: "Tetaplah kalian di tempat kalian." Beliau datang dan duduk di antara kami, sehingga aku dapat merasakan dinginnya kedua telapak kaki beliau di dadaku. Beliau lalu bersabda: "Maukah aku tunjukkan kepada kalian sesuatu yang lebih berharga dari apa yang kalian minta? Jika kalian akan tidur maka bacalah tasbih sebanyak tiga puluh tiga, tahmid tiga puluh tiga dan takbir tiga puluh empat kali. (HR. Abu Dawud no. 5061)

7. Hadis mematikan lampu, menutup tempat air dan makanan.

حَدَّثَنَا قُتَيْبَةُ حَدَّثَنَا حَمَّادٌ عَنْ كَثِيرٍ هُوَ ابْنُ شَنْظِيرٍ عَنْ عَطَاءٍ عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ خَمَرُوا الْأَنِيَةَ وَأَجِيفُوا الْأَبْوَابَ وَأَطْفِئُوا الْمَصَابِيحَ فَإِنَّ الْفُؤَيْسِقَةَ رُبَّمَا جَرَّتْ الْفَتِيلَةَ فَأَحْرَقَتْ أَهْلَ الْبَيْتِ^{٧٣}

Artinya: "Telah menceritakan kepada kami Qutaibah telah menceritakan kepada kami Hammad dari Katsir dari 'Atha` dari Jabir bin Abdullah radliallahu 'anhuma dia berkata; Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Tutuplah tempat air kalian, pintu rumah kalian, dan matikanlah lampu kalian, karena binatang-binatang berbahaya bila datang dapat menarik sumbu lampu sehingga dapat berakibat kebakaran yang menyebabkan terbunuhnya para penghuni rumah." (HR. Bukhari no.6295)

⁷³ Sahih Bukhari, *op. cit*, Juz 7, h. 185

حَدَّثَنَا مُوسَى بْنُ إِسْمَاعِيلَ حَدَّثَنَا هَمَّامٌ عَنْ عَطَاءٍ عَنْ جَابِرٍ أَنَّ رَسُولَ
 اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ أَطْفِئُوا الْمَصَابِيحَ إِذَا رَقَدْتُمْ وَغَلَقُوا
 الْأَبْوَابَ وَأَوْكُوا الْأَسْقِيَةَ وَخَمَّرُوا الطَّعَامَ وَالشَّرَابَ^{٧٤}

Artinya: "Telah menceritakan kepada kami Musa bin Isma'il telah menceritakan kepada kami Hammam dari 'Atha' dari Jabir bahwa Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Matikanlah lampu-lampu kalian apabila kalian hendak tidur, dan tutuplah pintu rumah kalian, tutuplah wadah-wadah kalian serta tutup pula tempat makan dan tempat minum kalian (HR. Bukhari no.6296)

Lafadz وَأَطْفِئُوا الْمَصَابِيحَ artinya matikanlah lampu-lampu,

kemudian lafadz فَإِنَّ الْفُؤَيْسِقَةَ artinya hewan tikus. Di dalam kitab Fathul Bari karangan Ibnu Hajar al Asqolani, bahwasanya Al Qurthubi menjelaskan apabila seseorang bermalam di rumah seorang diri dan di dalamnya terdapat api maka ia harus mematikkannya sebelum tidur atau mengamankannya dari kebakaran. Demikian juga jika di dalam rumah ada beberapa orang, maka sebagiannya harus melakukan itu dan yang paling berhak untuk itu ialah yang paling akhir tidurnya. Barang siapa melalaikan itu, maka ia telah menyelisihi sunnah dan meninggalkan pengamalannya.⁷⁵Dan di dalam hadis ini juga

⁷⁴ Ibid, Juz 7, h .185

⁷⁵ Ahmad bin Ali bin Hajar al Asqolani, kitab *Fathul bari syarah bukhori*, bab *Isti'adzan*, Beirut: Lebanon, juz 11, h. 86

terdapat penjelasan sebab perintah, dan penjelasan hal yang mendorong tikus menarik sumbu yaitu dengan bantuan syetan bahwa syetan musuh manusia memeralat musuh yang lain yaitu berupa api untuk mencelakakan manusia.

Menurut Ibnu Daqiq al Ied juga menjelaskan di dalam kitab Fathul Bari bahwasanya apabila alasan mematikan lampu adalah khawatir tikus akan menarik sumbu,⁷⁶ maka konsekwensinya apabila lampu itu di tempat yang tidak bisa dijangkau tikus maka tidak dilarang menyalakannya. Seperti di atas menara dan tembaga yang licin dimana tidak mungkin dipanjat tikus atau tempatnya jauh dari tempat yang tidak bisa dilewati tikus, maka beliau juga berkata: diperintahkan untuk mematikan api tatkala hendak tidur kalau pada jaman sekarang adalah lampu dikarenakan ini bisa menimbulkan kerusakan lain selain ditariknya sumbu seperti terjatuhnya sesuatu dari lampu sebagian perabot rumah seperti jatuhnya menara lalu api hinggap pada perabot rumah dan membakarnya.⁷⁷ Untuk itu apabila telah yakin bahwa ia aman dari menimbulkan kebakaran maka hukum itu hilang dengan hilangnya alasan.

حَدَّثَنَا قُتَيْبَةُ عَنْ مَالِكِ بْنِ أَنَسٍ عَنْ أَبِي الزُّبَيْرِ عَنْ جَابِرٍ قَالَ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَغْلِقُوا الْبَابَ وَأَوْكِنُوا السَّقَاءَ وَأَكْفُوا الْإِنَاءَ أَوْ خَمِّرُوا الْإِنَاءَ

⁷⁶ Ibid, *lo.cit*

⁷⁷ Muhammad Hasan Yusuf, *op .cit*, h.57

وَأَطْفِنُوا الْمِصْبَاحَ فَإِنَّ الشَّيْطَانَ لَا يَفْتَحُ غَلَقًا وَلَا يَحِلُّ وَكَاءً وَلَا يَكْشِفُ آنِيَةً
وَأَنَّ الْفُؤَيْسِقَةَ تُضْرَمُ عَلَى النَّاسِ بَيْتَهُمْ⁷⁸

Artinya: "Telah menceritakan kepada kami Qutaibah dari Malik bin Anas dari Abu Zubair dari Jabir ia berkata; Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Tutuplah pintu, ikatlah penutup tempat minum, tumpahkanlah atau tutuplah bejana-bejana, dan padamkanlah lampu karena setan itu tidak akan membuka yang tertutup, tidak pula yang terikat dan juga tidak akan membuka bejana. Dan tikus terkadang bisa membakar rumah manusia.(HR. Tirmidzi no.15)

Dalam hal ini Syaikh Muhammad Hasan Yusuf menukil pendapat dari Imam an Nawawi bahwasanya, jika salah seorang dari kalian tidak mendapatkan sesuatu untuk menutupi kecuali hanya memalangkan lidi di atas bejananya dan menyebut nama Allah, maka hendaklah ia melakukannya ini jelas bahwa cukup menggunakan lidi ketika tidak ada yang bisa digunakan untuk menutupnya. Para ulama menyebutkan beberapa faedah dalam menutup air dan bejana diantaranya yaitu: menjaganya dari syetan, karena syetan tidak akan membuka ikatan penutup kontong air minum dan menjaganya dari penyakit yang turun pada malam hari, menjaga dari najis, kotoran kemudian menjaganya dari serangga dan binatang, karena bisa jadi sesuatu akan hinggap padanya dan menghindari terjangkitnya wabah penyakit.⁷⁹

⁷⁸ Sunan Tirmidzi, bab *sholat*, juz7, h. 169

⁷⁹ Muhammad Hasan Yusuf, *op. cit*, h.112

8. Hadis meniatkan untuk bangun sholat malam.

حَدَّثَنَا هَارُونُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ الْحَمَّالُ حَدَّثَنَا الْحُسَيْنُ بْنُ عَلِيِّ الْجَعْفِيُّ عَنْ زَائِدَةَ عَنْ سُلَيْمَانَ الْأَعْمَشِ عَنْ حَبِيبِ بْنِ أَبِي ثَابِتٍ عَنْ عَبْدِ بْنِ أَبِي لُبَابَةَ عَنْ سُؤَيْدِ بْنِ غَفَلَةَ عَنْ أَبِي الدَّرْدَاءِ يُبَلِّغُ بِهِ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ مَنْ أَتَى فِرَاشَهُ وَهُوَ يَنْوِي أَنْ يَقُومَ فَيُصَلِّيَ مِنَ اللَّيْلِ فَغَلَبَتْهُ عَيْنُهُ حَتَّى يُصْبِحَ كَتَبَ لَهُ مَا نَوَى وَكَانَ نَوْمُهُ صَدَقَةً عَلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ⁸⁰

Artinya: "Telah menceritakan kepada kami Harun bin Abdullah Al Hammal berkata, telah menceritakan kepada kami Husain bin Ali Al Ju'fi dari Za'idah dari Sulaiman Al A'masy dari Habib bin Abu Tsabit dari Abdah bin Abu Lubabah dari Suwaid bin Ghafalah dari Abu Darda dan sanadnya sampai kepada Nabi shallallahu'alaihiwasallam, beliaubersabda: "Barangsiapa aberanjak tidur dengan niat untuk bangun dan shalat malam, namun kantuk mengalahkannya hingga tiba pagi, maka akan ditulis baginya apa yang dia niatkan, dan tidurnya dihitung sebagai sedekah dari Rabbnya." (HR. An Nasa'i)

F. Berikut skema hadis dan nama Rijalul hadis.

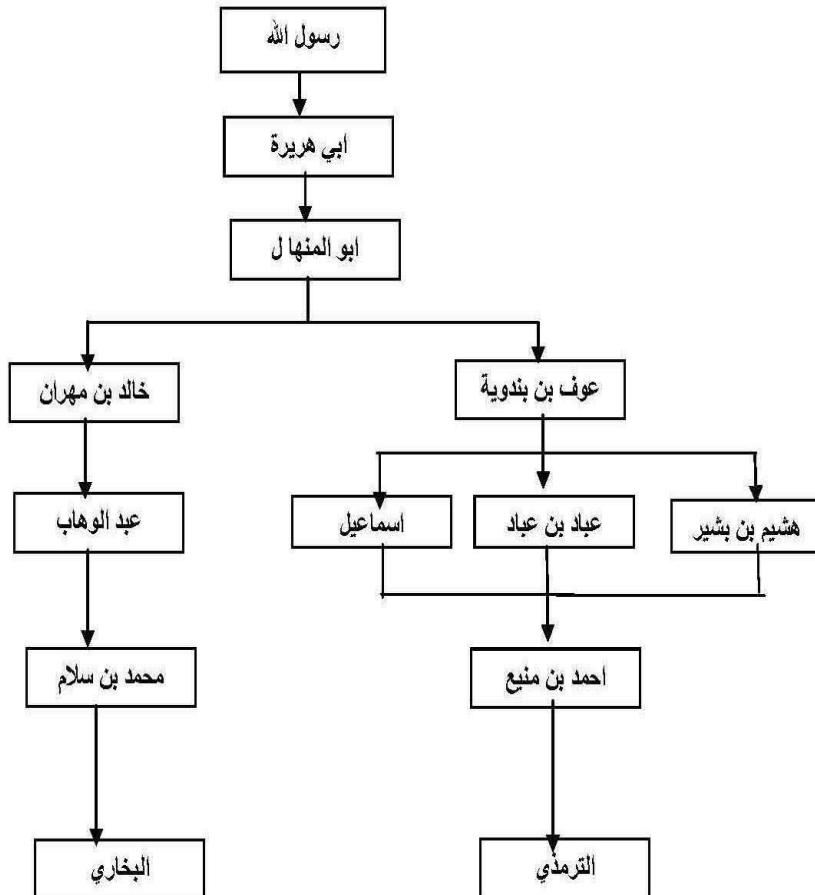
1. Hadis larangan tidur sebelum isya' dan berbincang setelahnya.

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ سَلَامٍ قَالَ أَخْبَرَنَا عَبْدُ الْوَهَّابِ الثَّقَفِيُّ قَالَ حَدَّثَنَا خَالِدُ الْحَدَّاءُ عَنْ أَبِي الْمِنْهَالِ عَنْ أَبِي بَرَزَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَكْرَهُ النَّوْمَ قَبْلَ الْعِشَاءِ وَالْحَدِيثَ بَعْدَهَا (رواه البخاري)

⁸⁰ Ahmad bin Syaib Abu Abdurrahman An Nasa'i, *Sunan an-Nasa'i*, Beirut: Lebanon, t.th, juz 3, bab *Qiyamul lail*, h. 258

حَدَّثَنَا أَحْمَدُ بْنُ مَنِيعٍ حَدَّثَنَا هُشَيْمٌ أَخْبَرَنَا عَوْفٌ قَالَ قَالَ أَحْمَدُ وَحَدَّثَنَا عَبَّادُ بْنُ عَبَّادٍ هُوَ الْمُهَلَّبِيُّ وَإِسْمَاعِيلُ ابْنُ عَلِيَّةَ جَمِيعًا عَنْ عَوْفٍ عَنْ سَيَّارِ بْنِ سَلَامَةَ هُوَ أَبُو الْمُنْهَالِ الرِّيَّاحِيُّ عَنْ أَبِي بَرَزَةَ قَالَ كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَكْرَهُ النَّوْمَ قَبْلَ الْعِشَاءِ وَالْحَدِيثَ بَعْدَهَا (رواه الترمذي)

Berikut ini skema hadis *Mukharrij* Tirmidzi dan Bukhari



Berikut nama *Rijalul* hadis Bukhari

- 1). Muhammad Bin Salam (w.225 H)⁸¹
- 2). Abdul Wahab (w.194 H)⁸²
- 3). Kholid Bin Mahron (w.114 H)⁸³
- 4). Abu Munhal (w.129 H)⁸⁴
- 5). Abi Barzah⁸⁵

Berikut nama *Rijalul* hadis Tirmidzi

- 1). Ahmad bin Muni'(w.160 H)⁸⁶
- 2). Hasyim bin Basyir (w.104 H)⁸⁷
- 3). Ismail bin Ibrahim (w.110 H)⁸⁸

⁸¹ Muhammad bin Salam bin Al Faraj, nama kunyah adalah Abu Abdillah, komentar Ibnu Haban: *siqah*, lihat *ibid... Tahdzibul kamal* , juz 16, h. 34.

⁸² Abdul Wahab bin Majid bin Ubaidillah, nama kunyah adalah Abu Muhammad, Komentar Abu Hatim bin Habban: *siqah*, Yahya bin Muin: *siqah*, lihat *ibid.....Tahdzibul kamal*, juz 12, h 516, lihat.. *Tahdzib al-Tahdzib*, Juz 6, h. 393

⁸³ Kholid bin Mihron, nama kunyah adalah Abu Abdillah, komentar An Nasai: *siqah*, yahya bin Mu'in: *siqah*, lihat *ibid..Tahdzibul kamal*, juz 8, h. 231, lihat.. *Tahdzib al-Tahdzib*, Juz 2, h. 111.

⁸⁴ Sayyar bin Salamah, nama kunyah adalah Abu al munhal, komentar Abu hatim: *sholih* hadis, Ishaq bin Mansur: *siqah*, lihat *ibid...Tahdzibul kamal*, juz 8, h. 240, lihat.. *Tahdzib al-Tahdzib*, Juz 4, h. 264

⁸⁵ Nadhlah bin Ubaidillah bin Kharis bin robi', nama kunyah adalah Abu Barzah, komentar Abu Hatim bin Habban: dia sahabat, lihat *ibid....Tahdzibul kamal* juz 19, h .213, lihat.. *Tahdzib al-Tahdzib*, Juz 5, h 421.

⁸⁶ Ahmad bin Muni' bin Abdurrahman, komentar An Nasai: *siqah*, Sholih bin Muhammad: *siqah*, lihat *ibid....Tahdzibul kamal*, juz 1, h .271, lihat.. *Tahdzib al-Tahdzib*, Juz 5, h 411.

⁸⁷ Hasyim bin Basyir bin Qasim bin Dinar, Komentar Abu Abdillah bin al 'Ijli: *siqah*, lihat *ibid...Tahdzibul kamal*, juz 19, h .287,.

⁸⁸ Ismail bin Ibrahim bin Muqsam, nama kunyah adalah Abu Basyir, komentar An Nasa'i: *siqah*, lihat *ibid...Tahdzibul kamal* ,juz 2, h .138, lihat.. *Tahdzib al-Tahdzib*, Juz 5, h 441.

4). Ubad bin Ubad bin habib (w.182 H)⁸⁹

5). A'uf bin Banduwiyah (w.146 H)⁹⁰

6). Abu Munhal (w.129 H)⁹¹

7). Abi Barzah

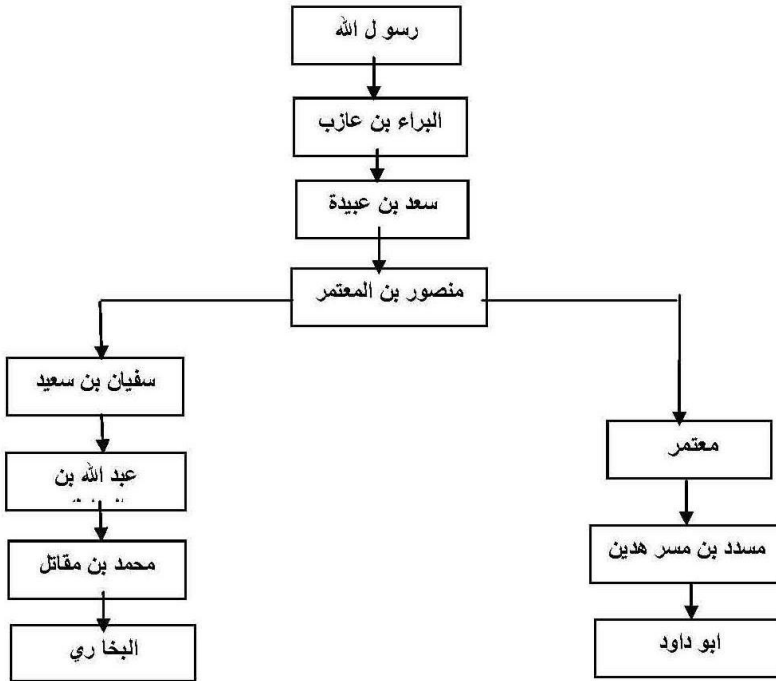
2. Hadis berwudhu ketika tidur dan berbaring posisi ke kanan.

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ مِقَاتٍ قَالَ أَخْبَرَنَا عَبْدُ اللَّهِ قَالَ أَخْبَرَنَا سُفْيَانُ عَنْ
مَنْصُورٍ عَنْ سَعْدِ بْنِ عُبَيْدَةَ عَنِ الْبَرَاءِ بْنِ عَازِبٍ قَالَ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ
عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ وَضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ ثُمَّ اضْطَجِعْ
عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ (رواه البخاري)

حَدَّثَنَا مُسَدَّدٌ حَدَّثَنَا الْمُعْتَمِرُ قَالَ سَمِعْتُ مَنْصُورًا يُحَدِّثُ عَنْ سَعْدِ
بْنِ عُبَيْدَةَ قَالَ حَدَّثَنِي الْبَرَاءُ بْنُ عَازِبٍ قَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ
عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ وَضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ ثُمَّ اضْطَجِعْ
عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ (رواه ابو داود)

⁸⁹ Ubad bin Abad bin Habib, nama kunyah adalah Abu Muawiyah, komentar Yahya bin Mu'in: *siqah*, Abu Hatim: *siqah*, lihat *ibid....Tahdzibul kamal*, juz 9, h 408.

⁹⁰ Auf bin Banduwiyah, nama Laqob adalah Ibnu Abi Jamilah, komentar Yahya bin Mu'in: *siqah*, Abu Hatim : *saduq*. lihat *ibid.....Tahdzibul kamal*, juz 14, h 448.

Skema hadis *Mukharrij* Bukhari dan Abu Dawud

Berikut nama *Rijalul* hadis dari Abu Dawud

- 1). Musadad bin Misrahudain (w.228 H)⁹²
- 2) Mu'tamir Bin Sulaiman (w.106 H)⁹³
- 3) Mansur Bin Mu'tamir (w.132 H)⁹⁴
- 4) Sa'id Ubaidah As Salami⁹⁵
- 5). Baro' bin Azib (w.71H)⁹⁶

Berikut nama *Rijalul* hadis dari Bukhari

- 1). Muhammad bin Muqotil (w.226 H)⁹⁷
- 2). Abdullah Bin Mubarak, (w.118 H)⁹⁸

⁹²Musadad bin Misrahudain bin Musrabil, nama kunyah adalah Abu Hasan, komentar Yahya bin Mu'in: *saduq*, An Nasai: *siqah*, lihat *ibid....Tahdzibul kamal*, juz 18, h. 41, lihat.. *Tahdzib al-Tahdzib*, Juz 10, h 99.

⁹³Mu'tamir bin Sulaiman bin Tharkhan, nama kunyah adalah Abu muhammad, komentar Yahya bin Mu'in: *siqah*, Abu Hatim: *siqah*, lihat *...Tahdzibul kamal*, juz18, h 242, lihat.. *Tahdzib al-Tahdzib*, Juz 10, h. 206.

⁹⁴ Mansur bin Mu'tamir bin Abdullah, nama kunyah adalah Abu Hamzah, komentar Abu Hatim Ar razi: *siqah*, Abu hatim bin habban: *siqah*, lihat *ibid....Tahdzibul kamal*, juz18, h 399, lihat.. *Tahdzib al-Tahdzib*, Juz 10, h. 103

⁹⁵Said bin Ubaidah Salami, nama kunyah adalah Abu Hamzah, komentar Yahya bin Mu'in: *siqah*, Abu Hatim : *siqah*, lihat..... *Tahdzibul kamal*, juz7, h 353.

⁹⁶Baro' bin Azib kharis bin Amru bin malik, nama kunyah adalah Al Madani, komentar Abu Hatim: beliau adalah sahabat, lihat *ibid....Tahdzibul kamal*, juz 3, h 19.

⁹⁷Muhammad bin Muqatil , nama kunyah adalah Abu Hasan, komentar Abu Hatim: *saduq*, Abu Bakar al khotib: *siqah*, lihat *Tahdzibul kamal*, juz 17, h 285.

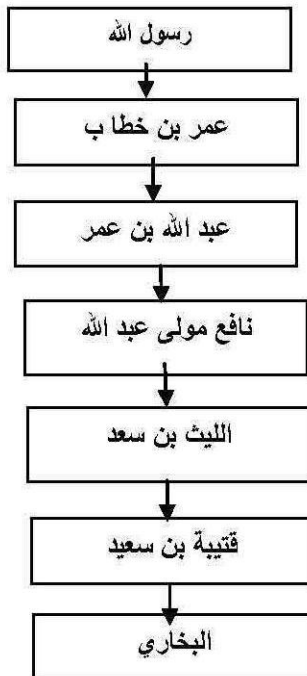
⁹⁸Abdullah bin Mubarak bin Wadih, nama kunyah adalah Abu Abdurrahman, komentar Abu Hatim ar Razi: *siqah*, Abu Hatim bin Habban: *siqah*, lihat *ibid....Tahdzibul kamal*, juz. 3, h 321, lihat.. *Tahdzib al-Tahdzib*, Juz 5, h.338

- 3.) Sufyan Bin Sa'id (w.97H)
- 4) Mansur Bin Mu'tamir (w.132 H)
- 5) Sa'id Ubaidah As Salami
- 6). Baro' bin Azib (w.71 H)

Berwudhu ketika tidur walaupun dalam keadaan junub.

حَدَّثَنَا قُتَيْبَةُ قَالَ حَدَّثَنَا اللَّيْثُ عَنْ نَافِعٍ عَنْ ابْنِ عُمَرَ أَنَّ عُمَرَ بْنَ الْخَطَّابِ سَأَلَ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَيْرِقُدُ أَحَدُنَا وَهُوَ جُنُبٌ قَالَ نَعَمْ إِذَا تَوَضَّأَ أَحَدُكُمْ فَلْيَرُقُدْ وَهُوَ جُنُبٌ. (رواه البخاري).

Skema hadis berwudhu walaupun dalam keadaan junub



Berikut nama *Rijalul* hadis *Mukharrij* Bukhari

- 1) Qutaibah Bin Said (w.150 H)⁹⁹
- 2) Al Laits Bin Said (w. 94 H)¹⁰⁰
- 3) Nafi' Bin Maula Abdillah (w.72 H)¹⁰¹
- 4) Abdullah Bin Umar (l. 173H)¹⁰²
- 5) Umar bin Khottob ¹⁰³

3. Hadis membersihkan tempat tidur

حَدَّثَنَا أَحْمَدُ بْنُ يُونُسَ حَدَّثَنَا زُهَيْرٌ حَدَّثَنَا عُبَيْدُ اللَّهِ بْنُ عُمَرَ حَدَّثَنِي سَعِيدُ
 بْنُ أَبِي سَعِيدٍ الْمَقْبُرِيُّ عَنْ أَبِيهِ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ
 وَسَلَّمَ إِذَا أَوَى أَحَدُكُمْ إِلَى فِرَاشِهِ فَلْيَنْفُضْ فِرَاشَهُ بِدَاخِلَةِ إِزَارِهِ فَإِنَّهُ لَا
 يَدْرِي مَا خَلَفَهُ عَلَيْهِ ثُمَّ يَقُولُ بِاسْمِكَ رَبِّ وَضَعْتُ جَنِيَّ وَبِكَ أَرْفَعُهُ إِنْ
 أَمْسَكَتَ نَفْسِي فَارْحَمَهَا وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا فَاحْفَظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ
 الصَّالِحِينَ (رواه البخاري)

⁹⁹Qutaibah bin Said bin Jamil bin Thorif, nama kunyah adalah Abu Roja', Komentor Abu Hatim: *siqah*, Yahya bin Mu'in: *siqah*, lihat ibid.....*Tahdzibul kamal*, juz 15, h 276, lihat.. *Tahdzib al-Tahdzib*, Juz 10, h. 338.

¹⁰⁰Al Laits bin Said bin Abdurrahman, nama kunyah adalah Abu Haris, komentor Muhammad bin Said: *siqah*, Ahmad bin Hambal: *siqah*, lihat ibid.....*Tahdzibul kamal*, juz 15 h. 436, lihat.. *Tahdzib al-Tahdzib*, Juz 10, h. 338.

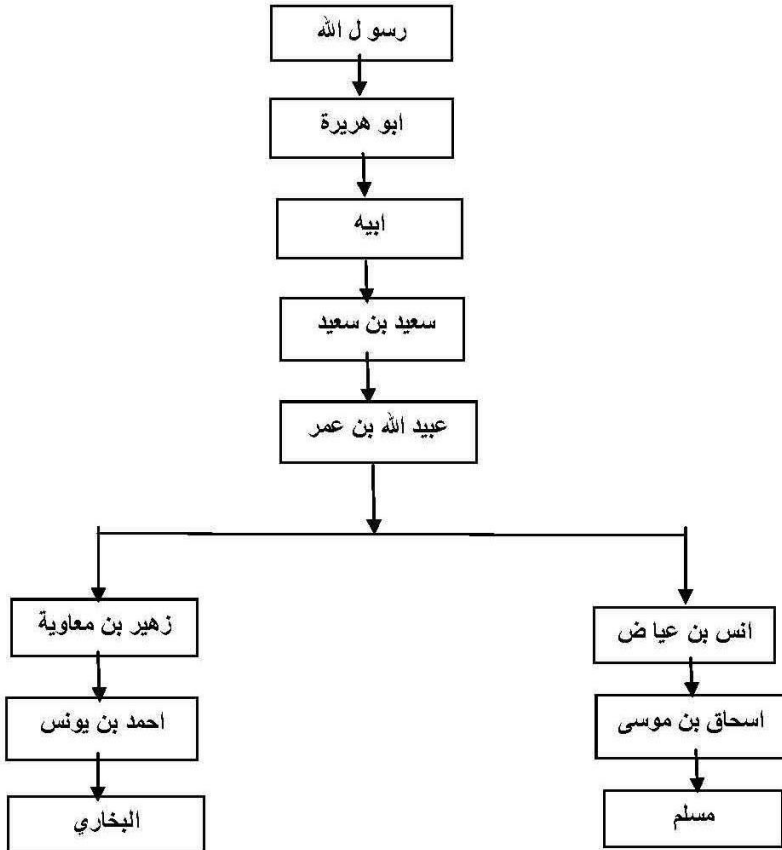
¹⁰¹Nafi' Mawali Ibnu Umar, nama laqob: Abu Abdullah, komentor An Nasai: *siqah*, Ibnu khiros: *siqah*, lihat *Tahdzibul kamal* ...ibid, juz 7, h. 19, lihat.. *Tahdzib al-Tahdzib*, Juz 8, h. 368.

¹⁰²Abdullah bin Umar bin Khottob bin Nafil, nama kunyah adalah Abu Abdurrahman, komentor Abu Hatim: *siqah*, lihat ibid.....*Tahdzibul kamal*, juz 10,h. 356

¹⁰³Umar bin Khottob bin Nafil, komentor Abu Hatim: beliau sahabat Nabi, lihat ibid.....*Tahdzibul kamal*, juz 14, h. 50

و حَدَّثَنَا إِسْحَاقُ بْنُ مُوسَى الْأَنْصَارِيُّ حَدَّثَنَا أَنَسُ بْنُ عِيَاضٍ حَدَّثَنَا عُبَيْدُ اللَّهِ حَدَّثَنِي سَعِيدُ بْنُ أَبِي سَعِيدٍ الْمَقْبَرِيُّ عَنْ أَبِيهِ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ إِذَا أَوَى أَحَدُكُمْ إِلَى فِرَاشِهِ فَلْيَأْخُذْ دَاخِلَةَ إِزَارِهِ فَلْيَنْفُضْ بِهَا فِرَاشَهُ وَلْيَسْمِ اللَّهَ فَإِنَّهُ لَا يَعْلَمُ مَا خَلْفَهُ بَعْدَهُ عَلَى فِرَاشِهِ (رواه مسلم)

Skema hadis *Mukharrij* Bukhari dan Muslim



Berikut nama *Rijalul* hadis riwayat Bukhari

- 1). Ahmad bin Yunus (w.133 H)¹⁰⁴
- 2). Zuhair bin Muawiyah (w.100 H)¹⁰⁵
- 3). Ubaidillah bin Umar (l.143H)¹⁰⁶
- 4). Said bin kaisan (l.132H)¹⁰⁷
- 5) kaisan Al Maqbari (l.100 H)¹⁰⁸
- 6). Abu Hurairoh (l.57 H)¹⁰⁹

Berikut nama *Rijalul* hadis Muslim.

- 1). Ishaq bin Musa (w. 224 H)¹¹⁰
- 2). Anas bin Iyadh (w.194 H)¹¹¹
- 3). Ubaidillah bin Umar

¹⁰⁴Ahmad bin Abdullah bin Yunus bin Abdullah bin Qiyas, nama kunyah adalah Abu Abdullah, Abu Hatim berkomentar: *siqah*, dan An Nasai: *siqah*, lihat ibid... *Tahdzibul kamal* , juz 1, h. 182.

¹⁰⁵Zuhair bin Muawiyah bin Hadij bin Zuhair, nama kunyah adalah Abu khosimah, Ahmad bin Abdullah al ‘Ijli berkomentar: *siqah*, dan An Nas’i: *siqah*, lihat*Tahdzibul kamal*, juz 6, h. 347, lihat.. *Tahdzib al-Tahdzib*, Juz 10, h. 334.

¹⁰⁶Ubaidillah bin Umar bin Hafsi bin Hasim, nama kunyah adalah An Nas’i berkomentar: *siqah*, dan Abu Hatim: *siqah*, lihat ibid...*Tahdzibul kamal*, juz 10, h.353, lihat.. *Tahdzib al-Tahdzib*, Juz 7, h. 36

¹⁰⁷Said bin kaisan, nama kunyah adalah Abu said, Abu Hatim Ar Razi berkomentar: *saduq*, Ahmad bin Abdullah al ‘Ijli: *siqah*, lihat *Tahdzibul kamal* ...op cit, juz 7, h. 85

¹⁰⁸Kaisan al Maqbari, nama kunyah adalah Abu Said, komentar Abu Hatim: *siqah tsabit*, lihat ibid....*Tahdzibul kamal*, juz 10. h 35, lihat.. *Tahdzib al-Tahdzib*, Juz 4, h. 34

¹⁰⁹Abdurrahman bin Sahra Addawasi, nama laqobnya adalah Abu Hurairoh, beliau adalah sahabat Nabi, lihat... *Tahdzibul kamal*, juz 22, h. 90.

¹¹⁰Ishaq bin Musa bin Abdullah, nama laqob adalah Abu Musa, Abu Hatim berkomentar: *siqah*, lihat ibid....*Tahdzibul kamal*, juz 2, h. 78

¹¹¹Anas bin Iyadh bin Dhomrotun, Yahya bin Mu’in berkomentar: *siqah*, Abu zur’ah: *la ba’sa*, lihat ibid... *Tahdzibul kamal*, juz 2, h. 327.

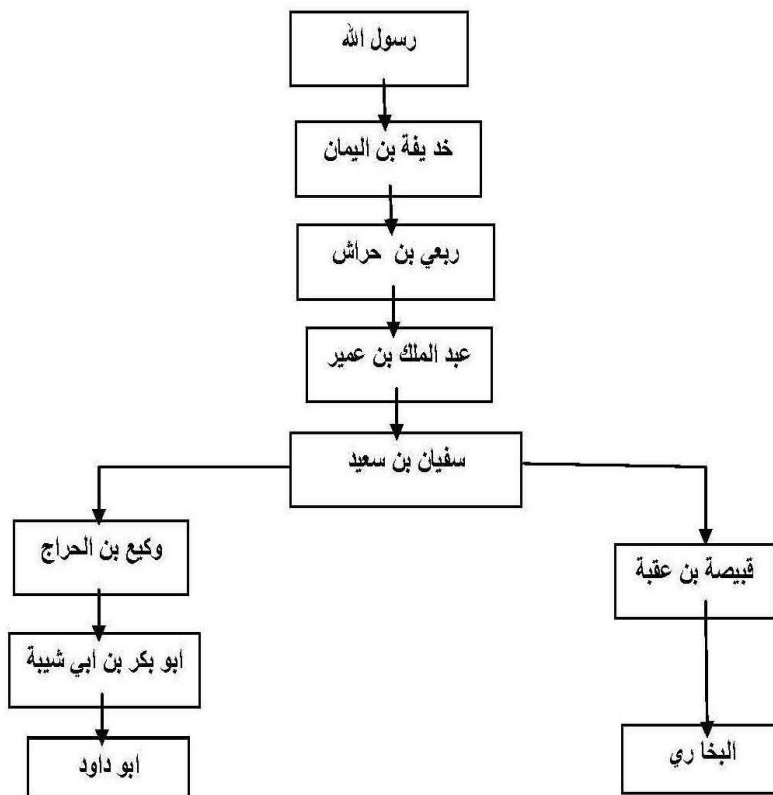
- 4). Said bin kaisan
- 5) kaisan al Maqbari
- 6). Abu Hurairah

4. Hadis berdoa

حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ حَدَّثَنَا وَكَيْعٌ عَنْ سُفْيَانَ عَنْ عَبْدِ الْمَلِكِ بْنِ عُمَيْرٍ عَنْ رَبِيعٍ عَنْ حُذَيْفَةَ قَالَ كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا نَامَ قَالَ اللَّهُمَّ بِاسْمِكَ أَحْيَا وَأَمُوتُ وَإِذَا اسْتَيْقَظَ قَالَ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ (رواه ابو داود)

حَدَّثَنَا قَبِيصَةُ حَدَّثَنَا سُفْيَانُ عَنْ عَبْدِ الْمَلِكِ عَنْ رَبِيعِ بْنِ حِرَاشٍ عَنْ حُذَيْفَةَ بْنِ الْيَمَانِ قَالَ كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا أَوَى إِلَى فِرَاشِهِ قَالَ بِاسْمِكَ أَمُوتُ وَأَحْيَا وَإِذَا قَامَ قَالَ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ (رواه البخاري)

Skema hadis riwayat Bukhari dan Abu Dawud



Berikut *Rijalul* hadis *Mukharrij* Abu Dawud

- 1). Abu Bakar bin Abi Syaibah (w.239 H)¹¹²
- 2). Waki' bin Al kharaj (w.128 H)¹¹³
- 3). Sufyan bin Sa'id (w.971 H)¹¹⁴
- 4). Abdul Malik bin Amir (w.3H)¹¹⁵
- 5). Rib'i bin Khiros (l.100H)¹¹⁶
- 6). Khudzaifah bin Al yamani (w.36 H)¹¹⁷

Berikut nama *Rijalul* hadis Bukhari

- 1). Qobisoh bin Uqbah (l.215 H)¹¹⁸
- 2). Sufyan bin Sa'id

¹¹²Abu Bakar bin Abi Syibah, nama kunyah adalah Abu Syaibah, komentar Abu Hatim: *siqah*, Yahya bin Mu'in: *siqah*, lihat ibid...*Tahdzibul kamal*, juz 12, h. 471

¹¹³Waki' bin Jarah bin Malih bin Firos, nama kunyah adalah Abu Sufyan, Yahya bin Mu'in berkomentar : *siqah* dan *tsabit*, lihat ... *Tahdzibul kamal*, juz 19, h. 391, lihat.. *Tahdzib al-Tahdzib*, Juz 11, h. 114

¹¹⁴Sufyan bin Sa'id bin Hamzah, nama kunyah adalah Abu Abdullah, Abu Abdullah Hatim berkomentar: beliau adalah imam *khafid*, pemimpin orang mukmin dan di dalam hadis, lihat...*Tahdzibul kamal*, juz 7, h. 352, lihat.. *Tahdzib al-Tahdzib*, Juz 4, h. 103

¹¹⁵ Abdul Malik bin Amir, nama kunyah adalah Abu Amir, Abu Hatim berkomentar; *siqah*, dan Ahmad bin Abdullah al 'Ijli: *Sholih dalam hadis*, lihat ibid....*Tahdzibul kamal*, juz 4, h. 72, lihat.. *Tahdzib al-Tahdzib*, Juz 6, h. 360

¹¹⁶ Rib'i bin Khiros al Qoisi, Abdullah Al 'Ijli berkomentar beliau adalah : tabiin yang sholih, lihat...*Tahdzibul kamal*, juz 2, h. 121, lihat.. *Tahdzib al-Tahdzib*, Juz 2, h. 213

¹¹⁷ Khudzaifah bin Al Yaman bin Malik, nama kunyah adalah: Abu Abdillah, beliau adalah sahabat Nabi, lihat *Tahdzibul kamal*, juz 4, h. 191.

¹¹⁸ Qobisoh bin Uqbah bin Robiah, nama kunyah adalah Abu 'Amir, komentar Abu Hatim Ar Razi: *saduq*, dan Yahya bin Mu'in: *siqah*, lihat ibid...*Tahdzibul kamal*, juz 4, h. 194, lihat.. *Tahdzib al-Tahdzib*, Juz 2, h. 304

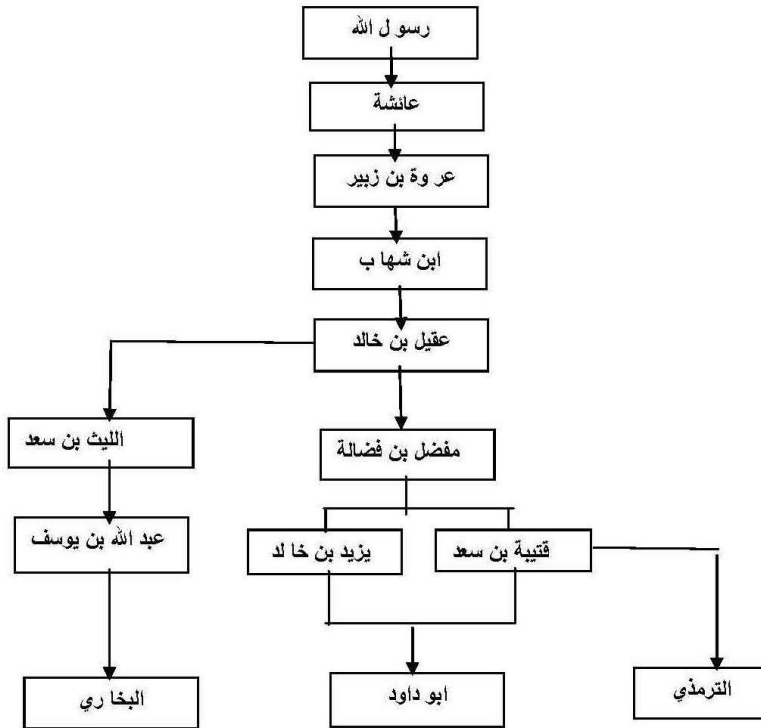
- 3). Abdul Malik bin Amir
- 4). Rib'i bin Khiros
- 5). Khudzaifah bin Al yamani

5. Hadis membaca Al Qur'an

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ يُوسُفَ حَدَّثَنَا اللَّيْثُ قَالَ حَدَّثَنِي عُقَيْلٌ عَنْ ابْنِ شِهَابٍ أَخْبَرَنِي عُرْوَةُ عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ إِذَا أَخَذَ مَضْجَعَهُ نَفَثَ فِي يَدَيْهِ وَقَرَأَ بِالْمُعَوِّذَاتِ وَمَسَحَ بِهِمَا جَسَدَهُ (رواه البخاري)

حَدَّثَنَا قُتَيْبَةُ بْنُ سَعِيدٍ وَيَزِيدُ بْنُ خَالِدِ بْنِ مَوْهَبِ الْهَمْدَانِيُّ قَالَا حَدَّثَنَا الْمُفَضَّلُ يَعْنِي ابْنَ فَصَّالَةَ عَنْ عُقَيْلٍ عَنْ ابْنِ شِهَابٍ عَنْ عُرْوَةَ عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ إِذَا أَوَى إِلَى فِرَاشِهِ كُلِّ لَيْلَةٍ جَمَعَ كَفَيْهِ ثُمَّ نَفَثَ فِيهِمَا وَقَرَأَ فِيهِمَا قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ وَقُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ وَقُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ثُمَّ يَمْسَحُ بِهِمَا مَا اسْتَطَاعَ مِنْ جَسَدِهِ يَبْدَأُ بِهِمَا عَلَى رَأْسِهِ وَوَجْهِهِ وَمَا أَقْبَلَ مِنْ جَسَدِهِ يَفْعَلُ ذَلِكَ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ (رواه ابو داود)

حَدَّثَنَا قُتَيْبَةُ حَدَّثَنَا الْمُفَضَّلُ بْنُ فَصَّالَةَ عَنْ عُقَيْلٍ عَنْ ابْنِ شِهَابٍ عَنْ عُرْوَةَ عَنْ عَائِشَةَ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ إِذَا أَوَى إِلَى فِرَاشِهِ كُلِّ لَيْلَةٍ جَمَعَ كَفَيْهِ ثُمَّ نَفَثَ فِيهِمَا فَقَرَأَ فِيهِمَا قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ وَقُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ وَقُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ثُمَّ يَمْسَحُ بِهِمَا مَا اسْتَطَاعَ مِنْ جَسَدِهِ يَبْدَأُ بِهِمَا عَلَى رَأْسِهِ وَوَجْهِهِ وَمَا أَقْبَلَ مِنْ جَسَدِهِ يَفْعَلُ ذَلِكَ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ (رواه الترمذي).

Skema hadis *Mukharrij* Bukhari, Tirmidzi dan Abu Dawud.

Berikut *Rijalul* hadis *Mukharrij* Bukhari.

- 1). Abdullah bin Yusuf (w. 218 H)¹¹⁹
- 2). Al Laits bin Sai'd (w.175 H)¹²⁰
- 3). Uqail bin Kholid (w. 144 H)¹²¹
- 4). Ibnu Syihab bin Muhammad (w.124 H)¹²²
- 5). Urwah bin Zubair (w. 94 H)¹²³
- 6). A'isyah binti Abu Bakar (w.57 H)¹²⁴

Berikut nama *Rijalul* hadis Abu Dawud

- 1). Qutaibah bin Said (w.240 H)¹²⁵
- 2). Yazid bin Kholid (l. 232 H)¹²⁶

¹¹⁹Abdullah bin Yusuf, nama kunyah adalah Abu Muhammad, nama laqob adalah at Tansi, Abu Hatim berkomentar: *siqah*, dan ahmad bin Abdullah al 'Ijli: *siqah*, lihat ibid...*Tahdzibul kamal*, juz 9, h. 652.

¹²⁰Al Laits bin Sa'id bin Abdurrahman, nama kunyah adalah Abu Haris, Abu Hatim berkomentar: *saduq*, Usman bin Sa'id addarami: *siqah*, lihat ibid.. *Tahdzibul kamal*, juz 15, h. 436, lihat.. *Tahdzib al-Tahdzib*, Juz 2, h. 405

¹²¹ Uqail bin Kholid, nama kunyah adalah Abu Kholid, nama laqob adalah Shohibus Zuhri, Muhammad bin Sa'id merupakan sahabat Uqail bin kholid berkomentar: *siqah*, Abu Zur 'ah: *saduq*, lihat ibid.....*Tahdzibul kamal*, juz 13, h. 150

¹²²Muhammad bin Muslim bin Ubaid, nama laqob adalah Ibnu Syihab, Abu Hatim bin Habban berkomentar: *siqah*, Abu Dawud as Sijastani: Orang yang bagus dalam hadis, lihat... *Tahdzibul kamal*, juz 13, h. 150

¹²³Urwah bin Zubair bin Khowalid bin Abdul 'Azzi, nama kunyah adalah Abu Abdullah, Muhammad bin Sa'id berkomentar: *siqah*, dan Ahmad bin Abdullah al 'Ijli: *siqah*, lihat *Tahdzibul kamal*, juz 13, h.7, lihat.. *Tahdzib al-Tahdzib*, Juz 10, h. 25

¹²⁴Aisyah binti Abu Bakar, beliau merupakan Istri Nabi, lihat *Tahdzibul kamal*, juz 22, h 372.

¹²⁵Qutaibah bin Sa'id bin Jamil bin Tharif, nama kunyah adalah Abu Roja', Abu Hatim dan Yahya bin Mu'in mengatakan:*siqah*, lihat ibid...*Tahdzibul kamal*, juz 2, h. 23, lihat.. *Tahdzib al-Tahdzib*, Juz 10, h. 280

- 3). Mufadhol bin Fadholah (w.107 H)¹²⁶
 - 4). Uqail bin Kholid (w.144 H)
 - 5). Ibnu Syihab bin Muhammad (w.124 H)
 - 6) Urwah bin Zubair (l. 94 H)
 - 7) ‘Aisyah binti Abu Bakar (l. 57H)

Berikut nama *Rijalul* hadis Tirmidzi

- 1). Qutaibah bin Said
- 2). Mufadhol bin Fadholah
 - 3). Uqail bin kholid.
 - 4). Ibnu Syihab bin Muhammad
 - 5). Urwah bin Zubair
 - 6). A’isyah binti Abu Bakar

6. Hadis berdzikir

حَدَّثَنَا سُلَيْمَانُ بْنُ حَرْبٍ حَدَّثَنَا شُعْبَةُ عَنْ الْحَكَمِ عَنْ ابْنِ أَبِي لَيْلَى عَنْ عَلِيٍّ أَنَّ فَاطِمَةَ عَلَيْهِمَا السَّلَامُ شَكَتْ مَا تَلَقَى فِي يَدِهَا مِنَ الرَّحَى فَأَتَتْ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ تَسْأَلُهُ خَادِمًا فَلَمْ تَجِدْهُ فَذَكَرَتْ ذَلِكَ لِعَائِشَةَ فَلَمَّا جَاءَ أَخْبَرَتْهُ قَالَ فَجَاءَنَا وَقَدْ أَخَذْنَا مَضَاجِعَنَا فَذَهَبَتْ أَقْرَوْمُ فَقَالَ مَكَانَكَ فَجَلَسَ بَيْنَنَا حَتَّى وَجَدْتُ بَرْدَ قَدَمِيهِ عَلَى صَدْرِي

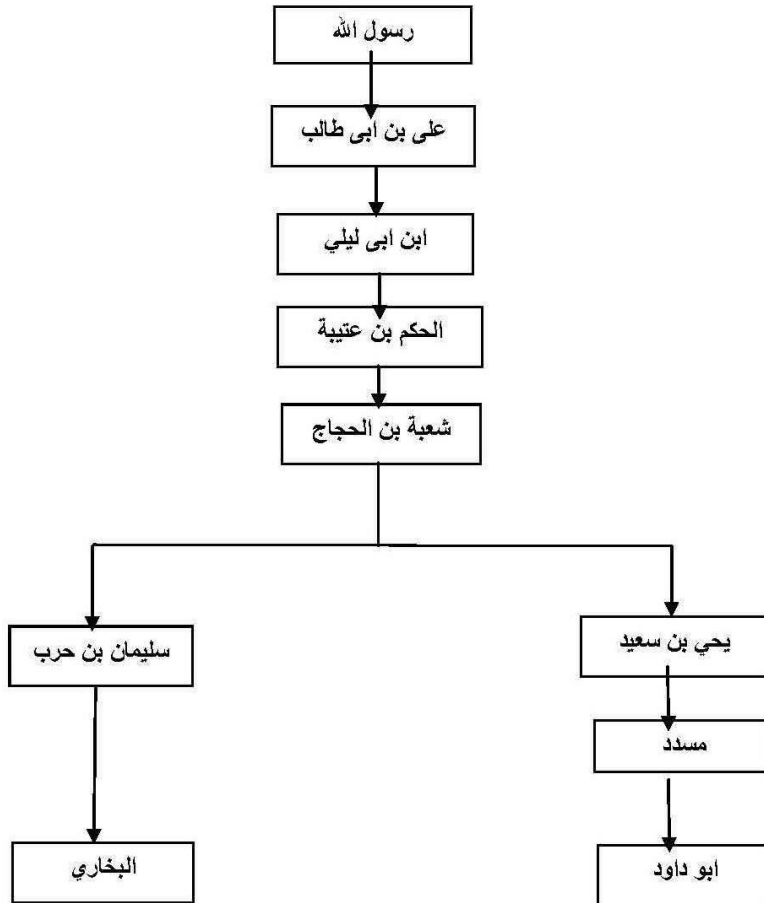
¹²⁶ Yazid bin Kholid bin Yazid bin Abdul wahab, nama kunyah adalah Abu kholid, Ibnu Habban mengatakan *siqah*. lihat *Tahdzibul kamal*, juz 22, h 37.

¹²⁷ Mufadhol bin Fadhalah bin Ubaid, nama kunyah adalah Abu Muawiyah, Abu Hatim dan Yahya bin Mu'in mengatakan : *siqah*, lihat *ibid*..... *Tahdzibul kamal*, juz 21,h 43, lihat.. *Tahdzib al-Tahdzib*, Juz 10, h. 246

فَقَالَ أَلَا أَدُلُّكُمْ عَلَى مَا هُوَ خَيْرٌ لَكُمْ مِنْ خَادِمٍ إِذَا أُوَيْتُمْ إِلَى
فِرَاشِكُمْ أَوْ أَخَذْتُمْ مَضَاجِعَكُمْ فَكَبَّرًا ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ وَسَبَّحًا ثَلَاثًا
وَثَلَاثِينَ وَاحْمَدًا ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ فَهَذَا خَيْرٌ لَكُمْ مِنْ خَادِمٍ وَعَنْ شُعْبَةَ عَنْ
خَالِدٍ عَنْ ابْنِ سِيرِينَ قَالَ التَّسْبِيحُ أَرْبَعٌ وَثَلَاثُونَ. (رواه البخاري)

حَدَّثَنَا مُسَدَّدٌ حَدَّثَنَا يَحْيَى عَنْ شُعْبَةَ الْمَعْنَى عَنْ الْحَكَمِ عَنْ ابْنِ أَبِي
لَيْلَى قَالَ مُسَدَّدٌ قَالَ حَدَّثَنَا عَلِيُّ بْنُ قَالِشَكَتٍ فَاطِمَةَ إِلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ
عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَا تَلَقَى فِي يَدِهَا مِنَ الرَّحَى فَأْتَيْتُ بِسَبِيٍّ فَأَتَتْهُ تَسْأَلُهُ فَلَمْ
تَرَهُ فَأَخْبَرَتْ بِذَلِكَ عَائِشَةَ فَلَمَّا جَاءَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
أَخْبَرَتْهُ فَأَتَانَا وَقَدْ أَخَذْنَا مَضَاجِعَنَا فَذَهَبْنَا لِنُقُومَ فَقَالَ عَلِيُّ مَكَانِكُمْ
فَجَاءَ فَقَعَدَ بَيْنَنَا حَتَّى وَجَدْتُ بَرْدَ قَدَمَيْهِ عَلَى صَدْرِي فَقَالَ أَلَا أَدُلُّكُمْ
عَلَى خَيْرٍ مِمَّا سَأَلْتُمْ إِذَا أَخَذْتُمْ مَضَاجِعَكُمْ فَسَبَّحًا ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ
وَاحْمَدًا ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ وَكَبَّرًا أَرْبَعًا وَثَلَاثِينَ فَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ مِنْ خَادِمٍ)

(رواه ابو داود)

Skema hadis *Mukharrij* Bukhari dan Abu Dawud.

Berikut *Rijalul* hadis *Mukharrij* Abu Dawud

- 1). Musadad bin Masruhudin (w. 228 H)¹²⁸
- 2). Yahya bin Sa'id (w.120H)¹²⁹
- 3). Syu'bah bin Al khajaj (w.83H)¹³⁰
- 4). Al Khakim bin Utaibah (w.160 H)¹³¹
- 5). Ibnu Abi Laili (w.113 H)¹³²
- 6). Ali bin Abi Tholib (w.82 H)¹³³

Berikut *Rijalul* hadis Bukhari.

- 1). Sulaiman bin kharbi (w.140 H)¹³⁴
- 2) Syu'bah bin Al khajaj
- 3). Al Khakim bin Utaibah

¹²⁸Musadad bin Masruhudin bin Mastur, nama kunyah adalah Abu Hasan, Yahya bin Mu'in berkomentar: *saduq*, dan An Nasa'i: *siqah*, lihat ibid....*Tahdzibul kamal* , juz 3, h. 124, lihat.. *Tahdzib al-Tahdzib*, Juz 10, h. 99

¹²⁹ Yahya bin Sa'id bin Furuq, nama kunyah adalah Abu Sa'id, Abu Hatim bin Habban berkomentar: *siqah hafidz*, Abu Hatim Ar Razi: *siqah*, lihat ibid.... *Tahdzibul kamal*, juz 3, h. 213.

¹³⁰Syu'bah bin Hajaj bin Warid, nama kunyah adalah Abu Bastomi, Muhammad bin Sa'id berkomentar: *siqah ma'mun*, lihat ibid....*Tahdzibul kamal*, juz 3,h .241.

¹³¹ Hakim bin Utaibah, nama kunyah adalah Abu Muhammad, Abu Hatim dan An Nasa'i berkomentar: *tsabit* (Hafalan Kuat), Abu Hatim Ar Razi: *siqah*, lihat ibid...*Tahdzibul kamal*, juz 5, h 194, lihat.. *Tahdzib al-Tahdzib*, Juz 10, h. 33

¹³²Abdurrahman bin Yasar, nama kunyah adalah Ibnu Abi Laili, Ahmad bin Abdullah al 'Ijli berkomentar: beliau adalah *tabi'in*, dan Yahya bin Mu'in: *siqah*, lihat *Tahdzibul kamal*, juz 11, h. 351

¹³³Ali bin Abi Tholib, nama kunyah adalah Abu Hasan, Abu Husain, beliau adalah sahabat Nabi, lihat *Tahdzibul kamal*, juz 11, h 293.

¹³⁴Sulaiman bin Harbi bin Jamil, nama kunyah adalah Abu Ayub, Abu Hatim berkomentar: *siqah*, dan An Nasa'i: *siqah ma'mun*, lihat ibid.....*Tahdzibul kamal*, juz 11, h 293, lihat.. *Tahdzib al-Tahdzib*, Juz 4, h. 162

4). Ibnu Abi Laili

5). Ali bin Abi Tholib

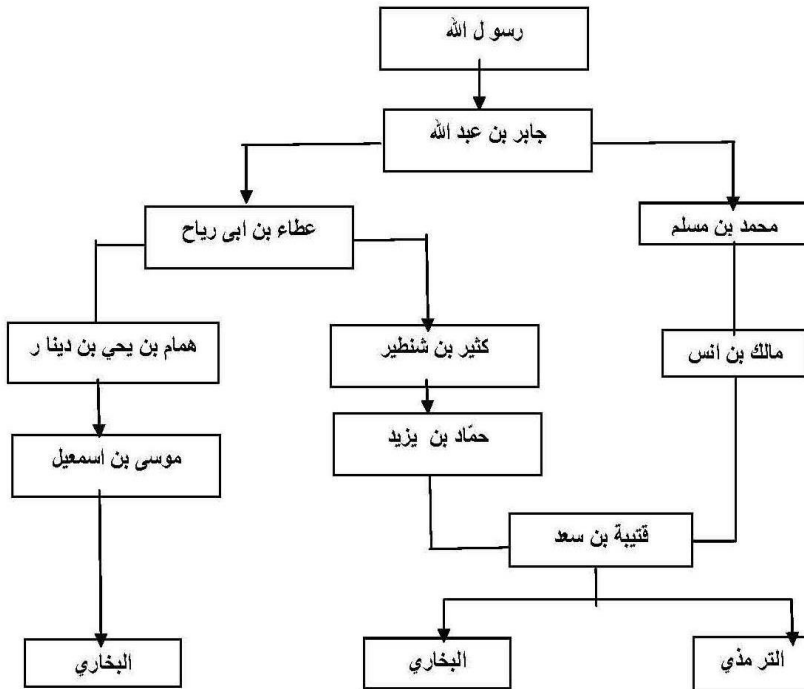
7. Hadis mematikan lampu, menutup tempat air dan makanan.

حَدَّثَنَا قُتَيْبَةُ حَدَّثَنَا حَمَّادٌ عَنْ كَثِيرٍ هُوَ ابْنُ شَنْظِيرٍ عَنْ عَطَاءٍ عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ خَمَرُوا الْإِنْيَةَ وَأَجِيفُوا الْأَبْوَابَ وَأَطْفِنُوا الْمَصَابِيحَ فَإِنَّ الْفُؤَيْسِقَةَ رُبَّمَا جَرَّتْ الْفَتِيلَةَ فَأَحْرَقَتْ أَهْلَ الْبَيْتِ (رواه البخاري)

حَدَّثَنَا مُوسَى بْنُ إِسْمَاعِيلَ حَدَّثَنَا هَمَّامٌ عَنْ عَطَاءٍ عَنْ جَابِرٍ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ أَطْفِنُوا الْمَصَابِيحَ إِذَا رَقَدْتُمْ وَغَلِّقُوا الْأَبْوَابَ وَأَوْكُوا الْأَسْقِيَةَ وَخَمَرُوا الطَّعَامَ وَالشَّرَابَ (رواه البخاري)

حَدَّثَنَا قُتَيْبَةُ عَنْ مَالِكِ بْنِ أَنَسٍ عَنْ أَبِي الزُّبَيْرِ عَنْ جَابِرِ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَغْلِقُوا الْبَابَ وَأَوْكُوا السَّقَاءَ وَأَكْفِنُوا الْإِنْيَةَ أَوْ خَمَرُوا الْإِنْيَةَ وَأَطْفِنُوا الْمَصَابِيحَ فَإِنَّ الشَّيْطَانَ لَا يَفْتَحُ غَلْقًا وَلَا يَحِلُّ وَكَاءً وَلَا يَكْشِفُ آنِيَةً وَإِنَّ الْفُؤَيْسِقَةَ تُضْرَمُ عَلَى النَّاسِ بَيْتَهُمْ (رواه الترمذي)

Skema hadis Tirmidzi dan Bukhari dua jalur



Berikut *Rijalul* hadis *Mukharrij* Bukhari dari:

- 1). Qutaibah bin Sa'id (w. 240 H)¹³⁵
- 2). Khammad bin Yazid bin Dirham (w.197 H)¹³⁶
- 3) Kasir bin Syinthir (w.114 H)¹³⁷
- 4). Atho' bin Abi Riyah (w.78H)¹³⁸
- 5). Jabir bin Abdillah ¹³⁹

Berikut nama *Rijalul* hadis ke dua *Mukharrij* Bukhari.

- 1) Musa bin Ismail (w.223 H)¹⁴⁰
- 2) Hammam bin Yahya (w.164 H)¹⁴¹
- 3). 'Atho' bin Abi Riyah
- 4). Jabir bin Abdillah

¹³⁵ Qutaibah bin Sa'id bin Jamil bin Tharif, nama kunyah: Abu Roja', nama laqob: Qutaibah, Abu Hatim berkomentar: *siqah*, dan Yahya bin Mu'in: *siqah*, lihat ibid.....*Tahdzibul kamal*, juz 15, h 236, lihat.. *Tahdzib al-Tahdzib*, Juz 3, h. 313

¹³⁶ Khammad bin Yazid bin Dirham, nama kunyah adalah Abu Ismail, Ahmad bin Abdullah al 'Ijli berkomentar: *siqah dan sabit* dalam hadis, lihat ibid...*Tahdzibul kamal*, juz 5, h 175, lihat.. *Tahdzib al-Tahdzib*, Juz 3, h. 9

¹³⁷ Katsir bin Syinthir, nama kunyah adalah: Abu Qurrah, Yahya bin Mu'in berkomentar: *siqah*, dan Ibnu Hajar al Asqolani: *siqah* dalam penulisan hadis, lihat ibid....*Tahdzibul kamal*, juz 15, h 361.

¹³⁸ Atho' bin Aslam, nama kunyah adalah Abu Muhammad, nama laqob adalah Ibnu Abi Riyah, Abu Hatim berkomentar: *siqah*, dan Ahmad bin Abdullah al 'Ijli: *siqah*, lihat *Tahdzibul kamal*, juz 13, h .44, lihat.. *Tahdzib al-Tahdzib*, Juz 7, h. 177.

¹³⁹ Jabir bin Abdillah, nama kunyah adalah Abu Abdillah, beliau merupakan sahabat Nabi, lihat.. *Tahdzibul kamal* , juz 3, h 291.

¹⁴⁰ Musa bin Ismail, nama kunyah: Abu Salamah, Ar Razi berkomentar: *siqah ma'mun*, Abu Hatim: *siqah*, lihat*Tahdzibul kamal*, juz 18, h. 49, lihat.. *Tahdzib al-Tahdzib*, Juz 10, h. 23

¹⁴¹ Hammam bin Yahya bin Dinar, nama kunyah adalah Abu Bakar, Ar Razi berkomentar: *siqah*, lihat.. *Tahdzibul kamal*, juz 19, h. 301, lihat.. *Tahdzib al-Tahdzib*, Juz 11, h. 60

Berikut *Rijalul* hadis Tirmidzi

- 1) Qutaibah bin Sa'id.
- 2). Malik bin Anas (w.89 H)¹⁴²
- 3). Muhammad bin Muslim Tadris (w.42 H)¹⁴³
- 4). Jabir bin Abdullah

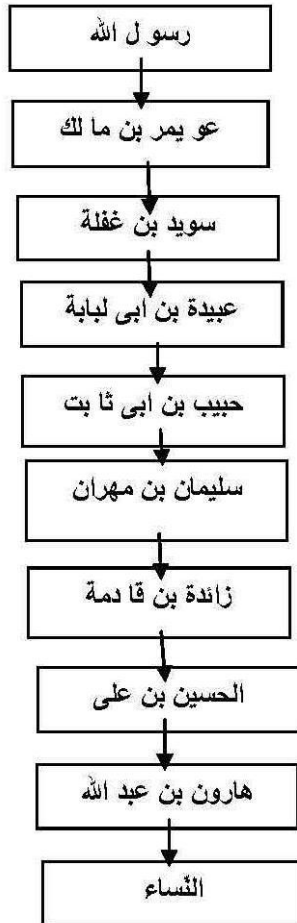
8. Hadis meniatkan untuk bangun sholat malam.

حَدَّثَنَا هَارُونُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ الْحَمَّالُ حَدَّثَنَا الْحُسَيْنُ بْنُ عَلِيٍّ الْجُعْفِيُّ
عَنْ زَائِدَةَ عَنْ سُلَيْمَانَ الْأَعْمَشِ عَنْ حَبِيبِ بْنِ أَبِي ثَابِتٍ عَنْ عَبْدِ بْنِ
أَبِي لُبَابَةَ عَنْ سُؤَيْدِ بْنِ غَفَلَةَ عَنْ أَبِي الدَّرْدَاءِ يُبْلَغُ بِهِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ
عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ مَنْ أَتَى فِرَاشَهُ وَهُوَ يَنْوِي أَنْ يَقُومَ فَيُصَلِّيَ مِنَ اللَّيْلِ
فَعَلَبَتْهُ عَيْنُهُ حَتَّى يُصْبِحَ كُتِبَ لَهُ مَا نَوَى وَكَانَ نَوْمُهُ صَدَقَةً عَلَيْهِ مِنْ
رَبِّهِ (رواه النساء)

¹⁴² Malik bin Anas bin malik bin Amir, nama kunyah adalah Abu Abdullah, nama laqob adalah Ibnu Abu Amir, Yahya bin Mu'in berkomentar: *siqah*, dan Ishaq bin Mansur: *siqah*, lihat.. *Tahdzibul kamal*, juz 17, h. 31, lihat.. *Tahdzib al-Tahdzib*, Juz 10, h. 9

¹⁴³ Muhammad bin Muslim bin Qadris, nama kunyah adalah: Abu Zubair, Abu Ahmad bin Addawi mengatakan *saduq*, lihat ibid.....*Tahdzibul kamal*, juz 17, h 211.

Skema hadis An Nasai



Berikut *Rijalul* hadis *Mukharrij* An Nasa'i

- 1) Harun bin Abdillah (w. 172 H)¹⁴⁴
- 2) Al Khusain bin Ali bin Walid (w.120 H)¹⁴⁵

¹⁴⁴ Harun bin Abdallah bin Mihran, nama kunyah adalah Abu Musa, Abu Hatim berkomentar: *saduq*, dan Abu Hibban: *siqah*, lihat ibid.....*Tahdzibul kamal*, juz 8, h. 112, lihat.. *Tahdzib al-Tahdzib*, Juz 10, h. 35

- 3) Zaidah bin Qadimah (w.161 H)¹⁴⁶
- 4) Sulaiman bin Mahron (w.61 H)¹⁴⁷
- 5) Khabib bin Abi Tsabit (l. 89 H)¹⁴⁸
- 6) Ubaidah bin Abi Lubabah¹⁴⁹
- 7) Suwaid bin Ghoflah (l. 80 H)¹⁵⁰
- 8) Uwamir bin Malik (l.32 H)¹⁵¹

¹⁴⁵ Husain bin Ali bin Walid, nama kunyah adalah Abu Abdullah, Abu Hatim berkomentar: *siqah*, dan Yahya bin Mu'in: *siqah*, , lihat ibid.....*Tahdzibul kamal*, juz 8, h. 142, lihat.. *Tahdzib al-Tahdzib*, Juz 2, h. 323

¹⁴⁶ Zaidah bin Qodimah, nama kunyah adalah Abu Sulti, Abu Hatim berkomentar : *siqah*, dan Abu Zur'ah: *saduq*, lihat ibid....*Tahdzibul kamal*, juz 10, h .52, lihat.. *Tahdzib al-Tahdzib*, Juz 3, h. 273

¹⁴⁷Sulaiman bin Mihron, nama kunyah adalah Abu Muhammad, Yahya bin Mu'in: *siqah*, dan An Nasa'i: *siqah*, Abu Hatim: *siqah*, lihat *Tahdzibul kamal*, juz 8, h. 106.

¹⁴⁸ Habib bin Abi Qiyas bin Dinar, nama kunyah adalah Abu Yahya, nama laqob: Ibnu Abi Tsabit, Yahya bin Mu'in: *siqah*, An Nasa'i: *siqah*, lihat *Tahdzibul kamal*, juz 4, h. 109, lihat.. *Tahdzib al-Tahdzib*, Juz 12, h. 39

¹⁴⁹ Ubaidah bin Abi Lubabah, nama kunyah adalah Abu Qosim, Ibnu Khuros berkomentar: *siqah*, dan An Nasa'i: *siqah*, lihat *Tahdzibul kamal*, juz 12, h 167.

¹⁵⁰ Suwaid bin Ghoflah, nama kunyah adalah Abu Umayyah, Yahya bin Mu'in dan Ahmad Abdullah bin Al 'Ijli berkomentar: *siqah*, lihat ibid.....*Tahdzibul kamal*, juz 8, h. 215, lihat.. *Tahdzib al-Tahdzib*, Juz 4, h. 252

¹⁵¹ Uwamir bin Malik bin Qiyas bin 'Auf, nama kunyah adalah Abu Darda', Abu Hatim berkomentar: *siqah*, beliau merupakan sahabat Nabi, lihat ibid.... *Tahdzibul kamal*, juz 14, h 464

BAB IV

ANALISIS HADIS TENTANG TUNTUNAN

NABI MENJELANG TIDUR

Seperti apa yang sudah dipaparkan pada bab sebelumnya, untuk mengetahui kualitas hadis-hadis tentang menjelang tidur penulis mencoba mengkritisi sanad dan matan, ini dilakukan untuk mengetahui kualitas sanad dan matan tersebut, setelah itu memahami hadis terutama dalam pendekatan ilmu kesehatan.

Adapun Langkah pertama dalam penelitian hadis adalah dengan menganalisis sanad hadis, karena dengan menganalisis sanad maka kita dapat mengetahui kapasitas intelektual, watak, dan juga pandangan para ulama' terhadap seorang perawi.

A. Kualifikasi Sanad dan Matan.

1. Larangan tidur sebelum isya' dan berbincang setelahnya.

Rentetan rawi pada jalur Bukhari sanadnya *muttasil*, para kritikus mengatakan bahwa semua rawi dalam sanad tersebut adalah *siqah*, maka dapat disimpulkan kualitas sanadnya sahih. Sedangkan pada jalur Tirmidzi sanadnya juga *muttasil*, para kritikus mengatakan bahwa semua rawi dalam sanad tersebut adalah *siqah*, dengan demikian sanadnya juga sahih.

2. Hadis berwudhu ketika tidur dan berbaring posisi ke kanan

Rentetan rawi pada jalur Bukhari sanadnya *muttasil*, semua rawi dalam sanad ini menurut para kritikus adalah *siqah*. Maka dapat disimpulkan kualitas sanadnya adalah sahih. Sedangkan jalur Abu Dawud sanadnya juga *muttasil*, para kritikus menilai semua rawi dalam sanad ini adalah *siqah*, maka dapat disimpulkan bahwa kualitas sanadnya sahih. Sedangkan hadis lain tentang berwudhu walaupun dalam keadaan junub. Pada jalur Bukhari sanadnya *muttasil*, para kritikus mengatakan bahwa semua rawi dalam jalur ini adalah *siqah*. Maka, dapat disimpulkan kualitas sanadnya sahih.

3. Hadis membersihkan tempat tidur

Rentetan rawi pada jalur Bukhari sanadnya *muttasil*, semua kritikus mengatakan bahwa para rawi dalam sanad tersebut adalah *siqah*. Maka, dapat disimpulkan kualitasnya sahih. Sedangkan pada jalur Muslim, semua kritikus juga menilai bahwa para rawi dalam sanad ini adalah *siqah*, bisa disimpulkan kualitasnya sahih.

4. Hadis Berdoa

Pada jalur Abu Dawud sanandnya *muttasil*, semua kritikus menilai bahwa semua rawi dalam sanad tersebut adalah *siqah*. Maka, dapat disimpulkan kualitasnya sahih. Sedangkan pada jalur Bukhari, para kritikus mengatakan

bahwa semua rawi dalam sanad ini dinilai *siqah*, bisa disimpulkan bahwa sanad tersebut kualitasnya sahih.

5. Hadis membaca Al Qur'an

Pada jalur Bukhari sanadnya *muttasil*, rawi yang bernama Laits bin Sa'id bin Abdurrahman, menurut kritikus Abu Hatim dia dinilai *saduq*, penilaian juga terhadap Uqail bin kholid menurut kritikus Abu Zur'ah dia dinilai *saduq*. Maka dapat disimpulkan kualitasnya sahih. Sedangkan jalur Abu Dawud dan Tirmidzi beliau menerima sama-sama dari Qutaibah bin Sa'id, seperti disebutkan di atas pada jalur Tirmidzi dan Abu Dawud sanadnya tersambung sampai dengan rawi bernama Mufadhol bin Fadholah, para kritikus menilai bahwa semua rawi dalam sanad tersebut adalah *siqah*. Maka dapat disimpulkan kualitas sanadnya adalah sahih.

6. Hadis berdzikir

Pada jalur Bukhari sanadnya *muttasil*, semua kritikus mengatakan bahwa rentetan rawi dalam sanad ini adalah *siqah*. Maka dapat disimpulkan sanad tersebut kualitasnya sahih. Sedangkan pada jalur Abu Dawud, para kritikus mengatakan semua rawi dalam sanad tersebut dinilai *siqah*, bisa disimpulkan kualitas sanadnya adalah sahih.

7. Hadis mematikan lampu, menutup tempat air dan makanan.

Pada jalur Bukhari sanadnya *muttasil*, semua kritikus mengatakan bahwa para rawi dalam sanad tersebut dinilai *siqah*, maka dapat disimpulkan kualitas sanadnya adalah sahih. Sedangkan pada jalur bukhari yang ke dua derajatnya sahih, semua kritikus mengatakan bahwa semua rawi dalam hadis ini dinilai *siqah*. Kemudian pada jalur Tirmidzi sanadnya *muttasil*, pada rawi Muhammad bin Muslim bin Tadris, menurut kritikus Abu Ahmad bin Adwi dia dinilai *saduq*, secara keseluruhan para kritikus mengatakan bahwa sanad dalam hadis tersebut adalah *siqah*, maka dapat disimpulkan kualitas sanadnya adalah sahih.

8. Hadis berniat untuk sholat malam.

Pada jalur An Nasa'i sanadnya *muttasil*, para kritikus mengatakan semua rawi dalam sanad ini dinilai *siqah*, kecuali rawi yang bernama Harun bin Abdullah, menurut kritikus Abu hatim dia dinilai *saduq* dan rawi yang bernama Zaidah bin Qadimah, menurut Abu Zur'ah dinilai *saduq*, maka dapat disimpulkan kualitas sanadnya adalah sahih.

B. Matan Hadis

Dalam hal ini kualitas matan hanya dikenal dua macam saja, yakni *shahih* dan *da'if*, maka kesimpulan dari penelitian matan akan berkisar pada dua kemungkinan tersebut.

Tolak ukur yang dikemukakan para ulama dalam kriteria kesahihan matan tidak seragam. Oleh karena itu dalam hal ini Penulis menggunakan metode dari al Ghazali sebagai tolak ukur untuk menguji keshahihan matan hadis ada empat, yaitu : (1) pengujian dengan al Qur'an, (2) pengujian dengan hadis, (3) pengujian dengan fakta sejarah, (4) pengujian dengan kebenaran ilmiah. Berawal dari keterangan di atas peneliti hanya memfokuskan metode yang di pakai oleh al ghazali dalam kriteria kesahihan matan hadis. karena penulis nilai metode inilah yang dianggap lebih banyak digunakan dalam penelitian keshahihan matan hadis.

1. Hadis larangan tidur sebelum isya' dan berbincang setelahnya.

Bukhari	كَانَ يَكْرَهُ النَّوْمَ قَبْلَ الْعِشَاءِ وَالْحَدِيثَ بَعْدَهَا
Abu Dawud	يَكْرَهُ النَّوْمَ قَبْلَ الْعِشَاءِ وَالْحَدِيثَ بَعْدَهَا

Matan hadis Bukhari dan Tirmidzi memiliki makna yang sama hanya pada jalur Bukhari diawali dengan lafal *kanna*. Hadis ini menjelaskan tentang larangan tidur sebelum isya' dan mengobrol setelahnya. Hal ini agar supaya bisa bangun lebih awal dan melaksanakan sholat di waktu malam. Mengobrol atau begadang sampai larut malam secara kesehatan dapat menimbulkan penyakit. Jadi, dapat disimpulkan bahwa

matan hadis tersebut secara ilmiah bisa diterima karena berdasarkan hasil penelitian dalam ilmu kesehatan.

2. Berwudhu dan berbaring ke kanan.

Bukhari	إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ وُضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ
Abu Dawud	إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ وُضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ

Bukhari	قَالَ نَعَمْ إِذَا تَوَضَّأَ أَحَدُكُمْ فَلْيَرُقْهُ وَهُوَ جُنْبٌ
---------	--

Matan hadis Bukhari dan Abu Dawud nampaknya dilihat dari lafal dan maknanya sama. Hadis ini menjelaskan anjuran untuk berwudhu ketika menjelang tidur dan tidur menghadap ke kanan. Sedangkan pada hadis lain yang diriwayatkan Bukhari menjelaskan diperbolehkan berwudhu ketika tidur walaupun dalam keadaan junub. Sejauh penelitian yang ada penulis tidak menemukan suatu hal yang dapat merusak dan mengurangi kualitas dari matan hadis yang diteliti, dalam hal ini juga tidak bertentangan dengan Al Qur'an. Sebagaimana firman Allah:

يَتَأْتِيَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا
وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ
وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا.....الاية

Artinya: "wahai orang-orang yang beriman! Apabila kamu hendak melaksanakan shalat, maka basuhlah wajahmu dan tanganmu sampai siku, dan sapulah kepalamu dan (basuh)kedua kakimu sampai ke mata kaki. Jika kamu junub, maka mandilah.....(Al Maidah:6).¹

3. Membersihkan tempat tidur

Bukhari	إِذَا أَوَى أَحَدُكُمْ إِلَى فِرَاشِهِ فَلْيَنْفُضْ فِرَاشَهُ بِدَاخِلَةِ إِزَارِهِ
Muslim	إِذَا أَوَى أَحَدُكُمْ إِلَى فِرَاشِهِ فَلْيَأْخُذْ دَاخِلَةَ إِزَارِهِ

Matan hadis dari Bukhari dan Muslim dari

segi lafal dan makna terdapat kesamaan, menjelaskan anjuran membersihkan tempat tidur ketika menjelang tidur, secara kesehatan bahwa menjaga kebersihan dianjurkan tidak lain agar terhindar dari kotoran yang menempel dan penyakit. Hal ini tidak bertentangan dengan Al Qur'an, Sebagaimana firman Allah:

وَاللَّهُ تَحِبُّ الْمُطَهَّرِينَ

Artinya: "Allah menyukai orang-orang yang bersih.(At Taubah:108).

¹ Yayasan Al Qur'an dan terjemah, *op. cit*, h .205

4. Berdoa

Abu Dawud	اللَّهُمَّ بِاسْمِكَ أَحْيَا وَأَمُوتُ
Bukhari	بِاسْمِكَ أَمُوتُ وَأَحْيَا

Matan hadis dari Abu Dawud dan Bukhari terdapat perbedaan pada susunan lafalnya, akan tetapi dari maknanya sama yaitu menjelaskan anjuran membaca doa ketika menjelang tidur. Hadis tersebut tidak bertentangan dengan Al Qur'an. Sehingga matan hadis ini adalah sah. Sebagaimana firman Allah:

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ ﴿٦٠﴾

Artinya: “Dan Tuhanmu berfirman, Berdoalah kepada-Ku, niscaya aku perkenankan bagimu, sesungguhnya orang-orang yang sombong tidak mau menyebut-Ku akan masuk neraka jahanam dalam keadaan hina dina. (Qs. Al Mukmin: 60).²

5. Membaca Al Qur'an

Bukhari	كَانَ إِذَا أَخَذَ مَضْجَعَهُ نَفَثَ فِي يَدَيْهِ وَقَرَأَ بِالْمُعَوَّذَاتِ وَمَسَحَ بِهِمَا جَسَدَهُ
Abu Dawud	كَانَ إِذَا أَوَى إِلَى فِرَاشِهِ كُلَّ لَيْلَةٍ جَمَعَ كَفَّيْهِ ثُمَّ نَفَثَ فِيهِمَا وَقَرَأَ فِيهِمَا
Tirmidzi	كَانَ إِذَا أَوَى إِلَى فِرَاشِهِ كُلَّ لَيْلَةٍ جَمَعَ كَفَّيْهِ ثُمَّ نَفَثَ فِيهِمَا فَقَرَأَ فِيهِمَا

² Yayasan Al Qur'an dan terjemah, *op. cit*, h. 475

Adapun lafal-lafal yang dikemukakan oleh masing-masing periwayat nampaknya berbeda tetapi maknanya sama. Hadis tersebut menjelaskan anjuran membaca Al Qur'an ketika menjelang tidur, yaitu dengan membaca surat *muawwidzatain*, matan hadis ini tidak bertentangan dengan Al Qur'an. Sebagaimana firman Allah:

وَنَزَّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ﴿٨٢﴾

Artinya: “Dan kami turunkan dari Al Qur'an (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang yang beriman, sedangkan bagi orang yang zalim (Al Qur'an) hanya akan menambah kerugian. (Al Isra': 82).³

6. Berdzikir

Bukhari	أَوْ أَخَذْتُمْ مَضَاجِعَكُمْ فَكَبِّرًا ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ وَسَبِّحًا ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ وَاحْمَدًا ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ
Abu Dawud	إِذَا أَخَذْتُمْ مَضَاجِعَكُمْ فَسَبِّحًا ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ وَاحْمَدًا ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ وَكَبِّرًا أَرْبَعًا وَثَلَاثِينَ

Adapun susunan lafal-lafal yang dikemukakan oleh masing-masing periwayat nampaknya berbeda tetapi maknanya sama. Matan tersebut menjelaskan anjuran berdzikir ketika menjelang tidur. Al Qur'an juga telah menjelaskan agar senantiasa berdzikir dengan mengingat kebesaran Allah seperti ketika menjelang tidur, jadi penulis

³ Yayasan Al Qur'an dan terjemah, *op.cit*, h. 291

dapat menyimpulkan bahwa hadis tersebut tidak bertentangan dengan Al Qur'an, sehingga matan hadis adalah sahih.

Sebagaimana firman Allah:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan mengingat Allah hati akan menjadi tentram. (Ar Ra’du:28).⁴

7. Mematikan lampu, menutup tempat air, dan makanan.

Bukhari	أَطْفِئُوا الْمَصَابِيحَ إِذَا رَقَدْتُمْ وَغَلِّقُوا الْأَبْوَابَ وَأَوْكُوا الْأَسْقِيَةَ وَخَمِّرُوا الطَّعَامَ وَالشَّرَابَ
Bukhari	خَمِّرُوا الْأَنِيَةَ وَأَجِفُّوا الْأَبْوَابَ وَأَطْفِئُوا الْمَصَابِيحَ فَإِنَّ الْفَوَيْسِقَةَ رُبَّمَا جَرَّتْ الْفَتِيلَةَ فَأَحْرَقَتْ أَهْلَ الْبَيْتِ
Tirmidzi	أَغْلِقُوا الْبَابَ وَأَوْكُوا السَّعَاءَ وَأَكْفِئُوا الْإِنَاءَ أَوْ خَمِّرُوا الْإِنَاءَ وَأَطْفِئُوا الْمَصْبَاحَ

Adapun lafal-lafal yang dikemukakan oleh masing-masing periwayat nampaknya berbeda dalam susunan lafalnya, tetapi maknanya sama. Bahwa hadis ini menjelaskan anjuran mematikan lampu, menutup air, dan tempat makanan ketika menjelang tidur, secara kesehatan ini telah dibuktikan diberbagai penelitian bahwa mematikan lampu, menutup air,

⁴ Yayasan Al Qur'an dan terjemah, *op.cit*, h. 253

dan menutup makanan dapat mencegah timbulnya berbagai penyakit. Sejauh penelitian yang ada penulis tidak menemukan suatu hal yang dapat merusak atau mengurangi kualitas dari matan hadis yang diteliti, bahkan matan hadis tersebut secara ilmiah bisa diterima karena adanya *asbabul wurud* dan berbagai pendapat dari para ulama, terlebih lagi telah dibuktikan berdasarkan hasil penelitian di dalam ilmu kesehatan.

8. Meniatkan sholat malam.

An Nasa'i	مَنْ أَتَى فِرَاشَهُ وَهُوَ يَبْغِي أَنْ يَقُومَ فَيُصَلِّيَ مِنَ اللَّيْلِ
-----------	---

Matan hadis tersebut menjelaskan dianjurkan untuk meniatkan bangun di waktu malam dengan melaksanakan sholat malam ketika menjelang tidur, dapat disimpulkan bahwa matan tersebut tidak bertentangan dengan Al Qur'an, karena Allah Swt juga memerintahkan untuk melaksanakan sholat pada waktu malam hari. sebagaimana firman Allah:

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ عَسَىٰ أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا ﴿٧٩﴾

Artinya: "Dan pada sebagian malam hari bersembahyang tahajjudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu: mudah-mudahan Tuhanmu mengangkat kamu ke tempat yang terpuji. (Al Isro':79).⁵

⁵ Yayasan Al Qur'an dan terjemah, *op.cit*, h.291

C. Tidur ala Nabi

Rasulullah Saw merupakan suri tauladan terbaik bagi umat manusia. Semua yang beliau lakukan penuh dengan hikmah dan terkandung manfaat yang besar di dalamnya.⁶ Oleh karena itu mari kita cermati sikap-sikap beliau, rutinitas beliau, atau kegemaran beliau. Yang mana di dalamnya ternyata terkandung berbagai keutamaan. Salah satu keutamaannya adalah pengaruh positif bagi kesehatan kita, baik jasmani maupun ruhani. Sebab, sikap rutinitas dan kegemaran beliau sesungguhnya mempunyai dampak yang tidak hanya sebatas jasmani semata, tetapi juga mempunyai dampak kebaikan kepada aspek ruhani.⁷ Adapun kegiatan yang dilakukan Nabi menjelang tidur seperti yang telah diterangkan hadis di atas. Diantaranya adalah:

1. Larangan tidur sebelum isya' dan berbincang setelahnya.

Nabi telah melarang tidur sebelum isya' karena dikhawatirkan orang yang tidur sebelum isya' tidak dapat bangun pada malamnya, sehingga dia akan meninggalkan shalat isya'. Untuk itu Nabi telah memberi contoh kepada kita supaya mempercepat tidur setelah isya' kemudian bangun pada waktu malam pertengahan.⁸ Sebagaimana hadis yang sudah dijelaskan di atas, diriwayatkan dari Abu Barzah, "*bahwa Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam tidak*

⁶ Rakit Prabowo, *op cit*, h.21

⁷ *Ibid.*, h.22

⁸ Muallifah, *Keajaiban shalat tahajud*, starbooks: jakarta, 2013, h.170

suka tidur sebelum shalat 'Isya dan berbincang-bincang setelahnya.

Dari hadis tersebut, bisa kita pahami bahwa ada perintah untuk tidur lebih awal agar nanti bisa bangun pada malam untuk melaksanakan shalat tahajjud. Artinya kita bisa menyeimbangkan antara perintah tidur lebih cepat dan tidak meninggalkan kewajiban dengan meninggalkan shalat fardhu isya'.⁹

Seperti yang sudah penulis paparkan di atas bahwa orang yang tidurnya terlarut malam, dapat pasti akan kesulitan untuk bangun di tengah malam karena merasa tidurnya masih kurang. secara medis, bahwa standar normal atau standar sehatnya seseorang tidur sekitar 6-8 jam setiap harinya.¹⁰

2. Berwudhu dan menghadap ke kanan.

Berwudhu merupakan salah satu kebiasaan yang dilakukan Rasulullah tidak hanya ketika akan melaksanakan sholat, namun bisa dilakukan ketika menjelang tidur. Hal ini dilakukan apabila seseorang seandainya meninggal pada saat waktu tidur, maka seseorang itu meninggalnya dalam keadaan yang suci (*fitrah*).

Selain itu menurut pendapat Imam An Nawawi bahwasanya aktivitas yang dimulai dengan wudhu akan

⁹ *Ibid*, h.174

¹⁰ *Ibid*, h.172

mendapatkan nilai lebih dan keutamaan tertentu yang dilimpahkan Allah Swt. Inilah yang diajarkan Rasulullah Saw, sehingga beliau senantiasa menjaga wudhu walaupun dalam keadaan sedang tidur.¹¹

Kemudian tidur, tanpa kita sadari ternyata mempunyai aturan yang hendaknya kita perhatikan. Sebagaimana yang telah dijelaskan hadis di atas bahwa Nabi menganjurkan posisi tidur yang paling baik adalah bertumpu pada sisi kanan tubuh (menghadap ke kanan).¹²

3. Membersihkan tempat tidur

Kebersihan sangat penting bagi manusia. Karena itu Nabi telah mengajarkan untuk senantiasa menjaga kebersihan dalam segala hal, seperti dalam makanan, minuman, dan pakaian. Begitu pula dengan tempat tidur. Bahwa Nabi telah menganjurkan kepada kita ketika menjelang tidur untuk membersihkan tempat tidur terlebih dahulu. Sebagaimana hadis Nabi yang diriwayatkan dari Abu Hurairah “*Apabila salah seorang diantara kamu masuk ke tempat tidur, maka copotlah bagian ujung sarungnya, kemudian sapukanlah pada tempat tidurnya, karena ia tidak mengetahui apa yang terjadi padanya kemudian*”.

Hadis ini menjelaskan bahwa orang-orang terdahulu ketika membersihkan tempat tidurnya menggunakan ujung

¹¹Rakit prabowo, *op.cit*,h.191

¹² *Ibid*, h.213

sarungnya untuk menghilangkan debu di ranjang. Namun pada jaman sekarang menghilangkan debu bisa dilakukan dengan bermacam cara. Selain itu hal yang harus dilakukan adalah dengan menjemur tempat tidur/kasur di luar rumah untuk membersihkannya dari debu, kutu ranjang, dan parasit lain yang bersarang di tempat tidur. karena pada seprei tempat tidur banyak parasit, seperti kutu, dan sebagainya. Jika terbebas dari semua itu, berarti telah memenuhi syarat kebersihan.¹³

4. Berdoa

Allah telah memerintahkan kita agar berdoa kepada-Nya. Sebab, doa adalah permohonan kepada Allah atas ketidak berdayaan manusia dalam menghadapi masalah kehidupan. Sebagaimana firman Allah dalam Al mu'min: ayat 60.

Artinya: "Dan Tuhanmu berfirman, Berdoalah kepada-Ku, niscaya aku perkenankan bagimu, sesungguhnya orang-orang yang sombong tidak mau menyebut-Ku akan masuk neraka jahanam dalam keadaan hina dina.(Qs. Al Mukmin:60).

Bukan hanya itu, doa merupakan wujud ikatan cinta manusia terhadap Allah.¹⁴ Jadi berdoa ketika menjelang tidur merupakan perbuatan yang sangat dianjurkan Nabi agar kita

¹³ Ahmad Syawqi Ibrahim, *op cit*, h. 166

¹⁴ Saiful Amin Al Ghofur, *Rahasia dzikir dan doa*, Darul hikmah, Jogjakarta, 2012, h.10

mendapatkan lindungan dari manusia dan syetan yang jahat, sebagaimana sabda Rasulullah: “tak ada sesuatu yang lebih mulia disisi Allah dari pada doa”. Demikian juga bahwa doa termasuk dalam kategori ibadah (jadi berdoa merupakan termasuk perbuatan ibadah).¹⁵

5. Berdzikir

Salah satu kebiasaan Rasulullah Saw adalah, beliau senantiasa melantunkan dzikir, baik secara lisan maupun dengan hati. Dengan demikian hati beliau tidak pernah kosong dari mengingat Allah Swt. Seperti yang telah dicontohkan Nabi ketika menjelang tidur, bahwa beliau senantiasa berdzikir. Sebagaimana hadis yang diriwayatkan dari Aisyah r.a yang artinya: *“apabila kalian berdua hendak tidur maka bertakbirlah kepada Allah sebanyak tiga puluh tiga kali, bertasbihlah sebanyak tiga puluh tiga kali dan bertahmidlah sebanyak tiga puluh empat, dan ini semua lebih baik buat kalian berdua dari seorang pelayan”*.

Al Qur’an juga menjelaskan di dalam surat Ar Ra’du ayat 28 yang Artinya: *”Ingatlah hanya dengan mengingat Allah hati akan menjadi tentram.*

Ayat tersebut menjelaskan bahwa keutamaan dzikir adalah dapat menentramkan hati. Sebab, ketika kita ingat kepada Allah, maka pada saat itu terselip sikap

¹⁵ Ilham Fauzi, *Pedoman dzikir dan do’a*, PT Grafika Putra, Jakarta, 2012, h.22

menyandarkan diri kepada Allah yang disebut *tawakal* (berserah diri). Bahwa kita mengenal salah satu sifat Allah adalah *Al Wakil* yang artinya (tempat bersandar).¹⁶

Oleh karena itu, berdzikir adalah ibadah yang sangat mulia dan begitu dianjurkan. Ibadah ini cukup simpel dan mudah dilakukan. Tidak harus dengan persiapan, tempat, dan waktu khusus. Dalam kondisi apa pun diperbolehkan seperti menjelang tidur, asal tidak pada tempat-tempat yang kotor dan menjijikkan.¹⁷

6. Membaca Al Qur'an

Al Qur'an selain merupakan sebagai petunjuk bagi manusia, ternyata Al Qur'an sebagai *syifa'* (obat), sesuai dengan firman Allah dalam surat Al Isro' ayat 17 yang artinya:

“Dan kami turunkan dari Al Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian”.

Sebagaimana yang sudah dijelaskan hadis di atas, bahwa Rasulullah ketika menjelang tidur membaca surat Al Falaq, dan An Naas. Dalam dua surah tersebut terdapat permintaan perlindungan dari segala kejahatan, baik secara global maupun terperinci. Yaitu berlindung dari roh-roh jahat

¹⁶ Saiful Amin Ghafur, *op cit*, h.138

¹⁷ Rakit Prabowo, *op cit*, h.296

yang tersebar ketika malam hari. Berlingung dari kejahatan wanita-wanita tukang sihir dan dari segala jenis sihir mereka. Dan perlindungan dari kejahatan setan-setan, baik dari jin maupun manusia.¹⁸

7. Mematikan Lampu, menutup tempat air, dan makanan.

Perintah Nabi untuk mematikan lampu dan sumber api ini dilatarbelakangi oleh suatu peristiwa terbakarnya sebuah rumah di Madinah pada suatu malam. Ketika Nabi mendengar berita ini, kemudian muncullah hadis tentang perintah mematikan lampu ketika hendak tidur. Dalam riwayat lain mengatakan bahwa latar belakang (*asbabul wurud*) munculnya hadis tentang perintah mematikan lampu ketika hendak tidur ini adalah bahwa seekor tikus telah muncul melarikan sumbu lampu yang terlempar dihadapan Rasulullah Saw telah mengenai tikar kemudian terbakar seperti terbakarnya uang.¹⁹ Kemudian Rasulullah bersabda:

إِذَا نِمْتُمْ فَأَطْفِئُوا سُرُجَكُمْ فَإِنَّ الشَّيْطَانَ يَدُلُّ مِثْلَ هَذِهِ عَلَى هَذَا فَيُحْرِقُكُمْ

*"Jika salah seorang dari kalian hendak tidur, maka hendaklah ia matikan lampu-lampu kalian, sebab setan akan memberi petunjuk kepada (tikus) ini untuk melakukan (seperti) ini hingga membakar kalian."*²⁰

¹⁸ Muhammad Majdi Asy Syahawi, *Berobat dengan Al Quran dan madu*, Gema Insani, Jakarta, 2011, h. 43

¹⁹ Ibnu Hamzah Al Husaini Al Hanafi Ad Damsiqi, *Asbabul Wurud*, terjm. Sumarta Wijaya, Zafrullah Salim, Kalam Mulia, Jakarta, 1994, juz 1, h. 155

²⁰ Ibnu Hajar Al Asqolani, *Lo.cit*

8. Niat bangun sholat malam

Shalat malam adalah salah satu hal yang diperintahkan Nabi, bahkan di dalam Al-Qur'an perintah shalat malam juga telah dijelaskan. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya shalat malam bagi umat Islam. Begitu pentingnya, sampai-sampai Nabi menganjurkan orang yang akan tidur agar berniat bangun untuk mengerjakan shalat malam, walaupun pada akhirnya ia tidak terbangun karena kantuk atau kelelahan, niatnya tersebut tetap ditulis sebagai ibadah, serta tidurnya dihitung sebagai sedekah dari Allah.²¹

D. Tinjauan Kesehatan Terhadap Menjelang Tidur ala NABI

1. Larangan Tidur Sebelum Isya' dan Mengobrol Setelahnya.

Sebuah penelitian ilmiah menunjukkan bahwa 70 % waktu tidur kita yang pulas tanpa mimpi berlangsung pada sepertiga malam pertama, semakin malam atau semakin mendekati tengah malam, semakin hilang pula kesempatan kita untuk menikmati tidur yang pulas tanpa mimpi. Penelitian lain menemukan bahwa kebiasaan begadang akan melemahkan kecerdasan anak-anak dan tidur lebih awal di malam hari akan meningkatkan kecerdasan dan daya ingat anak-anak, termasuk potensi akal dan

²¹ Rakit Prabowo, *op.cit*, h.241

kemampuan mereka untuk menghadapi dan menyelesaikan masalah.²²

Kemudian sesuai apa yang disampaikan dalam hadis Nabi, bahwa beliau juga melarang tidur sebelum isya' dikarenakan apabila seseorang yang telah tertidur biasanya sulit untuk bangun, apalagi jika di malam hari. Hal inilah yang dikhawatirkan jika seseorang tidur sebelum isya' dan sulit untuk bangun sehingga ia tidak sempat mengerjakan shalat isya'. Selain itu mempercepat tidur setelah isya' dapat membantu bangun lebih awal untuk mengerjakan shalat tahajud dan secara kesehatan tidur kita menjadi optimal sesuai yang dianjurkan yaitu 6 jam.²³

Namun, anjuran untuk bersegera tidur setelah isya' ini sebenarnya perlu dikaji ulang dalam memahaminya. Karena jika melihat realita sekarang tidak mungkin semua orang bisa melakukan hal tersebut. Misalnya saja bagi para pekerja shift malam, tidak mungkin jika mereka harus tidur lebih awal, karena pada saat itu mereka harus melakukan pekerjaan mereka. Contoh lain, bagi para pelajar atau mahasiswa yang mengerjakan tugasnya di malam hari, mereka juga tentu tidak akan tidur sebelum tugasnya selesai dikerjakan. Jadi, anjuran Nabi untuk bersegera tidur

²² Ahmad Syawqi Ibrahim, *op. cit.*, h.24

²³ Ahmad rinto raharjo, *Lo. cit.*

setelah isya' ini bukanlah suatu hal yang mutlak harus dilakukan.²⁴ Namun, alangkah baiknya jika anjuran ini dapat dilakukan, khususnya bagi orang yang tidak mempunyai kepentingan. Hal ini sesuai dengan hadis Nabi yang menjelaskan bahwa Nabi pernah begadang dengan Abu Bakar namun untuk membicarakan masalah kaum muslimin.

2. Berwudhu dan Menghadap ke Kanan.

Wudhu dilihat dari kesehatan mempunyai manfaat. ini telah terbukti dengan berbagai penelitian oleh para ahli kesehatan Dunia, salah satunya adalah Prof. Leopold werner Von Ehrenfels, ia menemukan bahwa wudhu mampu merangsang pusat saraf dalam tubuh manusia. Kondisi tubuh akan senantiasa sehat. Kemudian wudhu juga sebagai pelindung yang sangat efektif bagi lapisan kulit bagian luar dari serangan- serangan mikroba yang akan masuk ke dalam tubuh sehingga meminimalisasi terjadinya berbagai penyakit.

Salah satu ahli medis yang sudah tidak diragukan lagi keilmuannya yang secara ilmiah mengkaji manfaat wudhu bagi kesehatan adalah Dr. Magomedov, asisten pada lembaga *General Hygiene dan Ecology* (kesehatan umum dan Ekologi). Menurutnya, Wudhu dapat

²⁴Zaghlul An-Najar, *Sains dalam Hadis: Mengungkap Fakta Ilmiah dari Kemukjizatan Hadis Nabi*, ter. Zainal Abidin dkk, (Jakarta: Amzah, 2011), h.152

menstimulasi dan merangsang irama tubuh alami, khususnya pada titik biologis. Sebab seseorang yang melakukan wudhu, terdapat 61 dan 65 titik refleksi merupakan bagian-bagian yang terkena basuhan air wudhu. Titik tersebut merupakan saraf yang berhubungan dengan organ-organ tubuh manusia yang sering kali dapat menimbulkan penyakit yang berbahaya, seperti ginjal, jantung, paru-paru, darah tinggi, dan kanker.²⁵

Dengan refleksi inilah kemudian yang akan membawa perubahan yang baik terhadap kondisi kesehatan seseorang. Untuk itu, ketika seseorang sering melakukan wudhu, secara tidak langsung seseorang tersebut sebenarnya tengah melakukan terapi refleksi yang sangat bermanfaat dan mempunyai pengaruh yang cukup signifikan terhadap kesehatan manusia.²⁶

a. Membasuh telapak tangan

Secara kesehatan menggosokkan daerah sela-sela jari sudah tentu memperlancar aliran darah dan oksigen.

b. Berkumur-kumur

Berkumur dapat memelihara gigi dan membersihkan lapisan-lapisannya dari sisa-sisa makanan yang tersisa setelah makan. Manfaat lain dapat

²⁵ Elzaky, Jamal Muhammad, *Buku Induk Mukjizat Kesehatan Ibadah*, terj. Dedi Slamet Riyadi, (Jakarta: Zaman, 2011), h.51.

²⁶ Rakit Prabowo, *op. cit*, h.192- 193

menguatkan sebagian otot-otot wajah dan menjaga kesegarannya.

c. Membersihkan hidung

Tidak diragukan lagi bahwa lubang hidung merupakan tempat yang rentan dihindangi mikroba dan virus, sehingga apabila memasukkan air di dalam hidung meskipun hanya sekali saja ketika berwudhu maka dapat membersihkan hidung separuh kuman, kemudian jika memasukkan dua kali dapat menambah bersih.²⁷

d. Membasuh wajah dan kedua lengan tangan

Dapat menghilangkan debu dan mikroba, karena pada anggota ini biasanya menjadi tempat yang ideal untuk berkembang biaknya bakteri ketika tidak sering-sering dibersihkan.

e. Membasuh telinga

Secara kesehatan daerah lubang adalah rongga tubuh tempat tersimpannya organ-organ dalam. Dengan melakukan wudhu akan berpengaruh baik terhadap fungsi organ dalam.

f. Membasuh kedua telapak kaki.

Kaki sangat rentan sekali terkena kotoran yang mengandung bakteri karena letaknya di bawah, dengan membasuh kaki ketika berwudhu maka menjadi salah

²⁷ *Ibid*,h.196-198

satu jalan yang baik untuk membersihkan kuman-kuman tersebut.²⁸

Kemudian mengambil posisi tidur Sesuai dengan apa yang dianjurkan Nabi yaitu berbaring ke kanan, secara kesehatan memiliki beberapa manfaat diantaranya:

a. Mengurangi beban jantung

Memungkinkan cairan tubuh (darah) terdistribusi merata dan terkonsentrasi di daerah sebelah kanan bawah, kondisi demikian akan menyebabkan beban aliran darah yang masuk dan keluar. Jantung lebih rendah. Hal ini sangat membantu kinerja jantung. Yakni berkurangnya beban jantung untuk memompa darah yang ditunjukkan dengan denyut jantung menjadi lebih lambat, serta tekanan darah juga akan menurun. Kondisi ini sangat menunjang pada kualitas tidur.

b. Mengistirahatkan otak kiri

Otak bagian kiri yang mempersarafi segala aktivitas organ tubuh bagian kanan akan terhindar dari bahaya yang timbul akibat sirkulasi yang melambat saat tidur.

²⁸ Hasan bin Ahmad Hammam, *Terapi dengan Ibadah*, alih bahasa:Syahirul Alim Al Adib, PT Aqwam, Solo, 2008, h.289

c. Mengistirahatkan lambung

Dapat memproses pengeluaran *chime*(makanan yang telah dicerna oleh lambung. Dengan demikian akan sangat efektif memperlambat proses pengosongan lambung. Sehingga lambung bisa beristirahat dalam artian tidak terlalu berat dalam menjalankan fungsi sebagai organ pencernaan dalam tubuh.

d. Meningkatkan waktu penyerapan zat gizi.

Menurut kesehatan pada saat tidur terjadi peningkatan pergerakan usus. Maka perjalanan makanan yang telah tercerna dan siap diserap akan menjadi lebih lama. Dengan waktu yang dibutuhkan di dalam penyerapan zat gizi tersebut lama, selama tidur hal ini memungkinkan proses penyerapan terhadap sejumlah nutrisi yang terkandung di dalam makanan tersebut bisa lebih optimal.

e. Merangsang buang air besar

Dapat memungkinkan proses pengisian usus besar sigmoid (sebelum anus) akan lebih cepat sembuh. Jika sudah penuh, reaksi yang terjadi selanjutnya ialah akan merangsang gerak usus besar diikuti relaksasi dari otot anus sehingga kondisi inilah yang selanjutnya akan memudahkan seseorang untuk buang air besar.²⁹

²⁹ *Ibid*, h.272-275

f. Membantu Pernapasan

Posisi ini berguna untuk mencegah ludah yang menghambat saluran pernapasan (saat napas belum stabil) sehingga aktivitas bernapas dapat berjalan dengan optimal.³⁰

Itulah beberapa keutamaan tidur posisi miring ke kanan, Dengan analisis dan pembuktian secara ilmiah tersebut, setidaknya kita bisa mengamalkannya, apa yang sudah dicontohkan oleh Nabi Saw.

3. Membersihkan Tempat Tidur

Tempat tidur yang bersih dan nyaman merupakan salah satu hal yang dapat mempengaruhi kualitas tidur, karena tempat tidur yang bersih dan nyaman akan membuat tidur orang yang menempatnya menjadi nyenyak dan menyehatkan. Dalam hadisnya Nabi telah mengisyaratkan untuk selalu menjaga kebersihan tempat tidur. Anjuran Nabi ini jika ditinjau dari ilmu Kesehatan ternyata memiliki manfaat yang sangat besar.

Tempat tidur, kasur dan seprei harus bersih dan terbebas dari parasit, mikroba, dan debu. Pada tahun 1967 seorang ilmuan Belanda, David Williams, menemukan banyak debu yang sangat kecil yang mengandung parasit, yang menempel pada kasur dan seprei yang disebut tungau. Tungau yang masih hidup ataupun yang sudah mati,

³⁰ *Ibid*, h. 275

apabila masuk ke dalam paru-paru melalui udara yang terhirup, akan menyebabkan penyakit alergi pada rongga dada, seperti asma atau alergi di sekujur tubuh, seperti *articularia* atau bersin-bersin dan penyakit kulit yang diakibatkan alergi. Maka, Selalu menjaga kebersihan tempat tidur berarti menjaga diri dan orang lain dari bahaya penyakit yang ditimbulkan oleh tempat tidur yang kotor.³¹

4. Berdoa

Doa merupakan salah satu hal yang ghaib membuat para ilmuwan barat penasaran untuk menelitinya. Mereka berusaha untuk menyingkap rahasianya dari sisi pengaruhnya terhadap tubuh dan dimensi jasmani manusia, seperti pengaruh doa terhadap ketenangan jiwa dan ketenangan hati, dan ukuran lainnya yang bisa dilihat atau dirasakan.³²

Ada sejumlah penelitian yang dilakukan oleh para ilmuwan mengenai fenomena doa dan hubungannya dengan kesehatan jasmani, salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Natural Pharmacist yang meneliti 40 pasien penderita kanker stadium pertama. Mereka dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok yang rajin beribadah (berdoa) dan tidak. Enam hari dalam seminggu

³¹Ahmad Syawqi Ibrahim, *op. cit*, h.165-166

³²Hasan bin Ahmad Hammam, *op. cit*, h.521

selama sepuluh minggu sekelompok pasien itu dapat menjalankan berbagai ibadah dengan baik. Para pasien itu menjalani terapi dan pengobatan selama enam bulan. Dan perubahan yang jelas terlihat pada kelompok yang taat berdo'a. Para peneliti berkeyakinan bahwa orang yang taat menjalankan ibadah seperti shalat dan doa ternyata lebih kecil kemungkinannya terserang penyakit, baik penyakit jiwa atau badan. Mereka juga memiliki kekuatan yang lebih besar untuk menanggung rasa sakit dan menahan penderitaan. Mereka juga memiliki jiwa yang lebih kuat dan stabil sehingga terhindar dari stress, kegelisahan, dan putus asa.³³

Untuk menghindari hal di atas, dapat dilakukan pelatihan jiwa dan penenangan diri. Sebagai umat Islam cara yang dilakukan untuk melatih jiwa dan menenangkan diri adalah dengan mendekati diri kepada Allah Swt. salah satu caranya adalah dengan berdo'a. Dalam berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa ketenangan jiwa berpengaruh besar terhadap peningkatan sistem kekebalan tubuh, karena pikiran-pikiran positif dan kepercayaan terhadap agama memicu sistem kelenjar (termasuk kelenjar limpa dan kelenjar pituitary atau kelenjar induk) untuk memproduksi hormon-hormon yang dibutuhkan tubuh. Jika sistem ini baik, niscaya fungsi-fungsi tubuh yang

³³ Rakit Prabowo, *op.cit*, h.523

mendasar pun akan berjalan dengan baik seperti pengaturan suhu tubuh sehingga badan tetap stabil dan sehat.³⁴

5. Berdzikir

Secara medis, ternyata terbukti bahwa dzikir dapat memberikan pengaruh yang baik terhadap kesehatan jantung. Dapat disimpulkan bahwa orang yang melakukan kegiatan- kegiatan keagamaan secara teratur dan memanjatkan doa kepada Tuhan mereka, ternyata resiko kematian akibat jantung koroner lebih rendah 50%.³⁵ Hal ini sebagaimana sebuah penelitian yang telah dilakukan oleh GW. Comstock (1972) seperti yang dimuat dalam *Journal of Chronic Diseases*. Selain itu dzikir juga dapat menyehatkan sistem saraf, keutamaan dzikir secara medis yang satu ini didasarkan sebuah penelitian yang mengungkap pada kalimat *lailahailallah* dan kalimat dzikir yang lainnya, ternyata dzikir secara medis mampu menyembuhkan berbagai penyakit saraf. Hal ini sebagaimana sebuah penelitian yang dilakukan oleh dr. Arman Yurisaldi beliau merupakan seorang spesialis saraf menyebutkan bahwa dzikir juga dapat menyehatkan sistem saraf, ketika seseorang melakukan secara intens dan khusyuk seraya memahami dan menghayati artinya,

³⁴ *Ibid*, h. 521-522

³⁵ Ilham Fauzi, *op. cit*, h.43

pembuluh darah di otak akan membuat aliran karbondioksida yang keluar dari pernapasan menjadi lebih banyak. Lebih lanjut akan menghindarkan mereka dari gangguan saraf, seperti stroke dan depresi.³⁶

6. Membaca Al Qur'an

Penyembuhan dengan Al Qur'an terhadap kesehatan sangatlah ilmiah. Terlebih lagi didukung dengan penemuan keilmuan pada zaman modern ini. bahwa secara medis telah dinyatakan bahwa tegang dan cemas bisa mengarah kepada pengurangan (*defisiensi*) kekebalan tubuh terhadap penyakit. Dengan demikian, semakin tidak stabil, kondisi kejiwaan seseorang, semakin terbuka peluang atau rentan terserang berbagai penyakit. Pengaruh Al Qur'an adalah mengembalikan ketidak seimbangan tersebut hingga mengarah kepada peningkatan sistem kekebalan dan daya tubuh terhadap penyakit. Tubuh menjadi sehat dan kuat terhadap serangan penyakit. Kemudian juga Dapat menurunkan depresi, kesedihan, dan bisa memperoleh ketenangan jiwa.³⁷

Selain itu terdapat penelitian lain bahwa dengan membaca Al Qur'an mencegah seseorang dari kepikunan ketika sudah lanjut usia. Hal ini sebagaimana yang diterbitkan di dalam *liputan6.com*. Hal ini telah

³⁶ Rakit Prabowo, *op.cit*, h.303-304

³⁷ *Ibid*, h. 294

dipraktikkan oleh warga di Bukittinggi. Kepala Dinas kesehatan kota Bukittinggi, bernama Syofia Dasmudi di kota Bukittinggi, mengatakan bahwa dengan membaca Al Qur'an akan melatih otak untuk aktif berpikir. Sehingga para warga di Bukittinggi yang sudah lanjut usia rata-rata tidak ada yang menderita penyakit pikun. Keistimewaan lainnya adalah bahwa Al Qur'an dapat meningkatkan kinerja otak seseorang dan mempertajam ingatan sampai dengan 80%. Karena ada tiga aktivitas yang baik bagi otak, yaitu melihat, mendengar, dan membaca. Hal ini sesuai dengan riset *Universitas Al Azhar*, Kairo, Mesir.³⁸

7. Mematikan lampu, menutup tempat air dan makanan.

Dari *asbabul wurud* hadis yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, maka dapat dipahami bahwa perintah Nabi mematikan lampu ketika hendak tidur adalah sebuah tindakan preventif untuk menghindari bahaya. Tindakan ini dilakukan karena pada masa Nabi penerangan masih menggunakan api yang beresiko terjadinya kebakaran yang bisa saja membahayakan bagi sekitarnya. Namun, pada masa sekarang penerangan sudah menggunakan alat yang lebih modern sehingga resiko kebakaran bisa diminimalisir. Oleh karena itu jika bahaya yang dikhawatirkan tidak ada, maka mematikan lampu ketika hendak tidur tidak mutlak harus dilakukan. Apalagi jika

³⁸ *Ibid*, h .291-292

melihat bahwa ada sebagian orang yang takut dengan kegelapan, maka diperbolehkan jika tidak mematikan lampu ketika hendak tidur.³⁹

Menurut kesehatan, hanya dalam keadaan yang benar-benar gelap tubuh menghasilkan *melantonin*. *Melantonin* adalah salah satu hormon dalam sistem kekebalan yang mampu memerangi dan mencegah berbagai penyakit termasuk kanker payudara dan kanker prostat. Secara medis bahwa ketika tidur dengan lampu menyala, berpengaruh pada produksi *melantonin* dan otak manusia. Pasalnya cahaya yang ada pada dalam ruangan akan menembus sampai bagian mata kita walaupun dalam keadaan terlelap. Dengan demikian, maka menjadikan otak tidak bisa beristirahat. Menurut ahli biologi, Joan Robert, ia mengatakan bahwa tubuh baru bisa memproduksi hormon melantonin ketika tidak ada cahaya. Hal ini ditemukan dalam sebuah penelitian yang dilakukan terhadap hewan, ketika hewan diberi cahaya buatan di malam hari, melantonion, salah satu hormon dalam sistem kekebalan yang mampu memerangi dan mencegah berbagai penyakit termasuk kanker payudara dan kanker prostat menurun dan sistem kekebalan tubuhnya melemah.⁴⁰ Efek dari kesunahan Nabi untuk

³⁹ Ahmad Syawqi Ibrahim, *op. cit*, h.267

⁴⁰ Rakit Prabowo, *op. cit*, h .287

mematikan lampu ketika menjelang tidur adalah dapat mencegah timbulnya penyakit kanker payudara. Sebagaimana keterangan di atas bahwa dengan tidur dalam keadaan lampu dimatikan/gelap dapat menghasilkan hormon melatonin. Hormon tersebut ternyata terbukti dapat mencegah dan menghindarkan seseorang dari resiko terkena penyakit kanker payudara. Hal ini telah dikemukakan oleh seorang praktisi kesehatan, dia adalah Lynne Eldridge M.D.⁴¹Manfaat selain kesehatan yaitu dapat menghemat pengeluaran listrik. Sebab dalam islam juga menganjurkan untuk tidak mubazir dan gaya hidup yang boros. Selain itu ikut berpartisipasi dalam mengurangi pemanasan global Karena pembangkit listrik di negeri ini masih menggunakan bahan bakar fosil, yang hasil pembakarannya penyumbang terbesar pemanasan global.⁴² Kemudian menutup tempat makanan merupakan hal yang baik bagi kesehatan dikarenakan dapat mencegah binatang melata atau binatang lainnya yang masuk ke dalamnya. Sedangkan ia tidak menyadari bahwa keberadaan binatang-binatang tersebut memakannya atau meminumnya baik di malam hari atau pagi hari. Sehingga terhindar dari kotoran dan najis serta menjaganya dari suatu wabah yang turun pada satu malam disetiap tahun.

⁴¹ *Ibid*, h. 269

⁴² [http://www. Menghemat listrik.com](http://www.Menghematlistrik.com), kompas, 6 November.

Manfaat lain yaitu apabila ketika menutup bejana, makanan dan minuman disertai menyebut nama Allah (*bismillah*) maka akan memperoleh keselamatan dari gangguan setan. Karena setan tidak dapat membuka bejana, tempat makanan dan minuman.⁴³

Seperti halnya menutup bejana atau makanan, menutup air sangatlah penting dilakukan karena untuk menjaga kebersihan air yaitu dengan menutup tempat penampungan air. Seperti hadis yang diterangkan di atas, hadis tersebut menjelaskan tentang anjuran Nabi agar menutup tempat penampungan air, karena tempat air yang tidak tertutup dikhawatirkan akan kejatuhan wabah penyakit yang berbahaya bagi manusia. Hal ini sesuai dengan apa yang dianjurkan dalam ilmu kesehatan agar selalu menjaga kebersihan air, dengan salah satu caranya yaitu menutup penampungan air.⁴⁴Manfaat menjaga kebersihan air antara lain. Selain berperan penting bagi kehidupan manusia, air juga dapat menjadi penyebab timbulnya penyakit. Peran air dalam penyebab terjadinya penyakit yaitu air dapat membawa mikroba, jenis mikroba yang dapat menyebar melalui air ini sangat banyak, mulai dari virus, bakteri, protozoa, metazoan, dan sebagainya. Mikroba-mikroba ini dapat menyebabkan berbagai

⁴³ *Ibid*, h. 142

⁴⁴ Juli Soemirat Slamet, *Kesehatan Lingkungan*, (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2002), h. 85

penyakit seperti, diare, *cholera*, *typhus abdominalis*, *dysentri amoeba*, hepatitis A, dan lain-lain air juga bisa menjadi sarang insekta penyebar penyakit. Pada umumnya adalah nyamuk dari berbagai genus/spesies. Nyamuk-nyamuk ini dapat menyebabkan berbagai penyakit seperti, *filariasis* atau kaki gajah, demam berdarah, dan malaria.⁴⁵

8. Niat bangun sholat malam

Berbagai penelitian telah dilakukan untuk mengetahui manfaat shalat malam atau shalat tahajud bagi manusia. Manfaat yang telah ditemukan antara lain dapat mengurangi resiko terkena penyakit pembekuan darah atau penyakit penyumbatan pembuluh darah, karena lambatnya proses peredaran darah selama tidur, penambahan tingkat kekentalan darah, dan kurangnya aliran darah, atau disebabkan oleh persoalan pernapasan yang menyebabkan sedikitnya darah yang kembali dari kepala untuk diedarkan ke jantung. Seperti yang diungkapkan oleh dr. Muhammad Soleh, dalam sebuah penelitian disertasinya yang berjudul “Pengaruh Sholat Tahajud Terhadap peningkatan Perubahan Respon Ketahanan Tubuh”. Dalam penelitian tersebut dosen IAIN Surabaya ini menyatakan bahwa melakukan shalat tahajud dengan rutin, melakukan gerakan-gerakan secara benar, dilaksanakan dengan hati yang ikhlas, dan dalam

⁴⁵ *Ibid*, h. 99

nuansa jiwa yang khusus, akan terbebas dari infeksi dan serangan kanker.⁴⁶

Selain itu shalat malam merupakan obat yang sangat efektif untuk menyembuhkan stres dan gangguan kejiwaan. Karena orang yang melaksanakan shalat tahajud akan merasa tenang, khusyuk, dan pasrah kepadanya. Dari sini seseorang dapat mendapatkan ketenangan batin itu akan muncul, sehingga berbagai beban hidup keduniawian akan sirna, terjauhkan rasa khawatir, stres, dan terhindar dari penyakit.⁴⁷

⁴⁶ Rakit Prabowo, *op.cit*, h .151

⁴⁷ Rakit Prabowo, *Lo.cit*

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian-uraian di atas, maka dapat diambil kesimpulan:

1. Kualitas hadis tentang menjelang tidur

Setelah penulis melakukan *takhrijul hadis* terhadap hadis-hadis amalan Nabi ketika menjelang tidur, maka dapat disimpulkan bahwasanya dari jumlah 18 hadis yang telah penulis kaji, semua sanadnya berkualitas sahih.

Sedangkan dari segi matan hadis-hadis amalan Nabi menjelang tidur, bahwa dapat disimpulkan semua hadis tersebut kualitasnya adalah sahih. Oleh karena itu, dari hadis-hadis Nabi ketika menjelang tidur yang telah penulis kaji setidaknya bisa sebagai pedoman, sehingga dapat diamalkan di dalam kehidupan sehari-hari.

2. Pemahaman hadis-hadis amalan menjelang tidur Nabi ditinjau dari ilmu kesehatan

Dalam pemahaman hadis-hadis amalan menjelang tidur Nabi melalui pendekatan ilmu kesehatan telah memberikan manfaat dan hikmah yang banyak, sehingga anjuran Rasulullah tersebut patut kita lakukan agar tidur kita menjadi tidur yang berkualitas walaupun secara kuantitas hanya sebentar.

B. Saran

1. Hasil penelitian ini hanyalah sekelumit dari disiplin ilmu pengetahuan, karena penulis sadar bahwa latar belakang penulis bukan dari bidang kesehatan. Untuk itu penulis menyarankan bagi kawan-kawan yang mendalami bidang kesehatan untuk bisa menggali lebih dalam lagi perihal hadis-hadis Nabi yang terkait dengan ilmu kesehatan.
2. Hadis-hadis yang ada dalam penelitian ini masih terbatas. Untuk itu penulis menyarankan kepada pembaca untuk mengkaji hadis-hadis yang ada pada sumber lain agar menambah wawasan terkait hadis-hadis tentang Menjelang tidur Nabi ini.
3. Kitab-kitab *syarah* yang digunakan penulis dalam penelitian ini juga sangat terbatas. Maka saran penulis kepada pembaca agar pembaca dapat melengkapinya dengan kitab-kitab syarh yang lain.
4. Saran terakhir dari penulis, supaya kita sebagai umat Islam terus menggali keilmuan yang berkaitan dengan hadis-hadis Nabi, agar khazanah keilmuan Islam dapat terus berkembang sesuai dengan tuntutan zaman.

C. Penutup

Puji syukur kepada Ilahi Rabbi, karena atas rahmat dan hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan segenap kemampuan yang ada. Penulis menyadari masih banyak

kekurangan dan kesalahan dalam penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis sangat senang apabila ada koreksi, kritik dan saran untuk peningkatan kualitas dalam penulisan skripsi ini. Dan penulis berharap agar karya tulis ini memberikan manfaat bagi penulis khususnya, dan para pembaca umumnya. Semoga karya ini juga dapat memberikan sumbangan bagi pengembangan keilmuan dan khazanah intelektual para pemerhati hadis pada umumnya. Penulis sadar, bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca yang budiman. Semoga penelitian sederhana ini dapat memberikan manfaat khususnya bagi penulis sendiri dan bagi para pembaca pada umumnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman dan Elan Sumarna, *Metode Kritik Hadis*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011)
- Abi ‘Abdillah Muhammad bin Isma‘il ibnu al-Mugirah bin Bardizbah al-Bukhari al-Ja‘fi, *Sahih Al-Bukhari*, (Beirut: Dar al-Fikr, tt)
- Abu Isa Muhammad bin Isa bin saurah, *Jami’ Al-Sahih Wahuwa Sunan At Tirmizi*, (Beirut: Dar al-Fikr, 1988)
- Al Mizzi al-Ḥajjaj Yusuf, Al-Ḥafid̄ Jamaluddin Abu, *Tahzibul kamal fi Asma’I ar-Rijal, (Mu’assasah ar-Risalah)*, (Beirut: Dar al-Fikr:1994)
- Al Shidiqie, Hasbi Muhammad, *sejarah dan pengantar ilmu Hadis*, (jakarta, Bulan Bintang, 1985).
- Al-‘Asqalani, Ahmad bin ‘Ali bin Ḥajar, *Fathul al-Bari bi Syarh Sahih al-Bukhari*, (Riyad: Dar al-Salam, 2000)
- Al-Naisaburi, Abi al-Ḥusain Muslim bin al-Ḥajaj Ibnu Muslim al-Qusyairi, *Shahih Muslim*, (Beirut: Dar al-Kitab al-Ilmiyah, 1992)
- Al-Nawawi, Muḥyi al-DinYaḥya bin Syaraf, *Ṣaḥiḥ Muslim bi Syarḥ al-Nawawi*, (Mesir: Maktabah al-Miṣriyyah, 1930)
- Al-Qardhawi, Yusuf, *Kaifa Nata’amal Ma’a as-Sunnah an-Nabawiyyah*, (al-Qahirah : Darul as-Syuruq, 2002)
- , *Bagaimana Memahami Hadis Nabi SAW*. terj. Muhammad Al-Baqir, (Bandung: Penerbit Karisma, 1993)
- , *As-Sunnah Sebagai Sumber Iptek dan Peradaban*, terj. Setiawan Budi Utomo, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 1998)

As-Syuyuti, Jalaluddin, Al-Ḥafiz, *Sunan an-Nasa'i*, (Beirut: Dar al-Imiyyah, tt)

-----, *kitab Sunan Abu Dawud*, (Beirut: Dar al-Fikr, tt)

Bachtiar Wardi, *Metodologi Penelitian Ilmu Dakwah*, (Jakarta: Logos Wacana Ilmu, 1997)

CD Room Kitab Hadis Sembilan Imam, (Lidwa Pusaka)

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

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

Hariyanto, Agus, *Rahasia Selalu sehat Awet Muda*, (Jogjakarta: PT. Gara Ilmu, 2009)

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

Hicks, Angela, *Lima rahasia Hidup Sehat dan Bahagia*, (PT Arean, Jakarta, 2001)

Ira Puspita Rini, *Rahasia Tetap cantik dan Awet Muda*, (Klaten: Imagepress 2003)

Ismail, M. Syuhudi, *Metodologi Penelitian Hadis Nabi*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1992)

Kelly, Treacy, *Tidur yang berkualitas*, (Jakarta :Penerbit Erlangga,.2013)

Muhammad Fu'ad bin Abdul Baqi', *Al- lu'lu' wa al-Marjan*, (Surabaya: PT. Bina Ilmu, 1996)

- Nawawi, Imam, *Syarah Riyadhus Sholihin*, (Jakarta: Pustaka As Sunnah,2013)
- Poernomo, Meilinda, *Kiat Hidup Tanpa sakit* , (cet. Pertama: Visi 7, Surabaya, 2012)
- Prabowo, Rakit, *schari bersama Nabi, mengulik kebiasaan schari-hari bersama Rasulullah secara medis*,(Yogyakarta: Katahati, 2013)
- Quraish Shihab Muhammad, *Secercah Cahaya Ilahi: Hidup Bersama Al-Qur'an*, (Jakarta: Mizan, 2013)
- R, Aden, *Menjalani Pola dan Gaya hidup sehat*, (Yogyakarta: Hanggar Kreator, 2010)
- Rafknowledge, *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*, (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2004)
- Raharjo Ahmad Rinto , *Rahasia Keajaiban Sehat nabi*, (Jogjakarta: PT. Araska, 2014)
- Rais , Heppy El, *Kamus Ilmiah Populer*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012)
- Sahrani, Sohari , *Ulumul hadis*, (Jakarta: PT. Ghalia Indonesia, 2010)
- Sayyid, Abdul Basith Muhammad, *Terapi Herbal dan Pengobatan Cara Nabi Muhammad Saw*, terj. Bachtiar,(Jakarta: Penebar Plus, 2008)
- Sholeh, Moh, *Tahajud: Manfaat Praktis Ditinjau dari Ilmu Kedokteran*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 2001)
- Syawqi, dr. Ahmad, *Misteri Tidur*, (PT Zaman, Jakarta, 2013)
- Tartowo, *Kebutuhan Dasar Manusia*, (Penerbit Salemba Medika, 2004)

- Thaha, Ahmadi, *Kedokteran Dalam Islam*, (Surabaya: PT. Bina Ilmu)
- Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1990)
- Ulama'i Asy'ari, Ahmad Hasan, *Melacak Hadits Nabi SAW*, (Semarang: Rasail, 2006)
- Widiant Tri Anggriyana, Saryono *Kebutuhan dasar Manusia*, (Yogyakarta, Mulia medika, 2011)
- Yayasan Al Qur'an dan Terjemah*, PT Mizan Pustaka, Bandung, 2010
- Yusuf, Muhammad Hasan, *Resep Tidur Ala Nabi*, Terj. Muhammad bin Ibrahim, (Solo: Qoula, 2008)
- Muallifah, *Keajaiban shalat tahajud*, Starbooks: Jakarta, 2013,
- Saiful Amin Al Ghofur, *Rahasia dzikir dan doa*, Darul hikmah, Jogjakarta, 2012, h.10
- Fauzi Ilham, *Pedoman dzikir dan do'a*, PT Grafika Putra, Jakarta, 2012.
- Majdi Asy Syahawi Muhammad, *Berobat dengan Al Quran dan madu*, Gema Insani, Jakarta, 2011.
- Ibnu Hamzah Al Husaini Al Hanafi Ad Damsiqi, *Asbabul Wurud*, terjm. Sumarta Wijaya, Zafrullah Salim, Kalam Mulia, Jakarta, 1994, juz 1.
- Yahya Jaya, *Spiritualisasi Islam dalam Menumbuh kembangkan Kepribadian dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: Ruhama, 1994).
- Zaghlul An-Najar, *Sains dalam Hadis: Mengungkap Fakta Ilmiah dari Kemukjizatan Hadis Nabi*, ter. Zainal Abidin dkk, (Jakarta: Amzah, 2011).

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

Hammam Hasan bin Ahmad, *Terapi dengan Ibadah*, alih Bahasa: Syahirul Alim Al Adib, PT Aqwam, Solo, 2008.

[http://www. Menghemat listrik.com](http://www.Menghematlistrik.com), kompas, 6 November.

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

Nawir Yuslem, *Sembilan Kitab Induk Hadis*, (Jakarta: Hijri Pustaka Utama, 2006)

Muhamad Mahfudz At Tarmasy, *Manhaj Zdawin Nadzor*. (Al Haromain, t.th),

Muhibbin Noor, *Kritik Kesahihan Hadist Imam Bukhori* (Yogyakarta: Waktu, 2003)

Muhammad Al-Ghazali, *Studi Kritis Atas Hadis Nabi, Antara Pemahaman Tekstual dan Kontekstual*, (Bandung: mizan, 1996).

Suryadi, *Metode Pemahaman Hadis Nabi (Telaah Atas Pemikiran Muhammad Al-Ghazali dan Yusuf Al-Qardhawi)*. Ringkasan Disertasi, (Yogyakarta: Program Pasca sarjana UIN Sunan Kalijaga, 2004).

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Ahmad Ashliha Ridwan
NIM : 104211059
TTL : Semarang, 9 Pebruari 1992
Jenis Kelamin : Laki - laki
Kewarganegaraan : Indonesia
Alamat : Jl. Srikaton Dalam Rt 03/ Rw 07, Ngalian, Semarang
No Telp/HP : 085727254459
Pendidikan : - MI Nurul Islam Krapyak, lulus tahun 2003
- MTs Futuhiyyah 1 Mranggen, lulus tahun 2006
- MA Nurul Huda Semarang, lulus tahun 2009
- Fakultas Ushuluddin jurusan Tafsir hadis UIN Walisongo Semarang angkatan 2010

Demikian daftar riwayat hidup ini saya buat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 23 November 2015

Hormat Saya,



Ahmad Ashliha Ridwan