



Published biannually by:  
**HADITH AND AQIDAH RESEARCH INSTITUTE (INHAD),**  
**Selangor International Islamic University College (KUIS)**  
Email: [jurnalhadis@kuis.edu.my](mailto:jurnalhadis@kuis.edu.my)  
Web: [www.journal.kuis.edu.my/hadis/](http://www.journal.kuis.edu.my/hadis/)  
Bandar Seri Putra, 43600, Bangi, Selangor (Darul Ehsan) Malaysia.  
Tel: 03-8911 7000 Ext: 6129/6130, Fax: 03-8926 6279  
**Vol. 14, No. 28 (December 2024)**

## **Pengurusan Tidur Menurut Hadith Al-Nabawi dan Kesannya Terhadap Kesehatan**

### ***[Sleep Management According to Hadith al-Nabawi and Its Impact on Health]***

**Ikmal Adnan\*<sup>1</sup>, Khairulnazrin Nasir<sup>2</sup>, Rahim Kamarul Zaman<sup>3</sup>, Mohd Abalkhair Mat Ali<sup>4</sup> dan Ismail Abd Halim<sup>5</sup>.**

<sup>1</sup> Faculty of Contemporary Islamic Studies, Sultan Ismail Petra International Islamic University College (KIAS), Malaysia, [ikmal.adnan@kias.edu.my](mailto:ikmal.adnan@kias.edu.my), 0169212240.

<sup>2</sup> Academy of Islamic Studies, Universiti Malaya Education Centre (UMEC), Malaysia, [khairulnazrin@um.edu.my](mailto:khairulnazrin@um.edu.my), 0133242865.

<sup>3</sup> Faculty of Contemporary Islamic Studies, Sultan Ismail Petra International Islamic University College (KIAS), Malaysia, [abdulrahim@kias.edu.my](mailto:abdulrahim@kias.edu.my), 01126017148.

<sup>4</sup> Faculty of Contemporary Islamic Studies, Sultan Ismail Petra International Islamic University College (KIAS), Malaysia, [mohdabalkhair@kias.edu.my](mailto:mohdabalkhair@kias.edu.my), 0199918177.

<sup>5</sup> Faculty of Contemporary Islamic Studies, Sultan Ismail Petra International Islamic University College (KIAS), Malaysia, [wanismail@kias.edu.my](mailto:wanismail@kias.edu.my), 0139925391.

\* Corresponding Author.

---

#### **Keywords:**

*Sunnah practices; sleep management; al-Kutub al-Sittah; thematic Hadith; health care.*

---

#### **ABSTRACT**

*Sleep is a crucial aspect of maintaining individual health and well-being. In Islam, sleep management is emphasised through teachings and practices derived from the al-Quran and al-Sunnah. This article aims to provide a deeper understanding of sleep management according to Islamic teachings, particularly based on Hadith al-Nabawi, and to explore its effects on physical and mental health. A better understanding of the principles taught in the Sunnah is expected to help individuals overcome sleep issues and enhance overall health quality. This study employs a qualitative approach through thematic analysis of literature. Data collection is based on primary sources such as the al-Quran and al-Hadith, as well as relevant secondary sources including theses, dissertations, and scholarly articles. The data is analysed thematically to identify the principles of sleep management according to the Sunnah and its health effects. Findings reveal that there are at least 94 authentic Hadith related to sleep management according to the Sunnah of the Prophet Muhammad (PBUH) in the al-Kutub al-Sittah. Sunnah practices with the potential to improve sleep quality and health include performing ablution, dusting the bed, extinguishing lights, early sleep, sleeping on the right side, using a miswak, performing ihtinsār, among others. In conclusion, sleep management from the perspective of the Sunnah plays a significant role in maintaining individual health. By practising the principles taught in Islam, individuals can enhance their sleep quality and, consequently,*

---

---

*improve their overall health. This underscores the close relationship between religious teachings and daily human life.*

---

#### **Kata Kunci:**

Amalan Sunnah; pengurusan tidur; al-Kutub al-Sittah; hadis tematik; penjagaan kesihatan.

#### **ABSTRAK**

Tidur merupakan salah satu aspek penting dalam penjagaan kesihatan dan kesejahteraan individu. Dalam Islam, pengurusan tidur diberikan penekanan berdasarkan ajaran dan praktikal yang diperintahkan melalui al-Quran dan al-Sunnah. Artikel ini bertujuan bagi memberi pemahaman yang lebih mendalam mengenai cara pengurusan tidur menurut ajaran Islam berpandukan hadis-hadis nabawi, serta mengetahui kesannya terhadap kesihatan fizikal dan mental individu. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang prinsip-prinsip yang diajar dalam al-Sunnah, diharapkan dapat membantu individu mengatasi masalah tidur serta meningkatkan kualiti kesihatan secara menyeluruh. Kajian ini menggunakan pendekatan secara kualitatif melalui tema kajian kepustakaan. Kaedah pengumpulan data adalah daripada sumber sumber primer seperti al-Quran dan al-Hadith, serta sumber-sumber sekunder yang sesuai seperti tesis, disertasi dan artikel ilmiah. Data dianalisis menggunakan pendekatan tematik untuk mengenal pasti prinsip-prinsip pengurusan tidur menurut al-Sunnah dan kesannya terhadap kesihatan. Dapatan menunjukkan terdapat sekurang-kurangnya 94 riwayat hadis yang sahih berkaitan pengurusan tidur berdasarkan sunnah Rasulullah SAW di dalam *al-Kutub al-Sittah*. Terdapat amalan sunnah yang berpotensi meningkatkan kualiti tidur dan kesihatan seperti berwuduk, mengebas tempat tidur, memadamkan lampu, tidur awal, tidur mengiring ke kanan, bersugi, melakukan *ithinsār* dan lain-lain. Secara kesimpulannya, pengurusan tidur menurut perspektif al-Sunnah memainkan peranan penting dalam menjaga kesihatan individu. Dengan mengamalkan prinsip-prinsip yang diajar dalam Islam, seseorang individu dapat meningkatkan kualiti tidur mereka dan seterusnya memperbaiki kesihatan secara keseluruhan. Ini menunjukkan hubungan rapat antara ajaran agama dan kehidupan seharian manusia.

---

Received: August 31, 2024

Accepted: Nov 16, 2024

Online Published: Dec 31, 2024

## **1. Pendahuluan**

Manusia secara umumnya dilahirkan dalam keadaan fitrah yang bermaksud suci, sihat dan selamat. Allah SWT telah memberikan fitrah kepada manusia yang waras agar menjaga kesihatan diri dari segala sudut agar dia mampu meneruskan kelangsungan hidup. Ini kerana, penjagaan kesihatan merupakan aspek yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Rasulullah SAW sendiri sangat menekankan kepentingan menjaga kesihatan dan menjalani gaya hidup yang sihat melalui pelbagai sunnah yang telah diajarkan oleh Baginda SAW. Terdapat pelbagai hadis dan peristiwa yang menunjukkan Baginda SAW adalah seorang yang sihat melalui aspek fizikal dan rohani (Fauzi Yusuf et. al., 2018). Menurut Pertubuhan Kesihatan Dunia (WHO), kesihatan merupakan satu situasi dan keadaan di mana tubuh badan seseorang itu sempurna serta sihat secara fizikal, mental dan sosial (World Health Organization, 1999). Definisi ini telah menjadi panduan penting dalam perkembangan program kesihatan di seluruh dunia, serta menjadi landasan bagi banyak penelitian dan penyelidikan terhadap ilmu kesihatan. Definisi kesihatan menurut WHO juga menunjukkan bahawa kesihatan merupakan hak asasi manusia yang harus diperjuangkan dan dilindungi oleh semua negara dan masyarakat. Salah satu aspek yang sering diabaikan tetapi mempunyai kesan yang signifikan terhadap kesihatan adalah pengurusan tidur yang baik. Tidur yang berkualiti memainkan peranan penting dalam menjaga keseimbangan tubuh serta mengekalkan kesihatan secara fizikal dan emosi.

Dalam beberapa tahun kebelakangan ini, terdapat kecenderungan dan peningkatan yang signifikan terhadap peranan agama dalam mempromosikan kesihatan dan kesejahteraan (Mohd Khairie Ahmad, et. al., 2021). Islam sememangnya memberikan perhatian secara menyeluruh kepada umatnya sebagai panduan dalam kehidupan, termasuk panduan dan pengurusan tidur. Setiap manusia memerlukan waktu untuk beristirahat sebagaimana Firman Allah SWT;

هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ ٧٧

Maksudnya:

Dialah yang menjadikan malam bagi kamu supaya kamu berehat padanya, dan menjadikan siang terang-benderang (supaya kamu berusaha). Sesungguhnya perubahan malam dan siang itu mengandungi tanda-tanda (yang menunjukkan kekuasaan Allah) bagi kaum yang mahu mendengar (keterangan-keterangan yang tersebut dan mengambil pelajaran daripadanya). [Surah Yūnus, 10:67]

Rasulullah SAW juga menjelaskan di dalam hadis bahawa tubuh manusia memiliki hak. Antara hak bagi tubuh badan adalah memberi makan ketika lapar, minum apabila dahaga, berehat ketika penat, membersihkan diri ketika kotor dan berubat apabila ditimpa sakit. Hak kepada tubuh badan untuk berehat adalah tidur kerana ia merupakan cara yang paling terbaik. Dalam sebuah hadis dinyatakan;

عن عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو بْنِ الْعَاصِ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: يَا عَبْدَ اللَّهِ أَلَمْ أَحْبَبْ أَنْتَ تَصُومُ النَّهَارَ وَتَقُومُ اللَّيْلَ قُلْتُ بَلَى يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ فَلَا تَفْعَلْ صُمْ وَأَفْطِرْ وَتَمَّ فَإِنَّ لِحَسَدِكَ عَلَيْكَ حَقًّا وَإِنَّ لِعَيْنِكَ عَلَيْكَ حَقًّا وَإِنَّ لِرُؤُوحِكَ عَلَيْكَ حَقًّا.

Maksudnya:

Daripada Abdullah bin 'Amru bin al-'Ās r.a. berkata: Rasulullah SAW telah bersabda kepada aku: "Wahai Abdullah, aku memperolehi berita bahawa kamu bangun di malam hari dan berpuasa di siang hari, benarkah itu?" Aku menjawab; "Benar wahai Rasulullah". Baginda SAW bersabda: "Jangan kamu lakukan sedemikian, akan tetapi tidur dan bangunlah, berpuasa dan berbukalah. Kerana tubuhmu memiliki hak atas dirimu, kedua matamu memiliki hak atas dirimu, isterimu memiliki hak atas dirimu dan tetamumu memiliki hak atas dirimu." [Bukhari; Kitāb al-Nikāh, Bāb li Zawjika 'alaika Haq, No: 5199]

## 2. Metodologi Kajian

Kajian yang dijalankan ini menggunakan pendekatan secara kualitatif melalui tema kajian kepustakaan. Kaedah pengumpulan data adalah daripada sumber-sumber primer seperti al-Quran dan al-Hadith, serta sumber-sumber sekunder yang sesuai seperti tesis, disertasi dan artikel ilmiah. Bagi mengenal pasti sesebuah hadis berkaitan tidur yang terdapat dalam *al-Kutub al-Sittah*, pengkaji membuat pencarian dengan menggunakan dua sumber digital dan satu sumber bercetak. Dalam proses yang pertama, pencarian hadis melalui sumber digital adalah dengan menggunakan aplikasi *al-Maktabah al-Syāmilah* yang telah dimuat turun melalui laman web (<https://shamela.ws/page/download>). Melalui aplikasi tersebut, pengkaji memilih senarai *al-Kutub al-Sittah* yang terdapat di dalamnya dan melakukan pencarian dengan menggunakan kata kunci yang sesuai merujuk kepada amalan dan tatacara tidur yang dianjurkan oleh Rasulullah SAW. Kemudian pengkaji membuat semakan kedua terhadap hadis-hadis yang ditemui melalui laman web *Ahādīth al-Rasūl* (<https://hadithprophet.com/>). Laman tersebut lengkap dengan *al-Takhrīj wa Dirāsāt al-Asānīd* dan juga huraian berdasarkan kitab-kitab syarah hadis yang muhtabar seperti *Fath al-Bārī* (Ibnu Hajar, 2000) bagi hadis *Sahīh al-Bukhārī*, *Al-Minhāj* (al-Nawawi, 2007) bagi hadis *Sahīh Muslim*, *'Aun al-Ma'būd* (Ābādī, 2009) bagi hadis *Sunan Abū Daūd*, *Tuhfah al-Ahwadhī* (Al-Mubārakfūrī, t.th) bagi hadis *al-Jāmi' al-Tirmidhī*, Syarah Al-Suyūṭī (2008) bagi hadis *Sunan al-Nasā'i* dan Syarah Al-Sindī (2009) bagi hadis *Sunan Ibnu Mājah*. Setelah itu bagi memastikan hadis-hadis dan huraian tersebut adalah tepat sebagaimana rujukan asal, pengkaji turut membuat semakan menerusi sumber bercetak. Data dianalisis menggunakan pendekatan tematik untuk mengenal pasti prinsip-prinsip pengurusan tidur menurut al-Sunnah dan kesannya terhadap kesihatan.

### 3. Tidur Menurut Sains

Berdasarkan Kamus Dewan Edisi Keempat (2005), tidur bermaksud seseorang atau sesuatu yang berada dalam keadaan tidak sedar dengan mata terpejam kerana berehat. Menurut *National Sleep Foundation*, tidur merupakan keadaan fisiologi yang berlaku secara alami dan penting bagi kesihatan manusia dan haiwan. Dalam tempoh tidur, tubuh memperbaiki dan memperbaharui dirinya sendiri, memulihkan tenaga, memperkuat memori dan pembelajaran, serta memperkuat sistem kekebalan tubuh. Tidur juga penting untuk kesihatan mental dan fizikal. Kurangnya tidur akan dapat mempengaruhi prestasi dan kesihatan diri secara keseluruhan (Danielle Pacheco, 2023).

Menurut Matthew Walker (2017), seorang ilmuwan saraf dan penulis buku *Why We Sleep* menyatakan bahawa tidur adalah merupakan ubat mujarab yang paling berkesan di dunia dan ianya memainkan peranan sangat penting dalam meningkatkan kesihatan fizikal dan mental. Menurutnya juga, tidur yang berkualiti akan meningkatkan fungsi otak dan memperkuat sistem kekebalan tubuh, membantu mengurangi risiko obesiti, diabetes, penyakit jantung dan strok serta meningkatkan kebahagiaan dan kesejahteraan mental. Manakala Charles A. Czeisler, seorang pakar tidur dan profesor di *Harvard Medical School*, menyatakan bahawa tidur adalah keperluan biologi yang sangat penting dan memainkan peranan penting dalam kesihatan dan kesejahteraan manusia. Menurutnya, tidur yang cukup dan berkualiti membantu menjaga keseimbangan hormon, meningkatkan konsentrasi, meningkatkan daya ingatan, memperkuat sistem kekebalan tubuh dan mengurangi risiko penyakit kronik (Charles A Czeisler, 2015).

Kajian berkaitan tidur dalam konteks sains telah banyak dilakukan oleh pengkaji barat. Secara umumnya, kajian berkaitan tidur dibahagikan kepada beberapa kriteria utama iaitu dari aspek fisiologi, masa tidur, tempoh tidur, fungsi tidur dan isu-isu yang melibatkan kesihatan berkaitan tidur. Berdasarkan kajian berkaitan aspek fisiologi, para pengkaji telah melakukan kajian berkaitan gelombang otak ketika tidur melalui aktiviti elektrik yang terlihat dalam *electroencephalograph* (EEG). Amplitud gelombang EEG pada frekuensi tertentu berkaitan dengan pelbagai tahap dalam kitaran tidur-jaga, seperti tidur, terjaga atau ketika tertidur (Borbely AA et al., 2016). Ia menggambarkan bahawa walaupun dalam keadaan tidur, tubuh manusia tetap melakukan aktiviti tertentu yang mempunyai manfaat yang khusus kepada badan.

Selain itu melalui EEG juga para pengkaji dapat mengenal pasti tidur terbahagi kepada dua jenis iaitu *Non Rapid Eye Movement* (NREM) dan *Rapid Eye Movement* (REM). Tidur jenis NREM adalah merupakan satu keperluan istirahat bagi fizikal seseorang manakala tidur jenis REM adalah istirahat yang diperlukan oleh mental. NREM mempunyai tiga tahap iaitu yang pertama keadaan otak sama seperti orang yang terjaga dan mula merasa mengantuk namun masih sedar terhadap suasana sekelilingnya. Manakala tahap kedua adalah gelombang otak menjadi lebih lambat berbanding tahap pertama dan menyebabkan seseorang itu terlena dan sukar untuk dikejutkan. Manakala tahap yang terakhir adalah gelombang otak menjadi lebih lambat berbanding tahap kedua yang dikenali dengan gelombang delta. Individu akan terlena secara nyenyak dan tidak sedar apa yang berlaku di sekitarnya (Maquet PA et al., 2005). Manakala tidur REM dikenali sebagai tidur paradoksikal, ia mewakili bahagian kecil masa tidur keseluruhan. Ia merupakan waktu utama untuk seseorang bermimpi dan dikaitkan dengan gelombang otak yang tidak seiring, pergerakan mata, kehilangan tonus otot dan penanguhan homeostasis<sup>1</sup> (Parmeggiani PL, 2011). Kitaran tidur antara NREM dan REM mengambil purata masa sekitar 90 minit dan ianya berlaku sekitar empat hingga enam kali dalam tidur malam yang normal (McCarley RW, 2007).

Berdasarkan kajian berkaitan aspek masa tidur, menurut pengkaji barat ianya dikawal oleh *Circadian Clock* atau jam biologi yang dikenali sebagai proses C, homeostasis tidur-bangun yang dikenali sebagai proses S dan sebahagian besar adalah kehendak individu. Menurut Fuller, Gooler & Saper (2006), masa tidur bergantung sepenuhnya pada isyarat hormon dari proses C (*Circadian Clock*). *Circadian Clock* juga disebut sebagai *Circadian Rythm* atau Rentak Sirkadian yang bermaksud suatu ilmu yang mengkaji hubungan kehidupan manusia dengan kitaran siang dan malam (Robiatul & Ku Mastura, 2020). Sistem neurokimia yang kompleks menggunakan isyarat daripada persekitaran organisma untuk mencipta ritma secara dalaman bagi mengesan siang dan malam. Proses C ini akan menghalang dorongan homeostatik untuk tidur pada siang hari. Namun begitu,

<sup>1</sup> Pengkalan ciri-ciri fizikal dan kimia tubuh dalam keadaan yang seimbang tanpa dipengaruhi oleh per-ubahan persekitaran (Kamus Dewan Edisi Keempat).

manusia pada masa kini seringkali tidak selaras dengan jam biologi disebabkan oleh banyak faktor. Antaranya keperluan bekerja pada syif malam, perjalanan jarak jauh dan pengaruh pencahayaan (Derk-Jan & Edgar, 1999).

Selain proses C, keseimbangan antara tidur dan terjaga juga dikawal oleh suatu proses yang dikenali sebagai homeostasis atau proses S. Ianya disebabkan oleh kekurangan tidur. Secara umumnya semakin lama seseorang itu berjaga, semakin besar keperluannya untuk tidur. Berdasarkan kajian, manusia akan mencapai tahap kelesuan yang ketara 30 jam selepas berjaga. Namun begitu, ianya adalah subjektif dan bergantung kepada pelbagai aspek dan situasi bagi seseorang individu (Iglowstein I et al., 2003). Masa tidur juga dikawal oleh kehendak individu yang disebut sebagai *Social Timing*. Menurut Roenneberg T et al. (2007), masa tidur dan jaga seseorang juga dipengaruhi oleh kehendak sosial seperti waktu yang diperlukan untuk bekerja, masa mengikut kawasan tertentu dan sebagainya.

#### 4. Tidur Menurut Islam

Tidur adalah salah satu dari rahmat daripada Allah SWT dan merupakan suatu perkara yang penting dalam kehidupan manusia. Tidur yang cukup dan berkualiti memiliki peranan penting dalam menjaga kesihatan tubuh, fikiran dan jiwa serta membantu manusia dalam menjalankan tanggungjawab keagamaan mereka. Definisi tidur menurut ulama Islam ialah suatu keadaan yang terjadi pada manusia ketika fikiran dan tubuh sedang beristirahat untuk sementara waktu dan ketika manusia terlepas dari segala aktiviti kehidupan seharian mereka. Tidur dianggap sebagai cara Allah SWT untuk memberikan kesempatan kepada manusia supaya berehat dan memperbaharui tenaga mereka (Ibnu Qayyim, 2003). Ianya bertepatan dengan Firman Allah SWT:

هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ<sup>٧٧</sup>

Maksudnya:

*Dia lah yang menjadikan malam bagi kamu supaya kamu berehat padanya, dan menjadikan siang terang-benderang (supaya kamu berusaha). Sesungguhnya perubahan malam dan siang itu mengandungi tanda-tanda (yang menunjukkan kekuasaan Allah) bagi kaum yang mahu mendengar (keterangan-keterangan yang tersebut dan mengambil pelajaran daripadanya).* [Surah Yūnus, 10:67]

Firman Allah SWT lagi:

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِيَسَآءَ وَالتَّوَمَّ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا<sup>٧٨</sup>

Maksudnya:

*Dan Dia lah Tuhan yang menjadikan malam untuk kamu sebagai pakaian, dan menjadikan tidur untuk berhenti rehat, serta menjadikan siang untuk keluar mencari rezeki.* [Surah al-Furqān, 25:47]

Imam al-Syaukāni dalam tafsirnya telah mendatangkan beberapa pandangan berkaitan pengertian bagi perkataan *Subātā* (سباتا) di dalam surah al-Furqān, ayat ke-47 (Al-Syaukāni, 2010). Beliau berkata:

وَقِيلَ: السَّبْتُ: الْقَطْعُ فَالتَّوَمُّ انْقِطَاعٌ عَنِ الْإِشْتِعَالِ وَمِنْهُ سَبْتُ الْيَهُودِ لِانْقِطَاعِهِمْ عَنِ الْإِشْتِعَالِ. قَالَ الرَّجَّاحُ: السُّبَاتُ التَّوَمُّ وَهُوَ أَنْ يَنْقَطِعَ عَنِ الْحَرَكَةِ وَالرُّوحِ فِي بَدَنِهِ أَي: جَعَلْنَا تَوَمُّكُمْ رَاحَةً لَكُمْ. وَقَالَ الْحَلِيلُ: السُّبَاتُ نَوْمٌ ثَقِيلٌ أَي: جَعَلْنَا نَوْمَكُمْ ثَقِيلًا لِيَكْمُلَ الْإِجْمَامُ وَالرَّاحَةُ

Maksudnya:

*“Dikatakan al-Sabt itu ialah terputus, ini kerana tidur ialah keadaan di mana seseorang terputus daripada kesibukan dan daripada itulah terbitnya Sabt al-Yahūd kerana mereka terputus daripada kesibukan. Telah berkata al-Zajjāj: Ia adalah terputus daripada pergerakan dan terputusnya roh daripada badan dengan maksud “Kami jadikan tidurmu, satu rehat bagimu.” Berkata al-Khalīl: Subāt ialah tidur yang berat, iaitu “Kami jadikan tidur kamu itu berat supaya sempurnalah kerehatan kamu.”*

## 5. Tidur dan Kesihatan

Berdasarkan kepada definisi kesihatan dan tidur sebagaimana yang dibincangkan, jelas menunjukkan bahawa pengurusan tidur yang baik mempunyai kaitan yang sangat rapat dengan kesihatan. Melalui aspek sains, tidur mempunyai fasa-fasanya yang tersendiri yang dikategorikan mengikut gelombang yang dihasilkan melalui sel-sel otak. Tidur yang mencukupi sangat penting bagi kesihatan kita. Ketidacukupan tidur boleh mengakibatkan pelbagai masalah kesihatan, termasuk penurunan daya tahan tubuh, gangguan emosi, keletihan dan risiko penyakit kronik seperti diabetes, penyakit jantung dan obesiti (Eric Suni, 2023).

Menurut Hirshkowitz M (2015), orang dewasa perlu tidur selama 7 hingga 9 jam setiap malam untuk menjaga kesihatan dan kesejahteraan mereka. Manakala bagi kanak-kanak dan remaja, bilangan jam tidur yang disarankan lebih tinggi. Beberapa cara untuk memastikan tidur yang berkualiti termasuk memastikan tempat tidur dan bantal yang selesa, menjaga keadaan kamar tidur yang sunyi dan gelap dan menghindari penggunaan peranti elektronik sebelum tidur. Berikut merupakan jadual waktu tidur yang disyorkan mengikut kumpulan umur.

Jadual 1:Jadual waktu tidur yang disyorkan mengikut kumpulan umur

Kumpulan Umur	Jarak Umur	Waktu Tidur Yang Disyorkan Setiap 24 Jam
Bayi Baru Lahir	0 - 3 Bulan	14 - 17 Jam
Bayi	4 - 11 Bulan	12 - 15 Jam
Anak Kecil	1 - 2 Tahun	11 - 14 Jam
Kanak-kanak Prasekolah	3 - 5 Tahun	10 -13 Jam
Sekolah Rendah	6 - 12 Tahun	9 - 11 Jam
Remaja	13 - 17 Tahun	8 - 10 Jam
Dewasa	18 - 64 Tahun	7 - 9 Jam
Warga Emas	65 Tahun ke atas	7 - 8 Jam

Sumber: Hirshkowitz M. (2015)

Tidur yang tidak berkualiti selalu dikaitkan dengan keadaan kesihatan yang tidak baik seperti wujudnya penyakit kardiovaskular<sup>2</sup>, obesiti dan penyakit mental. Walaupun tidur yang buruk adalah lazim dalam kalangan mereka yang mempunyai penyakit kardiovaskular, beberapa kajian menunjukkan bahawa tidur yang buruk boleh menjadi penyebab dan penyumbang kepadanya. Jangka masa tidur yang kurang dari tujuh jam boleh menjadi punca kepada penyakit jantung dan peningkatan risiko kematian akibat penyakit jantung. Jangka masa tidur yang berlebihan iaitu lebih daripada sembilan jam bagi orang dewasa juga boleh menyebabkan penyakit jantung, strok dan penyakit kardiovaskular yang lain (Jackson, Redline & Emmons, 2015).

Dalam konteks kanak-kanak dan dewasa, jangka masa tidur yang pendek boleh dikaitkan dengan peningkatan risiko obesiti, dengan pelbagai kajian melaporkan peningkatan risiko sebanyak 45–55%. Jangka masa tidur adalah yang paling banyak dikaji kerana kesan-kesannya terhadap obesiti yang besar (Hale, Troxel & Buysse, 2020). Menurut Hale, Troxel & Buysse (2020) juga, masalah tidur sering dilihat sebagai faktor dan penyebab kepada gejala penyakit mental. Sebagai contoh, insomnia<sup>3</sup> merupakan petanda utama bagi gangguan kemurungan. Kajian terhadap 170,000 orang menunjukkan bahawa insomnia membawa kepada peningkatan risiko lebih daripada dua kali ganda untuk gangguan kemurungan. Beberapa kajian juga menunjukkan kaitan antara insomnia dan kebimbangan, gangguan stres pasca trauma (PTSD) dan bunuh diri. Gangguan tidur boleh meningkatkan risiko psikosis<sup>4</sup> dan menyebabkan kesan yang sangat negatif kepada psikotik.

Kesihatan tidur boleh ditingkatkan melalui pelaksanaan tabiat pengurusan tidur yang baik. Melalui pengurusan tidur yang baik akan dapat membantu meningkatkan kesihatan fizikal dan mental. Terdapat beberapa cara untuk meningkatkan kesihatan tidur termasuk tidur pada waktu yang konsisten pada setiap malam, mengelakkan peranti elektronik di bilik tidur, mendapatkan senaman yang mencukupi sepanjang hari dan

<sup>2</sup> Penyakit yang berkaitan dengan jantung dan saluran darah (Kamus Dewan Edisi Keempat, 2005).

<sup>3</sup> Keadaan tidak dapat tidur atau sukar untuk tidur (Kamus Dewan Edisi Keempat).

<sup>4</sup> Gangguan mental yg teruk, yang dicirikan oleh perubahan perwatakan dan ketakpekaan terhadap persekitaran (Kamus Dewan Edisi Keempat).

mengelakkan kafein sebelum tidur. Cara lain untuk meningkatkan kesihatan melalui tidur adalah dengan mewujudkan persekitaran tidur yang tenang dan santai. Tidur di dalam bilik yang gelap dan bersih dengan bunyi-bunyian alam dan tenang boleh membantu menggalakkan tidur yang sihat.

## 6. Hadis Pengurusan Sebelum Tidur

### 6.1 Mencuci Tangan

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: مَنْ نَامَ وَفِي يَدَيْهِ عَمْرٌ وَمَمْ يَعْسِلُهُ فَأَصَابَهُ شَيْءٌ فَلَا يَلُومَنَّ إِلَّا نَفْسَهُ

Maksudnya:

Daripada Abu Hurairah r.a berkata, Rasulullah SAW bersabda: “Apabila salah seorang daripada kamu tidur sedang di tangannya masih tersisa bau lemak daging (masakan) dan dia tidak mencuci tangannya kemudian tertimpa sesuatu, maka jangan sekali-kali dia menyalahkan kecuali kepada dirinya sendiri” [Abu Daud; *Kitāb al-At‘imah, Bāb fī Ghasli al-Yad min al-Ta‘ām*. No: 3852, Al-Tirmidhi; *Abwāb al-At‘imah, Bāb Mā Jā’a fī Karāhiyyah al-Bayūtah wa fī Yadihī Rihun Ghamar*. No: 1859, 1860. Ibnu Majah; *Kitāb al-At‘imah, Bāb fī Ghasli al-Yad min al-Ta‘ām*. No: 3297]

عَنْ فَاطِمَةَ ابْنَةِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَتْ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَلَا لَا يَلُومَنَّ امْرُؤٌ إِلَّا نَفْسَهُ يَبِيثٌ وَفِي يَدَيْهِ رِيحٌ عَمْرٍ

Maksudnya:

Daripada Fatimah binti Rasulullah SAW telah berkata: Rasulullah SAW bersabda: “Ketahuilah, jangan sekali-kali seseorang itu menyalahkan kecuali pada dirinya sendiri, dia bermalam (tidur) sedangkan pada tangannya terdapat sisa minyak makanan (yang belum dibersihkan).” [Ibnu Majah; *Kitāb al-At‘imah, Bāb Man Bāta wa fī Yadihī Rihun Ghamar*. No: 3296]

Perkataan *Ghamar* (غمر) pada hadis ini bermaksud kotoran atau lemak daging daripada sisa-sisa makanan yang mungkin menyebabkan tersebar kuman atau virus yang akhirnya menyebabkan sesuatu penyakit. Terdapat juga pandangan yang mengatakan bahawa lemak atau kotoran ini dapat mendatangkan penyakit daripada jin dan sekiranya tidak dibersihkan sebelum tidur akan menyebabkan seseorang terkena penyakit ketika tidur (Ābādī, 2009; Al-Mubārakfūrī, t.th; Al-Sindī, 2009).

Berdasarkan perspektif sains dan kesihatan, tangan adalah merupakan salah satu anggota badan yang paling banyak melakukan sentuhan dengan sesuatu yang lain. Melalui sentuhan yang pelbagai ini, tangan kita akan terdedah dengan kotoran-kotoran yang mengandungi virus atau kuman yang akhirnya membawa kepada penyakit. Melalui hadis ini, Rasulullah SAW menganjurkan untuk menjaga kebersihan tangan khususnya apabila seseorang ingin tidur di malam hari. Bagi manfaat kesihatan fizikal, kajian dalam ilmu kesihatan menunjukkan bahawa membasuh tangan dengan air bersih akan menghapuskan sekitar 90% kekotoran dan kuman. Membasuh tangan akan membersihkan kulit daripada unsur-unsur berbahaya yang keluar daripada kelenjar peluh (Al-Zaki, 2018).

### 6.2 Memakai Celak

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: إِنَّ حَبِيرَ مَا تَدَاوَيْتُمْ بِهِ اللَّدُّودُ وَالسَّعُوطُ وَالْحِجَامَةُ وَالْمَشِي وَحَبِيرُ مَا اِكْتَحَلْتُمْ بِهِ الْإِمْدُ فَإِنَّهُ يَجْلُو الْبَصَرَ وَيُنْبِتُ الشَّعْرَ وَكَانَ لِرَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مُكْحَلَةٌ يَكْتَحِلُ بِهَا عِنْدَ النَّوْمِ ثَلَاثًا فِي كُلِّ عَيْنٍ

Maksudnya:

Daripada Ibnu Abbas r.a. berkata, Rasulullah SAW bersabda, “Sesungguhnya ubat yang paling baik untuk kamu gunakan adalah *al-Ladūd*, *al-Sa‘ūt*, bekam dan *al-Masyiy*. Dan sebaik-baik sesuatu yang dapat kalian gunakan untuk bercelak adalah *al-Ithmid* (jenis batu celak), sebab ia akan menajamkan pandangan dan menumbuhkan

bulu. Dan Rasulullah SAW mempunyai celak yang digunakan ketika ingin tidur sebanyak tiga kali bagi setiap mata Baginda SAW” [Al-Tirmidhi; *Abwāb al-Tibb, Bab Mā Jā’ fi al-Su’ūt wa Ghayrihī*. No: 2048]

عَنْ جَابِرٍ قَالَ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ عَلَيْكُمْ بِالْإِثْمِدِ عِنْدَ النَّوْمِ فَإِنَّهُ يَجْلُو الْبَصَرَ وَيُنْبِتُ الشَّعْرَ

Maksudnya:

Daripada Jabir r.a. berkata, “Saya telah mendengar Rasulullah SAW bersabda, “Hendaklah kamu menggunakan *al-Ithmid* (batu untuk celak) ketika ingin tidur, sesungguhnya ia dapat memperjelas penglihatan dan menumbuhkan bulu mata” [Ibnu Majah; *Kitāb al-Tibb, Bāb al-Kahl bi al-Ithmid*. No: 3496]

Di dalam hadis-hadis yang dikemukakan berkaitan pemakaian celak, Rasulullah SAW menjelaskan bahawa bercelak dengan *al-Ithmid* adalah merupakan suatu perkara yang bermanfaat bagi kesihatan mata. Menurut Ibnu Hajar (2000), *al-Ithmid* adalah merujuk kepada batu yang berwarna hitam dan biasa digunakan untuk memukul batu-batu yang besar dan terdapat di Hijaz. Batu *al-Ithmid* yang terbaik boleh didapati dan berasal daripada Isfahān. Manakala dari sudut kesihatan dan rohani, *al-Ithmid* mempunyai beberapa kebaikan dan manfaat. Antaranya ialah sebagaimana yang dinyatakan oleh Ibnu Sina, seseorang yang memakai celak daripada *al-Ithmid* mampu membunuh kuman dan bakteria berbahaya yang terdapat pada kelopak mata. Selain itu al-Baghāwī menyatakan bahawa pemakaian celak daripada *al-Ithmid* juga mampu menjadikan kulit segar dan akan dapat merangsangkan pertumbuhan bulu mata, memperbaiki sistem penglihatan seseorang serta mampu menenangkan hati (Al-Zaki, 2018).

Dari sudut kesihatan sosial, mata adalah merupakan salah satu daripada panca indera yang sangat penting bagi manusia. Mata yang sihat akan memudahkan urusan manusia dalam menguruskan kehidupan sama ada yang melibatkan kepentingan diri dan juga kepentingan orang di sekeliling. Namun begitu, perlu difahami bahawa celak yang ada pada hari ini tidak semestinya dihasilkan daripada *al-Ithmid*. Bahkan fungsi celak pada masa kini lebih digambarkan sebagai alatan kecantikan untuk berhias (*make up*). Sehubungan itu, seseorang yang memakai celak belum tentu niatnya adalah untuk mengikut sunnah Rasulullah SAW atau berhasrat untuk menjaga kesihatan (Mulyani & Febriyeni, 2023). Pemakaian celak sebelum tidur juga bukanlah merupakan suatu keharusan untuk dilakukan memandangkan kebaikan yang ada pada celak sebagaimana yang digambarkan oleh Rasulullah SAW adalah merujuk asalnya iaitu *al-Ithmid*.

### 6.3 Segera Tidur Selepas Solat Isyak

عَنْ أَبِي بَرْزَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَكْرَهُ النَّوْمَ قَبْلَ الْعِشَاءِ وَالْحَدِيثَ بَعْدَهَا

Maksudnya:

Daripada Abu Barzah RA: “*Sesungguhnya Rasulullah SAW tidak menyukai perbuatan tidur sebelum mengerjakan solat isyak dan berbual selepasnya*” [Bukhari; *Kitāb Mawāqīt al-Solāh, Bāb Mā Yukrahu min al-Nawm Qabl al-‘Isyā’*. No: 568. Al-Tirmidhi; *Abwāb al-Solāh, Bāb Mā Jā’ fi Karāhiyyah al-Nawm Qabl al-‘Isyā’*. No: 168]

عَنْ سَيَّارِ بْنِ سَلَامَةَ قَالَ سَمِعْتُ أَبَا بَرْزَةَ يَقُولُ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَا يُبَالِي بَعْضَ تَأْخِيرِ صَلَاةِ الْعِشَاءِ إِلَى نِصْفِ اللَّيْلِ وَكَانَ لَا يُحِبُّ النَّوْمَ قَبْلَهَا وَلَا الْحَدِيثَ بَعْدَهَا. قَالَ شُعْبَةُ ثَمَّ لَيْتُهُ مَرَّةً أُخْرَى فَقَالَ أَوْ ثُلُثِ اللَّيْلِ

Maksudnya:

Daripada Sayyar bin Salamah katanya; aku mendengar Abu Barzah r.a. berkata; “*Rasulullah SAW tidak mempedulikan untuk mengakhirkan solat isyak hingga pertengahan malam, dan baginda tidak menyukai tidur sebelum isyak dan tidak menyukai perbualan sesudahnya.*” Syu‘bah mengatakan; “*Suatu kali aku menjumpai Sayyar dan dia berkata; “Sepertiga malam.”*” [Muslim; *Kitāb al-Masājid wa Mawādi’ al-Solāh, Bāb Istihbāb al-Tabkīr bi al-Subh fi Awwali Waqtiha, wa Huwa al-Taghlīs wa Bayān Qadr al-Qirā’atu fiha*. No: 1463]

عَنْ أَبِي بَرْزَةَ الْأَسْلَمِيِّ قَالَ: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَسْتَحِبُّ أَنْ يُؤَجَّرَ الْعِشَاءَ وَكَانَ يَكْرَهُ النَّوْمَ قَبْلَهَا وَالْحَدِيثَ بَعْدَهَا

Maksudnya:

Daripada Abu Barzah al-Aslami r.a. berkata, “*Rasulullah SAW suka melewati solat isyak, membenci tidur sebelumnya dan membenci berbual selepasnya*” [Bukhari; *Kitāb Mawāqīt al-Solāh, Bāb Waqt al-‘Asr*. No: 547,

*Kitāb Mawāqīt al-Solāh, Bāb Mā Yukrah min al-Samr Ba'd al-'Isyā'*. No: 599. Al-Nasa'i; *Kitāb al-Mawāqīt, Karāhiyyah al-Nawm Ba'da Solāt al-Maghrib*. No: 525, *Kitāb al-Mawāqīt, Mā Yustahabbu min Ta'khīr al-'Isyā'*. No: 530. Ibnu Majah; *Kitāb al-Solāh, Bāb al-Nahyi 'an al-Nawm Qabl Solāt al-'Isyā' wa 'an al-Hadīth Ba'daha*. No: 701]

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: لَوْلَا أَنْ أَشُقَّ عَلَى أُمَّتِي لِأَمْرِهِمْ أَنْ يُؤَخَّرُوا الْعِشَاءَ إِلَى ثُلُثِ اللَّيْلِ أَوْ نَصْفِهِ

Maksudnya:

Daripada Abu Hurairah r.a. berkata, Rasulullah SAW bersabda: “*Sekiranya tidak menyusahkan umatku, nescaya aku akan perintahkan mereka untuk melewati solat Isyak sehingga 1/3 malam atau 1/2 malam.*” [Al-Tirmidhi; *Abwāb, Mā Jā'a fī Ta'khīr al-'Isyā' al-Ākhirah*. No: 167]

Menurut Ibnu Hajar (2000), tidur sebelum mengerjakan solat Isyak boleh mengakibatkan seseorang tidak dapat menunaikan solat Isyak. Ini kerana terdapat kebimbangan bahawa tidurnya mungkin terlalu nyenyak sehingga menyebabkan dia tertinggal waktu Isyak. Sementara itu, berbual selepas solat Isyak juga berpotensi menyebabkan individu meninggalkan waktu qiyamullail atau waktu solat Subuh. Pandangan ulama dalam kalangan para sahabat, tabiin dan generasi seterusnya berbeza tentang hukum berbual selepas solat Isyak. Sebahagian menganggap perbuatan tersebut sebagai makruh, sementara yang lain memberikan kelonggaran apabila perbualan berkaitan dengan ilmu atau merupakan keperluan yang penting (Yusuf, 2008). Antaranya hadis yang direkodkan oleh imam al-Tirmidhi;

عَنْ عُمَرَ بْنِ الْخَطَّابِ قَالَ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَسْمُرُ مَعَ أَبِي بَكْرٍ فِي الْأَمْرِ مِنْ أَمْرِ الْمُسْلِمِينَ وَأَنَا مَعَهُمَا

Maksudnya:

Daripada Umar bin al-Khattab, berkata: “*Rasulullah SAW sering berbincang bersama Abu Bakar dalam urusan umat Islam, dan saya turut serta bersama mereka berdua.*” [Al-Tirmidhi: 169]

Al-Mubārakfūrī (t.th) berpendapat bahawa ulama-ulama tersebut merujuk kepada hadis-hadis yang menunjukkan kelonggaran. Mereka berhujah bahawa hadis-hadis yang berasal dari Umar r.a. dan seumpamanya menunjukkan bahawa berjaga lewat selepas Isyak adalah harus jika dilakukan untuk keperluan agama yang bersifat umum atau khusus. Namun, hadis-hadis yang berasal dari Abu Barzah r.a. dan seumpamanya menyatakan bahawa berjaga lewat tersebut adalah makruh. Cara untuk menghimpunkan kedua-dua pendapat ini adalah dengan mentafsirkan hadis-hadis yang melarang berjaga lewat yang bukan untuk keperluan agama dan bukan untuk keperluan yang mendesak.

Berdasarkan kepada perbincangan tentang tidur awal, bersegera tidur selepas solat Isyak dan mengelakkan tidur sebelumnya juga mempunyai manfaat dalam ilmu kesihatan. Merujuk kepada kesihatan fizikal, berdasarkan kepada kajian 70% waktu tidur yang lena dan berkualiti berlaku pada satu pertiga awal malam. Semakin lewat malam semakin kurang kesempatan untuk menikmati tidur yang lena dan sihat (Al-Zaki, 2018). Selain itu menurut al-Zaki (2018) juga, kebiasaan berjaga lewat malam akan melemahkan kecerdasan seseorang. Manakala tidur lebih awal pada malam hari akan meningkatkan kecerdasan serta menguatkan daya ingatan seseorang terutama kanak-kanak termasuk kemampuan dalam menyelesaikan masalah.

#### 6.4 Berwuduk Sebelum Tidur

عَنْ الْبَرَاءِ بْنِ عَازِبٍ، قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ وَضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ

Maksudnya:

Daripada Barrā' bin 'Azib r.a. berkata, Nabi SAW bersabda: “*Apabila kamu pergi ke tempat perbaringan kamu, maka hendaklah kamu wuduk seperti kamu wuduk untuk solat, kemudian berbaringlah di lambung sebelah kananmu.*” [Bukhari; *Kitāb al-Wudū'*; *Bāb Fadl Man Bāta 'ala al-Wudū'*. No: 247, *Kitāb al-Da'awāt, Bāb Idhā Bāta Tāhīran wa Fadluhū*. No: 6311. Muslim; *Kitāb al-Dhikr wa al-Du'ā' wa al-Tawbah; Bāb Mā Yuqāl 'Inda al-Nawm wa Akhdhi al-Maḍja'*. No: 6882. Abu Daud; *Abwāb al-Nawm; Bāb Mā Yuqāl 'Inda al-Nawm*. No: 5046, 5047, 5048. Tirmidhi; *Abwāb al-Da'awāt, Bāb (al-Hadīth)*. No: 3574]

عَنْ ابْنِ عُمَرَ أَنَّ عُمَرَ بْنَ الْخَطَّابِ سَأَلَ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَيْزُفْدُ أَحَدُنَا وَهُوَ جُنُبٌ قَالَ نَعَمْ إِذَا تَوَضَّأَ أَحَدُكُمْ فَلْيَزُفْدُ وَهُوَ جُنُبٌ

Maksudnya:

Daripada Ibnu Umar RA: Sesungguhnya Umar bin al-Khattab r.a. pernah bertanya kepada Rasulullah SAW: Adakah boleh seseorang daripada kami tidur dalam keadaan berjunub? Baginda bersabda: “Ya, apabila seseorang dari kamu berwuduk, tidurlah walaupun dalam keadaan junub.” [Bukhari; *Kitāb al-Ghusl; Bāb Nawm al-Junub*. No: 287. Muslim; *Kitāb al-Haid; Bāb Jawāz Nawm al-Junub wa Istihbāb al-Wudū’*. No: 702. Ibnu Majah; *Kitāb al-Tahārah wa Sunaniha; Bāb Man Qāla Lā Yanāmu al-Junub Hatta Yatawadda ‘u Wudū’uhū li al-Salāh*. No: 585]

عَنْ عَائِشَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ إِذَا أَرَادَ أَنْ يَنَامَ وَهُوَ جُنُبٌ تَوَضَّأَ وَضُوءَهُ لِلصَّلَاةِ قَبْلَ أَنْ يَنَامَ

Maksudnya:

Daripada Aisyah RA; “sesungguhnya Rasulullah SAW apabila ingin tidur sedangkan Baginda SAW dalam keadaan berjunub, Baginda berwuduk sebagaimana ingin solat sebelum tidur.” [Bukhari; *Kitāb al-Ghusl; Bāb al-Junub Yatawadda ‘u Thumma Yanām*. No: 288. Muslim; *Kitāb al-Haid; Bāb Jawāz Nawm al-Junub wa Istihbāb al-Wudū’ lahū wa Ghusl al-Faraj Idhā Arāda ‘an Ya ‘kul aw Yasrab aw Yanām aw Yujāmi’*. No: 699. Abu Daud; *Kitāb al-Tahārah; Bāb al-Junub Ya ‘kul*. No: 222. Al-Nasa’ie; *Kitāb al-Tahārah; Bāb Iqtisār al-Junub ‘alā Ghusl Yadayhi Idhā Arāda ‘an Ya ‘kul*. No: 256, 257, 258, Ibnu Majah; *Kitāb al-Tahārah wa Sunaniha; Bāb Man Qāla Lā Yanāmu al-Junub Hatta Yatawadda ‘u Wudū’uhū li al-Salāh*. No: 584]

Menurut al-Nawawi (2007), seseorang yang tidur dalam keadaan berwuduk walaupun berada dalam keadaan hadas besar, dia tidur dalam keadaan suci, mimpi dan dirinya adalah terjaga daripada gangguan syaitan. Begitu juga menurut Ibnu Hajar, seseorang yang berjunub diharuskan untuk tidur pada waktu malam dan disunatkan kepadanya untuk berwuduk (Ibnu Hajar, 2000; al-Nawawi, 2007).

Melaksanakan wuduk apabila ingin tidur malam adalah merupakan perkara yang sangat dituntut dan dianjurkan oleh Rasulullah SAW. Berdasarkan manfaat dari aspek kesihatan tubuh badan, kajian dan penyelidikan telah banyak dilakukan oleh para sarjana. Antaranya menurut Dr. Magomedov, wuduk mampu merangsang sel-sel dalam badan khususnya pada titik yang disebut sebagai titik refleksologi dalam ilmu perubatan cina. Dalam perubatan moden, basuhan anggota wuduk adalah sama dengan hidroterapi yang memanfaatkan air sebagai salah satu sumber penyembuhan. Apabila seseorang membasuh muka, ianya akan memberikan kesan positif kepada organ dalaman seperti usus, ginjal dan termasuk sistem saraf. Manakala apabila seseorang menyapu telinga dengan air, ia mampu menurunkan tekanan darah dan rasa sakit. Selain itu apabila seseorang membasuh kaki, ianya akan memberikan kesan positif terhadap kelenjar pituitari dan otak terhadap kelenjar endokrin (Al-Zaki, 2018).

#### 6.5 Membersihkan dan Mengebas Tempat Tidur

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: إِذَا أَوَى أَحَدُكُمْ إِلَى فِرَاشِهِ فَلْيَنْفُضْ فِرَاشَهُ بِدَاخِلَةِ إِزَارِهِ فَإِنَّهُ لَا يَدْرِي مَا خَلَقَهُ عَلَيْهِ

Maksudnya:

Daripada Abu Hurairah RA, berkata: Rasulullah SAW bersabda, “Apabila seseorang di antara kamu hendak berbaring di atas tempat tidurnya, hendaklah dia mengebas tempat tidurnya dengan bahagian dalam kainnya, kerana sesungguhnya dia tidak mengetahui apa yang ada di sebalik tempat tidurnya.” [Bukhari; *Kitāb al-Da ‘awāt; Bāb Haddathanā Ahmad ibn Yūnus*. No: 6320. Muslim; *Kitāb al-Dhikr wa al-Du ‘ā’ wa al-Tawbah wa al-Istighfār; Bāb Mā Yaqūlu ‘Inda al-Nawm wa Akhdhu al-Mudji’*. No: 6892. Abu Daud; *Abwāb al-Nawm; Bāb Mā Yuqālu ‘Inda al-Nawm*. No: 5050]

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: إِذَا قَامَ أَحَدُكُمْ عَنْ فِرَاشِهِ ثُمَّ رَجَعَ إِلَيْهِ فَلْيَنْفُضْهُ بِصَنِغَةِ إِزَارِهِ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ، فَإِنَّهُ لَا يَدْرِي مَا خَلَفَهُ عَلَيْهِ بَعْدُ.

Maksudnya:

Daripada Abu Hurairah r.a. bahawa 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 dia tinggalkan setelah dia bangun.” [Al-Tirmidhi; *Abwāb al-Da’awāt; Bāb Minhu (al-Hadīth)*. No: 3401] Hasan

Berdasarkan kepada huraian hadis, Al-Mubārakfūrī (t.th) menjelaskan sabdaan Rasulullah SAW (إِذَا قَامَ أَحَدُكُمْ عَنْ) dan dalam riwayat daripada *al-Syaikhain* iaitu (إِذَا أَوَى أَحَدُكُمْ إِلَى فِرَاشِهِ) dengan menekankan pada penggunaan huruf (fa) yang bermaksud hendaklah ia menggerakkannya (cadar) dengan cara mengebas-gebas bahagian tengahnya. Disebut juga lafaz mengebas dengan sarung. Ini kerana kebanyakan masyarakat Arab pada zaman Rasulullah SAW tidak mempunyai pakaian yang banyak kecuali sarung dan *rida’* sahaja. Manakala dikhususkan mengebas dengan bahagian dalam sarung supaya bahagian dalamnya sentiasa bersih dan auratnya lebih terjaga (Al-Mubārakfūrī, t.th).

Berdasarkan aspek kesihatan, tempat tidur yang bersih merupakan salah satu perkara yang dapat mempengaruhi kualiti tidur yang baik. Anjuran dan galakan daripada Rasulullah SAW ini memiliki manfaat yang besar dari aspek kesihatan. Merujuk kepada kesihatan fizikal, berdasarkan kajian David Williams pada tahun 1967, tilam dan cadar yang tidak dikebas akan dipenuhi debu yang mengandungi parasit iaitu hama. Hama yang mati atau hidup apabila masuk ke rongga badan manusia akan menyebabkan masalah alergi seperti asma, bersin dan penyakit kulit (Ibrahim, 2016).

#### 6.6 Menutup Bekas Air

عَنْ جَابِرٍ، عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهُ قَالَ: «عَطُّوا الْإِنَاءَ، وَأَوْكُوا السِّقَاءَ، وَأَغْلِقُوا الْبَابَ، وَأَطْفِئُوا السِّرَاجَ، فَإِنَّ الشَّيْطَانَ لَا يَجُلُّ سِقَاءً، وَلَا يَفْتَحُ بَابًا، وَلَا يَكْشِفُ إِنَاءً، فَإِنْ لَمْ يَجِدْ أَحَدَكُمْ إِلَّا أَنْ يَعْزِضَ عَلَى إِنَائِهِ عُوْدًا، وَيَذْكُرَ اسْمَ اللَّهِ، فَلْيَفْعَلْ، فَإِنَّ الْفُؤَيْسِقَةَ تُضْرَمُ عَلَى أَهْلِ الْبَيْتِ بَيْتَهُمْ»

Maksudnya:

Daripada Jabir bin Abdullah RA, daripada Rasulullah SAW, bahawa Baginda bersabda: “Tutuplah tempat minuman kamu, rapatkan bejana, matikan lampu dan tutuplah pintu kalian, sesungguhnya syaitan tidak akan membuka bejana, membuka pintu dan tidak dapat menyingkap tempat air minum, jika salah seorang daripada kamu tidak dapat (melakukannya) kecuali hanya dengan merentangkan sebatang kayu di atas tempat minumannya, maka lakukanlah dengan menyebut nama Allah. Sesungguhnya tikus dapat merosakkan pemilik rumah dengan membakar rumahnya.” [Muslim; *Kitāb al-Asyribah; Bāb al-Amr bi Taghtiyat al-Inā’ wa Ikā’i al-Saqā’ wa Ighlāq al-Abwāb wa Dhikr Ismi Allah ‘Alayha wa Itfā’ al-Sirāj wa al-Nār ‘Inda al-Nawm wa Kaff al-Sibyān wa al-Mawāsyī ba’da al-Maghrib*. No: 5246. Ibnu Majah; *Kitāb al-Asyribah; Bāb Takhmīr al-Inā’*. No: 3410]

عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ، قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: «عَطُّوا الْإِنَاءَ، وَأَوْكُوا السِّقَاءَ، فَإِنَّ فِي السَّنَةِ لَيْلَةً يَنْزِلُ فِيهَا وَبَاءٌ، لَا يَمُرُّ بِإِنَاءٍ لَيْسَ عَلَيْهِ غَطَاءٌ، أَوْ سِقَاءٍ لَيْسَ عَلَيْهِ وَكَاءٌ، إِلَّا نَزَلَ فِيهِ مِنْ ذَلِكَ الْوَبَاءُ»

Maksudnya:

Daripada Jabir bin Abdullah r.a. berkata, saya telah mendengar Rasulullah SAW bersabda: “Tutuplah bekas-bekas kamu, dan botol-botol kamu kerana dalam satu tahun ada suatu malam yang di malam itu terjadi wabak yang tidaklah melewati bekas atau botol yang tidak tertutup, kecuali wabak itu akan jatuh ke dalamnya.” [Muslim; *Kitāb al-Asyribah; Bāb al-Amr bi Taghtiyat al-Inā’ wa Ikā’i al-Saqā’ wa Ighlāq al-Abwāb wa Dhikr Ismi Allah ‘Alayha wa Itfā’ al-Sirāj wa al-Nār ‘Inda al-Nawm wa Kaff al-Sibyān wa al-Mawāshī ba’da al-Maghrib*. No: 5255]

Menurut al-Nawawi (2007) dalam huraianya untuk Sahih Muslim, para ulama menyatakan beberapa manfaat dan hikmah daripada perintah yang dinyatakan oleh Rasulullah SAW ini. Antaranya ialah mengelakkan

daripada kejahatan syaitan kerana syaitan tidak mampu membuka ikatan dan penutup bekas minuman. Seterusnya mengelakkan daripada penyakit yang turun pada waktu malam dan menjaga daripada serangga dan binatang yang boleh membahayakan diri seseorang apabila masuk ke bekas minuman (al-Nawawi, 2007; Al-Sindi, 2009).

Dari aspek kesihatan, air merupakan perkara asas yang penting dalam kehidupan manusia. Sehubungan itu, tuntutan untuk menjaga kebersihan air adalah sangat penting. Antara kaedah untuk menjaganya adalah dengan cara menutup tempat simpanan air dan bekas minuman yang berisi air sebagaimana saranan Rasulullah SAW. Merujuk kepada manfaat fizikal, selain penting terhadap kehidupan manusia air juga boleh menjadi punca kepada penyakit. Ia boleh berlaku kerana air sangat mudah menjadi agen penyebaran penyakit. Punca penyakit-penyakit ini adalah melalui mikroorganisma yang meresap ke dalam sumber atau tempat air yang digunakan oleh masyarakat untuk memenuhi keperluan seharian mereka. Mikroorganisma yang boleh tersebar melalui air melibatkan pelbagai jenis termasuk virus, bakteria, protozoa, metazoan dan lain-lain. Kehadiran mikroorganisma ini dapat menimbulkan pelbagai jenis penyakit seperti diarea<sup>5</sup>, kolera<sup>6</sup>, tifoid<sup>7</sup>, disenteri<sup>8</sup>, hepatitis A dan sebagainya (Slamet, 2004).

### 6.7 Memadamkan Lampu

عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، رَفَعَهُ، قَالَ «خَمِّرُوا الْآيَةَ، وَأَوْكُوا الْأَسْقِيَةَ، وَأَجِيفُوا الْأَبْوَابَ وَأَكْفِتُوا صِبْيَانَكُمْ عِنْدَ الْعِشَاءِ، فَإِنَّ لِلْجِنِّ اثْتِشَارًا وَحَطْفَةً، وَأَطْفِتُوا الْمَصَابِيحَ عِنْدَ الرَّقَادِ، فَإِنَّ الْمُؤَيَّسَةَ رُبَّمَا اجْتَرَّتِ الْفَتِيلَةَ فَأَحْرَقَتْ أَهْلَ الْبَيْتِ»، قَالَ: ابْنُ جُرَيْجٍ وَحَبِيبٌ، عَنْ عَطَاءٍ «فَإِنَّ لِلشَّيَاطِينِ»

Maksudnya:

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 (iaitu tikus) boleh menyeret sumbu lilin dan membakar penghuni rumah.*” Berkata Ibn Juraij dan Habib dari ‘Ata’ bin Abi Rabah: “Sesungguhnya, syaitan dapat merosakkan lampu.” [Bukhari; *Kitāb Bad’u al-Khalq; Bāb Khams min al-Dawwāb Fawāsiq Yuqtalna fī al-Haram*. No: 3316, *Kitāb al-Isti’dhān; Bāb Lā Tatrak al-Nār fī al-Bayt ‘Inda al-Nawm*. No: 6295. Al-Tirmidhi; *Abwāb al-Adab; Bab (al-Hadīth)*. No: 2857]

عن ابن عباس قال: جاءت فأرة، فاخذت تجرُ الفتيلة، فجاءت بها فألقتهما بين يدي رسول الله - صلى الله عليه وسلم - على الخمر التي كان قاعداً عليها، فأحرقت منها مثل موضع دَرهم، فقال: إذا نمت فأطفئوا سُرُجكم، فإن الشيطان يَدُلُّ مثل هذه على هذا فَنُحِرْكُمْ

Maksudnya:

Daripada Ibnu Abbas r.a. dia berkata: “Seekor tikus datang dan menarik sumbu lampu, tikus itu menariknya dan melemparkannya ke hadapan Rasulullah SAW, iaitu di atas tikar kecil yang di duduki oleh baginda sehingga tikar tersebut terbakar sebesar dirham. Baginda lalu bersabda: “*Jika salah seorang dari kamu hendak tidur, maka hendaklah dia matikan lampu-lampu, sebab syaitan akan memberi petunjuk kepada (tikus) ini untuk melakukan (seperti) ini hingga membakar kalian.*” [Abu Daud; *Abwāb al-Nawm; Bāb fī Ifā’u al-Nār bi al-Layl*. No: 5247]

Menurut al-Nawawi (2007), konsep ini melibatkan cahaya dan perkara yang seumpamanya. Bagi lampu yang digantung di masjid, jika terdapat kebimbangan bahawa ia boleh menyebabkan kebakaran adalah disarankan untuk memadamkannya. Sebaliknya, jika tiada risiko tersebut adalah dibenarkan untuk membiarkan lampu itu terus menyala. Arahan untuk memadamkan lampu ini adalah berdasarkan kepada kebimbangan Rasulullah SAW yang kemungkinan terdapat binatang seperti tikus yang mencetuskan api dan menyebabkan kebakaran. Jika faktor

<sup>5</sup> Penyakit buang air besar (najis cair) yang terlalu kerap pengulangannya, cirit-birit. (Kamus Dewan Edisi Keempat, 2005)

<sup>6</sup> Penyakit berjangkit yang menyebabkan orang yg menghidapnya muntah--muntah dan sering kali membuang najis yang cair, taun. (Kamus Dewan Edisi Keempat, 2005)

<sup>7</sup> Penyakit usus yang mudah berjangkit. (Kamus Dewan Edisi Keempat, 2005)

<sup>8</sup> Nama umumnya cirit berdarah atau berak berdarah adalah keadaan keradangan usus yang mengakibatkan pengeluaran najis yang berlendir dan berdarah (wikipedia, <https://ms.wikipedia.org/wiki/Disenteri>).

tersebut tidak wujud, larangan tersebut tidak lagi berlaku. Menurut imam al-Qurtubi, perintah dan larangan yang terdapat dalam hadis ini dapat dianggap sebagai panduan atau petunjuk. Imam al-Qurtubi menyatakan bahawa hal tersebut juga dapat diertikan sebagai sunnah atau amalan yang disarankan (Ibnu Hajar, 2000). Berdasarkan *asbāb al-Wurūd*, Perintah dari Rasulullah SAW untuk memadamkan lampu dan sumber api ini dipengaruhi oleh kejadian kebakaran sebuah rumah di Madinah pada satu malam. Apabila Baginda SAW mendengar mengenai insiden tersebut, Baginda memberikan petunjuk mengenai perlunya memadamkan lampu sebelum tidur. Sumber lain menyatakan bahawa latar belakang nasihat mengenai memadamkan lampu sebelum tidur ini berhubung dengan kejadian di mana pada suatu malam, seekor tikus berlari dan tidak sengaja menyentuh sumbu lampu, menyebabkan lampu terjatuh dan menyalakan tikar di hadapan Rasulullah.

Walau bagaimanapun sekiranya dilihat dari perspektif ilmu kesihatan, tindakan mematikan lampu dan sumber api sebelum tidur juga terbukti memberikan faedah kesihatan kepada manusia. Antaranya para saintis mendapati bahawa tubuh manusia memerlukan suasana gelap untuk menghasilkan melatonin<sup>9</sup> iaitu sejenis zat anti kanser. Menurut Reiter, R. J. et al., (2014) apabila seseorang tidur dan tidak mematikan lampu selama 1 minit, otaknya dengan segera mengesan kehadiran cahaya sepanjang hari dan pengeluaran melatonin akan menurun. Melatonin membantu dalam pengaturan tidur. Kekurangan melatonin pada waktu malam boleh menyebabkan kurangnya masa tidur. Selain itu, melatonin juga melindungi tubuh dan sel otak daripada bahaya radikal bebas. Ia berperanan sebagai agen pencegah pengoksidaan dan membantu membersihkan tubuh daripada molekul reaktif yang boleh menyebabkan pelbagai penyakit seperti katarak, Alzheimer, kecacatan fizikal, kanser, dan proses penuaan semasa usia lanjut (Ibrahim, 2016). Selain itu, melatonin juga mampu memperkuat sistem kekebalan tubuh dan melawan pelbagai bentuk perkembangan kanser dalam sel tubuh. Bahkan, penurunan tahap melatonin dalam tubuh boleh menjadi penyebab kepada kanser payudara.

#### 6.8 Niat Bangun Solat Malam (*Qiyām al-Lail*)

عَنْ أَبِي الدَّرْدَاءِ، يُبْلَغُ بِهِ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «مَنْ أَتَى فِرَاشَهُ، وَهُوَ يَنْوِي أَنْ يَقُومَ فَيُصَلِّيَ مِنَ اللَّيْلِ، فَعَلَبَتْهُ عَيْنُهُ حَتَّى يُصْبِحَ، كُتِبَ لَهُ مَا نَوَى، وَكَانَ نَوْمُهُ صَدَقَةً عَلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ»

Maksudnya:

Daripada Abū Dardā' r.a dan sanadnya sampai kepada Nabi SAW, baginda bersabda: “Barang siapa beranjak tidur dengan niat untuk bangun dan solat malam, namun rasa mengantuk mengalahkannya hingga tiba pagi, maka akan ditulis baginya apa yang dia niatkan dan tidurnya dihitung sebagai sedekah dari Tuhannya.” [Al-Nasa’i; *Kitāb Qiyām al-Layli wa Tatawwu’ al-Nahār*; *Bāb Man Atā firāshihī wa huwa yanwī al-Qiyām fa Nām*. No: 1787. Ibnu Majah; *Kitāb Iqāmat al-Salāti wa al-Sunnati fihā*; *Bāb Mā jā’a fī Man Nāma ‘an Hizbihi min al-Layl*. No: 1344]

Solat malam merupakan salah satu amalan yang diperintahkan oleh Rasulullah SAW dalam hadis-hadisnya, malah dalam al-Quran, perintah untuk solat malam turut dijelaskan. Ini menunjukkan betapa pentingnya solat malam dalam kehidupan umat Islam. Kerana kepentingannya yang begitu besar, Rasulullah SAW menggalakkan untuk berniat bangun dan melaksanakan solat malam sebelum tidur, walaupun kemudian mungkin tidak terjaga kerana mengantuk atau keletihan. Namun, niat tersebut tetap diakui sebagai ibadah, dan tidur mereka dihitung sebagai sedekah dari Allah.

Melihat kepentingan solat malam ini, pelbagai kajian telah dijalankan untuk mengenal pasti manfaat solat malam atau solat tahajud terhadap manusia. Beberapa manfaat yang telah ditemui antaranya manfaat terhadap kesihatan jasmani. Pada fasa tidur tidak lena (REM) yang biasanya berlaku pada sepertiga malam terakhir, denyut jantung meningkat dan cenderung tidak teratur. Saluran pernafasan juga menyempit kerana pada masa yang sama, tisu saraf yang berfungsi adalah saraf parasimpatetik (Ibrahim, 2016). Sehubungan itu, pada waktu tersebut sangat baik untuk bangun solat sebagai kerana gerakan dalam solat boleh membantu tubuh menjadi segar dan sihat. Solat malam juga dapat mengurangkan risiko penyakit pembekuan darah atau penyumbatan pembuluh darah, disebabkan oleh peredaran darah yang perlahan semasa tidur, peningkatan kepekatan darah, dan kekurangan aliran

<sup>9</sup> Hormon yang dihasilkan daripada serotonin melalui pemangkinan enzim; hidroksi-indol-O-metil transferase. Proses ini berlaku dalam kelenjar pineal. Sintesis dan pembebasan melatonin bergantung pada cahaya. Kepekatan melatonin dalam darah berada pada paras tertinggi pada waktu malam. Melatonin dikenali juga sebagai N-asetil-5-metoksitriptamina (<https://prpm.dbp.gov.my/>).

darah, atau disebabkan oleh masalah pernafasan yang mengakibatkan jumlah darah yang kembali dari kepala untuk diedarkan ke jantung berkurang. Menurut Mohd Soleh (2001), solat tahajud boleh mempengaruhi peningkatan respons imunologi tubuh. Solat tahajud yang dilaksanakan dengan betul, secara berterusan, penuh khusyuk dan ikhlas dapat membentuk persepsi dan motivasi positif, meningkatkan cara mengatasi masalah, serta mengurangkan pengeluaran hormon kortisol.

#### 6.9 Doa dan Zikir Sebelum Tidur

عن أبي هريرة، قال: قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: من اضطجع مضجعاً لم يذكر الله فيه إلا كان عليه ترة يوم القيامة، ومن قعد مقعداً لم يذكر الله فيه إلا كان عليه ترة يوم القيامة

Maksudnya:

Daripada Abu Hurairah r.a. dia berkata, Rasulullah SAW bersabda: *“Barang siapa berbaring dan tidak berzikir kepada Allah, maka pada hari kiamat baginya tidak ada sesuatu kecuali kerugian. Dan barang siapa duduk dan tidak berzikir kepada Allah, maka pada hari kiamat baginya tidak ada sesuatu kecuali kerugian.”* [Abu Daud; *Kitāb al-Ādāb; Bāb Karāhiyyati ‘an Yaqūma al-Rajulu min Majlisihī wa lā Yadhkur Allāh.* No: 4856 dan *Abwāb al-Nawm; Bāb Mā yaqūlu ‘inda al-Nawm.* No: 5059]

عَنْ حُدَيْفَةَ بْنِ الْيَمَانِ، قَالَ: كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا أَوَى إِلَى فِرَاشِهِ، قَالَ: «بِاسْمِكَ أُمُوتُ وَأَحْيَا» وَإِذَا قَامَ قَالَ: «الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ»

Maksudnya:

Daripada Huzairah bin al-Yaman r.a. dia berkata: *“Apabila Nabi SAW hendak tidur, baginda mengucapkan: Bismika amūtu wa ahyā (Dengan nama-Mu aku mati dan aku hidup). Dan apabila bangun tidur, baginda mengucapkan: “Alhamdulillah al-Lazī ahyāna ba’da mā amātanā wa ilaihi al-Nusyūr (Segala puji bagi Allah yang telah menghidupkan kami setelah mematikan kami dan kepada-Nya lah tempat kembali).”* [Bukhari; *Kitāb al-Da‘awāt; Bāb Mā Yaqūlu Idhā Nām.* No: 6312, *Kitāb al-Da‘awāt; Bāb Wad’u al-Yadi al-Yumnā Tahta al-Khad al-Ayman.* No: 6314. Al-Tirmidhi; *Abwāb al-Da‘awāt; Bāb Minhu (al-Hadīth).* No: 3417]

عَنْ أَبِي ذَرٍّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا أَحَدَ مَضْجَعَهُ مِنَ اللَّيْلِ قَالَ: «اللَّهُمَّ بِاسْمِكَ أُمُوتُ وَأَحْيَا» فَإِذَا اسْتَيْقَظَ قَالَ: «الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ»

Maksudnya:

Daripada Abu Dhar r.a. dia berkata: *“Apabila Nabi SAW hendak tidur pada malam hari, baginda mengucapkan: Allahumma bismika amūtu wa ahyā (Ya Allah, dengan nama-Mu aku mati dan aku hidup). Dan apabila bangun tidur, baginda mengucapkan: “Alhamdulillah al-Lazī ahyāna ba’da mā amātanā wa ilaihi al-Nusyūr (Segala puji bagi Allah yang telah menghidupkan kami setelah mematikan kami dan kepada-Nya lah tempat kembali).”* [Bukhari; *Kitāb al-Da‘awāt; Bāb Mā Yaqūlu Idhā Asbah.* No: 6325]

حَدَّثَنَا عَلِيُّ، أَنَّ فَاطِمَةَ عَلَيْهَا السَّلَامُ اسْتَكْتَمَتْ مَا تَلَقَى مِنَ الرَّحَى بِمَا تَطَحَّنُ فَبَلَعَهَا أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَتَى بِسِنِّي فَأَتَتْهُ تَسْأَلُهُ حَدِيمًا فَلَمْ تُؤَافِقْهُ فَذَكَرَتْ لِعَائِشَةَ فَجَاءَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَذَكَرَتْ ذَلِكَ عَائِشَةُ لَهُ فَأَتَانَا وَقَدْ دَخَلْنَا مَضَاجِعَنَا فَدَهَبْنَا لِنَقُومَ فَقَالَ عَلِيُّ مَكَانِكُمْمَا حَتَّى وَجَدْتُ بَرْدَ قَدَمَيْهِ عَلَى صَدْرِي فَقَالَ أَلَا أَدُلُّكُمْمَا عَلَى خَيْرٍ مِمَّا سَأَلْتُمَاهُ إِذَا أَحَدْتُمَا مَضَاجِعَكُمْمَا فَكَبَّرَا اللَّهُ أَرْبَعًا وَثَلَاثِينَ وَاحِدًا ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ وَسَبِّحَا ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ فَإِنَّ ذَلِكَ خَيْرٌ لَكُمْمَا مِمَّا سَأَلْتُمَاهُ

Maksudnya:

Diriwayatkan Ali RA, Fatimah r.a. mengeluh tentang kesusahan daripada melakukan pekerjaan, ketika dia mendapat berita bahawa beberapa hamba perempuan daripada harta rampasan telah dibawa kepada Rasulullah SAW. Dia pergi kepadanya untuk meminta pembantu rumah, tetapi dia tidak dapat menemukannya dan memberitahu Aisyah tentang keperluannya. Ketika Nabi SAW datang, Aisyah memberitahunya tentang hal itu. Nabi SAW datang ke rumah kami ketika kami pergi ke tempat tidur kami. (Ketika melihat Nabi) kami akan bangun, tetapi baginda berkata, *“Tetaplah di tempatmu”* aku merasakan kesejukan kaki Nabi di dadaku. Kemudian

dia berkata, “Haruskah aku memberitahumu sesuatu yang lebih baik daripada yang kamu minta? Ketika kamu pergi ke tempat tidurmu, katakan: Allahu Akbar sebanyak 34 kali dan Alhamdulillah sebanyak 33 kali dan Subhanallah sebanyak 33 kali. Ini lebih baik bagi kamu daripada apa yang kamu minta.” [Bukhari; *Kitāb Fard al-Khums; Bāb al-Dalīl ‘ala Anna al-Khums li Nawā’ib Rasulillah ﷺ wa al-Masākīn wa Ithār al-Nabī ﷺ* Ahl al-Suffah wa al-Arāmīl, Hīna Sa’altahū Fatimah, wa Syakat ilayhi al-Tahn wa al-Rahī: An Yakhdamuha min al-Sabī, fa Wakalahā ila Allah. No: 3113. Muslim; *Kitāb al-Dhikr wa al-Du‘ā’ wa al-Tawbah; Bāb al-Tasbīh Awwal al-Nahār wa ‘Inda al-Nawm*. No: 2727. Abu Daud; *Abwāb al-Nawm; Bāb fī al-Tasbīh ‘Inda al-Nawm*. No: 5062]

عَنْ عَائِشَةَ، رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ: «كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا أَوَى إِلَى فِرَاشِهِ، نَفَثَ فِي كَفَّيْهِ بِقُلِّ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ وَبِالْمُعَوِّذَاتَيْنِ جَمِيعًا، ثُمَّ يَمْسَحُ بِهِمَا وَجْهَهُ، وَمَا بَلَغَتْ يَدَاهُ مِنْ جَسَدِهِ» قَالَتْ عَائِشَةُ: «فَلَمَّا اشْتَكَيْتِ كَانَ يَأْمُرُنِي أَنْ أَفْعَلَ ذَلِكَ بِهِ»  
Maksudnya:

Daripada Aisyah RA, dia berkata: “Adalah Rasulullah SAW apabila mendatangi tempat tidurnya, baginda meniupkan pada tapak tangannya dengan *Qul huwa Allahu ahad* (surah al-Ikhlash) dan *Mu’awwidhatain*, kemudian menyapu wajah dan bahagian yang sampai dengan kedua tapak tangan baginda.” [Bukhari; *Kitāb al-Tib; Bāb al-Nafath fī al-Ruqyah*. No: 5748]

عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا: أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ «كَانَ إِذَا أَخَذَ مَضْجَعَهُ نَفَثَ فِي يَدَيْهِ، وَقَرَأَ بِالْمُعَوِّذَاتِ، وَمَسَحَ بِهِمَا جَسَدَهُ»

Maksudnya:

Daripada Aisyah RA: “*Sesungguhnya apabila Rasulullah SAW mendatangi tempat pembaringannya, baginda meniup di kedua tangannya dan membaca surah mu’awwidhatain lalu mengusapkan ke badannya dengan kedua tapak tangannya tersebut.*” [Bukhari; *Kitāb al-Da‘awāt; Bāb al-Ta‘awwudh wa al-Qirā’ah ‘Inda al-Manām*. No: 6319. Ibnu Majah; *Kitāb al-Du‘ā’; Bāb Mā Yad’ū bihā Idhā Awā ilā Firāshihī*. No: 3875]

عَنِ الْبَرَاءِ بْنِ عَازِبٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، قَالَ: قَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ، فَتَوَضَّأْ وَضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ، ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ، وَقُلْ: اللَّهُمَّ أَسْلَمْتُ نَفْسِي إِلَيْكَ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ، وَالْجَنَاتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ، رَهْبَةً وَرَغْبَةً إِلَيْكَ، لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنَاجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ، آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ، وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ، فَإِنْ مِتُّ مِتَّ عَلَى الْفِطْرَةِ.

Maksudnya:

Daripada al-Barrā’ bin ‘Āzib berkata: Rasulullah SAW pernah bersabda kepadaku: “*Apabila kamu mendatangi tempat tidur, maka berwuduklah sebagaimana wuduk ketika solat, kemudian tidurlah di atas lambung kanan kamu dan bacalah: Ya Allah, aku serahkan jiwaku pada-Mu, aku hadapkan wajahku kepada-Mu, aku menyerahkan urusanku kepada-Mu, aku sandarkan punggungku kepada-Mu, kerana berharap (mendapatkan rahmat-Mu) dan takut (pada siksa-Mu, bila melakukan kesalahan). Tidak ada tempat perlindungan dan penyelamatan dari ancaman-Mu, kecuali kepada-Mu. Aku beriman pada kitab yang telah Engkau turunkan, dan (kebenaran) Nabi-Mu yang telah Engkau utus.*” Jika dia meninggal dunia, maka dia meninggal dalam keadaan fitrah (agama Islam). [Bukhari; *Kitāb al-Dā‘awāt; Bāb Idhā Bāta Tāhīran wa Fadluhu*. No: 6311, *Kitāb al-Tawhīd; Bāb Qawlu Allahi Ta‘ala Anzahu bi ‘Ilmihi wa al-Malā’ikatu Yasyhadūn*. No: 7488. Muslim; *Kitāb al-Dhikr wa al-Du‘ā’ wa al-Tawbah wa al-Istighfār; Bāb Mā Yaqūlu ‘Inda al-Nawm wa Akhdhu al-Mudjī’*. No: 6884. Abu Daud; *Abwāb al-Nawm; Bāb Mā Yaqūlu ‘Inda al-Nawm*. No: 5046. Al-Tirmidhi; *Abwāb al-Dā‘awāt; Bāb (al-Hadīth)*. No: 3574]

Menurut Abd al-Baqi (2004), al-Qastalani menyatakan bahawa menurut Ibnu Taimiyah, kebiasaan berzikir dengan zikir ini ketika tidur dapat mencegah keletihan. Ketika Fatimah r.a. mengeluh berkaitan keletihan akibat bekerja, Rasulullah SAW mengalihkannya kepada amalan tersebut. Al-Qadi ‘Iyadh juga menyatakan bahawa apa yang difahami daripada tindakan Rasulullah SAW itu ialah amalan untuk akhirat lebih utama daripada urusan dunia.

Dari perspektif ilmu kesihatan, doa hakikatnya mampu memberikan pelbagai manfaat, sama ada dari segi kesihatan jasmani mahupun rohani. Kelebihan ini melibatkan beberapa aspek, di antaranya: Doa dianggap sebagai fenomena ghaib yang menarik minat para saintis Barat untuk mengkajinya. Mereka berusaha mengungkap rahsia

doa, terutamanya dalam pengaruhnya terhadap tubuh dan dimensi jasmani manusia, seperti impak doa terhadap ketenangan jiwa dan hati, serta ukuran-ukuran lain yang boleh dilihat atau dirasai (Al-Zaki, 2018).

Menurut al-Zaki (2018) lagi, terdapat beberapa kajian dilakukan oleh ahli sains berkaitan dengan fenomena doa dan hubungannya dengan kesihatan jasmani. Salah satunya adalah kajian yang dilakukan oleh *Natural Pharmacist* yang meneliti 40 pesakit kanser peringkat awal. Mereka dibahagikan kepada dua kumpulan, iaitu kumpulan yang rajin beribadah (berdoa) dan yang tidak. Selama enam hari dalam seminggu selama sepuluh minggu, kumpulan pesakit ini menjalankan pelbagai bentuk ibadah secara konsisten. Setelah menjalani terapi dan rawatan selama enam bulan, perubahan yang nyata dapat dilihat pada kumpulan yang konsisten berdoa. Para penyelidik yakin bahawa individu yang tekun beribadah, seperti melakukan solat dan berdoa kurang terdedah kepada penyakit, sama ada penyakit mental atau fizikal. Mereka juga memiliki kekuatan yang lebih tinggi untuk menanggung kesakitan dan menahan penderitaan, serta memiliki kestabilan jiwa yang lebih kuat. Ia membantu bagi mengelakkan mereka daripada stres, kegelisahan dan perasaan putus asa. Tambahan pula, mereka juga memiliki tubuh badan yang lebih sihat, dan jika mengalami penyakit, proses pemulihannya berlaku dengan lebih cepat.

## 7. Hadis Pengurusan Setelah Bangun Dari Tidur

### 7.1 Berdoa Setelah Bangun Dari Tidur

عَنْ حُدَيْفَةَ بْنِ الْيَمَانِ، قَالَ: كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا أَوَى إِلَى فِرَاشِهِ، قَالَ: «بِاسْمِكَ أُمُوتُ وَأَحْيَا» وَإِذَا قَامَ قَالَ: «الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ»

Maksudnya:

Daripada Huzaifah bin al-Yaman r.a. dia berkata: “Apabila Nabi SAW hendak tidur, baginda mengucapkan: *Bismika amūtu wa ahyā* (Dengan nama-Mu aku mati dan aku hidup). Dan apabila bangun tidur, baginda mengucapkan: “*Alhamdulillah al-Ladhī ahyāna ba’da mā amātanā wa ilaihi al-Nusyūr* (Segala puji bagi Allah yang telah menghidupkan kami setelah mematikan kami dan kepada-Nya lah tempat kembali).” [Bukhari; *Kitāb al-Da’awāt: Bāb Mā Yaqūlu Idhā Nām*. No: 6312, *Kitāb al-Da’awāt: Bāb wada’u al-Yad al-Yumnā Tahta al-Khadd al-Ayman*. No: 6314. Al-Tirmidhi; *Abwāb al-Da’awāt: Bāb Minhu (al-Hadīth)*. No: 3417]

عَنْ أَبِي ذَرٍّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا أَخَذَ مَضْجَعَهُ مِنَ اللَّيْلِ قَالَ: «اللَّهُمَّ بِاسْمِكَ أُمُوتُ وَأَحْيَا» فَإِذَا اسْتَيْقَظَ قَالَ: «الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ»

Maksudnya:

Daripada Abu Dhar r.a. dia berkata: “Apabila Nabi SAW hendak tidur pada malam hari, baginda mengucapkan: *Allahumma bismika amūtu wa ahyā* (Ya Allah, dengan nama-Mu aku mati dan aku hidup). Dan apabila bangun tidur, baginda mengucapkan: “*Alhamdulillah al-Ladhī ahyāna ba’da mā amātanā wa ilaihi al-Nusyūr* (Segala puji bagi Allah yang telah menghidupkan kami setelah mematikan kami dan kepada-Nya lah tempat kembali).” [Bukhari; *Kitāb al-Da’awāt: Bāb Mā Yaqūlu Idhā Asbahā*. No: 6325]

عَنْ عَمْرِو بْنِ شُعَيْبٍ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ جَدِّهِ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: إِذَا فَرَعَ أَحَدُكُمْ فِي النَّوْمِ فَلْيَقُلْ: أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ غَضَبِهِ وَعِقَابِهِ وَشَرِّ عِبَادِهِ، وَمِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ وَأَنْ يَخْضُرُونَ فَإِنَّهَا لَنْ تَضُرَّهُ

Maksudnya:

Daripada 'Amr bin Syu'aib daripada ayahnya dari datuknya bahawa Rasulullah SAW bersabda: “Apabila salah seorang diantara kamu terbangun daripada tidur hendaklah dia mengucapkan; *A’ūdhu bi kalimātillāhi al-tāmmāti min ghadabihī wa syarri ‘ibādihī wa min hamazāti al-Syayātīni wa an yahdurūn* (Aku berlindung dengan kalimat-kalimat Allah yang sempurna dari kemurkaan-Nya dan dari kejahatan para hamba-Nya serta dari bisikan syaitan dan dari kedatangannya kepadaku).” [Al-Tirmidhi; *Abwāb al-Da’awāt: Bāb (al-Hadīth)*. No: 3528]

Berdasarkan hadis-hadis yang dinyatakan, terdapat beberapa doa yang diajarkan oleh Rasulullah SAW setelah seseorang bangun daripada tidur iaitu;

Doa 1 : الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ

Doa 2 : أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ غَضَبِهِ وَعِقَابِهِ وَشَرِّ عِبَادِهِ، وَمِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ وَأَنْ يَخْضَرُونَ فِيهَا لَنْ تَضُرَّهُ

Tidur sering diumpamakan dengan keadaan mati, sementara perkataan *al-Nusyūr* bermaksud hidup dan kehidupan yang dimaksudkan ialah kebangkitan pada hari kiamat. Kebangkitan selepas tidur dapat dijadikan sebagai tanda keberadaan hari kiamat setelah kematian. Para ulama mengajarkan bahawa berdoa ketika bangun tidur mempunyai hikmah bahawa perkara pertama yang sepatutnya dilakukan ketika bangun tidur adalah mengingati Allah SWT dan menyebut kata-kata yang baik (Al-Nawawi, 2007).

Menurut al-Zaki (2018), ketika kita menghadapi kesusahan, penderitaan dan dipenuhi oleh pemikiran negatif, sebenarnya tubuh kita menghasilkan pelbagai bahan, termasuk hormon, protein dan bahan kimia lain yang mempengaruhi pelbagai fungsi tubuh. Salah satu contohnya adalah cytokines, protein yang mempengaruhi metabolisme dan penyerapan nutrisi oleh sel-sel tubuh. Hal ini menyebabkan penurunan sistem kekebalan tubuh dan membuat tubuh menjadi mudah terdedah kepada penyakit seperti penyakit jantung, sakit tulang, sakit sendi, peningkatan gula darah, kanser, Alzheimer, dan penyakit lain.

Untuk menghindari kesan negatif ini, latihan jiwa dan ketenangan diri dapat dilakukan. Sebagai umat Islam, cara untuk melatih jiwa dan menenangkan diri adalah dengan mendekati diri kepada Allah SWT, salah satunya melalui doa. Penelitian terkini menunjukkan bahawa ketenangan jiwa memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap peningkatan sistem kekebalan tubuh. fikiran yang positif dan keyakinan terhadap agama dapat merangsang kelenjar tubuh, termasuk limpa, pituitari dan kelenjar induk untuk menghasilkan hormon-hormon yang diperlukan oleh badan. Apabila sistem ini berfungsi dengan baik, fungsi-fungsi tubuh yang normal seperti pengaturan suhu tubuh, pengaturan lapar dan dahaga, pola tidur dan lain-lain akan berjalan dengan baik juga (Al-Zaki, 2018).

## 7.2 Membasuh Tangan

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «إِذَا اسْتَيْقَظَ أَحَدُكُمْ مِنْ نَوْمِهِ، فَلَا يَعْجَسُ يَدَهُ فِي الْإِنَاءِ حَتَّى يَغْسِلَهَا ثَلَاثًا، فَإِنَّهُ لَا يَدْرِي أَيْنَ بَاتَتْ يَدُهُ»

Maksudnya:

Daripada Abu Hurairah r.a. dia berkata, Rasulullah SAW bersabda: “Apabila salah seorang daripada kamu bangun pada malam hari, maka janganlah dia mencelupkan tangannya ke dalam bekas hingga membasuhnya tiga kali terlebih dahulu, kerana sesungguhnya dia tidak tahu di mana kedudukan tangannya semalam.” [Muslim; *Kitāb al-Tahārah; Bāb Karāhatu Ghams al-Mutawaddi’ wa Ghayrihi Yadih al-Masykūk fī Najāsatiha fī al-Inā’ Qabla Ghasliha Thalāthān*. No: 643. Abu Daud; *Kitāb al-Tahārah; Bāb fī al-Rajuli Yudkhillu Yadahū fī al-Inā’ Qabla an Yughsilahā*. No: 103. Al-Tirmidhi; *Abwāb al-Tahārah; Bāb Mā Jā’a Idhā Astayqaza Ahadakum min Manāmihi, Fa lā Yughmis Yadahū fī al-Inā’ Hatta Yughsilahā*. No: 24]

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «إِذَا تَوَضَّأَ أَحَدُكُمْ فَلْيَجْعَلْ فِي أَنْفِهِ، ثُمَّ لِيَنْشُرْ، وَمَنْ اسْتَجَمَرَ فُلْيُوتِرْ، وَإِذَا اسْتَيْقَظَ أَحَدُكُمْ مِنْ نَوْمِهِ فَلْيَغْسِلْ يَدَهُ قَبْلَ أَنْ يُدْخِلَهَا فِي وَضُوئِهِ، فَإِنَّ أَحَدَكُمْ لَا يَدْرِي أَيْنَ بَاتَتْ يَدُهُ»

Maksudnya:

Daripada Abu Hurairah r.a. bahawasanya Rasulullah SAW bersabda: “Apabila salah seorang di antara kamu berwuduk, hendaklah dia memasukkan air ke dalam hidungnya kemudian mengeluarkannya. Dan sesiapa yang beristinjak, hendaklah melakukannya dengan bilangan ganjil. Dan apabila seseorang dari kamu bangun daripada tidurnya, maka hendaklah membasuh tangannya sebelum berwuduk. Kerana sesungguhnya dia tidak tahu di mana kedudukan tangannya semalam.” [Bukhari; *Kitāb al-Wudū’; Bāb al-Istijmār Witran*. No: 162]

Menurut Ibnu Hajar (2000), imam al-Syafi’e mengatakan bahawa amalan membasuh tangan ini dituntut untuk dilakukan setiap kali seseorang bangun dari tidur. Sementara itu, Imam Ahmad berpendapat bahawa amalan ini sepatutnya dilakukan ketika seseorang bangun tidur pada waktu malam, berdasarkan pada akhir sabda

Rasulullah SAW. Menurut jumhur ulama, petunjuk perintah dalam hadis ini dianggap sebagai sunnah. Bagi Imam Ahmad, perintah ini dianggap wajib bagi mereka yang bangun tidur pada waktu malam tanpa kaitan dengan mereka yang tidur siang (*Qaylūlah*). Namun, dalam salah satu riwayat daripadanya, beliau menyatakan bahawa amalan ini juga baik untuk mereka yang melakukan tidur siang (*Qaylūlah*). Selain itu, terdapat riwayat sahih, disebutkan bahawa Rasulullah SAW pernah mencuci kedua tangannya, walaupun baginda tidak berada dalam keadaan selepas bangun tidur. Oleh itu, jika tindakan itu dilakukan selepas bangun tidur, ianya akan lebih baik. Namun, perlu diingatkan bahawa Rasulullah SAW tidak melakukan tindakan tersebut untuk menyatakan bahawa meninggalkannya adalah dibenarkan (Ibnu Hajar, 2000).

Merujuk kepada amalan sunnah membasuh tangan sebanyak tiga kali apabila bangun daripada tidur ini, ianya mengandungi manfaat yang besar dari aspek kesihatan jasmani dan sosial. Menurut sains, terdapat parasit yang berkembang biak pada waktu seseorang sedang tidur. Parasit ini merupakan sejenis cacing yang menghuni dalam usus besar dan melakukan proses pembiakan melalui pelepasan telur. Ia tidak menyimpan telurnya di dalam usus besar sebaliknya ketika seseorang sedang tidur, ia keluar dan meletakkan telurnya di kulit bahagian luar. Pada ketika itu ia akan mengeluarkan enzim yang menyebabkan kegatalan pada kulit. Proses ini selalu berlaku ketika seseorang sedang tidur. Kemudian, individu yang tidur tanpa sedar akan menggaru kawasan tersebut menggunakan jari atau kuku. Telur-telur tersebut akan melekat pada jari dan daerah di bawah kuku (al-Zaki, 2018). Melalui amalan membasuh tangan, ia mampu menghapuskan kekotoran yang ada pada tangan seseorang. Selain daripada itu, kulit manusia juga mengandungi pelbagai jenis mikroorganisma, sama ada yang bersifat berbahaya atau tidak. Oleh itu, amalan mencuci tangan selepas bangun tidur sangat dituntut. Ini kerana kesan yang timbul tidak hanya terhadap diri sendiri tetapi juga terhadap individu lain. Dengan memelihara kebersihan tangan secara peribadi, ini bermakna kita turut serta menjaga kesihatan orang lain.

### 7.3 Menggosok Gigi atau Bersugi

عَنْ حُدَيْفَةَ، قَالَ: كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ «إِذَا قَامَ مِنَ اللَّيْلِ، يَشُوصُ فَاَهُ بِالسِّوَاكِ»

Maksudnya:

Daripada Hudhaifah r.a. berkata: “Bahawasanya Rasulullah SAW apabila bangun di malam hari, Baginda menggosok (gigi-gigi) mulutnya dengan sugi.” [Bukhari; *Kitāb al-Wudū’; Bāb al-Siwāk*. No: 245 dan *Kitāb al-Tahajjud; Bāb Tūl al-Qiyām fī Salāt al-Layl*. No: 1136. Muslim; *Kitāb al-Tahārah; Bāb al-Siwāk*. No: 593. Abu Daud; *Kitāb al-Tahārah; Bāb al-Siwāk li man Qāma min al-Layl*. No: 55. Al-Nasa’i; *Kitāb al-Tahārah; Bāb al-Siwāk Idhā Qāma min al-Layl*. No: 2. Ibnu Majah; *Kitāb al-Tahārah wa Sunaniha; Bāb al-Siwāk*. No: 286]

عَنْ عَائِشَةَ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ لَا يَرْفُدُ مِنْ لَيْلٍ وَلَا نَهَارٍ فَيَسْتَيْقِظُ إِلَّا تَسَوَّكَ قَبْلَ أَنْ يَتَوَضَّأَ

Maksudnya:

Daripada Aisyah r.a. “Bahawasanya Nabi SAW tidaklah bangun dari tidurnya sama ada malam atau pun siang, kecuali baginda bersugi dahulu sebelum baginda berwuduk.” [Abu Daud; *Kitāb al-Tahārah; Bāb al-Siwāk li man Qāma min al-layl*. No: 57] Hasan li Ghairihi.

Berdasarkan hadis di atas, Rasulullah SAW menggunakan perkataan (لا يرفد), sama maksudnya dengan (لا ينام) iaitu tidur. Namun terdapat perbezaan dalam kalangan para ulama bagi menentukan maksud tidur sama ada ia khusus bagi tidur pada waktu malam atau pun merangkumi juga tidur pada waktu siang. Pandangan yang benar dalam penentuan tersebut adalah merujuk kepada tidur sama ada waktu malam atau siang. Sehubungan itu, sunnah bersugi atau menggosok gigi ini secara umumnya dilakukan selepas bangun dari tidur sama ada tidur malam atau tidur siang (Ābādī, 2009).

Bersugi dan menggosok gigi akan memberikan banyak manfaat, termasuk manfaat bagi kesihatan jasmani seperti menghilangkan bau mulut, memperkuat gusi, menghilangkan kahak, mempertajam pandangan mata dan menjernihkan suara. Ianya dianjurkan pada setiap waktu terutama apabila ingin mengerjakan solat, ketika berwuduk, bangun daripada tidur dan ketika bau mulut berubah (Ibnu Qayyim, 2003). Manakala manfaat bagi kesihatan sosial pula adalah melibatkan penjagaan kebersihan gigi dan mulut. Ini kerana mulut merupakan wasilah dalam berkomunikasi dengan orang lain. Bau mulut yang tidak dijaga kebersihannya akan menjadikan orang lain merasa tidak nyaman dan menyebabkan pandangan mereka menjadi negatif. Oleh kerana itu, menjaga kebersihan gigi dan mulut penting untuk kemaslahatan bersama.

Pada zaman Rasulullah SAW, gigi digosok menggunakan kayu khusus (Arak). Namun pada masa kini, sugi telah digantikan oleh berus gigi. Walaupun sugi yang menggunakan kayu masih tersedia, penggunaannya di tempat umum perlu dipertimbangkan. Perkara ini adalah bagi mengelakkan kesan kurang senang pada orang yang berada di sekeliling disebabkan sebahagian mereka mungkin tidak memahami tindakan tersebut. Oleh kerana itu, penggantian sugi dengan berus gigi dapat dianggap sebagai penyelesaian yang tuntas. Hakikatnya, kedua-duanya memiliki fungsi dan tujuan yang sama, iaitu menjaga kebersihan gigi dan mulut.

#### 7.4 *Istinsyāq* dan *Iththinhār* Ketika Berwuduk

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: «إِذَا اسْتَيْفَظَ أَحَدُكُمْ مِنْ مَنَامِهِ فَمَوَّضًا فَلْيَسْتَنْزِرْ ثَلَاثًا، فَإِنَّ الشَّيْطَانَ يَبِيتُ عَلَى حَيْشُومِهِ»

Maksudnya:

Daripada Abu Hurairah RA, daripada Rasulullah SAW, baginda bersabda: “Apabila salah seorang daripada kamu bangun dari tidurnya, lalu berwuduk, hendaklah dia memasukkan air ke hidung lalu mengeluarkannya kembali sebanyak tiga kali, kerana syaitan tinggal (bermalam) di pangkal hidungnya.” [Bukhari; *Kitāb Bad’u al-Khalq*; *Bāb Sifāt Iblīs wa Junduhu*. No: 3295. Muslim; *Kitāb al-Tahārah*; *Bāb al-Ītār fī al-Iththinhār wa al-Istijmār*. No: 238. Al-Nasa’i; *Kitāb al-Tahārah*; *Bāb al-Amr bi al-Iththinhār ‘inda al-Istīqāz min al-Nawm*. No: 90]

Dalam hadis di atas, Rasulullah SAW hanya menyebut tentang *Iththinhār*. Namun begitu dapat difahami bahawa *Iththinhār* hanya berlaku apabila seseorang melakukan *Istinsyāq*. *Istinsyāq* bermaksud memasukkan air ke dalam hidung manakala *Iththinhār* bermaksud mengeluarkan air dari hidung melalui hembusan. Seseorang mungkin hanya memasukkan air ke dalam hidung tanpa *Iththinhār*. Namun begitu mustahil seseorang melakukan *Iththinhār* tanpa memasukkan air ke hidung. Sehubungan itu, walaupun Rasulullah SAW hanya menyatakan tentang *Iththinhār*, namun ia merujuk kepada kedua-dua amalan tersebut (Ibnu Hajar, 2000). Imam al-Nawawi menyatakan bahawa para ulama berbeza pandangan dengan maksud *Khaisyūm*. Ada yang mengatakan maksudnya ialah pangkal hidung. Terdapat juga ulama yang mengatakan bahawa maksudnya ialah hidung secara umum (Al-Nawawi, 2007). Dikatakan bahawa istilah *al-Khaisyūm* ini merujuk kepada tulang yang nipis dan lentur pada bahagian atas di bawah hidung iaitu di antara hidung dan otak. Al-Qadi ‘Iyād menyatakan bahawa sabda Rasulullah SAW (فَارِ الشَّيْطَانَ يَبِيتُ عَلَى حَيْشُومِهِ) mungkin mempunyai makna yang sebenar. Ini kerana hidung merupakan salah satu bahagian tubuh yang dapat menghubungkan kepada hati kerana tidak ada bahagian tubuh yang tidak diselubungi kecuali hidung dan dua telinga. Berkaitan dengan isu menguap, terdapat perintah untuk menutup mulut ketika menguap kerana pada masa itu syaitan masuk melalui mulut. Beliau menyatakan lagi bahawa kemungkinan juga terdapat makna yang simbolik kerana campuran antara debu dan kelembapan hidung merupakan najis yang sesuai bagi syaitan (Al-Nawawi, 2007).

Jika dilihat dari perspektif ilmu kesihatan, kita dapat memahami makna hadis tersebut iaitu syaitan yang bermalam dalam hidung seseorang mungkin merujuk kepada penyakit yang disebabkan oleh kotoran yang terdapat di dalam rongga hidung. keadaan hidung yang kotor menyebabkan bakteria dan kuman pembawa virus penyakit untuk mudah menyerang manusia. Oleh sebab itu, Rasulullah SAW mengarahkan agar kebersihan hidung sentiasa dijaga dengan melakukan *Iththinhār*. Manfaat melakukan *Istinsyāq* dan *Iththinhār* apabila dilihat dari aspek kesihatan merangkumi manfaat untuk kesihatan jasmani dan sosial. Menurut Dr. Bahar Azwar yang merupakan seorang ahli bedah tumor, jika terdapat tumor yang terletak tersembunyi dalam hidung, aliran air di dalam hidung yang menyapu kawasan berlakunya kanser hidung tersebut boleh menyebabkan perdarahan. Oleh itu, melalui amalan *Iththinhār* ini berperanan sebagai kaedah untuk mengesan tumor pada peringkat awal (Hashman, 2012).

Berdasarkan kajian yang dijalankan mengenai kesan *Istinsyāq* dan *Iththinhār* terhadap kesihatan, terdapat kesimpulan bahawa terdapat perbezaan yang sangat ketara antara individu yang biasa melakukan *Istinsyāq* dan *Iththinhār* dengan individu yang tidak melakukannya. Kelompok pertama menunjukkan sistem pernafasan yang lebih sihat dan terlindungi daripada serangan virus dan bakteria. Bulu hidung individu yang rutin melakukan *Istinsyāq* dan *Iththinhār* dilihat terurus dan bersih. Manakala bulu hidung individu yang tidak mengamalkan *Istinsyāq* dan *Iththinhār* kelihatan tidak bersih, tebal dengan debu dan mudah gugur (Al-Zaki, 2018). Selain itu,

dengan amalan *Istinsyāq* dan *Ihtinthār* ini, kita dapat mengurangkan risiko terkena penyakit selesema yang kita ketahui ianya mudah menular kepada individu lain. Oleh itu, secara tidak langsung, amalan *Istinsyāq* dan *Ihtinthār* ini boleh dianggap sebagai usaha untuk menjaga kesihatan individu di sekeliling kita.

## 8. Kesimpulan

Secara umumnya, kajian ini membuktikan bahawa pentingnya pengurusan tidur berdasarkan sunnah Rasulullah SAW dalam penjagaan kesihatan. Berdasarkan kepada pengumpulan hadis-hadis Nabawi berkaitan tidur dalam *al-Kutub al-Sittah*, dapatan menunjukkan bahawa terdapat sekurang-kurangnya 35 hadis yang mewakili 94 riwayat tentang amalan dan etika dalam pengurusan tidur. Kesemua hadis-hadis yang dinyatakan adalah merupakan hadis yang diterima (*Maqbūl*) sama ada yang berstatus *Ṣahīh*, *Ṣahīh li Ghairihī*, *Hasan* dan *Hasan li Ghairihī*. Pandangan-pandangan para ulama melalui huraian-huraian terhadap hadis dan juga sarjana kontemporari menyokong bahawa sunnah Rasulullah SAW dalam pengurusan tidur adalah lengkap dan bersesuaian dengan ilmu kesihatan. Berdasarkan kajian-kajian yang dilakukan oleh para sarjana sepanjang zaman sama ada sarjana Islam atau bukan Islam. Kajian mereka terhadap amalan-amalan tertentu seperti mencuci tangan dan berwuduk sebelum dan selepas tidur, mengebas dan membersihkan tempat tidur, tidur dalam keadaan gelap, tidur pada awal malam, posisi tidur mengiring ke kanan, menggosok gigi apabila bangun dari tidur dan mengamalkan *Istinsyāq* dan *Ihtinthār* ketika berwuduk apabila bangun dari tidur. Semua amalan-amalan tersebut mempunyai kaitan yang penting dalam penjagaan kesihatan.

Kajian ini membuktikan bahawa perlunya penekanan diberikan dengan lebih terperinci dan berfokus terhadap pendidikan dan kesedaran masyarakat mengenai amalan tidur berdasarkan sunnah Rasulullah SAW. Usaha untuk meningkatkan pemahaman tentang hubungan antara amalan sunnah yang menyeluruh dalam pengurusan tidur dengan kesejahteraan kesihatan adalah amat diperlukan. Program-program pendidikan, seminar atau bengkel berkaitan sunnah tidur boleh menjadi satu langkah positif dalam meningkatkan kefahaman dan amalan masyarakat terhadap tidur yang berkualiti. Terdapat kaitan yang signifikan antara amalan tidur berdasarkan sunnah dengan kualiti tidur dan kesihatan.

## Rujukan

- Al-Quran Al-Karim. (1970). Madinah: King Fahd Printing Complex.
- Basmeih, A. (2001). *Al-Quran Tafsir Pimpinan Ar-Rahman*. Jabatan Kemajuan Islam Malaysia (JAKIM).
- Ābādī, Abī al-Tayyib Muhammad Syams al-Haq al-'Azīm. (2009). *'Aun al-Ma'būd Syarh Sunan Abī Daūd*. Riyadh: Maktabah al-Ma'arif li al-Nasyr wa al-Tawzī'.
- Abd al-Bāqī, Muhammad Fuād. (2004). *Al-Lu'lu' wa al-Marjān fī mā Ittafaq 'Ala al-Syaikhān*. Sana'a: Dār al-Āthār.
- Abu al-Husain, Muslim bin al-Hajjāj al-Qusyairī al-Naysābūri. (2006). *Al-Musnad al-Ṣahīh al-Mukhtasar min al-Sunan bi Naql al-'Adl 'an al-'Adl ilā Rasūlillah Sallallahu alaihi wasalam (Ṣahīh Muslim)*. Riyadh: Dār al-Taibah li al-Nasy wa al-Tawzī'.
- Abū Daūd, Sulaimān bin al-Asy'ath al-Sijistāni. (2009). *Sunan Abi Daud*. Beirut: Dār al-Risālah al-'Ālamiyyah.
- Ahmad bin Muhammad bin Hanbal. (1995). *Al-Mausū'ah al-Hadīthiyyah Musnad al-Imām Ahmad ibn Hanbal*. Beirut: Muassasah al-Risālah.
- Al-Bukhari, Abī Abdillah Muhammad bin Ismā'il. (2012). *Al-Jāmi' al-Musnad al-Ṣahīh al-Mukhtasar min Umūr Rasūlillah Sallallahu alaihi wasalam wa Sunanihi wa Ayyamihi*. Beirut: Dār Ibn Kathīr.
- Al-Mubārakfūrī, Abī al-'Ulā Muhammad 'Abd al-Rahmān ibn 'Abd al-Rahīm. (t.th). *Tuhfat al-Ahwadhī bi Syarh Jāmi' al-Tirmidhi*. Beirut: Dār Ihyā' al-Turāth al-'Arabī.
- Al-Nasa'i, Abū 'Abd al-Rahmān Ahmad bin Syu'aib. (1991). *Sunan al-Sughra (Sunan al-Nasa'ie) al-Mujtabā*. Beirut: Dār al-Ma'rifah.
- Al-Nawawī, Muhy al-Dīn Abū Zakariyyā Yaḥyā ibn Sharaf. (2007). *Al-Minhāj Syarh Ṣahīh Muslim ibn al-Hajjāj*. Beirut: Dār al-Ma'rifah.
- Al-Sindī, Abī al-Hasan al-Hanafī. (2009). *Sunan Ibn Majah bi Syarh al-Imām Abī al-Hasan al-Hanafī al-Ma'rūf bi al-Sindī*. Beirut: Dār al-Ma'rifah.
- Al-Suyūṭī, Jalāl al-Dīn. (2008). *Sunan al-Nasa'i bi Syarh al-Hāfīz Jalāl al-Dīn al-Suyūṭī*. Beirut: Dār al-Ma'rifah.
- Al-Syaukāni, Muhammad bin Ali (2010). *Fath al-Qadīr, al-Jāmi' Baina Fann al-Riwāyah wa al-Dirāyah min 'Ilm al-Tafsīr*. Beirut: Dār al-Ma'rifah.



- Al-Tirmidhi, Abū 'Īsa Muhammad bin 'Īsa. (1996). *Al-Jāmi' al-Kabīr (Sunan al-Tirmidhi)*. Beirut: Dār al-Gharb al-Islāmī.
- Al-Zaki, Jamal Muhammad. (2018) *Sihat dengan Ibadah*. Terjemahan: Uri Irham. Jakarta: Pustaka al-Kauthar.
- Borbély AA, Daan S, Wirz-Justice A, Deboer T. (2016). The two-process model of sleep regulation: a reappraisal. *J Sleep Res*, 25 (2): 131–143.
- Charles A Czeisler. (2015). Duration, Timing and Quality of Sleep Are Each Vital for Health, Performance and Safety. *Sleep Health: Journal of the National Sleep Foundation*, 5-8.
- Danielle Pacheco, Medically Reviewed by Dr. Abhinav Singh (2 Mac, 2023). *Why Do We Need Sleep?*. Retrieved from <https://www.sleepfoundation.org/sleep-hygiene/why-do-we-need-sleep>.
- Derk-Jan D, Edgar DM. (1999). Circadian and Homeostatic Control of Wakefulness and Sleep. In Zee PC, Turek FW (eds.). *Regulation of Sleep and Circadian Rhythms*. pp. 111–147.
- Eric Suni, Medically Reviewed by Alex Dimitru (1 Mac, 2023). *Teen and Sleep*. Retrieved from: <https://www.sleepfoundation.org/teens-and-sleep>.
- Fauzi Yusuf, Mohd Nasir Abdul Majid & Zahari Mahad Musa (2018). *Pemaknaan Penjagaan Kesihatan Berasaskan Amalan Gaya Hidup Sihat Rasulullah SAW: Analisis Nas-nas Berkaitannya*. In D. I. Zahari Mahad Musa, Isu-isu Semasa Islam & Sains (pp. 761-777). Nilai: Penerbit USIM.
- Hale L, Troxel W, Buysse DJ. (2020). Sleep Health: An Opportunity for Public Health to Address Health Equity. *Annual Review of Public Health*. 41 (1): 81–99.
- Hashman, Ade. (2012). *Rahsia Kesihatan Rasulullah; Meneladani Gaya Hidup Sehat Nabi Muhammad SAW*. Jakarta: Noura
- Haviva A. B. (2015). *Fakta Ilmiah Amal Sunnah Rekomendasi Nabi*. Yogyakarta: Sabil. ISBN: 978-602-0806-14-3
- Hirshkowitz M, Whiton K, Albert SM, Alessi C, Bruni O, DonCarlos L, Hazen N, Herman J, Katz ES, Kheirandish-Gozal L, Neubauer DN, O'Donnell AE, Ohayon M, Peever J, Rawding R, Sachdeva RC, Setters B, Vitiello MV, Ware JC, Adams Hillard PJ. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep health*, 1(1), 40-43.
- Ibn Hajar, al-Hāfiz Ahmad ibn 'Ali ibn Hajar Al-'Asqalāni. (2000). *Fath al-Bārī Syarh Sahīh al-Bukhari*. Riyadh: Dār al-Salām li al-Nasyr wa al-Tawzī'.
- Ibn Majah, Abū 'Abdillah Muhammad bin Yazīd al-Qazwīnī. (2014). *Jami' al-Sunan (Sunan Ibnu Majah)*. Beirut: Dār Ihyā' al-Kutub al-'Arabīyyah.
- Ibnu Qayyim al-Jawziyyah, Shams al-Din (2003). *al-Tibb al-Nabawi*. Beirut: Dār al-Fikr.
- Ibrahim, Ahmad Syaouqi. (2016). *Ensiklopedia Mukjizat Ilmiah Hadits Nabi 1-8*. Bandung : Sygma Creative Media.
- Ibrahim, Ahmad Syaouqi. (2018). *Kitab Rahasia Tidur Menurut Al-Quran, Sunah Nabi dan Sains Moden*. Jakarta: Tuross Pustaka.
- Iglowstein I, Jenni OG, Molinari L, Largo RH. (2003). Sleep Duration from Infancy to Adolescence: Reference Values and Generational Trends. *Pediatrics*. 111 (2): 302–307.
- Jackson CL, Redline S, Emmons KM. (2015). Sleep as a Potential Fundamental Contributor to Disparities in Cardiovascular Health. *Annual Review of Public Health*. 36 (1): 417–440.
- Kamus Dewan Edisi Keempat. (2005). Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka (DBP).
- Maquet PA, Sterpenich V, Albouy G, Dang-Vu T, Desseilles M, Boly M. (2005). Brain Imaging on Passing to Sleep. *The Physiologic Nature of Sleep*. pp. 123–137.
- Matthew Walker. (2017). *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams*. London: Penguin Books Ltd.
- McCarley RW. (2007). Neurobiology of REM and NREM sleep. *Sleep Medicine*. 8 (4): 302–330. doi:10.1016/j.sleep.2007.03.005. PMID 17468046.
- Mohd Khairie Ahmad, Mohd Baharudin Mohd Hadza, Nor Hayati Mohd Jalil, Solahuddin Ismail (2021). Model Komunikasi Kesihatan Kepekaan Budaya: Suatu Penerokaan dalam Kalangan Golongan Muda Muslim di Malaysia. *Jurnal Komunikasi: Malaysian Journal of Communication*. Jilid 37 (4), 310-325.
- Mohd Soleh. (2001). *Tahajud: Manfaat Praktis Ditinjau dari Ilmu Kedokteran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Mulyani, W., & Febriyeni, F. (2023). Eyeshadow as a Fashion Cosmetic in Review of Hadith: Celak Mata sebagai Fashion Kosmetik dalam Tinjauan Hadis. *Takwil: Journal of Quran and Hadith Studies*, 1(2), 35–49.
- Parmeggiani PL, ed. (2011). *Systemic Homeostasis and Poikilostasis in Sleep: Is REM Sleep a Physiological Paradox?*. London: Imperial College Press. ISBN 978-1-94916-572-2.



Published biannually by:  
**HADITH AND AQIDAH RESEARCH INSTITUTE (INHAD),  
Selangor International Islamic University College (KUIS)**  
Email: [jurnalhadis@kuis.edu.my](mailto:jurnalhadis@kuis.edu.my)  
Web: [www.journal.kuis.edu.my/hadis/](http://www.journal.kuis.edu.my/hadis/)  
Bandar Seri Putra, 43600, Bangi, Selangor (Darul Ehsan) Malaysia.  
Tel: 03-8911 7000 Ext: 6129/6130, Fax: 03-8926 6279  
**Vol. 14, No. 28 (December 2024)**

- Reiter, R. J., Tan, D. X., & Galano, A. (2014). Melatonin: Exceeding Expectations. *Physiology (Bethesda, Md.)*, 29(5), 325–333. <https://doi.org/10.1152/physiol.00011.2014>
- Robiatul Adawiyah Mohd & Ku Mastura Ku Mohd Noor. (2020). *Hikmah Saintifik Mengapa Malam untuk Tidur dan Siang untuk Kerja*. Selangor: Publishing House Sdn. Bhd.
- Roenneberg T, Kuehnle T, Juda M, Kantermann T, Allebrandt K, Gordijn M, Meroo M. (2007). Epidemiology of the Human Circadian Clock. *Sleep Medicine Reviews*. 11 (6): 429–438.
- Slamet, Juli Soemirat. (2004). *Kesehatan Lingkungan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- World Health Organization (1999). *Healthy Living : What is a Healthy Lifestyle?* Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- Yusuf, Muhammad Hasan. (2008). *Etika Tidur Nabi SAW Agar Tidur Kita Benar dan Berpahala*. Solo: Media Zikir.