

# **Keutamaan Tidur Siang Menurut Ajaran Islam dan Ilmu Kesehatan**

*Muhammad Izzudin Al-Fajri*

*42004043*

*STEI SEBI, Depok*

*Bekasi*

## **Bab I Pendahuluan**

### **A. Latar Belakang**

Tidur siang merupakan salah satu aktivitas yang dianjurkan untuk dilakukan oleh segala usia, mulai dari bayi hingga orang tua. Tidur siang bukanlah kegiatan hobi atau wujud dari kemalasan seseorang. Tidur siang sangat membantu orang untuk bisa berpikir baik saat mengambil keputusan penting. Selain itu, tidur siang juga berguna untuk meningkatkan daya ingat dan konsentrasi, menyeimbangkan emosi, serta meningkatkan kreativitas seseorang.<sup>1</sup> Tidur siang juga dapat menurunkan tekanan darah, meningkatkan kemampuan berpikir kritis dan menurunkan rasa gelisah.<sup>2</sup> Tidur siang yang dilakukan dengan tepat akan membantu mengembalikan energi dan fokus seseorang. Serta manfaat yang diterima dari melakukan tidur siang akan berbeda sesuai golongan usia.

Dalam ajaran Islam, tidur siang dikenal dengan istilah qailulah yang berarti tidur pada pertengahan siang<sup>3</sup>. Qailulah menurut jumhur ulama termasuk sunnah berdasarkan beberapa hadits yang menganjurkan, di antaranya: "*Tidurlah qailulah (tidur siang) karena setan tidaklah mengambil tidur siang.*" (HR. Abu Nu'aim) dan dari hadits yang muncul dari kisah sahabat Rasulullah SAW. yaitu Umar bin Khattab ra. yang berbunyi "*Pernah suatu ketika ada orang-orang Quraisy yang duduk di depan pintu Ibnu Mas'ud. Ketika tengah hari, Ibnu Mas'ud mengatakan, "Bangkitlah kalian (untuk istirahat siang), Yang tertinggal hanyalah bagian untuk setan."* Kemudian tidaklah Umar melewati seorang pun kecuali menyuruhnya bangkit." (HR. Al-Bukhari)

---

<sup>1</sup> <https://womantalk.com/health/articles/ini-alasan-anda-wajib-tidur-siang-setiap-hari-AXEX8> (diakses pada Jum'at, 19 Februari 2021 pukul 16.57 WIB)

<sup>2</sup> <https://americanpillo.com/ketahui-dampak-negatif-dan-positif-dari-tidur-siang/> (diakses pada Jum'at, 19 Februari 2021 pukul 17.05 WIB)

<sup>3</sup> *Lisanul Arab* (11/557), juga disebutkan dalam *Misbahul Munir* dan *al Muhith*

Oleh karena itu, penulis mengangkat tema ini agar semakin banyak orang yang memahami mengenai pentingnya tidur siang bagi orang dewasa dan bagi tumbuh-kembang anak, serta untuk mengamalkan sunnah Rasulullah SAW.

## **B. Rumusan Masalah**

- a. Apa keutamaan tidur siang menurut ajaran Islam dan ilmu kesehatan?
- b. Kondisi yang bagaimana sehingga tidur siang yang dilakukan termasuk dalam kategori tidur siang yang baik menurut ajaran Islam dan ilmu kesehatan?
- c. Kapan waktu yang dianjurkan dalam Islam dan ilmu kesehatan untuk melakukan tidur siang?

## **C. Tujuan Penulisan**

- a. Mengetahui keutamaan tidur siang dalam ajaran Islam dan ilmu kesehatan;
- b. Mengetahui definisi dan ciri-ciri tidur siang yang baik dalam ajaran Islam dan ilmu kesehatan;
- c. Mengetahui waktu yang tepat untuk tidur siang dalam ajaran Islam dan ilmu kesehatan.

## **Bab II**

### **Pembahasan**

#### **A. Keutamaan tidur siang menurut ajaran Islam dan ilmu kesehatan**

##### **1. Keutamaan tidur siang menurut ajaran Islam**

Tidur siang dianjurkan oleh Rasulullah SAW. dalam sabdanya yang berbunyi: "Qailulah (istirahat siang)-lah kalian, sesungguhnya setan-setan itu tidak pernah istirahat siang." (HR. Abu Nu'aim).

Anjuran melakukan tidur siang ini Rasulullah SAW selaras dengan firman Allah SWT. yang tertuang dalam Al-Qur'an tentang keberkahan melakukan tidur di tengah hari yang berbunyi "Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah tidurmu di waktu malam dan siang hari dan usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengarkan." (Q.S. Ar-Ruum:23).

Begitu nikmat dan berkahnya melakukan tidur siang para sahabat Rasulullah SAW pun mengikuti dan mengamalkannya. "Mereka (para sahabat) dulu biasa melaksanakan shalat Jum'at, kemudian istirahat siang." (HR. Al-Bukhari)

Selain mendapat manfaat tubuh yang segar, tidur siang bisa menjauhkan kita dari godaan setan karena ketaatan kita kepada Allah SWT dan membiasakan diri meneladani sunnah Rasulullah SAW.

##### **2. Keutamaan tidur siang menurut ilmu kesehatan**

Melansir dari [hellosehat.com](https://hellosehat.com)<sup>4</sup>, ada beberapa manfaat yang akan dirasakan oleh orang dewasa ketika melakukan tidur siang, di antaranya:

- a. Relaksasi;
- b. Mengurangi kelelahan;
- c. Meningkatkan kewaspadaan;
- d. Meningkatkan suasana hati; dan
- e. Meningkatkan performa kerja, secara fisik dan mental.

---

<sup>4</sup> <https://hellosehat.com/pola-tidur/tips-tidur/aturan-tidur-siang-yang-baik/#gref> (diakses pada 19 Februari 2021 pukul 19.00 WIB)

Manfaat tidur siang untuk kesehatan selanjutnya ialah meningkatkan daya ingat, bukan hanya bagi anak tetapi juga para lansia yang biasanya mengalami penurunan kemampuan memori. Dalam sebuah studi dari Universitas Delaware dan Universitas Pennsylvania di Amerika Serikat, bahwa tidur siang bermanfaat untuk meningkatkan kecerdasan, terutama bagi anak yang masih dalam proses pertumbuhan.

## **B. Tidur siang yang baik menurut ajaran Islam dan ilmu kesehatan**

### **1. Tidur siang yang baik menurut ajaran Islam**

Apabila kegiatan tidur siang ini dilakukan sebelum jam zuhur, alangkah baiknya jangan terlalu mepet dengan waktu zuhur, dan apabila dilakukan setelah waktu zuhur, maka diberi jarak anantara waktu makan siang dengan tidurnya.

Setelah menentukan waktu yang tepat, maka perhatikan posisi saat melakukan tidur siang. Posisi tidur siang yang di sunnahkan adalah menghadap ke kiblat dengan tubuh miring ke arah kanan. Tidak lupa sebelum tidur siang, hendaklah berwudhu agar tidur siangnya dalam keadaan suci dari hadast (najis) kecil maupun hadast besar.

### **2. Tidur siang yang baik menurut ilmu kesehatan**

Perhatikan posisi pada saat melakukan tidur siang, Posisi tidur dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas dari tidur siang tersebut. Lalu perhatikan waktu untuk tidur siang, yakni tidur siang selama 20 menit sangat baik dalam mempertajam ketrampilan dan perhatian. Selanjutnya tidur 60 hingga 90 menit bisa mengistirahatkan *Rapid Eye Movement* (REM), bermanfaat membuat koneksi baru di otak dan menyelesaikan masalah dengan cara kreatif baru.

## **C. Waktu tidur siang yang dianjurkan dalam Islam dan ilmu kesehatan**

### **1. Waktu tidur siang yang dianjurkan dalam Islam**

Waktu yang disarankan untuk menjalankan sunnah tidur siang sendiri terbagi menjadi dua pandangan. Beberapa ulama berpandangan bahwa waktu terbaik adalah sebelum zuhur (pukul 11.00-11.30). Ini merupakan pendapat yang didukung Imam Al-Azhari, Imam Syarbini, dan

Imam As-Shon'ani, Qoilulah. Menurut mereka sunnah tidur siang sebaiknya dilakukan saat terik matahari memuncak.

Namun, beberapa ulama menyatakan bahwa waktu terbaik untuk menjalankan sunnah tidur siang adalah selepas zuhur (pukul 14.00-15.00). Ulama yang meyakini hal ini di antaranya adalah Al Munawi dan Al'aini. Waktu tidur siang ini sejalan dengan pandangan ilmu kesehatan.

Kedua pendapat para ulama di atas sebenarnya tidak ada yang salah, sebab pada sebuah riwayat dikisahkan bahwa Rasulullah SAW. menerapkan keduanya. Tepatnya, pada saat di musim dingin, Rasulullah akan tidur siang setelah waktu zuhur. Sedangkan saat di musim panas, Rasulullah SAW. akan tidur siang sebelum waktu zuhur. Tidur siang tentu dilakukan dengan posisi menghadap kiblat, dengan miring ke arah kanan dan menutupi aurat.

## **2. Waktu tidur siang yang dianjurkan dalam ilmu kesehatan**

Berbeda dengan waktu tidur siang menurut Islam, tidak ada kekhususan waktu tidur siang dalam ilmu kesehatan. Mengutip dari data yang dipublikasikan oleh *Sleep Foundation*, waktu tidur siang yang baik adalah sekitar pukul 14.00-15.00. Alasannya, di waktu tersebut seseorang biasanya telah melalui waktu makan siang. Sehingga kadar gula dan energi di dalam tubuh secara alami akan mengalami penurunan. Oleh sebab itu, disarankan untuk tidur sejenak demi mengembalikan kewaspadaan dan meningkatkan konsentrasi.

Berikut adalah durasi tidur siang yang baik bagi tubuh berdasarkan hasil penelitian dari City University of New York, pada tahun 2010:

- a. Durasi tidur 10 menit, mengurangi kelelahan dan meningkatkan ketajaman otak selama 2,5 jam;
- b. Durasi tidur 20 menit, meningkatkan reaksi dan performa otak pada kegiatan yang melibatkan angka;
- c. Durasi tidur 30 menit, membuat mengantuk selama 5 menit pertama setelah bangun, tapi kemudian segar selama 90 menit berikutnya;
- d. Durasi tidur 90 menit, tidak memberikan manfaat tapi justru membuat tubuh terasa lebih Lelah; dan
- e. Durasi tidur lebih dari 90 menit, menyebabkan uring-uringan dan linglung setelah bangun

## **Bab III**

### **Penutup**

#### **A. Kesimpulan**

Tidur siang adalah salah satu kegiatan yang dianjurkan oleh syariat Islam dan sangat dibutuhkan oleh tubuh. Tidur saat siang dibutuhkan karena setelah makan siang, kadar gula dalam tubuh akan menurun, sehingga fokus dan tenaga yang dimiliki tubuh juga akan berkurang. Salah satu cara untuk mengembalikannya adalah dengan tidur siang yang baik. Hal ini juga dapat mengurangi kelelahan dan meningkatkan ketajaman otak selama 2,5 jam, serta meningkatkan reaksi dan performa otak pada aktivitas yang dilakukan.

Tidur siang juga merupakan salah satu kegiatan untuk menjalankan sunnah seperti yang dilakukan oleh para sahabat Rasulullah SAW. sebagai ummat Rasulullah SAW, tentu kita ingin melaksanakan perintah Allah dan mengikuti pedoman yang telah dicontohkan oleh Rasulullah SAW.

#### **B. Saran**

Penulis berharap agar semakin banyaknya orang yang sadar akan kebutuhan tidur siang dalam hari-hari aktifnya supaya dapat mempertahankan fokus dan kewaspadaan serta suasana hati yang baik. Dengan tercapainya kualitas tidur siang yang baik, akan menurunkan angka kecelakaan kerja akibat kurang fokus dan *mood swing* akibat kurangnya istirahat, serta dapat meningkatkan kualitas ibadah di malam hari seperti qiyamullail.