

**HADIS TENTANG LARANGAN TIDUR TENGGURAP
DALAM TINJAUAN KESEHATAN
(STUDI MA'ĀNIL ḤADĪS)**



SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Agama

Oleh:

IHSAN AL FIKRI

NIM. 19105050094

PROGRAM STUDI ILMU HADIS

FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA

YOGYAKARTA

2023

NOTA DINAS

SURAT KELAYAKAN SKRIPSI

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Tempat

NOTA DINAS

Hal : Skripsi Sdr. Ihsan Al Fikri

Lamp :-

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Setelah membaca, meneliti, memberikan bimbingan dan petunjuk, mengoreksi serta mengajukan perbaikan seperlunya, maka Kami selaku pembimbing menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Ihsan Al Fikri

NIM : 19105050094

Judul Skripsi : Hadis Tentang Larangan Tidur Tengkurap Dalam Tinjauan Kesehatan (Studi Ma'anil Hadis)

Sudah dapat diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Ilmu Hadis, pada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Dengan ini kami mengharapkan agar skripsi/tugas akhir saudara tersebut di atas dapat segera dimunafasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 9 Januari 2023

Pembimbing


Asrul M. Hum

NIP: 19850809 201903 1 007

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI DAN BEBAS PLAGIARISME

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ihsan Al Fikri
NIM : 19105050094
Fakultas : Ushuluddin dan Pemikiran Islam
Program Studi : Ilmu Hadis
Alamat Rumah : Jalan Pembangunan, Desa Lonam, Kec. Pemangkat, Kab. Sambas,
Provinsi Kalimantan Barat
No Hp : 089690861515
Judul skripsi : Hadis Tentang Larangan Tidur Tengkurap Dalam Tinjauan
Kesehatan (Studi Ma'anil Hadis)

Menyatakan sesungguhnya bahwa:

1. Skripsi yang saya ajukan adalah benar dan asli karya ilmiah yang ditulis sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.
2. Apabila skripsi ini telah dimunaqasyahkan dan diwajibkan revisi, maka saya bersedia dan sanggup merevisi dalam waktu 2 (dua) bulan terhitung dari tanggal munaqasyah. Jika ternyata selama 2 (dua) bulan revisi skripsi belum selesai, saya bersedia dinyatakan gugur dan bersedia munaqasyah kembali menggunakan biaya sendiri.
3. Apabila dikemudian hari ternyata diketahui bahwa skripsi tersebut bukan karya ilmiah saya sendiri (plagiasi), saya bersedia menanggung sanksi dan dibatalkan gelar keajarannya saya. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Yogyakarta, 9 Januari 2023

Yang Menyatakan



Ihsan Al Fikri

NIM: 19105050094

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALAMATI
YOGYAKARTA



PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-127/Un.02/DU/PP.00.9/01/2023

Tugas Akhir dengan judul : HADIS TENTANG LARANGAN TIDUR TENGGURAP DALAM TINJAUAN KESEHATAN (STUDI MA'ANIL HADIS)

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : IHSAN AL FIKRI
Nomor Induk Mahasiswa : 19105050094
Telah diujikan pada : Jumat, 13 Januari 2023
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang/Penguji I

Asrul, M.Hum.

SIGNED

Valid ID: 63ce35539f8f6



Penguji II

Dadi Nurhaedi, S.Ag.M.Si.

SIGNED

Valid ID: 63d5a6babf97c



Penguji III

Achmad dahlan, Lc., M.A

SIGNED

Valid ID: 63d20c4aed24



Yogyakarta, 13 Januari 2023

UIN Sunan Kalijaga

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam

Prof. Dr. Inayah Rohmaniyah, S.Ag., M.Hum., M.A.

SIGNED

Valid ID: 63d738c032ec0

ABSTRAK

Tidur merupakan kebutuhan yang penting bagi seluruh makhluk hidup termasuk manusia. Selama hidupnya harus ada waktu-waktu istirahat berupa tidur. Tidur sehat merupakan dambaan semua orang, dengan tidur yang sehat akan memberikan dampak jangka panjang pada kesejahteraan fisik dan psikis manusia. Tidak semua posisi tidur bisa mewujudkan efek nyaman pada tubuh dan jiwa. Setelah bekerja seharian, tubuh dan jiwa pasti merasa kelelahan. Segenap rasa lelah itu bisa dihilangkan dengan tidur dalam posisi yang tepat. Faktanya masih banyak orang yang tidur dengan posisi tengkurap. Nabi SAW telah melarang umatnya untuk tidur dengan posisi tengkurap. Menurut tinjauan kesehatan pun tidak merekomendasikan tidur dengan posisi tengkurap. Untuk itu penulis merasa perlu mengkaji hadis tentang larangan tidur tengkurap dengan tinjauan ilmu kesehatan. Oleh karenanya rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana keujjahan hadis tentang larangan tidur tengkurap dan bagaimana pemahaman hadis tentang larangan tidur tengkurap dalam tinjauan kesehatan.

Bentuk penelitian ini adalah *library reseach* (penelitian kepustakaan) karena penelitian ini bersifat kepustakaan, data yang digunakan menggunakan dua sumber yaitu data primer dan data sekunder.

Hasil penelitian ini adalah: *Pertama*, berdasarkan penelitian tentang hadis larangan tidur tengkurap, menggunakan beberapa tahap penelitian metode kritik sanad dan matan, dapat ditemukan kesimpulan dari keujjahan hadis tersebut adalah sah baik dari segi sanad maupun matan. Sahih dari segi sanad dikarenakan telah memenuhi syarat kesahihan sanad yakni sanadnya bersambung (*Ittisal al-sanad*), diriwayatkan oleh perawi yang adil, diriwayatkan oleh perawi yang *dabat*, terhindar dari *syaz* (janggal) dan *'illat* (cacat). Sahih dari segi matan dikarenakan hadis-hadis tersebut tidak bertentangan dengan al-Qur'an, hadis lainnya, dan akal sehat. *Kedua*, hadis tentang larangan tidur tengkurap dapat dipahami sebagai petunjuk Nabi SAW untuk menjaga keselamatan organ tubuh. Menurut tinjauan kesehatan, tidur dengan posisi tengkurap memiliki banyak dampak negatifnya bagi kesehatan tubuh. Dampaknya berupa menyebabkan pembengkokkan tulang belakang leher dan mengganggu sistem kerja pernafasan yang akan mengurangi asupan oksigen. Dampak negatif lainnya adalah dapat mengganggu kinerja jantung dan otak.

Kata kunci: Hadis, Tidur, Tengkurap, Kesehatan.

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN

Pedoman Transliterasi Arab-Latin yang digunakan dalam penulisan disertasi ini adalah Pedoman transliterasi yang merupakan hasil Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, Nomor: 158 Tahun 1987 dan Nomor : 0543b/U/1987.

Di bawah ini daftar huruf-huruf Arab dan transliterasinya dengan huruf latin.

1. Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Śa	Ś	Es (dengan titik di atas)
ج	Ja	J	Je
ح	Ḥa	Ḥ	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan Ha
د	Dal	D	De
ذ	Żal	Ż	Zet (dengan titik di

			atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Za	Z	Zet
س	Sa	S	Es
ش	Sya	SY	Es dan Ye
ص	Ṣa	Ṣ	Es (dengan titik di bawah)
ض	Ḍat	Ḍ	De (dengan titik di bawah)
ط	Ṭa	Ṭ	Te (dengan titik di bawah)
ظ	Ẓa	Ẓ	Zet (dengan titik di bawah)
ع	‘Ain	‘	Apostrof Terbalik
غ	Ga	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qa	Q	Qi
ك	Ka	K	Ka

ل	La	L	El
م	Ma	M	Em
ن	Na	N	En
و	Wa	W	We
هـ	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	'	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

Hamzah (ء) yang terletak di awal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apa pun. Jika hamzah (ء) terletak di tengah atau di akhir, maka ditulis dengan tanda (').

2. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri atas vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong. Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Fathah	A	A
إ	Kasrah	I	I
و	Dammah	U	U

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara

harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
أَيّ	Fatḥ ah dan ya	Ai	A dan I
أُوّ	Fatḥ ah dan wau	Iu	A dan U

Contoh:

كَيْفَا : *kaifa*

هُوْلا : *haulā*

3. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harkat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Harkat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
آَا	Fatḥ ah dan alif atau ya	ā	a dan garis di atas
يِي	Kasrah dan ya	ī	i dan garis di atas
وُو	Ḍammah dan wau	ū	u dan garis di atas

Contoh:

مَاتَا : *māta*

رَمَى : *ramā*

قِيلَ : *qīla*

يَمُوتُ : *yamūtu*

4. *Ta Marbūṭah*

Transliterasi untuk *ta marbūṭah* ada dua, yaitu: *ta marbūṭah* yang hidup atau mendapat harkat *fathah*, *kasrah*, dan *damma*, transliterasinya adalah [t]. Sedangkan *ta marbūṭah* yang mati atau mendapat harkat sukun, transliterasinya adalah [h].

Kalau pada kata yang berakhir dengan *ta marbūṭah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al-* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka *ta marbūṭah* itu ditransliterasikan dengan ha (h). Contoh:

رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ : *rauḍah al-aṭfāl*

الْمَدِينَةُ الْفَضِيلَةُ : *al-madīnah al-fāḍilah*

الْحِكْمَةُ : *al-ḥikmah*

5. *Syaddah (Tasydīd)*

Syaddah atau *tasydīd* yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda *tasydīd* (ّ), dalam transliterasi ini dilambangkan dengan perulangan huruf (konsonan ganda) yang diberi tanda *syaddah*. Contoh:

رَبَّنَا : *rabbānā*

نَجَّيْنَا : *najjainā*

الْحَقُّ : *al-ḥaqq*

الْحَجُّ : *al-ḥajj*

نَعْمَ : *nu''ima*

عَدُوٌّ : *'aduwwun*

Jika huruf ع ber- *tasydīd* di akhir sebuah kata dan didahului oleh huruf berharakat kasrah (=), maka ia ditransliterasi seperti huruf *maddah* (ī). Contoh:

عَلِيٍّ : *'Alī* (bukan *'Aliyy* atau *'Aly*)

عَرَبِيٍّ : *'Arabī* (bukan *'Arabiyy* atau *'Araby*)

6. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf ال (alif lam ma'arifah). Dalam pedoman transliterasi ini, kata sandang ditransliterasi seperti biasa, al-, baik ketika ia diikuti oleh huruf syamsiah maupun huruf qamariah. Kata sandang tidak mengikuti bunyi huruf langsung yang mengikutinya. Kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikutinya dan dihubungkan dengan garis mendatar (-). Contohnya:

الشَّمْسُ : *al-syamsu* (bukan *asy-syamsu*)

الزَّلْزَلَةُ : *al-zalزالah* (bukan *az-zalزالah*)

الفَلْسَفَةُ : *al-falsafah*

الْبِلَادُ : *al-bilādu*

7. Hamzah

Aturan transliterasi huruf hamzah menjadi apostrof (') hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan akhir kata. Namun, bila hamzah terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab ia berupa alif. Contohnya:

تَأْمُرُونَ : ta'murūna

النَّوْءُ : al-nau'

شَيْءٌ : syai'un

أَمْرٌ : umirtu

8. Penulisan Kata Arab yang Lazim digunakan dalam Bahasa Indonesia

Kata, istilah atau kalimat Arab yang ditransliterasi adalah kata, istilah atau kalimat yang belum dibakukan dalam bahasa Indonesia. Kata, istilah atau kalimat yang sudah lazim dan menjadi bagian dari pembendaharaan bahasa Indonesia, atau sudah sering ditulis dalam tulisan bahasa Indonesia, tidak lagi ditulis menurut cara transliterasi di atas. Misalnya kata Alquran (dari *al-Qur'ān*), sunnah, hadis, khusus dan umum. Namun, bila kata-kata tersebut menjadi bagian dari satu rangkaian teks Arab, maka mereka harus ditransliterasi secara utuh. Contoh:

Fī zilāl al-Qur'ān

Al-Sunnah qabl al-tadwīn

Al-'Ibārāt Fī 'Umūm al-Lafẓ lā bi khuṣūṣ al-sabab

9. Lafẓ al-Jalālah (الله)

Kata “Allah” yang didahului partikel seperti huruf *jarr* dan huruf lainnya atau berkedudukan sebagai *muḍāf ilaih* (frasa nominal), ditransliterasi tanpa huruf hamzah. Contoh:

دِينُ اللَّهِ : dīnullāh

Adapun *ta marbūṭah* di akhir kata yang disandarkan kepada *lafẓ al-jalālah*, ditransliterasi dengan huruf [t]. Contoh:

هُم فِي رَحْمَةِ اللَّهِ

: *hum fī raḥmatillāh*



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

10. Huruf Kapital

Walau sistem tulisan Arab tidak mengenal huruf kapital (*All Caps*), dalam transliterasinya huruf-huruf tersebut dikenai ketentuan tentang penggunaan huruf kapital berdasarkan pedoman ejaan Bahasa Indonesia yang berlaku (EYD). Huruf kapital, misalnya, digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri (orang, tempat, bulan) dan huruf pertama pada permulaan kalimat. Bila nama diri didahului oleh kata sandang (al-), maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya. Jika terletak pada awal kalimat, maka huruf A dari kata sandang tersebut menggunakan huruf kapital (Al-). Ketentuan yang sama juga berlaku untuk huruf awal dari judul referensi yang didahului oleh kata sandang al-, baik ketika ia ditulis dalam teks maupun dalam catatan rujukan (CK, DP, CDK, dan DR). Contoh:

Wa mā Muḥammadun illā rasūl

Inna awwala baitin wuḍi‘a linnāsi lallaẓī bi Bakkata mubārakan

Syahru Ramaḍān al-laẓī unzila fih al-Qur‘ān

Naṣīr al-Dīn al-Ṭūsī

Abū Naṣīr al-Farābī

Al-Gazālī

Al-Munqiz min al-Ḍalāl

MOTTO

**“MAKA SESUNGGUHNYA BERSAMA KESULITAN
ITU ADA KEMUDAHAN”**

(QS. AL-INSYIRAH: 5)

**JANGAN KALAH DARI RASA TAKUTMU
HANYA ADA SATU HAL YANG MEMBUAT MIMPI
TAK MUNGKIN DIRAIH:**

**PERASAAN TAKUT GAGAL
(PANLO COELHO, “THE ALKEMIS)**

**OLEH KARENA ITU, ATASILAH SATU KESULITAN
ANDA, MAKA ANDA AKAN TERHINDAR DARI
RIBUAN KESULITAN YANG LAIN**

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini kupersembahkan untuk kedua orangtuaku tercinta

(Ayahanda Effendi dan Ibunda Iklima S.Pd.I)

Kakak tersayang

(Mabid Barokah S.Pd., MA.)

Adik-Adik tercinta

(Fajri Ramadhan dan Abid Ijlal)

Para guru/dosen tanpa pamrih membimbing dan
mengarahkan agar menjadi pribadi berakhlak dan berilmu

Para sahabat dan teman seperjuangan Ilmu Hadis

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Almamater tercinta

Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam

Program Studi Ilmu Hadis

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Segala puji dan syukur marilah kita panjatkan kepada khadirat Allah SWT, atas berkat nikmat, rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktu yang telah ditetapkan-Nya. Shalawat beserta salam semoga tetap tercurah limpahkan kepada sosok panutan, seorang uswah hasanah dan suri tauladan yang menuntun kita ke jalan yang penuh dengan hikmah yakni Nabi Muhammad Shallallahu ‘alaihi wasallam, kepada keluarganya, sahabatnya, tabi’in sampai kepada kita selaku umatnya. Tidak lupa kita panjatkan do’a untuk ‘alim ulama terlebih kepada ulama hadis yang telah mengorbankan jiwa, raga dan harta dalam mengumpulkan hadis dari satu daerah ke daerah lain. Jerih payah mereka berbuah manis bagi pengembangan dan penelitian hadis di masa kini.

Selama proses penulisan skripsi ini, banyak pihak yang ikut serta dalam membantu dan mengarahkan berupa kritik, saran dan dukungan sehingga penulis mendapatkan sebuah ide, gagasan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil. Al Makin, S.Ag, M.A., selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Dr. Inayah Rohmaniyah, S. Ag., M.Hum., M.A., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

3. Bapak Achmad Dahlan, Lc., M.A., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membantu saya dari awal semester hingga saat ini tak pernah lelah mendukung dan memberikan motivasi penulis agar dapat menyelesaikan studinya.
4. Bapak Drs. Indal Abror, M.Ag., selaku Ketua Program Studi Ilmu Hadis, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
5. Bapak Asrul M. Hum., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini dan selalu mendukung penulis untuk menyelesaikan skripsi tepat pada waktunya.
6. Bapak Mahatva Yoga Adi Pradana, M.Sos., selaku Sekertaris Program Studi ilmu Hadis, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
7. Seluruh dosen Ilmu Hadis UIN Sunan Kalijaga, terkhusus dosen-dosen yang mengajar saya dari awal hingga akhir semester. Selama perkuliahan banyak memberikan ilmu serta perngalaman hidup bagi penulis. Semoga semua itu menjadi amal jariyah dan menjadi jalan mendapatkan ridho Allah SWT.
8. Guru-guru saya baik itu SD, MTs, MAN, terkhusus kepada Habib Zaki Yahya, Habib Abdullah Assagaf, dan KH. Afif Muhammad yang telah membimbing dan memberikan pelajaran hidup selama penulis menimba ilmu agama di Pondok Pesantren Darunna'im Pontianak Kalimantan Barat dan Pondok Pesantren Krapyak Ali Maksun Yogyakarta. Berkat beliau semua, saya bisa mengambil bekal mencapai perguruan tinggi dan menyelesaikannya.

9. Bapak (Effendi) dan Ibu (Iklima S.Pd.I.) tercinta yang selalu mendo'akan anaknya, menasihati dan mendukung baik secara moril dan materil untuk menyelesaikan studi ini.
10. Kakak dan adik-adik tersayang Mabid Barokah S.Pd., MA., Fajri Ramadhan, Abid Ijlal serta keluarga besar yang selalu mendo'akan dan memberikan dukungan dikala sedang menurun semangatnya.
11. Sepupu-sepupu yang juga selalu mendo'akan dan memberikan semangat, Bang Irfan, Ibnu, Ngah Ayu, Long Reza, Arham, Mas Afif, Mbak Iki, Ngah Ruri, dan sepupu-sepupu lainnya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.
12. Teman-teman Pondok Rahmat, Fathur, Yusuf, Dilan, Izhar, Fathurrahman, yang selalu menyemangati dan teman untuk berdiskusi serta berbagi ilmu.
13. Teman-teman saat dirumah Noli, Aditya, Maulana, Rfiky, Jefri yang selalu mengajak jalan-jalan.
14. Tim karate KKI Bang Sukal, Kak Karla, Kak iin, Kakde Bella, Nurli, Duha, Ilham, Adrian, Sakinah, Yayi, dan lainnya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.
15. Iqbal, Paul, Luvi, Dea, Ikhlas yang selalu mengajak nongkrong dan healing dadakan.
16. Tim KKN Dusun Klepu 108, Rohmad, Nafi, Ilham, Lutfi, Fahma, Lathifah, Laras, Hilda, Ayu.
17. Teman-teman Komplek H. Alfian, Mas Hepi, Mas Fazrul, Ihya, Lani, Mas Zamzam, Ma'rifat, Naufal, Mas Nandang, Mas Galih, Mas Agil, Mas

Adam, Mas Ulul, Mas Najib, Mas Azizi, Om Yoga, Wahid, Nung, dan lainnya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

18. Teman-teman Muhadditsin 2019 yang telah menemani selama perkuliahan, tanpa kalian saya pasti kuliah sendirian.

Sekali lagi penulis ucapkan terima kasih kepada guru, keluarga, teman-teman dan semuanya yang terlibat dalam proses ini. semoga apa yang kalian berikan akan dibalas oleh Allah SWT dengan beribu-ribu kebaikan. Semoga kita semua mendapatkan ridho Allah dan menjadi wasilah dimasukan ke Syurga-Nya. Aamiin ya rabbal 'alamin.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

NOTA DINAS.....	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
ABSTRAK	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN	v
MOTTO	xiv
HALAMAN PERSEMBAHAN	xv
KATA PENGANTAR.....	xvi
DAFTAR ISI.....	xx
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Kajian Pustaka.....	7
F. Kerangka Teori.....	12
G. Metode Penelitian.....	14
H. Sistematika Penelitian	17
BAB II TINJAUAN UMUM SEPUTAR TIDUR DAN MA'ĀNIL ḤADĪS ...	19
A. Tidur.....	19
1. Pengertian dan Macam-Macam Posisi Tidur	19
2. Manfaat Tidur.....	25
B. Ma'ānil Ḥadīs.....	27
1. Pengertian dan Metode Ma'ānil Ḥadīs.....	27
2. Metode Ma'ānil Ḥadīs Yusuf Qardhawi	35
BAB III STUDI KEHUJAHAN HADIS TENTANG LARANGAN TIDUR TENGGURAP	43
A. Kesahihan Sanad	43
1. Redaksi dan Takhrij Hadis	43
2. I'tibar Sanad	46
3. Jarḥ wa Ta'dil.....	60

B. Kesahihan Matan.....	66
1. Matan Hadis Tidak Bertentangan dengan Al-Qur'an dan Hadis Lain ...	66
2. Matan Hadis Tidak Bertentangan dengan Akal Sehat.....	70
BAB IV PEMAHAMAN HADIS LARANGAN TIDUR TENGGURAP DALAM TINJAUAN KESEHATAN.....	70
A. Analisis Hadis Menggunakan Metode Yusuf Al-Qardhawi	70
1. Memahami Hadis sesuai dengan petunjuk Al-Qur'an.....	70
2. Mengumpulkan Hadis yang satu tema	73
3. Memahami Hadis berdasarkan latar belakang, kondisi, dan tujuan	74
4. Memahami makna kata perkata.....	76
5. Membedakan antara sarana yang berubah-ubah dan tujuan yang tetap .	79
B. Pandangan Kesehatan Tentang Tidur Tengkurap	80
1. Pengertian Kesehatan	80
2. Posisi Tidur Dalam Ilmu Psikologi	83
3. Tidur Dalam Tinjauan Kesehatan.....	87
4. Dampak Tidur Tengkurap Dalam Tinjauan Kesehatan.....	91
BAB V PENUTUP.....	96
A. Kesimpulan	96
B. Saran.....	97
DAFTAR PUSTAKA	98
CURRICULUM VITAE.....	105

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap harinya Manusia melakukan aktivitas yang dapat menghabiskan energi dan pikiran. Yang mana aktivitas yang dilakukan dapat menyebabkan tubuh menjadi lelah.¹ Salah satu media dari istirahat adalah tidur. Tidur merupakan media istirahat yang paling baik. Selain dari asupan makanan yang dimakan, tidur juga sebagai sumber yang memunculkan energi dan tenaga baru untuk melanjutkan dan menjalani rutinitas kehidupan sehari-hari.²

Tidur merupakan bagian kehidupan yang penting dimana organ-organ tubuh istirahat dan terjadi secara berulang-ulang, reversibel, dan reguler dalam kondisi rasa peka terhadap lingkungan lebih menurun dibandingkan dalam keadaan terjaga.³ Oleh sebab itu, seorang manusia bisa tidur dalam keadaan duduk, walaupun tidur dalam posisi ini sangatlah tidak memadai untuk memperoleh kenyamanan tidur sesuai yang diharapkan. Sebab, posisi tidur yang benar bagi manusia adalah dengan membentangkan tubuh dalam posisi membujur secara horizontal.⁴

¹ Nor Kholish Reefani, *Pola Hidup dan Tidur Sehat Ala Rasulullah saw* (Jakarta: PT Elex media Komputindo, 2014), hlm. 44.

² Masrukhin, “Tidur Perspektif Hadis Kajian Implikasi Pola Tidur Nabi Terhadap Kesehatan” (Skripsi, Jakarta, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2014).

³ Pramudita Probosiwi, “Perbedaan Tingkat Insomnia Mahasiswa Tahap Sarjana Dan tahap Profesi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang” (Skripsi, Semarang, Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah, 2017), hlm. 6.

⁴ Mar’atus Sholechah, “Posisi Tidur Dalam Tinjauan Hadits (Kajian Ma’anil Hadits)” (Skripsi, Palembang, UIN Raden Fatah, 2015), hlm. 4-5.

Menurut ilmu kedokteran tidur juga mempunyai fungsi sebagai media mengistirahatkan pikiran, tubuh juga hati, karena itulah tidur sudah menjadi kebutuhan biologis setiap manusia dan makhluk hidup.⁵ Tidur tidak hanya sebagai aktivitas pasif, karena dalam keadaan tidur, pada tubuh manusia terdapat panca indra yang tetap bekerja sehingga adanya kemungkinan terjadinya sejumlah aktivitas di dalam tubuh yaitu proses terbentuknya jaringan baru guna menggantikan jaringan yang telah rusak, proses pembuangan zat beracun, dan pembentukan sistem imunitas tubuh yang mana telah diatur oleh otak untuk menghasilkan tidur yang berkualitas.⁶ Faktor-faktor biologis tidak akan bisa terlepas dari tiap-tiap individu, salah satunya membutuhkan waktu tidur agar bisa menjaga keseimbangan kesehatan tubuhnya dengan optimal.⁷

Selain itu, tidur sebenarnya merupakan sarana untuk melakukan pembersihan diri dari apa yang di sebut “sampah penyebab kelelahan”. Menurut salah satu ahli kesehatan bahwa dalam waktu 24 jam produksi “sampah” yang dihasilkan oleh kegiatan otot tubuh kebanyakan berupa zat dioksida dan asam laktat, kedua senyawa tersebut tertumpuk didalam darah dan juga mempunyai efek toksik pada saraf yang mengakibatkan munculnya rasa letih dan kantuk. Ketika tidur sampah tersebut di hancurkan, oleh sebab itu ketika seseorang beranjak bangun dari tidur badan akan terasa lebih bugar.⁸

⁵ Ahmadi Thaha, *Kedokteran Dalam Islam* (Surabaya: PT. Bina Ilmu, 2014), hlm. 142.

⁶ Syamsinar, “Pola Tidur Dalam Al-Qur’an (Kajian Tahlili Terhadap QS. Al-Furqan/25:47)” (Skripsi, Makassar, UIN Alauddin, 2016), hlm. 4-5.

⁷ “Tidur Perspektif Hadis Kajian Implikasi Pola Tidur Nabi Terhadap Kesehatan.”

⁸ Sofia Amatullah, *Tidur Nyenyak Ala Rasul* (Jakarta: Action Religi, 2008), hlm. 4.

Maka dari itu setelah melakukan aktivitas disiang hari yang melelahkan, dimalam harinya manusia tidur agar dapat kembali bugar dipagi harinya.

Tidur sehat adalah tidur yang dapat memberikan dampak positif dan berguna bagi kesehatan tubuh, bukan kebalikannya yakni memberikan dampak buruk yang dapat mengganggu kinerja dari anggota tubuh yang nantinya dapat menghambat aktifitas seseorang. Standar tindakan yang harus dilakukan agar seseorang mendapatkan tidur sehat antara lain: a) mencukupi kebutuhan waktu tidur, b) memposisikan tubuh kesisi kanan, c) menjauhi dan mencegah hal yang dapat mengganggu tidur.⁹ Dari tiga hal diatas dapat disimpulkan bahwa yang terpenting adalah memperhatikan bagaimana pola tidur yang baik.

Tidak semua posisi tidur bisa mewujudkan efek nyaman pada tubuh dan jiwa, salah satunya ialah tidur dengan posisi tengkurap.¹⁰ Sebab, ada perintah dalam agama kita agar menghindari posisi tidur tersebut. Karena memang secara kesehatan cara tidur seperti ini kurang baik, begitu juga dalam agama Islam memerintahkan dan melarang sesuatu pasti untuk kemashalahatn dan kebaikan uamat manusia. Syaikh Abdurrahman bin Nashir As-Sa'di *rahimahullah* berkata dalam risalahnya:¹¹

الدين مبني على المصالح في جلبها و الدرء للقبايح

⁹ Fitri Yuni, "Studi Hadis-Hadis Tentang Mematikan Lampu Ketika Hendak Tidur" (Skripsi S1 Fakultas Ushuluddin, Riau, UIN Suska, 2016), hlm. 34-35.

¹⁰ Sholechah, "Posisi Tidur Dalam Tinjauan Hadits (Kajian Ma'anil Hadits)," hlm. 4.

¹¹ Syaikh Abdurrahman bin Nashir As Sa'diy, *Terjemahan Al Qawaidul Fiqhiyyah Kaidah-kaidah Fiqih* (Maktabah Ar-Razin, 2011), hlm. 5.

Artinya: “Agama dibangun atas dasar berbagai kemashlahatan, mendatangkan mashlahat dan menolak berbagai keburukan.”

Kemudian beliau menjelaskan:

ما أمر الله بشيء، إلا فيه من المصالح ما لا يحيط به الوصف

Artinya: “Tidaklah Allah memerintahkan sesuatu kecuali padanya terdapat berbagai mashlahat yang tidak bisa diketahui secara menyeluruh.”

Menurut ilmuan medis dari timur tengah, Dr. Zhafir al-Aththar menyatakan bahwa saat seseorang tidur tengkurap, beberapa saat kemudian ia akan merasa sesak napas, karena adanya sulit berkontraksi saat bernapas. Posisi tengkurap juga dapat menyebabkan pembengkokan tulang belakang leher, selain itu posisi ini juga akan membuat jantung dan otak cepat lelah.¹² Rasulullah SAW juga bersabda bahwasanya “sesungguhnya tidur yang seperti ini dimurkai Allah.”¹³

Ulama sekaligus pakar kedokteran, Ibnul Qayyim Al-Jauziyyah *rahimahullāh* berkata,

وكثرة النوم على الجانب الأيسر مضر بالقلب بسبب ميل الأعضاء إليه، فتنصب إليه المواد. وأردأ النوم على الظهر، ولا يضر الاستلقاء عليه للراحة من غير نوم، وأردأ منه أن ينام منبطحاً على وجهه

Artinya: “terlalu sering tidur dengan sisi kiri membahayakan bagi jantung karena kecenderungan anggota (organ dalam) ke kiri, maka bisa menekannya. Dan cara tidur yang kurang baik juga adalah terlentang. Tetapi tidak mengapa

¹² Nadiyah Thayyarah, *Mausu'ah al-I'jaz Al-Qur'ani, Abu Dhabi, Dar al-Yaman, t.th.* Diterjemahkan Zaenal Arifin (*at al*) (Jakarta: Buku Pintar Sains Dalam Al-Qur'an, 2013), hlm. 174.

¹³ HR. Abu Dawud, disahihkan oleh Syaikh al-Albani, *Takhrij Misykat al-Mashabih*, 4718, t.t.

jika sekedar untuk beristirahat tanpa tidur. Dan yang kurang baik juga adalah cara tidur berbaring dengan mukanya (tengkurap).”¹⁴

Dari Ilmu kedokteran modern membuktikan bahwa memang tidur tengkurap berbahaya, apalagi tidurnya pulas dan lama karena saat tidur tengkurap otomatis otot dada/otot pernafasan kita tidak dapat mengembangkan dada dengan baik dan maksimal, sehingga aliran oksigen menjadi lebih sedikit dan bisa berakibat menjadi sesak nafas.¹⁵

Profesor Rudolfo salah satu ilmuwan asal USA menyatakan bahwa posisi tidur tengkurap adalah posisi tidur paling buruk diantara posisi tidur yang lain. Para ahli dan ilmuwan juga sepakat bahwa tidur tengkurap memberikan efek resiko yang berbahaya daripada manfaatnya untuk kesehatan. Tidak hanya itu posisi tengkurap juga sangat berbahaya bagi ibu hamil, dimana janin akan tertekan dan beresiko pada ketuban pecah dini ataupun abortus. Adapun bahaya lainnya dari posisi tengkurap antara lain : Membuat tulang belakang menegang, menyebabkan nyeri pada leher, resiko serangan jantung berulang pada pasien yang mempunyai penyakit jantung koroner, menyebabkan suara ngorok, aliran nafas tidak lancar dan menyebabkan sesak nafas pada pasien yang mengalami masalah saluran nafas.¹⁶

Melihat dalam hukum Islam melarang posisi tidur tengkurap dan ternyata dari tinjauan kesehatan posisi tidur seperti itu lebih banyak dampak buruknya

¹⁴ Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Mukhtashar Zaadul Ma'ad (Bekal Menuju ke Akherat)*, Indonesia (Pustaka Azzam, 2000), hlm. 15.

¹⁵ Raehanul Bahraen, “Bahaya Tidur Tengkurap (Syariat dan Medis),” *Adab, Bimbingan Islam, Fatwa Kedokteran, Fiqh, Kesehatan Islam*, 14 Mei 2013, bag. Artikel Muslim Afiah Sehat Jiwa Raga Bersama Islam.

¹⁶ “Bahaya Tidur Tengkurap Bagi Kesehatan Jantung,” *Ruang Dakwah Medis Indonesia*, 9 Februari 2022, bag. Artikel.

bagi tubuh. Dan yang mana pada kenyataannya masih banyak orang yang melakukannya termasuk peneliti sendiri, karena merasa posisi tidur tersebut sangat nyaman. Maka, peneliti ingin meneliti lebih mendalam mengenai hadis tentang larangan tidur tengkurap dalam tinjauan kesehatan (studi ma'ānil ḥadīṣ).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana kehujjahan hadis tentang larangan tidur tengkurap?
2. Bagaimana pemahaman hadis tentang larangan tidur tengkurap dalam tinjauan kesehatan?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kehujjahan hadis tentang larangan tidur tengkurap.
2. Untuk memahami hadis tentang larangan tidur tengkurap dalam tinjauan kesehatan.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian di atas, maka manfaat penelitian ini sebagai berikut:

1. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat diterima sebagai bentuk kontribusi ilmiah dalam memperkaya literatur ilmu hadis, terutama berkenaan dengan masalah pemahaman hadis-hadis tentang larangan tidur tengkurap dalam tinjauan kesehatan.

2. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan tentang larangan tidur tengkurap dalam tinjau kesehatan yang dapat dipraktekkan dalam kehidupan sehari-hari dan diharapkan dapat menambah pahala serta menghantarkan pada kesehatan bagi yang menghindari dari tidur seperti itu.

E. Kajian Pustaka

Kajian pustaka ini dimaksudkan sebagai salah satu kebutuhan ilmiah yang berguna memberi kejelasan dan batasan tentang informasi yang digunakan sebagai khazanah pustaka, terutama yang berkaitan dengan tema yang dibahas. Tinjauan pustaka ini untuk mendapatkan gambaran tentang hubungan topik penilaian yang pernah dilakukan sebelumnya sehingga tidak terjadi pengulangan yang tidak diperlukan.¹⁷

Adapun penelitian yang sejenis yaitu penelitian yang ditulis oleh Mar'atus Sholechah yang bertujuan untuk memahami tentang hadis berbaring ke kanan saat tidur dan hikmah hadis tentang anjuran berbaring ke kanan saat tidur. Adapun hasil penelitian ini ialah anjuran untuk tidur berbaring ke kanan tersebut bukan merupakan sebuah perintah yang wajib dikerjakan, melainkan hanya sebuah anjuran saja. Karena seseorang akan mencari cara bagaimana supaya tidurnya itu nyaman dan berkualitas. Hikmah di anjurkannya untuk tidur miring ke kanan, adalah karena dengan miring ke kanan mempunyai banyak manfaat diantaranya mengistirahatkan otak kiri, mengurangi beban jantung, mengistirahatkan lambung, meningkatkan waktu penyerapan gizi,

¹⁷ Abudin Nata, *Metodologi Studi Islam* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2000).

merangsang buang air besar, menjaga kesehatan paru-paru, dan menjaga saluran pernafasan.¹⁸

Penelitian yang sejenis ditulis oleh Khumaidah Ulfa, yang mana bertujuan untuk menemukan hadis-hadis yang berkaitan dengan tata cara tidur Nabi yang ada dalam kitab-kitab hadis dan kemudian memahaminya dengan pendekatan ilmu kesehatan. Dan hasil penelitian ini ialah ada 16 tata cara tidur Nabi yang berhasil dikumpulkan, yang kemudian dibagi menjadi tiga kategori. Tata cara sebelum tidur ada sembilan poin, (mencuci tangan sebelum tidur, memakai celak (itsmid), tidak tidur sebelum isya' dan bersegera tidur setelahnya, berwudlu sebelum tidur, membersihkan tempat tidur, menutup tempat air, mematikan lampu dan sumber api, berniat bangun untuk shalat malam, berdo'a dan berdzikir sebelum tidur). Posisi tidur Nabi ada tiga poin (tidur dengan posisi miring ke kanan, makruh tidur tengkurap, tidak meletakkan kaki di atas kaki lainnya jika tidur terlentang). Tata cara setelah bangun tidur ada empat poin (mencuci tangan setelah bangun tidur, bersiwak setelah bangun, berdo'a sebelum bangun tidur, beristinsyaq dan beristinsar setelah bangun).¹⁹

Selanjutnya penelitian yang ditulis oleh Siti Nurjannah, yang mana tujuan penelitiannya ialah untuk mengetahui apa saja hadis tentang tidur sehat yang dicontohkan Nabi, dan bagaimana implikasi dan relevansinya dengan kesehatan. Kemudian hasil penelitiannya adalah bahwasanya tidur merupakan

¹⁸ Sholechah, "Posisi Tidur Dalam Tinjauan Hadis (Kajian Ma'anil Hadis)."

¹⁹ Khumaidah Ulfa, "Studi Tematik Hadis Tentang Tata Cara Tidur Nabi Muhammad SAW" (Skripsi, Semarang, IAIN Walisongo, 2014).

keadaan istirahat (ngaso), keadaan berhenti tubuh dan kesadarannya (biasa dilakukan dengan memejamkan mata) tenang dan diam. Tidur memiliki banyak manfaat bagi tubuh salahsatunya mengembalikan kebugaran badan setelah seharian lelah karna beraktivitas. Salahsatu contoh anjuran Nabi untuk tidur dengan menghadap kekanan yang memiliki dampak baik agar lambung dapat dengan cepat memproses pencernaan dan metabolisme tubuh.²⁰

Penelitian lainya oleh Ahmad Ashliha Ridwan, bertujuan untuk mengetahui adanya hadis-hadis amalan Nabi ketika menjelang tidur dan adanya manfaat kesehatan terhadap amalan Nabi ketika menjelang tidur. Hasilnya menunjukkan bahwasanya telah mengetahui kualitas hadis-hadis amalan Nabi ketika menjelang tidur dan manfaat kesehatan terhadap amalan Nabi ketika menjelang tidur.²¹

Penelitian yang berkaitan ialah yang ditulis oleh Irma Miftahur Rohmah, bertujuan untuk mengetahui kualitas dan ke-hujjah an hadis larangan tidur setelah makan dalam kitab ‘Amal al-Yaum Wa al-Lailati dan ma‘āni al-ḥadīṡ tentang hadis larangan tidur setelah makan ditinjau dari Kesehatan. Kesimpulan dari penelitian ini adalah Pertama, hadis larangan tidur setelah makan dalam kitab ‘Amal al-Yaum Wa al-Lailati nomor 488 secara sanad adalah dha‘if namun secara matan sahih. Meskipun demikian, menurut analisa penulis hadis tersebut merupakan fada‘il al-amal, sehingga dapat diamalkan karena dari larangan tersebut terdapat manfaat dan hadis tidak bertentangan

²⁰ Siti Nurjannah, “Tidur Sehat Ala Nabi (Tela’ah Tematik Terhadap Hadis-Hadis dalam Al-Kutub At-Tis’ah)” (Skripsi, Bandung, UIN Sunan Gunung Jati, 2020).

²¹ Ahmad Ashliha Ridwan, “Studi Kritik Hadis-Hadis Amalan Menjelang Tidur” (Skripsi, Semarang, UIN Walisongo, 2015).

dengan Alquran, atau ilmu lainnya. Kedua, hadis larangan tidur setelah makan secara matan sahih, hal ini dapat dibuktikan melalui kesehatan bahwa tidur setelah makan memiliki dampak negatif yang dapat ditimbulkan, diantaranya yaitu: 1) dapat menimbulkan kelebihan berat badan (obesitas), 2) menimbulkan penyakit asam lambung, 3) meningkatkan risiko diabetes melitus, 4) dapat menyebabkan kerasnya hati sebagaimana yang disabdakan oleh Rasulullah.²²

Penelitian sejenis lainnya ialah ditulis oleh Jauharotul Muthohharoh, bertujuan untuk mengetahui kualitas dan ke-hujjah-an hadis Musnad Abi Ya'la al-Mawsili tentang tidur sore dan untuk mengetahui kedudukan hadis larangan tidur sore ditinjau dari ilmu kesehatan. Hasil dari penelitian ini adalah pertama, hadis tentang larangan tidur sore dalam kitab Musnad Abi Ya'la al-Mawsili nomor 4918 secara sanad berderajat dha'if matruk, namun dari segi matan sahih. Meskipun demikian, menurut analisa penulis, hadis tersebut termasuk hadis yang berkenaan dengan maw'izah dan tarhib (ancaman yang menakutkan) sehingga dapat diamalkan dengan tidak disertai keyakinan bahwa hadis tersebut benar-benar berasal dari Nabi namun bertujuan semata-mata untuk berhati-hati. Kedua, hadis tentang larangan tidur sore secara matan sahih dibuktikan oleh fakta ilmiah dari sisi medis. Diantara efek negatif yang ditimbulkan akibat tidur sore yaitu :1) dapat mengacaukan proses detoksifikasi manusia, 2) meningkatkan risiko diabetes tipe 2 pada orang dewasa, 3) dapat mengganggu pertumbuhan mental atau konsentrasi seseorang, 4) tidur sore dapat menyebabkan tidak maksimalnya proses peremajaan sel-sel tubuh, dan 5)

²² Irma Miftahur Rohmah, "Hadis Larangan Tidur Setelah Makan (Kajian Ma'ani al-Hadis Kitab 'Amal al-Yaum Wa-Allailati Nomor 488 Karya Ibn al-Sunni Dengan Pendekatan Kesehatan)" (Skripsi, Surabaya, UIN Sunan Ampel, 2021).

dapat menyebabkan lingkung atau bahkan gila sebagaimana yang disabdakan oleh Rasulullah karena seseorang akan mengalami disorientasi waktu atau kebingungan dalam mengenali waktu.²³

Selanjutnya penelitian yang ditulis oleh Syamsinar, yang mana tujuan penelitiannya ialah untuk mengetahui hakikat tidur dalam QS. Al-Furqān/25: 47, wujud tidur dalam QS. Al-Furqān/25: 47, dan manfaat tidur dalam QS. Al-Furqān/25: 47. Hasil penelitiannya ialah menunjukkan bahwa: 1) hakikat tidur (*an-naum*) adalah istirahat, keadaan berhenti badan dan kesadarannya (biasanya dengan memejamkan mata) tenang dan diam. Kata yang semakna dengan tidur yaitu kata *an-nu'as* (kantuk), *as-sinah* (tidur ringan), dan *ar-ruqūd* (tidur), 2) Wujud tidur adalah *al-lail* (malam) yakni waktu terbenamnya matahari sampai terbitnya fajar, kemudian *an-naḥār* (siang) yaitu terbitnya matahari sampai terbenamnya matahari. 3) Manfaat tidur malam adalah meningkatkan kemampuan otak, menjaga jantung agar tetap sehat, mencegah kanker, dan mengurangi stress dan depresi. Manfaat tidur siang adalah memperpanjang umur, membuat tubuh lebih segar, membuat tubuh lebih aktif dan menguatkan dan meningkatkan ingatan.²⁴

Berdasarkan paparan tinjauan pustaka diatas, dapat disimpulkan bahwa belum ada penelitian secara spesifik mengenai “Hadis Tentang Larangan Tidur Tengkurap Dalam Tinjauan Kesehatan (Studi Ma’ānil Ḥadīṣ)”. Beberapa penelitian diatas lebih fokus ke arah posisi-posisi tidur yang baik dari segi

²³ Jauharotul Muthohharoh, “LARANGAN TIDUR SORE PERSPEKTIF HADIS (Studi Analisis Hadis Musnad Abi Ya’la al-Mawsili Nomor 4918 dengan Pendekatan Medis)” (Skripsi, Surabaya, UIN Sunan Ampel, 2019).

²⁴ “Pola Tidur Dalam Al-Qur’an (Kajian Tahlili Terhadap QS. Al-Furqan/25:47).”

hadis-hadis maupun kesehatan. Penelitian-penelitian sebelumnya berfokus untuk memahami tentang hadis berbaring ke kanan saat tidur, dan hikmah hadis tentang anjuran berbaring ke kanan saat tidur. Kemudian ada juga yang berfokus untuk menemukan hadis-hadis yang berkaitan dengan tata cara tidur Nabi yang ada dalam kitab-kitab hadis dan kemudian memahaminya dengan pendekatan ilmu kesehatan. Lalu ada juga yang berfokus untuk mengetahui kualitas dan ke-hujjah an hadis larangan tidur setelah makan dalam kitab ‘Amal al-Yaum Wa al-Lailati. Sedangkan penelitian tentang larangan tidur tengkurap baik dari hadis maupun kesehatan, belum ada yang menelitinya secara spesifik. Yang mana penelitian ini akan berfokus untuk mengetahui dan memahami hadis tentang larangan tidur tengkurap dan tinjauan kesehatan. Oleh karena itu, penelitian ini dapat dilanjutkan karena terdapat perbedaan antara penelitian sekarang dengan penelitian sebelumnya.

F. Kerangka Teori

Diskusi pemahaman hadis bukan hanya mengetahui kandungan maksud serta tujuannya melainkan sebagai upaya dalam aktualisasi berupa ajaran agama yang relevan dengan konteks sekarang yang hingga kini diwacanakan oleh para pengkaji hadis. Mereka memiliki kriteria dalam memahami hadis. Oleh karena itu, dengan mempertimbangkan penelitian yang menggunakan ilmu ma’anil hadis, perlu melihat kembali teori-teori sebelumnya untuk menyempurnakan penelitian ini.²⁵

²⁵ Rike Luluk Khoiriah, “Pemahaman Hadis tentang ’Azl (Studi Ma’anil Hadis)” (Skripsi, Yogyakarta, UIN Sunan Kalijaga, 2020).

Ma'anil hadis merupakan dua kata dari *ma'ānil* dan *ḥadīṣ*. Kata ma'anil berasal dari bahasa arab yakni ma'ani (معاني) yang merupakan bentuk jamak dari kata (معنى) yang berarti arti atau makna.²⁶ Dalam kamus bahasa Indonesia “arti” adalah maksud yang terkandung.²⁷ Sedangkan “makna” ialah arti.²⁸ Menurut Abdul Mustaqim, ma'anil hadis adalah sebuah ilmu yang mengkaji tentang memaknai dan memahami hadis Nabi Muhammad SAW dengan mempertimbangkan struktur linguistik teks hadis, konteks munculnya hadis (*asbāb al-wurūd*), kedudukan Nabi Muhammad SAW ketika menyampaikan hadis, dan bagaimana menghubungkan teks hadis masa lalu dengan konteks kekinian, sehingga diperoleh pemahaman yang relatif tepat, tanpa kehilangan relevansinya dengan konteks kekinian.²⁹

Ma'anil hadis juga memiliki peran yang sangat penting dalam konteks pengembangan studi hadis, diantaranya ialah:³⁰

- a. Untuk memberikan prinsip-prinsip metodologi dalam memahami hadis.
- b. Untuk mengembangkan pemahaman hadis secara kontekstual serta untuk lebih memantapkan maksud dari hadis Nabi Muhammad Saw dan meninggalkan rasa keraguan.

²⁶ Ahmad Zuhdi Muhdlor, *Kamus Kontemporer Arab Indonesia* (Yogyakarta: Multi Karya Grapika, 1996), hlm. 747.

²⁷ Pusat Bahasa Depdiknas, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Cet. 9 (Jakarta: Balai Pustaka, 1996), hlm. 57.

²⁸ Pusat Bahasa Depdiknas, hlm. 619.

²⁹ Sholechah, “Posisi Tidur Dalam Tinjauan Hadis (Kajian Ma'anil Hadis).”

³⁰ Sholechah.

- c. Untuk memahami hadis baik itu berupa makna tersirat maupun tersurat.
- d. Untuk mengetahui kemukjizatan al-Qur'an berupa segi kebagusan penyampiannya keindahan deskripsinya dan kefasihan kalimat.
- e. Untuk membedakan mana ungkapan yang benar dan yang tidak benar, yang indah dan yang rendah, yang teratur dan yang tidak teratur.

Kemudian ada beberapa macam metode untuk memahami hadist menurut ulama' hadis, akan tetapi metode yang akan digunakan oleh peneliti ialah metode ma'anil hadis yang digunakan oleh Yusuf Qardhawi,³¹ karena objek penelitian ini berupa hadis yang tersebar dalam beberapa kitab hadis dan terfokus dalam sebuah tema. Kemudian menurut Yusuf Al-Qordhawi didalam bukunya "Studi Kritik As-Sunnah".³² Metode pemahaman hadis terbagi menjadi delapan bagian, diantaranya yaitu: Memahami Al-Sunnah sesuai dengan petunjuk al-Qur'an, menghimpun hadis-hadis yang terjalin dalam tema yang sama, penggabungan antara hadis-hadis yang tampak bertentangan, memahami hadis berdasarkan latar belakang, kondisi, dan tujuannya, membedakan sarana yang berubah-ubah dan tujuan yang bersifat tetap dari setiap hadis, membedakan makna hakiki dan majazi dalam memahami sunnah, membedakan antara yang ghaib dan yang nyata, dan memastikan makna peristilahan yang digunakan oleh hadis.

G. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

³¹ Yusuf Al-Qardhawi, *Studi Kritis As-Sunah Kaifa Nata'amalu ma'as Sunnatin Nabawiyah*, Diterjemahkan oleh Abu Bakar (Bandung: Trigenda Karya, 1995).

³² Al-Qardhawi, hlm. 43.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif yang berupa *library research* (penelitian kepustakaan), merupakan telaah yang dilaksanakan untuk memecah suatu masalah, yang pada dasarnya bertumpuh pada penelaah kritis dan mendalam terhadap bahan-bahan pustaka yang relevan.³³ Penelitian kualitatif yaitu penelitian yang disajikan secara naratif berupa penekanan pada pencarian definisi, konsep, dan karakteristik serta menggunakan beberapa cara tentang suatu fenomena.³⁴ Maka dari itu penulis akan mendefinisikan hadis tentang larangan tidur tengkurap dan pandangan kesehatan tentang tidur tengkurap. Kemudian data yang akan digunakan dalam penelitian ini ditentukan dengan dua sumber data, sebagai berikut:

a. Sumber Data Primer

Sumber data primer yaitu data pokok yang bersumber dari teks kitab hadis Sunan Ibnu Majāh karya Abū ‘Abdullāh Muḥammad bin Yazīd Ar-Rābi‘ bin Majāh al-Qaḏwini al-Ḥāfiẓ, atau yang lebih dikenal dengan Ibnu Majāh.

b. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder penulis menggunakan Al-Qur‘ān sebagai referensi konfirmatif tentang topik ini serta kitab tafsir sebagai penafsiran ayat yang digunakan dalam penelitian ini. Penulis juga menggunakan tulisan-tulisan berupa buku atau kitab, skripsi, tesis, artikel, serta literatur

³³ Tim Revisi, *Penulisan Pedoman Makalah & Skripsi, Pedoman Penulisan Makalah & Skripsi* (Palembang: IAIN Raden Fatah, 2013), hlm. 6.

³⁴ A. Muri Yusuf, *Metode Penelitian : Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan* (Jakarta: Kencana, 2017).

lainnya yang memiliki keterkaitan terhadap tema yang dikaji oleh penulis. Penulis juga menggunakan kamus bahasa arab seperti kamus al-Munawwir karya KH. Ahmad Warson Munawwir.³⁵

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan membaca literatur-literatur yang berhubungan dengan pembahasan, baik yang merupakan data primer maupun data sekunder. Setelah membaca literatur- literatur tersebut dilakukan pengkodean terhadap poin-poin penting agar tidak terjadi pelebaran aspek pembahasan dari tema sentral obyek penelitian. Kemudian sumber data yang diperoleh dikumpulkan, dipelajari dan dikaji untuk selanjutnya diadakan penganalisaan.

3. Analisis Data

Data yang telah terkumpul lalu dianalisa secara diskriptif kualitatif yakni menggambarkan, menguraikan ataupun menyajikan seluruh permasalahan yang ada pokok-pokok permasalahan secara tegas dan sejelas-jelasnya kemudian ditarik suatu kesimpulan secara deduktif, yaitu suatu kesimpulan dari data-data yang bersifat umum ke khusus, sehingga penyajian hasil penelitian dapat dipahami dengan mudah dan jelas. Karena objek penelitian ini berupa hadis yang tersebar dalam beberapa kitab hadis dan terfokus dalam sebuah tema, maka penelitian ini menggunakan metode

³⁵ Ahmad Warson Munawwir, *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia Terlengkap* (Surabaya: Penerbit Pustaka Progressif, 1984).

ma'anil hadis yang digunakan oleh Yusuf Qardhawi.³⁶ Metodenya memiliki delapan langkah, akan tetapi yang penulis gunakan hanya lima darinya yakni sebagai berikut:

- a. Memahami hadis sesuai dengan petunjuk al-Qur'an.
- b. Menghimpun hadis-hadis yang terjalin dalam tema yang sama.
- c. Memahami hadis berdasarkan latar belakang, kondisi, dan tujuan.
- d. Membedakan sarana yang berubah-ubah dan tujuan yang bersifat tetap dari setiap hadis.
- e. Memastikan makna peristilahan yang digunakan oleh hadis

H. Sistematika Penelitian

Adapun mengenai sistematika penelitian ini, penulis membagi pembahasan menjadi lima bab yang saling berkaitan dan disusun secara sistematis, masing-masing bab mempunyai spesifikasi pembahasan mengenai topik tertentu diantaranya:

Bab pertama, pendahuluan yang menguraikan tentang latar belakang penulis mengangkat tema ini, rumusan masalah yang menjadi permasalahan dan yang akan dijawab oleh peneliti atau penulis, tujuan dan manfaat penelitian yang akan diteliti oleh penulis, kajian pustaka yang dicantumkan untuk membedakan penelitian sebelumnya dengan penelitian ini dalam kajian yang sejenis, kerangka teori yang berisikan tentang model konseptual sebagai acuan dalam penelitian ini, kemudian diakhir dengan metodologi penelitian dan

³⁶ Al-Qardhawi, *Studi Kritis As-Sunah Kaifa Nata'amalu ma'as Sunnatin Nabawiyah*, Diterjemahkan oleh Abu Bakar, hlm. 43.

sistematika penelitian.

Bab kedua, tinjauan umum yang berisikan tentang tidur dan ma'anil hadis, menguraikan tentang tidur dan apa-apa yang berkaitan dengannya seperti pengertian tidur, macam-macam posisi tidur, dan manfaat tidur. Kemudian menguraikan tentang ma'anil hadis dan apa-apa yang berkaitan dengannya yang berupa pengertian dan metode ma'anil hadis, serta metode ma'anil hadis yusuf qardhawi.

Bab ketiga, studi keujjahan hadis tentang larangan tidur tengkurap, menguraikan tentang kesahihan sanad yang berisikan redaksi dan takhrij hadis, i'tibār sanad, dan jarḥ wa ta'dil, kemudian menguraikan tentang kesahihan matan yang berisikan tentang apa-apa yang berkaitan dengannya.

Bab keempat, pemahaman hadis tentang larangan tidur tengkurap dalam pandangan kesehatan, menguraikan tentang analisis pemahaman hadis yang menggunakan metode yusuf qardhawi dan pandangan kesehatan tentang tidur tengkurap.

Bab kelima, penutup yang terdiri dari kesimpulan dan saran.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan dalam bab-bab sebelumnya, pembahasan hadis tentang larangan tidur tengkurap dalam tinjauan kesehatan dengan kajian ma'anil hadis dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan penelitian tentang hadis larangan tidur tengkurap, menggunakan beberapa tahap penelitian metode kritik sanad dan matan, maka dapat ditemukan kesimpulan dari status hadis tersebut adalah shahih baik dari segi sanad maupun matan. Adapun sahih dari segi sanad dikarenakan telah memenuhi syarat kesahihan sanad yakni sanadnya bersambung (*Ittisal al-sanad*), diriwayatkan oleh perawi yang adil, diriwayatkan oleh perawi yang *dabat*, terhindar dari *syaz* (janggal) dan *'illat* (cacat). Dan adapun shahih dari segi matan karena tidak hadis-hadis tersebut tidak bertentangan dengan Al-Qur'an, dalil hadis lainnya, dan akal sehat. Sehingga dalam kehujjahannya hadis-hadis ini sangat bisa dijadikan sebagai sesuatu yang dapat diamalkan.
2. Hadis tentang larangan tidur tengkurap dapat dipahami bahwa hal tersebut merupakan sebuah petunjuk Nabi untuk menjaga keselamatan organ tubuh. Larangan tidur dengan posisi tersebut bukan merupakan sebuah pelarangan yang di istilahkan haram yakni mendapat dosa jika melakukannya, melainkan sebuah larangan bermakna makruh yang harus di hindari saja.

Karena menurut penelitian bahwa tidur dengan posisi tengkurap memiliki banyak dampak negatifnya bagi kesehatan tubuh, sebab dapat menyebabkan pembengkokkan tulang belakang leher dan mengganggu sistem kerja pernafasan yang akan mengurangi asupan oksigen dan hal tersebut dapat mengganggu kinerja jantung dan otak. Akan tetapi tidur seperti ini dianjurkan untuk bayi karena dapat membantu proses pembentukan tengkorak menjadi lebih baik serta dapat membantu bayi menjadi lebih kuat, dan lain sebagainya. Dengan demikian tidur posisi tengkurap ini lebih banyak dampak negatif dari pada positifnya yang lebih baik dihindari semua orang demi kesehatan tubuh masing-masing.

B. Saran

Penulis hanya ingin menyampaikan sedikit saran kepada pembaca, yaitu untuk tidak mengabaikan larangan tidur dengan posisi tengkurap sebagai salah satu upaya kita menjaga kesehatan tubuh. Hal tersebut mungkin terlihat sepele, namun memberikan banyak manfaat bagi kesehatan tubuh apabila kita tidak melakukan tidur dengan posisi tersebut. Kemudian penulis menyadari, bahwa dalam penulisan skripsi masih banyak kekurangan baik dari segi pemaparan data maupun penulisan, tapi penulis berharap adanya penelitian selanjutnya yang membahas lebih dalam hadis tentang larangan tidur tengkurap ditinjau dari segi keilmuan lainnya. Dan lebih lanjut, skripsi ini juga diharapkan dapat memberikan wawasan keilmuan lebih luas khususnya dalam keilmuan islam.

DAFTAR PUSTAKA

- Abrianto, Muhammad Saufa Haqqi. “SKRIPSI Pelaksanaan Qunut Nazilah dalam Wabah Perspektif Hadis (Studi Ma’anil Hadits).” Skripsi, IAIN JEMBER, 2020.
- Abu Fajar al-Isfahani adalah seorang sastrawan dan sejarawan Arab yang menulis kitab al-Agani (berisi Syair dan nyayian Arab klasik) ia masih berdarah Qurasy dari Bani Umayyah.* Ensiklopedi Islam, jilid 3, hlm. 220, t.t.
- Adenosine atau diposfat (ADP) suatu senyawa kimia yang berperan dalam pemindahan energi.* Budiono, *Kamus Ilmiah Populer Internasional*. Surabaya: Karya Harapan, 2005.
- Adliyani, dan Obella. “Pengaruh Perilaku Individu terhadap Hidup Sehat The Effect of Human Behavior for Healthy Life.” *Majority* Vol. 04, No. 07 (2015): Hal. 109-114.
- Ahmad, Arifuddin. *Paradigma Baru Memahami Hadits Nabi*. Jakarta: Insan Cemerlang, t.t.
- Al-Ghazali, Muhammad. *Studi Kritis atas Hadis Nabi Saw. Atara Pemahaman Tekstual dan Kontekstual, Diterjemahkan oleh Muhammad al-Baqir*. Bandung: Mizan, 1996.
- Al-Harori, Muhammad Amin ibn Abdillah bin Yusuf bin Hasan Al-Urmi Al-’Alawi Al-Asyubi. *Syarh Sunan Ibn Majah al-Musamma (Mursyid Dzawi al-Hija wa al-Hajah ila Sunan Ibnu Majah)*. Cet. Pertama, Juz. 22. Darul Minhaj, al-Mamlakah al-’Arobiyah al-Su’udiyah, Jaddah, 2018.
- . *Syarh Sunan Ibn Majah al-Musamma (Mursyid Dzawi al-Hija wa al-Hajah ila Sunan Ibnu Majah)*. Cet. Pertama, Juz. 5. Darul Minhaj, al-Mamlakah al-’Arobiyah al-Su’udiyah, Jaddah, 2018.
- Al-Jauziyah, Ibnu Qayyim. *Mukhtashar Zaadul Ma’ad (Bekal Menuju ke Akherat)*. Indonesia. Pustaka Azzam, 2000.
- Al-Qardhawi, Yusuf. *Bagaimana Memahami Hadis Nabi SAW, Diterjemahkan oleh Muhammad Al-Baqir*. Karisma. Bandung, 1993.
- . *Kaifa Nata’amal Ma’a as-Sunnah an-Nabawiyah*. Cet. VI. al-Mansurah: Dar al-Wafa’, 1993.
- . *Studi Kritis As-Sunah Kaifa Nata’amalu ma’as Sunnatin Nabawiyah, Diterjemahkan oleh Abu Bakar*. Bandung: Trigenda Karya, 1995.

- Amalia, Aqila Selma. *Tips Hidup Sehat Dan Berkah Ala Rasulullah*. Cet. I. Yogyakarta: Abata Press, 2015.
- Amatullah, Sofia. *Tidur Nyenyak Ala Rasul*. Jakarta: Action Religi, 2008.
- Amrullah, Abdulmalik Abdulkarim. *Tafsir Al-Azhar*. Jilid 7. Singapore: Kejaya Priting Indonesia, 2003.
- Anam, Khairul. "Pendidikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam Persepektif Islam." *Jurnal Sagacious* Vol. 03 No. 01 (Desember 2016): Hal. 67.
- As Sa'diy, Syaikh Abdurrahman bin Nashir. *Terjemahan Al Qawaidul Fiqhiyyah Kaidah-kaidah Fiqih*. Maktabah Ar-Razin, 2011.
- Asqalani, Ibnu Hajar al-' . *Taqrib at-Tahzib*. Beirut: Dar Al-Kotob Al-Ilmiyyah, 2004.
- As-Sijistani, Abu Dawud Sulaiman bin Al-Asy'as bin Ishaq bin Basyir bin Syidad bin 'Amr Al-Azdi. *Sunan Abu Dawud/ al-Makthabatus Syaamilah*. Beirut: Al-Maktabah Al-ASHriyah, t.t.
- As-Syaibany, Abu Abdullah Ahmad bin Muhammad bin Hanbal bin Hilal bin Asad. *Musnad Ahmad/ al-Makthabatus Syaamilah*. Cet. 1. Muassasah Ar-Risalah, 2001M/1421H.
- Ruang Dakwah Medis Indonesia. "Bahaya Tidur Tengkurap Bagi Kesehatan Jantung." 9 Februari 2022, bag. Artikel.
- Bahraen, Raehanul. "Bahaya Tidur Tengkurap (Syariat dan Medis)." *Adab, Bimbingan Islam, Fatwa Kedokteran, Fiqh, Kesehatan Islam*, 14 Mei 2013, bag. Artikel Muslim Afiyah Sehat Jiwa Raga Bersama Islam.
- Chamidah. "Pendidikan Inklusif Untuk Anak Dengan Kebutuhan Kesehatan Khusus." *Jurnal Pendidikan Khusus* Vol. 07, No. 02 (2010).
- Damsyiqi, Ibnu Hamzah Al Husaini Al Hanafi Ad. *Asbabul Wurud*. Cet. 8. Jakarta: Kalam Mulia, 2005.
- far, Abi Abdillah Muhammad bin Isma'il ibnu al-Mugirah bin Bardizbah al-Bukhari al-Ja'. *Shahih Bukhari/al-Maktabatusy Syaamilah*. Juz 1. Kairo: Darul Sya'b, 1987M/1407H.
- Ghazali, Muhammad al-. *as-Sunnah an-Nabawiyah baina Ahli al-Fiqhi wa Ahli al-Hadis*. Dar asy-Syuruq, t.t.

- Hafidz, Abu Abdullah Muhammad ibn Yazid Ar-Rabi' bin Majah al-Qazwini al-Sunan Ibnu Majah/ *al-Makthabatus Syaamilah*. Dar Ihya' Al-kutub Al-'Arabiyah, t.t.
- Hakim, Arief. *Jangan Tidur Sore Hari!!!* Yogyakarta: DIVA Press, 2013.
- Hariyanto, Agus. *Rahasia Selalu sehat Awet Muda*. PT. Garailmu. Yogyakarta, 2009.
- Hashman, Ade. *Rahasia Kesehatan Rasulullah Meneladani Gaya Hidup Sehat Nabi Muhammad Saw*. Jakarta: Noura, 2012.
- HR. Abu Dawud, disahihkan oleh Syaikh al-Albani. *Takhrij Misykat al-Mashabih*. 4718, t.t.
- Ibrahim, Ahamd Syawqi, Asrar al-Nawn, dan Nahdhah Mishr. *Misteri Tidur, Diterjemahkan oleh Syamsu A. Rizal*. Jakarta: PT Zaman, 2006.
- Ibrahim, Ahmad Syawqi. *Misteri Tidur*. Jakarta: PT Zaman, 2013.
- Ibrahim, Hafidah Dewi Audinah. "Hubungan Antara Adab-Adab Tidur Rasulullah SAW Dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar." Skripsi, Universitas Muhammadiyah, 2019.
- Ismail, M. Syuhudi. *Metodelogi Penelitian Hadis Nabi*. Jakarta: Bulan Bintang, 1992.
- "Jami' al-Kutub at-Tis'ah." Android, Arab. Arab: Arabia For Information dan Technology, 2019.
- Jawziyyah, Abi Abd Allah Muhammad bin Abi Bakr bin Ayyub bin Qayyim al-Zad al-Ma'ad fi Hady Khair al-Ibad. Vol. 4. Riyadh: Dar 'Alim al-Fawaid li al-Nashr wa al-Tawzi, 2018.
- Kementrian Agama RI. *Kesehatan Dalam Perspektif Al-Qur'an (Tafsir Al-Qur'an Tematik, Edisi Yang Disempurnakan)*. Jakarta, 2012.
- Khoiriah, Rike Luluk. "Pemahaman Hadis tentang 'Azl (Studi Ma'anil Hadis)." Skripsi, UIN Sunan Kalijaga, 2020.
- Khon, Abdul Majid. *Takhrij dan Metode Memahami Hadis*. Jakarta: Amzah. Ulumul Hadis, 2015.
- Makky, Muhammad, Nurwadjah Ahmad, dan Andewi Suhartini. "Pengimplementasian Anjuran Tidur Sesuai Sunnah Dan Pengaruhnya

Terhadap Kesehatan.” *Jurnal Revolusi Indonesia* Vol. 2, No. 1 (Desember 2021): 90.

Maqdisy, Syihabuddin Abu abbas Ahmad bin Husain bin Ali bin Ruslan al-. *Syarh Sunan Abi Daud li Ibn Ruslan*. Cet. Pertama, Juz. 19. Mesir: Dar al-Falah lil Bahsi al-'ilmi wa Tahqiq at-Turas, 2016.

Martini, Nina Ariyani. “Psikologi: Definisi, Sejarah, dan Metode.” *Psikologi Perpustakaan*, t.t.

Masrukhin. “Tidur Dalam Perspektif Hadits.” Skripsi S1 Fakultas Ushuluddin, UIN Syarif Hidayatullah, 2014.

———. “Tidur Perspektif Hadis Kajian Implikasi Pola Tidur Nabi Terhadap Kesehatan.” Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2014.

Muhdlor, Ahmad Zuhdi. *Kamus Kontemporer Arab Indonesia*. Yogyakarta: Multi Karya Grapika, 1996.

Munawwir, Ahmad Warson. *Al-Munawwir Kamus Arab-Indonesia*. Surabaya: Pustaka Progressif, 1997.

———. *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia Terlengkap*. Surabaya: Penerbit Pustaka Progressif, 1984.

Mustaqim, Abdul. *Ilmu Ma'anil Hadits Paradigma Interkoneksi (Berbagai Teori Dan Metode Memahami Hadits)*. IDEA Press. Yogyakarta, 2008.

Muthohharoh, Jauharotul. “LARANGAN TIDUR SORE PERSPEKTIF HADIS (Studi Analisis Hadis Musnad Abi Ya'la al-Mawsili Nomor 4918 dengan Pendekatan Medis).” Skripsi, UIN Sunan Ampel, 2019.

Nada, Vela Qotrun. “SKRIPSI Cyberbullying dalam Perspektif Hadis (Studi Ma'anil Hadis).” Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah, 1443H/2021M.

Najwa, Nurun. *Ilmu Ma'anil Hadis Metode Pemahaman Hadis Nabi: Teori dan Aplikasi*. Cet. 1. Yogyakarta: Cahaya Pustaka, 2008.

Nashori, Fuad, dan Etik Dwi Wulandari. *Psikologi Tidur: Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia*. Cet. I. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia, 2017.

Nata, Abudin. *Metodologi Studi Islam*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2000.

Nurjannah, Siti. “Tidur Sehat Ala Nabi (Tela'ah Tematik Terhadap Hadis-Hadis dalam Al-Kutub At-Tis'ah).” Skripsi, UIN Sunan Gunung Jati, 2020.

- Prabowo, Rakit. *Sehari bersama Nabi: mengulik kebiasaan sehari-hari Nabi secara medis*. Yogyakarta: PT Katahati, 2013.
- Probosiwi, Pramudita. “Perbedaan Tingkat Insomnia Mahasiswa Tahap Sarjana Dan tahap Profesi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang.” Skripsi, Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah, 2017.
- Pusat Bahasa Depdiknas. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Cet. 9. Jakarta: Balai Pustaka, 1996.
- Raharjo, Ahmad Rinto. *Rahasia Keajaiban Sehat nabi*. Yogyakarta: PT. Araska, 2014.
- Rais, Heppy El. *Cabang biologi yang berkaitan dengan fungsi dan kegiatan kehidupan atau zat hidup(organ, jaringan atau sel)*. Kamus Ilmiah Populer. Yogyakarta, 2012.
- Reefani, Nor Kholish. *Pola Hidup dan Tidur Sehat Ala Rasulullah saw*. Jakarta: PT Elex media Komputindo, 2014.
- Ridwan, Ahmad Ashliha. “Studi Kritik Hadis-Hadis Amalan Menjelang Tidur.” Skripsi, UIN Walisongo, 2015.
- Rohmah, Irma Miftahur. “Hadis Larangan Tidur Setelah Makan (Kajian Ma’ani al-Hadis Kitab ‘Amal al-Yaum Wa-Allailati Nomor 488 Karya Ibn al-Sunni Dengan Pendekatan Kesehatan).” Skripsi, UIN Sunan Ampel, 2021.
- Sahabuddin. *Ensiklopedia al-Qur’an Kajian Kosa Kata*. Cet. 1. Jakarta: Lentera hati, 2007.
- Saleh, Adnan Achiruddin. *Pengantar Psikologi*. Cet. 1. Makassar Sulawesi Selatan: Askara Timur, 2018.
- Saputri, Mentari Ayu. “Hubungan tingkat pengetahuan tentang test Inspeksi Visual Asam Asetat (IVA) dengan keikutsertaan wanita dalam melakukan pemeriksaannya di desa godegan mojolaban sukoharjo.” Skripsi Thesis, Universitas Muhammadiyah, 2016.
- Shihab, Muhammad Quraish. *Tafsir Al-Misbah: Pesan Kesan dan Keserasian Al-Qur’an*. Jilid 15. Jakarta: Lentera hati, 2002.
- Sholehah, Mar’atus. “Posisi Tidur Dalam Tinjauan Hadits (Kajian Ma’anil Hadits).” Skripsi, UIN Raden Fatah, 2015.

- Sumayyah. "Integrasi Al-Qur'an dan Sains untuk Mengatur Pola Hidup Sehat." *Ulumul Qur'an: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* Vol. 10, No. 10 (September 2020): 5.
- Suryadi. *Metode Kontemporer Memahami Hadis Nabi Perspektif Muhammad al-Ghazali dan Yusuf al-Qardhawi*. Yogyakarta: Teras, 2008.
- Suryadi, dan Muhammad Alfatih Suryadilaga. *Metodelogi Penelitian Hadis*. Cetakan I. Yogyakarta: Teras, 2009.
- Syamsinar. "Pola Tidur Dalam Al-Qur'an (Kajian Tahlili Terhadap QS. Al-Furqan/25:47)." Skripsi, UIN Alauddin, 2016.
- Syarifuddin, Amir. *Ushul Fiqh*. Jakarta: Logos Wacana Ilmu, 2008.
- Syawqi, Ahmad. "Misteri Tidur, Rahasia Kesehatan, Kepribadian, Dan Keajaiban Lain Di Balik Tidur Anda..." t.t.
- Thaha, Ahmadie. *Kedokteran Dalam Islam*. Surabaya: PT. Bina Ilmu, 2014.
- Thayyarah, Nadiyah. *Mausu'ah al-I'jaz Al-Qur'ani, Abu Dhabi, Dar al-Yaman, t.th. Diterjemahkan Zaenal Arifin (at al)*. Jakarta: Buku Pintar Sains Dalam Al-Qur'an, 2013.
- Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan bahasa. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka, 1990.
- Tim Revisi. *Penulisan Pedoman Makalah & Skripsi, Pedoman Penulisan Makalah & Skripsi*. Palembang: IAIN Raden Fatah, 2013.
- Tirmidzi, Abu 'Isya Muhammad bin 'Isya bin Sauroh bin Musa bin al-Dahhak al-Sulami al-Darir al-Bughi al-. *Sunan Tirmidzi/ al-Makthabatus Syaamilah*. Beirut: Darul Ghorbi Al-Islam, t.t.
- Triyono, Samuel Dwi Krisna, dan Yohanes K. Herdiyanto. "Konsep Sehat Dan Sakit Pada Individu Dengan Urolithiasis (Kencing Batu) Di Kabupaten Klungkung, Bali." *Jurnal Psikologi Udayana* Vol. 4, No. 2 (2017): 263–76.
- Ulfa, Khumaidah. "Studi Tematik Hadis Tentang Tata Cara Tidur Nabi Muhammad SAW." Skripsi, IAIN Walisongo, 2014.
- Wade, Carole. *Psychology, Edisi Ke 9, Jilid 1, Penerjemah Benedictine Widyasinta*. Jakarta: Penerbit Erlangga, 2007.

- Wensink, Arent Jan. *Al-Mu'jam Al-Mufharras Lialfadz Al-Hadits Al-Nabawi*. Maktabah Barel: Leiden, 1936.
- Yaqub, Ali Mustafa. *Cara Benar Memahami Hadis*. Jakarta: Pustaka Firdaus, 2014.
- Yuni, Fitri. "Studi Hadis-Hadis Tentang Mematikan Lampu Ketika Hendak Tidur." Skripsi S1 Fakultas Ushuluddin, UIN Suska, 2016.
- Yuslem, Nawir. *Ulumul Hadis*. Jakarta: Mutiara Sumber Widya, 2001.
- Yusuf, A. Muri. *Metode Penelitian : Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana, 2017.

