

Tidur sebagai ibadah: Antara sunnah nabi dan manfaat kesehatan modern

Alya Muthi'ah^{1*}, Hosnawiyah Septianingsih², Nofi Fitriani³, Muhammad Amiruddin⁴

^{1,2,3,4} Program Studi Farmasi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

e-mail: alya97185@gmail.com, 230703110147@student.uin-malang.ac.id, 230703110057@student.uin-malang.ac.id, hmamiruddin@uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

Tidur, islam, sunnah rasul, ilmu kesehatan moder, ibadah

Keywords:

Sleep, islam, prophet's sunnah, modern health science, worship

ABSTRAK

Tidur merupakan kebutuhan biologis manusia yang memiliki dimensi spiritual dan kesehatan yang saling berkaitan. Dalam Islam, tidur dipandang sebagai bentuk istirahat yang diberikan Allah kepada manusia untuk menjaga keseimbangan fisik dan mental. Al-Qur'an mengibaratkan tidur sebagai "kematian kecil" di mana roh manusia sementara terlepas dari jasad, sebagaimana dijelaskan dalam QS. Az-Zumar:42 dan QS. Ar-Rum:23. Sunnah Rasulullah SAW memberikan pedoman tidur yang tidak hanya bernilai ibadah, tetapi juga berdampak positif terhadap kesehatan. Penelitian ini mengkaji posisi tidur yang

dianjurkan Rasulullah SAW, yaitu berbaring ke sebelah kanan, yang terbukti mendukung sistem pencernaan dan kinerja jantung lebih baik menurut ilmu kesehatan modern. Durasi dan waktu tidur yang ideal juga sejalan dengan ritme sirkadian tubuh, di mana tidur pada awal malam dan bangun di sepertiga malam meningkatkan metabolisme dan sistem imun. Selain itu, rutinitas sebelum tidur seperti berwudhu, membersihkan tempat tidur, berdoa, dan memadamkan lampu memiliki manfaat holistik dalam menjaga kesehatan fisik dan psikologis. Dengan mengintegrasikan ajaran Islam dan temuan ilmiah, artikel ini menunjukkan bahwa sunnah tidur Rasulullah SAW tidak hanya sebagai bentuk ketaatan, tetapi juga merupakan panduan hidup sehat yang dapat meningkatkan kualitas tidur dan kesejahteraan secara keseluruhan.

ABSTRACT

Sleep is a fundamental biological need for humans, intertwined with both spiritual and health dimensions. In Islam, sleep is viewed as a form of rest bestowed by Allah to maintain physical and mental equilibrium. The Quran likens sleep to a "minor death," where the human spirit temporarily detaches from the body, as elaborated in QS. Az-Zumar:42 and QS. Ar-Rum:23. The Sunnah of Prophet Muhammad (peace be upon him) provides guidance on sleep that not only holds spiritual value but also positively impacts health. This research examines the sleeping position recommended by Rasulullah SAW—lying on the right side—which modern health science has shown to better support the digestive system and cardiac function. Ideal sleep duration and timing also align with the body's circadian rhythm, where sleeping in the early part of the night and waking in the last third of the night enhances metabolism and the immune system. Furthermore, pre-sleep routines such as performing ablution (wudhu), cleaning the bed, reciting prayers, and extinguishing lights offer holistic benefits for maintaining physical and psychological health. By integrating Islamic teachings and scientific findings, this article demonstrates that the Prophet's sunnah of sleep is not merely an act of obedience but also a guide for healthy living that can enhance overall sleep quality and well-being.



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pendahuluan

Tidur merupakan kebutuhan biologis dasar yang penting bagi kesehatan fisik, mental, dan perkembangan kognitif manusia (Rachmawati, Firdaningrum, & Agoes, Hubungan antara durasi tidur dengan asupan makan, aktivitas fisik dan kejadian obesitas pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2021). Pada anak-anak, tidur berperan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan intelektual, sedangkan pada orang dewasa dan lansia, tidur dibutuhkan untuk menjaga daya tahan tubuh dan fungsi neurologis (Pasquale, et al., 2024). Proses tidur memungkinkan otak untuk membentuk ulang memori, mengurangi beban informasi pada neurotransmitter, serta memperkuat plastisitas syaraf, yang secara keseluruhan berkontribusi terhadap fungsi kognitif dan kebugaran tubuh (Caesaridha, 2021).

Tidur adalah kebutuhan biologis yang tidak hanya mendukung kesehatan jasmani dan rohani, tetapi juga memiliki dimensi keimanan dalam Islam (Asrofik et al., 2024). Dalam Al-Qur'an, Allah SWT menyebutkan tanda-tanda kekuasaan-Nya yang antara lain termanifestasi melalui tidur, yang merupakan waktu istirahat dan pemulihan tubuh.

Sebagai contoh, QS. Ar-Rum ayat 23 berbunyi:

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

"Dan tanda-tanda (kebesaran)-Nya ialah tidurmu pada waktu malam dan siang hari..."

Selain itu, QS. An-Naba' ayat 9 juga menjelaskan:

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا

"Dan Kami menjadikan tidurmu untuk istirahat."

Selain landasan Al-Qur'an, Nabi Muhammad SAW mencontohkan secara praktis tata cara tidur yang ideal melalui sunnah beliau. Anjuran seperti berwudhu sebelum tidur dengan sempurna (*isbagh*), mencakup *istinjak*, *istinsyaq* (Mar'atussholikhah, Amiruddin, & Jadidah, 2025), *istintsar*, membaca doa "*Allahumma bismika ahyā wa amut*" (Ya Allah, dengan nama-Mu aku hidup dan mati), serta tidur miring ke kanan tidak hanya mengandung nilai ibadah, tetapi juga manfaat kesehatan yang terukur. Misalnya, posisi tidur miring kanan terbukti meningkatkan sirkulasi darah, mengoptimalkan fungsi pencernaan, dan mengurangi tekanan pada jantung. Praktik ini selaras dengan penelitian modern yang menyatakan bahwa tidur miring kanan membantu aliran limfa dan mencegah refluks asam lambung. Dengan demikian, sunnah Nabi tidak sekadar ritual spiritual, melainkan juga solusi fisiologis yang holistik (Caesaridha, 2021).

Kebiasaan tidur sesuai sunnah Nabi SAW memberikan dampak positif yang signifikan bagi kesehatan. Kebiasaan seperti menjaga kebersihan tempat tidur, meredupkan lampu, dan berdoa sebelum tidur diketahui dapat meningkatkan produksi melatonin, menenangkan sistem saraf, dan mendukung kualitas tidur yang optimal. Namun, di era modern ini, gangguan tidur telah berkembang menjadi masalah kesehatan masyarakat yang kian meluas. Di Indonesia, prevalensi insomnia pada remaja dan dewasa muda mencapai 67 %, dengan 55,8 % mengalami insomnia ringan dan 23,3 %

insomnia sedang. Pada lansia, studi menunjukkan bahwa 30,3 % mengalami gangguan tidur, dengan prevalensi lebih tinggi di daerah pedesaan dibanding perkotaan (Eliza & Amalia, 2022).

Masalah tersebut juga disebabkan oleh gaya hidup modern, seperti penggunaan gawai hingga larut malam dan rendahnya literasi terhadap adab tidur dalam Islam. Praktik sunnah tidur yang terbukti secara ilmiah mendukung kesehatan kini mulai ditinggalkan. Oleh karena itu, integrasi antara nilai-nilai Islam dan pendekatan ilmiah mengenai tidur menjadi penting untuk ditelusuri sebagai pendekatan komprehensif. Menghidupkan kembali sunnah Nabi ﷺ dalam tidur bukan hanya sebagai ibadah spiritual, tetapi juga sebagai pendekatan preventif dan promotif untuk meningkatkan kualitas tidur dan kesejahteraan biologis, psikologis, maupun rohani.

Pembahasan

Pandangan Al-Qur'an Terkait Tidur

Tidur merupakan proses alami tubuh yang bersifat aktif, teratur, dan berulang, di mana seseorang mengalami penurunan respons terhadap lingkungan secara sementara namun dapat kembali pulih. Menurut Ibnu Qayyim Al-Jawzi, tidur terjadi ketika suhu tubuh menurun, sehingga organ-organ internal membutuhkan ketenangan untuk beristirahat. Secara spiritual, tidur dan terjaga berada di dua alam berbeda: saat terjaga, manusia terhubung dengan dunia nyata, sedangkan saat tidur, roh sementara terlepas dari jasad dan terhubung dengan alam semesta serta alam arwah. Meski roh meninggalkan tubuh, ikatannya tetap terjaga dalam bentuk yang tidak sepenuhnya bisa dipahami manusia. Proses ini disebut "kematian kecil", karena mirip dengan kematian sejati di mana roh sepenuhnya terpisah dari jasad, tetapi terjadi hanya sementara selama tidur (Rosyada & Khairoh, 2019).

Hal ini sejalan dengan QS. Az-Zumar:42, yang menyatakan bahwa Allah memegang jiwa manusia saat tidur atau mati, menegaskan kuasa-Nya atas kehidupan dan kematian.

اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ جِئْنَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا ۖ فَيُمْسِكُ الَّتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلَ الْأُخْرَىٰ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى ۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

Artinya : “Allah SWT memegang jiwa (orang) ketika matinya dan (memegang) jiwa (orang) yang belum mati di waktu tidurnya, maka Dia tahanlah jiwa (orang) yang telah Dia tetapkan kematiannya dan Dia melepaskan jiwa yang lain sampai waktunya ditetapkan. Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda kekuasaan Allah SWT bagi kaum yang berpikir (QS. Az-Zumar, 39:42).

Saat tidur, indera manusia beristirahat sepenuhnya, berbeda dengan para nabi yang kesadaran spiritualnya tetap terjaga meski fisiknya tidur. Allah, sebagai Zat Mahahidup yang azali, tidak membutuhkan tidur atau istirahat, berbeda dengan manusia yang lemah dan bergantung pada-Nya. QS. Ar-Rum:23 diatas sebelumnya, menegaskan tidur sebagai tanda kekuasaan Allah, di mana malam diciptakan untuk istirahat dan pemulihan energi, sedangkan siang untuk beraktivitas mencari rezeki. Pembagian waktu ini mencerminkan keseimbangan ilahiah antara kebutuhan istirahat

dan produktivitas, sesuai dengan kodrat manusia sebagai makhluk yang terbatas namun bertanggung jawab mengelola kehidupan di bumi.

Pandangan Tidur Menurut Sunnah Rasul dan Ilmu Kesehatan Modern

Rasulullah SAW disebut sebagai teladan utama karena seluruh perilaku beliau mencerminkan kesempurnaan akhlak, sesuai misi risalahnya. Mulai dari aktivitas harian seperti berdagang, bergaul, hingga pola tidur, semua menjadi pedoman yang dianjurkan untuk diikuti. Sebagai umat Islam, meneladani sunnah tidur beliau tidak hanya bernilai ibadah, tetapi juga berdampak positif bagi kesehatan. Dengan demikian, mengikuti rutinitas Rasulullah SAW adalah wujud ketaatan sekaligus investasi bagi kesejahteraan jasmani dan rohani.

Posisi Tidur Menurut Sunnah Rasul dan Ilmu Kesehatan Modern

Mengenai tidur Nabi Muhammad SAW juga menganjurkan untuk memulai dengan berbaring ke sebelah kanan, kemudian beliau berbalik bertumpu sedikit pada sisi kiri. Dengan posisi tersebut proses pencernaan lebih cepat karena condongnya lambung di atas hati. Kemudian beliau kembali tidur bertumpu pada sisi kanan lagi, agar makanan segera larut dari lambung Sebagaimana sabda Rasulullah dalam hadis riwayat Bukhari dan Muslim:

اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ

“Berbaringlah diatas rusuk sebelah kananmu.” (HR. Imam al-Bukhari No. 247 dan Imam Muslim No. 2710).

Hal ini juga diperkuat dalam bidang kesehatan modern. Menurut WHO posisi tidur sebelah kanan memiliki manfaat yaitu Dengan tidur pada posisi sebelah kanan, maka otak bagian kiri yang pusat jaringan saraf segala aktifitas organ tubuh bagian kanan akan terhindar dari bahaya yang timbul akibat sirkulasi yang melambat saat tidur atau diam, Jantung sebagai pusat pompa darah ke seluruh tubuh, terkait efek tiga posisi tidur yakni posisi terlentang, tubuh miring ke kiri, dan miring ke kanan terhadap jantung dengan menggunakan alat pengukur spektrum jantung didapatkan hasil bahwa aktivitas jantung terbaik didapatkan pada saat subjek penelitian tidur dengan posisi miring ke sebelah kanan. Pada umumnya umat muslim menggunakan organ tubuh bagian kanan sebagai anggota tubuh yang dominan dalam beraktifitas seperti makan, memegang, dan lainnya. Mengenai tidur Nabi Muhammad Saw.juga menganjurkan untuk memulai dengan berbaring ke sebelah kanan, kemudian beliau berbalik bertumpu sedikit pada sisi kiri. Dengan posisi tersebut proses pencernaan lebih cepat karena condongnya lambung di atas hati. Kemudian beliau kembali tidur bertumpu pada sisi kanan lagi, agar makanan segera larut dari lambung (Sri Witartiningsih & Aniroh, 2022).

Durasi dan Waktu Tidur yang Baik Menurut Sunnah Rasul dan Ilmu Kesehatan Modern

Dalam kehidupan modern yang serba cepat dan penuh tuntutan, waktu untuk tidur sering kali menjadi hal yang terabaikan. Banyak orang terjebak dalam rutinitas padat yang dipenuhi pekerjaan, pergaulan sosial, hiburan digital, dan berbagai tanggung jawab lainnya, yang akhirnya mengganggu pola tidur yang sehat. Akibatnya, tidak sedikit individu yang mengalami kekurangan tidur atau kualitas tidur yang buruk. Padahal, tidur

merupakan waktu krusial bagi tubuh dan pikiran untuk melakukan pemulihan. Proses-proses penting seperti regenerasi otot, penguat memori, dan pengaturan sistem imun terjadi saat seseorang tidur. Ketika kebutuhan tidur tidak terpenuhi, hal ini dapat menimbulkan dampak buruk, baik secara fisik maupun mental. Dalam jangka pendek, kurang tidur bisa menyebabkan penurunan fokus, gangguan kognitif, perubahan suasana hati, kelelahan, serta meningkatkan risiko terjadinya kecelakaan, namun jika berlangsung dalam jangka panjang, kondisi ini berpotensi meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan serius, termasuk penyakit jantung, diabetes, obesitas, serta gangguan mental seperti depresi dan kecemasan (Nuraeni & Faisal, 2025), ruqyah al-Quran dan Sholawat dan bekam tidak jarang akan menjadi alternatif (Ratnasari, et al., 2022) (Hidayat, Amiruddin, Aktifa, & Haryadi, 2022).

Sunnah tidur Rasulullah Saw, kekasih Allah Swt yang prestisius itu mencakup kebiasaan tidur awal malam (setelah Sholat Isya, sekitar pukul 21.00) dan bangun di sepertiga malam untuk tahajjud (Sakanti, Marvianirka, Amiruddin, & Amalia, 2025), dengan durasi tidur sekitar 5 jam. Pola ini selaras dengan ritme sirkadian tubuh, di mana periode 21.00–03.00 merupakan waktu optimal untuk perbaikan sel, regulasi hormon, dan peningkatan metabolisme. Penelitian oleh Zaman et al., (2021), mengonfirmasi bahwa tidur dalam rentang ini meningkatkan kekebalan tubuh dan fungsi biologis. Imam Al-Ghazali (w. 505 H) menekankan pentingnya membatasi tidur maksimal 8 jam/hari agar waktu hidup tidak terbuang sia-sia. Hal ini diperkuat studi Daniel F. Kripke yang menyatakan tidur 6-7 jam lebih menyehatkan daripada 8 jam, dengan risiko kematian lebih rendah (Mardlatillah & Nurjannah, 2023) (Noviantiningtyas, Arsa, & Rahmawati, 2024).

Tidur berkualitas berpengaruh signifikan pada kesehatan otak, termasuk peningkatan daya ingat, konsentrasi, dan pemulihan sel saraf. Saat tidur, otak memproses informasi secara efisien, sehingga materi belajar lebih mudah diserap (Rachmawati & Riskiyana, Sleep insufficiency influence on nitric oxide concentration and systolic blood pressure in medical students, 2020). Sebaliknya, kurang tidur berdampak serius pada kesehatan, termasuk meningkatkan risiko terkena diabetes tipe 2, stres berkepanjangan, gangguan suasana hati, hipertensi, obesitas, hingga penyakit kardiovaskular seperti serangan jantung dan stroke, mengganggu fungsi kognitif dan memicu kelelahan mental (Rachmawati, Milliana, Filzah, & Kresnanda, 2023). Rasulullah SAW mencontohkan keseimbangan antara istirahat dan aktivitas: tidur singkat yang diikuti ibadah malam tidak hanya menyehatkan fisik, tetapi juga membersihkan hati (Mardlatillah & Nurjannah, 2023).

Rutinitas yang Baik Sebelum Tidur Menurut Sunnah Rasul dan Ilmu Kesehatan Modern Berwudhu' Sebelum Tidur

Rasulullah SAW menekankan wudhu sebagai sarana menjaga kebersihan fisik dan ketenangan jiwa. Selalu menjaga wudlu (*Dawamul wudhu*) merupakan kebiasaan orang Sholeh (Amiruddin, 2023). Praktik wudlu setelah dikaji, terbukti sejalan dengan ilmu kesehatan modern: *istinsyaq* (Mar'atussholikhah, Amiruddin, & Jadidah, 2025) aliran air pada wudhu meningkatkan sirkulasi darah, menstabilkan suhu tubuh, dan mengaktifkan respons relaksasi otak. Bagi penderita gangguan tidur, wudhu menjadi

terapi alami yang mudah diakses, menggabungkan kesucian spiritual dengan manfaat medis untuk tidur lebih nyenyak (Saputra, 2023).

Wudhu sebelum tidur tidak hanya bernilai ibadah, tetapi juga memiliki manfaat kesehatan holistik. Gerakan wudhu—seperti membasuh anggota tubuh dengan air dingin—memberikan efek relaksasi pada otot lelah dan menenangkan pikiran. Air wudhu dapat merangsang titik akupresur (mirip prinsip akupunktur Tiongkok) di wajah, tangan, dan kaki, yang berkaitan dengan sistem saraf. Pijatan air saat wudhu membantu meredakan stres dan kecemasan, sekaligus merilekskan otot tubuh. Efeknya, pikiran menjadi lebih tenang dan damai, serta memberikan ketenangan batin (Hasanah et al., 2022). Ada anjuran mengkonsumsi madu pada anak yang kesulitan tidur (Amiruddin et al., 2022).

Mengebas Tempat Tidur

Daripada Abu Hurairah r.a. bahwa Rasulullah SAW bersabda:

“Apabila salah seorang diantara kamu bangun dari tempat tidurnya kemudian kembali kepadanya maka hendaklah dia mengibaskannya dengan hujung kainnya sebanyak tiga kali kerana sesungguhnya dia tidak mengetahui apa yang ditinggalkan setelah dia bangun.” [Al-Tirmidhi; Abwāb al-Da’awāt; Bāb Minhu (al-Hadīth). No: 3401]

Rasulullah SAW. menganjurkan mengebas tempat tidur sebelum tidur, sebagaimana dijelaskan oleh Al-Mubārakfūrī dalam tafsir hadisnya. Lafaz "mengebas" merujuk pada gerakan mengibas sarung atau cadar untuk membersihkannya, terutama di tengah bagian tempat tidur. Praktik ini relevan dengan konteks masyarakat Arab saat itu yang umumnya hanya menggunakan sarung dan rida' (kain penutup), sehingga mengebas bagian dalam sarung bertujuan menjaga kebersihan dan kesopanan. Dari aspek kesehatan, penelitian David Williams (1967) membuktikan bahwa tempat tidur yang tidak dikebas mengandung debu dan parasit (hama) penyebab alergi, seperti asma, bersin, dan iritasi kulit. Dengan demikian, anjuran Rasulullah ini tidak hanya bernilai ibadah, tetapi juga mendukung kebersihan lingkungan tidur untuk kesehatan fisik (Zaman, Nasir, Hussain, & Abd. Azid, 2021).

Membersihkan tempat tidur, sebagai bagian dari sleep hygiene, terbukti meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi risiko insomnia. Penelitian Fakhurrozi, menunjukkan hubungan signifikan antara kebersihan ruangan dengan kualitas tidur (Fakhurrozi et al., 2024), sementara studi (Setyoadi, Purnamawati, & Sari, 2023) menyatakan bahwa praktik *sleep hygiene* yang buruk meningkatkan risiko insomnia, terutama pada lansia. Dengan demikian, menjaga kebersihan tempat tidur tidak hanya menciptakan kenyamanan, tetapi juga menjadi langkah preventif terhadap gangguan tidur.

Berdoa Sebelum Tidur

Berdoa adalah salah satu bentuk kedekatan antara manusia dengan Tuhan. Berdoa dan berdzikir sebelum tidur, membaca `seluruh` al-Qur-an (Jannah, Palupi, Ardiansyah, & Amiruddin, 2025) seperti surat-surat pendek seperti Surah Al-Falaq, An-Nas, atau Al-Ikhlas, menciptakan kedekatan spiritual dengan Allah yang mendatangkan ketenangan hati, sesuai firman-Nya:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۖ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝

“Hanya dengan mengingat Allah, hati menjadi tentram” (QS. Ar-Ra’d: 28). Aktivitas Dzikir ini dapat berupa berdoa, membaca beberapa ayat atau surah al-Qur’an yang ringan di ingatan seperti surah Al-Falaq, An-Nass, Al-Ikhlas dan pemahaman bacaan ibadah (Amiruddin M. , Reflecting on the achievement of Arabic language competency `Ibadi and al-Qur-ani in Indonesian Islamic Religious Universities, 2024) ini dapat memantapkan hati untuk tidur dalam rangka ibadah atau memperbaharui semangat dan tenaga agar lebih kuat untuk ta`at ibadah pada Allah Swt. Berdoa dan berdzikir sebelum tidur akan memberikan dampak positif dalam melakukan perbaikan tubuh secara fisiologis dan psikologis. Gelombang otak pada keadaan hampir tidur berada dalam kondisi alpha yaitu tingkat gelombang yang mudah untuk berkomunikasi dengan pikiran bawah sadar, sehingga keadaan tersebut sangat penting karena apa yang dipikirkan saat itu akan diproses ketika tidur sehingga diharapkan seseorang akan mengalami kondisi rileks dan nyaman saat tidur (Ningrum, Ghafar, & Abbas, 2025).

Memadamkan Lampu Saat Tidur

Berkata Ibnu Juraij dan Habib dari ‘Ata’ bin Abi Rabah: “Sesungguhnya, syaitan dapat merusakkan lampu.” [Al-Tirmidhi; Abwāb al-Adab; Bab (al-Hadīth). No:2857]:

Daripada Jabir bin Abdullah R.A. berkata, Rasulullah SAW bersabda: “Tutuplah bejana, ikatlah bekas air, tutuplah pintu-pintu, dan lindungilah anak-anak kamu ketika waktu malam. Sesungguhnya jin berkeliaran dan mencuri pada waktu malam. Apabila anda tidur, padamkan lampu anda, kerana sesuatu yang berbuat jahat (yaitu tikus) boleh menyeret sumbu lilin dan membakar penghuni rumah.”

Menurut (Amaliyah et al., 2022), perintah memadamkan lampu sebelum tidur bersifat kontekstual: jika ada risiko kebakaran (misalnya akibat binatang seperti tikus), lampu harus dimatikan, tetapi jika aman, boleh dibiarkan menyala. Imam al-Qurtubi menafsirkan arahan ini sebagai panduan praktis (sunnah), bukan larangan mutlak. Latar belakangnya merujuk insiden kebakaran di Madinah akibat tikus yang menjatuhkan lampu, mendorong Rasulullah SAW menekankan kehati-hatian (*al-ihthyath*) (Amiruddin, 2024). Dari perspektif kesehatan, mematikan lampu sebelum tidur meningkatkan produksi melatonin—hormon anti-kanker yang mengatur tidur, melindungi sel otak dari radikal bebas, serta mencegah penyakit seperti Alzheimer, katarak, dan kanker. Paparan cahaya saat tidur mengurangi melatonin, melemahkan imunitas, dan meningkatkan risiko gangguan kesehatan. Dengan demikian, praktik ini tidak hanya selaras dengan prinsip kehati-hatian dalam Islam, tetapi juga didukung manfaat ilmiah bagi kesehatan fisik dan mental (Zaman, Nasir, Hussain, & Abd. Azid, 2021).

Kesimpulan dan Saran

Al-Qur’an dan Hadits menginterpretasikan tidur sebagai manifestasi kekuasaan Allah, di mana ia dianggap sebagai "kematian kecil" yang memisahkan sementara roh dari jasad, sekaligus berfungsi sebagai sarana pemulihan energi. Nabi Muhammad SAW menganjurkan keseimbangan antara istirahat dan aktivitas, menekankan pentingnya tidur yang proporsional demi memenuhi hak tubuh tanpa melalaikan ibadah dan tanggung jawab sosial.

Selaras dengan ilmu kesehatan modern, Sunnah Rasulullah SAW menganjurkan beberapa rutinitas untuk mencapai tidur berkualitas. Praktik-praktik tersebut meliputi untuk merilekskan otot dan menenangkan pikiran, membersihkan tempat tidur guna mencegah alergi dan meningkatkan kebersihan tidur (sleep hygiene), berdoa atau berzikir untuk menstabilkan kondisi psikologis, serta mematikan lampu guna meningkatkan produksi melatonin untuk tidur yang lebih nyenyak.

Daftar Pustaka

- Amaliyah, S. N., Muthia'ah, A., & Hasyim, A. F. (2022). Kebiasaan Mematikan Lampu Ketika Tidur Sebagai Implementasi Hadis Dalam Kehidupan Pondok Pesantren As-Sunnah Kota Cirebon. *Jurnal Studi Hadis Nusantara*, 4(1), 10–27.
- Amiruddin, M. (2023). Menyehatkan tamu Allah dengan power of thaharah. *Penyuluhan Calon Jamaah Haji*, 1445. <http://repository.uin-malang.ac.id/23064/>
- Amiruddin, M. (2024). *Membahasakan kaidah Ushul Fiqh saat pembimbingan integrasi keislaman dalam tugas akhir mahasiswa Farmasi*. <http://repository.uin-malang.ac.id/23185/>
- Amiruddin, M., Salsabila, A. S., Wibawati, D. A. P., Mulpiawan, N. R., & Sari, Y. A. (2022). Types of the 3rd Prophet's Herbal: Honey Bees (Salwa). *Proceeding Annual Symposium on Hajj and Umrah Medicine*, 1, 108–121. <http://repository.uin-malang.ac.id/14934/>
- Asrofik, Rahmawati, I., Rozak, A. K., & Amiruddin, M. (2024). Kebudayaan Kesehatan Islam: Tinjauan Sejarah dan Relevansinya dalam Kesehatan Masyarakat Kontemporer. *Ameena Journal*, 2(3), 280–297. <http://repository.uin-malang.ac.id/23002>
- Caesaridha, D. K. (2021). Hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Medika Utama*, 2(04 Juli), 1213–1217.
- Eliza, N. A. A., & Amalia, N. (2022). Pengetahuan insomnia pada remaja selama covid 19. *Borneo Studies and Research*, 3(2), 1941–1946.
- Fakhrurrozi, S. H., Afrina, R., & Rukiah, N. (2024). Hubungan perilaku sleep hygiene dengan kualitas tidur remaja usia 10-19 tahun Di RW06 Desa Cirimekar Kecamatan Cibirong tahun 2023. *Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Umum Dan Farmasi (JRIKUF)*, 2(2), 38–48.
- Hasanah, U., Kurniawan, R., & Padila, N. H. (2022). The Effect Of Wudhu And Dzikir Therapy On The Level Of Insomnia In The Elderly. *Nursing Analysis: Journal of Nursing Research*, 2(2), 162–173.
- Hidayat, H., Amiruddin, M., Aktifa, A., & Haryadi, M. (2022). Terapi Bekam (Hijamah) dalam Perspektif Islam dan Medis. *Proceedings of 2nd International Pharmacy Ulul Albab Conference and Seminar (PLANAR)*. 2, pp. 77-84. Batu: UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. doi:<https://doi.org/10.18860/planar.v2i0.2129>
- Jannah, S., Palupi, A., Ardiansyah, M., & Amiruddin, M. (2025). Pengaruh Rutinitas Membaca Al-Qur'an terhadap Kesehatan Mental. *Maliki Interdisciplinary Journal*, 3(7). Retrieved from <https://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/article/view/18092>

- Mar'atussholikhah, S., Amiruddin, M., & Jadidah, N. (2025). Urgensi Istinsyaq dalam Bahasa Hadist dan Medis. *Maliki Interdisciplinary Journal*, 3(5), 1-11. Retrieved from <https://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/article/view/18125>
- Mardlatillah, S. D., & Nurjannah, B. (2023). Konsep Tidur dalam Perspektif Psikologi dan Islam. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 7(1), 65-71. doi:<https://doi.org/10.30762/happiness.v7i1.904>
- Ningrum, T. W., Ghafar, A., & Abbas, P. (2025). Hikmah Pembacaan Surah-Surah Muktabarah Sebelum Tidur Terhadap Santriwati di Pondok Karya Pembangunan Al-Hidayah. *EDU SOCIETY: JURNAL PENDIDIKAN, ILMU SOSIAL DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT*, 5(1), 790-801. doi:<https://doi.org/10.56832/edu.v5i1.882>
- Noviantiningtyas, D., Arsa, P. A., & Rahmawati, N. (2024). Perbedaan Kualitas Tidur Pasien Pneumonia Antara Pre Dengan Post Terapi BOP. *Indonesian Journal of Professional Nursing*, 5(1), 41-47. Retrieved from <http://repository.uin-malang.ac.id/20581/>
- Nuraeni, N., & Faisal, M. (2025). Classification of Sleep Disorders using Support Vector Machine. *Kinetik: Game Technology, Information System, Computer Network, Computing, Electronics, and Control*, 10(1), 63-74.
- Pasquale, C. D., Kazzi, M. E., Sutherland, K., Shriane, A. E., Vincent, G. E., Cistulli, P. A., & Bin, Y. S. (2024). Sleep hygiene – What do we mean? A bibliographic review. *Sleep Medicine Reviews*, 75, 101930. doi:<https://doi.org/10.1016/j.smrv.2024.101930>
- Rachmawati, E., & Riskiyana, R. (2020). Sleep insufficiency influence on nitric oxide concentration and systolic blood pressure in medical students. *Malaysian Journal of Medicine and Health Science*, 16(SUPP14), 17-22. Retrieved from <http://repository.uin-malang.ac.id/8239/>
- Rachmawati, E., Firdaningrum, N. E., & Agoes, A. (2021). Hubungan antara durasi tidur dengan asupan makan, aktivitas fisik dan kejadian obesitas pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. *Journal of Islamic Medicine*, 5(1), 9-19. Diambil kembali dari <http://repository.uin-malang.ac.id/8651/>
- Rachmawati, E., Milliana, A., Filzah, S. M., & Kresnanda, A. W. (2023). Association between stress level, sleep quality, physical activity with cardiorespiratory fitness in medical students: A cross sectional study. *Journal of Islamic Medicine*, 7(1), 73-80. Retrieved from <http://repository.uin-malang.ac.id/16117/>
- Ratnasari, K., Natasya, C., Agustin, Y., Suprastiyo, R., Azzuhri, Z., Amiruddin, M., & Azzahra, M. (2022). Implementation of Ruqyah as an Alternative to Islamic Medicine in Indonesia. *Proceedings of 2nd International Pharmacy Ulul Albab Conference And Seminar (PLANAR)*. Batu: UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. doi:<https://doi.org/10.18860/planar.v2i0.2129>
- Rosyada, A., & Khairroh, M. (2019). *Effleurage Massage Aromatherapy Lavender Sebagai Terapi Kualitas Tidur Malam Ibu Hamil*. Surabaya: CV. Jakad Publishing.
- Sakanti, Y., Marvianirka, S. N., Amiruddin, M., & Amalia, F. (2025). Revitalisasi Shalat Tahajjud dalam Perspektif Medis Kontemporer. *Maliki Interdisciplinary Journal*, 3(5). Retrieved from <https://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/article/view/18109>

- Saputra, A. (2023). Hidroterapi Wudhu Sebagai Manfaat Kesehatan Fisik dan Mental. *Berkala Ilmiah Pendidikan*, 3(3), 120-129. doi:<https://doi.org/10.51214/bip.v3i3.1218>
- Setyoadi, S., Purnamawati, N. I., & Sari, S. (2023). Hubungan Sleep Hygiene Terhadap Tingkat Insomnia pada Lanjut Usia. *Jurnal Keperawatan Malang*, 8(1). Retrieved from <https://jurnal.stikespantiwaluya.ac.id/index.php/JPW/article/view/197/150>
- Sri Witartiningsih, & Aniroh, U. (2022). Perbedaan Saturasi Oksigen dan Denyut Jantung Bayi Sebelum dan Sesudah Diberikan Posisi Semipronasi dengan Nesting pada Bayi Berat Lahir Rendah di RSUD Kabupaten Temanggung. *Journal of Holistics and Health Science*, 4(2), 270–281. doi:<https://doi.org/10.35473/jhhs.v4i2.210>
- Zaman, R., Nasir, K., Hussain, A. A., & Abd. Azid, M. A. (2021). Kesejahteraan psikologi berdasarkan praktik al-tafakkur generasi salaf: Analisis perspektif hadis: Psychological well-being based on the practice of al-tafakkur of the salaf generation: analysis of hadith perspectives. *HADIS*, 11(22), 792-801. doi:<https://doi.org/10.53840/hadis.v11i22.167>