

**DURASI TIDUR MENURUT PERSPEKTIF
AL-QUR'AN DAN SAINS**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Sebagai
Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)
Pada program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*



RODIATUN NA'IMAH NASUTION

NIM: 2115050181

**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
IMAM BONJOL PADANG**

1446 H/ 2025 M

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rodiatun Na'imah Nasution
NIM : 2115050181
Prodi : Ilmu al-Qur'an dan Tafsir (IAT)
Tempat/Tanggal Lahir : Pasar Ujung Batu, 23 Oktober 2002

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi saya yang berjudul **“Durasi Tidur Menurut Perspektif Al-Qur'an dan Sains”** benar-benar merupakan karya asli saya, kecuali yang dicantumkan sumbernya.

Apabila kemudian hari ditemukan kekeliruan dan kesalahan. Hal tersebut seutuhnya menjadi tanggung jawab saya pribadi. Demikianlah surat pernyataan ini saya tulis dengan sesungguhnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Padang, 03 Februari 2025



Rodiatun Na'imah Nasution

NIM : 2115050181

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “**Durasi Tidur Menurut Perspektif Al-Qur’an dan Sains**”, disusun oleh Rodiatun Na’imah Nasution, NIM 2115050181 telah memenuhi ketentuan ilmiah dan dapat disetujui untuk diajukan ke sidang Munaqasyah.

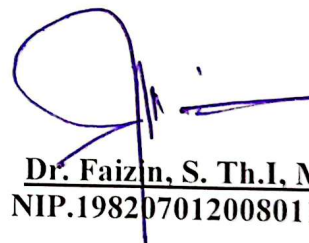
Padang, 03 Februari 2025

Pembimbing I



Prof. Dr. Taufiqurrahman, M.Ag., M.Hum
NIP. 197009151994031003

Pembimbing II



Dr. Faizal, S. Th.I, M.A
NIP.198207012008011013

PENGESAHAN TIM PENGUJI MUNAQASYAH

Skripsi dengan judul “Durasi Tidur Menurut Perspektif Al-Qur’an dan Sains” disusun oleh Rodiatun Na’imah Nasution, NIM 2115050181, telah diuji dalam sidang munaqasyah Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang, Jum’at 21 Februari 2025 dan dinyatakan telah diterima sebagai salah satu syarat dalam mencapai gelar Sarjana Program Strata Satu (S1) pada Prodi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir.

Padang, 28 Februari 2025

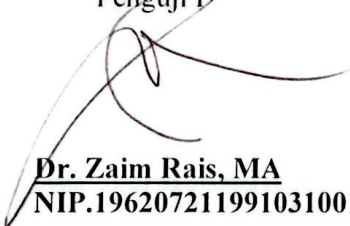
Tim Penguji Munaqasyah

Ketua

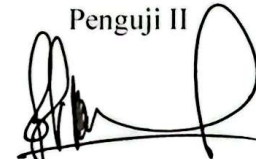

Prof. Dr. Taufiqurrahman, M.Ag., M.Hum

NIP. 197009151994031003

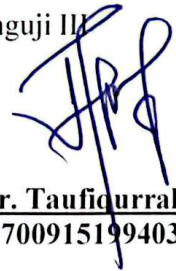
Penguji I


Dr. Zaim Rais, MA
NIP.196207211991031001

Penguji II


Toni Markos, M.Ag
NIP. 1979031420071006

Penguji III

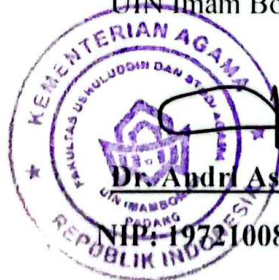
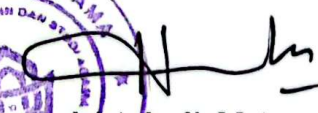

Prof. Dr. Taufiqurrahman, M.Ag., M.Hum
NIP. 197009151994031003

Penguji IV


Dr. Faizin, S.Th.I., MA
NIP. 198207012008011013

Mengesahkan

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama
UIN Imam Bonjol Padang



Dr. Andri Ashadi, M.Ag
NIP. 197210081999031003

PEDOMAN TRANSLITERASI

Transliterasi yang dipergunakan dalam penulisan tugas akhir mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang adalah transliterasi berdasarkan Surat Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 158 Tahun 1987-Nomor: 0543/b/u/1987.

1. Konsonan

No	Arab	Latin	Keterangan
1.	ا	-	Tidak dilambangkan
2.	ب	B	-
3.	ت	T	-
4.	ث	ṡ	s dengan titikdi atas
5.	ج	J	-
6.	ح	ḥ	h dengan titikdi bawah
7.	خ	Kh	-
8.	د	D	-
9.	ذ	Ẓ	z dengan titikdi atas
10.	ر	R	-
11.	ز	Z	-
12.	س	S	-
13.	ش	Sy	-
14.	ص	ṣ	s dengan titikdi bawah
15.	ض	ḍ	d dengan titik di bawah
16.	ط	ṭ	t dengan titik di bawah

17.	ظ	z	z dengan titik di bawah
18.	ع	'	Apostrof terbalik
19.	غ	G	-
20.	ف	F	-
21.	ق	Q	-
22.	ك	K	-
23.	ل	L	-
24.	م	M	-
25.	ن	N	-
26.	و	W	-
27.	ه	H	-
28.	ء	'	Apostrof
29.	ي	Y	-

2. Vokal Pendek

اَ	=	A	كتب	Kataba
اِ	=	I	سئل	su'ila
اُ	=	U	يذهب	Yazhabu

3. Vokal Panjang

اَ	=	Ā	كان	Kāna
اِي	=	Ī	سيق	Sīqa
اُو	=	Ū	كونوا	Kūnū

4. Diftong

اي	=	ai	ليت	Laita
أُو	=	au	قول	Qaula

5. Syiddah ditulis dengan rangkap.

Contoh: ربنا ditulis rabbanā.

6. Alif Lam (ال);

Pada alif lam qamariyah ditulis al.

Contoh: الكافرون ditulis al-Kāfirūn.

Pada alif lam syamsiyyah, huruf lam diganti dengan huruf yang mengikutinya.

Contoh: الرجال ditulis ar-rijāl

7. Tā' Marbutah (ة)

Bila terletak di akhir kalimat, ditulis h.

Contoh: البقرة ditulis al-Baqarah

Bila di tengah kalimat ditulis t.

Contoh: المال ditulis zakāt al-māl

DAFTAR SINGKATAN

a. Swt	: Subhanahuwa Ta'ala
b. Saw	: Shalallahu 'alaihi wa sallam
c. QS	: Qur'an Surah
d. RA	: Radiyallahu 'anhu
e. HR	: Hadis Riwayat
f. p	: Halaman
g. Cet	: Cetakan
h. H	: Hijriah
i. M	: Masehi
j. Terj	: Terjemahan
k. tt	: Tanpa Tahun
l. tn	: Tanpa Nama
m. tp	: Tanpa Penerbit
n. ttp	: Tanpa Tempat
o. Vol	: Volume
p. No	: Nomor

ABSTRAK

Skripsi ini berjudul “Durasi Tidur Dalam Al-Qur’an (Studi Pendekatan Tafsir *’Ilmi*)” ditulis oleh Rodiatun Na’imah Nasution, NIM 2115050181, Mahasiswi Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang.

Permasalahan tidur banyak dialami oleh masyarakat dari semua lintas usia, terkhusus terkait durasi tidur, yang dimana kurang tidur dan tidur berlebihan menjadi masalah yang tren belakangan ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana al-Qur’an berbicara terkait durasi tidur. Kajian mengenai durasi tidur sangat penting untuk dikaji, sebab ia merupakan salah satu faktor penentu untuk mencapai tidur yang sehat. Maka dari itu, penelitian ini akan menggunakan pendekatan tafsir *’ilmi* dengan menganalisis aspek kebahasaan dari ayat-ayat terkait, kemudian melihat bagaimana penafsiran para mufassir, yang selanjutnya hasil dari analisa tersebut dikorelasikan dengan kajian sains.

Jenis penelitian ini termasuk ke dalam penelitian pustaka (*library research*), dengan data yang bersumber dari kitab tafsir klasik, pertengahan, dan kontemporer, buku-buku, jurnal, skripsi, tesis, disertasi, serta karya-karya ilmiah lainnya. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah mengumpulkan ayat-ayat terkait durasi tidur yang kemudian dianalisis dengan pendekatan tafsir *’ilmi*. Adapun teknik analisa yang digunakan adalah *analysis content*.

Hasil dari penelitian ini menemukan bahwa durasi tidur perspektif al Qur'an dan sains berbeda. Dalam QS. Adz Dzariyat ayat 17 menunjukkan anjuran durasi tidur yang sedikit. Hal ini dispesifikasi dengan kebiasaan Nabi yang tidur pada awal malam dan bangun pada penghujung malam, yang perkiraannya jika dihitung berkisar 5-6 jam/malam. Sedangkan dalam sains, durasi tidur yang direkomendasikan berkisar antara 7-8 jam/malam. Dari ayat ini juga mengisyaratkan anjuran agar tidak tidur secara berlebihan. Dalam kajian sains, tidur yang berlebihan dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, diabetes, obesitas, dan depresi, yang pada akhirnya meningkatkan risiko kematian.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Segala puji hanya milik Allah yang Maha Pengasih lagi Penyayang, yang senantiasa melimpahkan nikmat, cinta, dan kasih Nya. Shalawat serta salam semoga tercurahkan kepada Rasulullah SAW, keluarganya, para sahabat, serta para pengikutnya. Alhamdulillah, atas izin dan rahmat Allah, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “*Durasi Tidur Dalam al-Qur’an (Studi Pendekatan Tafsir ‘Ilmi*” yang disusun untuk memenuhi tugas akhir sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (1) pada program studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang. Selama proses penyelesaian skripsi ini, penulis tentu tidak terlepas dari bimbingan, bantuan, dan dukungan dari berbagai pihak. Tanpa mengurangi rasa hormat, penulis menyampaikan terimakasih yang terdalem kepada:

1. Yang tercinta Ibunda (Nur Asniah Pulungan) dan Ayahanda (Ali Akbar Nasution) atas segala curahan kasih sayang, didikan, nasihat, dukungan, inspirasi, dan doa yang selalu dilangitkan untuk anak-anaknya. Penulis berharap dapat menjadi anak yang terus membanggakan kedua orang tua untuk kemarin, kini, dan kelak. Yang tersayang kedua kakakku (Husna Hidayah Nasution dan Khofifah Hannum Nasution) dan kedua adikku (Siti Sa'adah Nasution dan Akhwan Abduh Ma'arif Nasution) yang tak putus memberikan doa dan semangat.

2. Rektor UIN Imam Bonjol Padang Ibu Prof. Dr. Martin Kustati, MPd beserta seluruh jajarannya.
3. Dekan Fakultas Ushuluddin Bapak Dr. Andri Ashadi, M.Ag dan seluruh Wakil Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, serta Ibu Dr. Ilhamni, Lc, MA selaku Ketua Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir dan Bapak Muhammad Hanif, S.Th. I, M.Ag sebagai Sekretaris Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang.
4. Ibu Dr. Rahmi, M.Ag selaku dosen pembimbing akademik dan Bapak Prof. Dr. H. Taufiqurrahman, M.Ag, M.Hum selaku pembimbing I dan Bapak Dr. Faizin, S.Th.I., M.A selaku pembimbing II, yang telah banyak memberikan bimbingan selama proses penyelesaian skripsi ini.
5. Seluruh Bapak dan Ibu dosen UIN Imam Bonjol Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama masa perkuliahan. Semoga Allah membalas kebaikan yang telah dilakukan.
6. Pimpinan perpustakaan pusat dan perpustakaan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang beserta jajarannya yang telah menyediakan fasilitas perpustakaan untuk meminjam berbagai referensi guna menopang pembahasan yang penulis butuhkan dalam menyusun skripsi ini.
7. Teruntuk teman-temanku, Nur Haida, Suci Afifah Islami, Insan Muslimah, Nadia Fitri, Rizkyatun Na'imah, Ully Auliani Hasanah, Tania Azzahra, Savina Rahma Khairi, Maharani Eka Putri, terimakasih atas seluruh waktu,

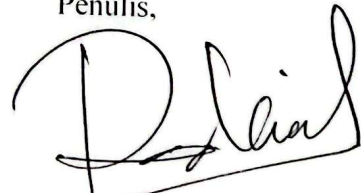
dukungan, pengalaman, dan pelajaran berharga yang telah diberi. Semoga Allah senantiasa menjaga ikatan persaudaraan di antara kita.

8. Teruntuk rekan-rekan seperjuangan mahasiswa IAT angkatan tahun 2021, terkhusus kelas IAT E yang telah kebersamai dan memberikan warna selama berkuliah di UIN Imam Bonjol Padang.
9. Teruntuk yang teristimewa diri sendiri, terimakasih sudah berjuang sejauh ini dan mohon maaf atas segala ego, emosi, serta sifat buruk yang sempat mendominasi selama proses yang dilalui. Selamat berpetualang di episode-episode selanjutnya, semoga kesuksesan senantiasa kebersamai. Aamiin.
10. Seluruh pihak terkait yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah ikut membantu dan memberikan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Meski demikian, penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat serta membawa keberkahan untuk penulis dan pembaca.

Padang, 03 Februari 2025

Penulis,



Rodiatun Na'imah Nasution

NIM: 2115050181

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN TIM PENGUJI MUNAQASYAH.....	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI	iv
DAFTAR SINGKATAN.....	viii
ABSTRAK	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Tujuan Penelitian	7
E. Manfaat Penelitian	7
F. Penjelasan Judul	8
G. Tinjauan Pustaka	9
H. Sistematika Penulisan	11
BAB II LANDASAN TEORI	13
A. Tidur Dalam Al Qur'an.....	13
B. Tafsir <i>'Ilmi</i>	24
BAB III METODE PENELITIAN	42
A. Jenis Penelitian.....	42
B. Sumber Data.....	42
C. Teknik Pengumpulan Data.....	43
D. Teknik Analisis Data.....	44
BAB IV PEMBAHASAN.....	46
A. Analisis Linguistik dan Penafsiran QS. Adz Dzariyat ayat 17	46
B. Analisis Saintifik Terkait Durasi Tidur.....	51
C. Durasi Tidur Persepektif Al-Qur'an dan Sains.....	67
BAB V PENUTUP	78

A. Kesimpulan	78
B. Saran.....	79
DAFTAR PUSTAKA	80