

meningkatkan risiko depresi,¹⁴¹ yang pada akhirnya meningkatkan risiko kematian.



¹⁴¹ Long Zhai, dkk, *Sleep Duration and Depression Among Adults: A Meta-Analysis of Prospective Studies, Depression and Anxiety*, Vol. 32 (9), 2015, hal. 669.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dalam penelitian ini, penulis melakukan analisis terhadap empat ayat di surah yang berbeyakni QS. adz Dzariyat ayat 17. Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, maka penulis mendapatkan beberapa kesimpulan sebagaimana berikut:

Pertama, kata **قَلِيلًا** dalam ayat bermakan “sedikit”. Kata **قَلِيلًا** juga bermakna hampir tidak ada. Penafsiran terdahulu menyebutkan bahwa ayat ini berisi terkait orang-orang beriman dahulu yang sedikit tidur pada waktu malam, karena memanfaatkan waktu tersebut untuk beribadah. Berdasarkan analisis linguistik dan penafsiran tersebut, didapat durasi tidur dalam perspektif al Qur'an adalah tidur yang sedikit. Hal ini dirincikan dengan melihat kebiasaan Nabi yang tidur pada awal malam dan bangun di penghujung malam. Jika dihitung, maka durasi tidur tersebut berkisar 5-6 jam/malam. Durasi tidur ini berbeda dengan yang direkomendasikan oleh ilmu kesehatan yakni 7-8 jam/malam. Namun, bukan berarti keduanya bertentangan, karena al Qur'an dan sains sama-sama memiliki landasan yang kuat dan saling berhubungan.

Kedua, QS. adz Dzariyat ayat 17 juga mengisyaratkan anjuran agar tidak tidur berlebihan. Adapun isyarat lafadz yang digunakan adalah **الهِجُوع** yang bermakna tidur yang tidak nyenyak. Quraish Shihab

menyebutkan ayat ini berbicara keistimewaan manusia terdahulu yang tidur sedikit pada waktu malam karena mengisi malamnya dengan beribadah dan kegiatan belajar mengajar. Oleh karena itu, sebaiknya malam tidak dihabiskan hanya dengan tidur apalagi tidur yang berlebihan. Dalam kajian sains, tidur secara berlebihan dapat membawa efek negatif bagi tubuh, seperti meningkatkan risiko penyakit jantung, diabetes, obesitas, dan depresi.

B. Saran

Ilmu pengetahuan bersifat dinamis dan akan terus berkembang seiring perkembangan zaman. Oleh sebab itu, peneliti menganjurkan pembaca untuk menggali lebih banyak lagi literatur lain terkait pembahasan tidur, terkhusus durasi tidur dalam al-Qur'an dan korelasinya dengan pengetahuan modern yang tentunya masih perlu dilakukan penelitian lebih lanjut. Melalui penelitian ini, diharapkan kedepannya kita bisa lebih bijak dalam mengatur waktu tidur agar terhindar dari dampak buruk tidur yang tidak teratur.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad, Zuhri. 2021. *Metode Penelitian Kualitatif*. (Makassar: Syakir Media Press. Cet. 1.
- Adz Dzahabi, Muhammad Husein. 2005. *at Tafsir wa al Mufasssin*. jilid 2. Kairo: Dar al Hadits.
- Afifah, Aisyah dan Lilik Nurhidayah. 2023. Tafsir Ilmi dalam Perspektif Ulama Klasik dan Kontemporer. *Izzatuna: Jurnal Ilmu Al Qur'an dan Tafsir*. Vol. 4. No. 1.
- Aldin, Muhammad, dkk. 2023. Hubungan Kualitas Tidur dengan Atensi yang Diukur dengan Trail Making Test pada Peserta Didik Fakultas Kedokteran. *Junice Medical Journa.*, Vol. 2. No. 3.
- Al Aridl, Ali Hasan. 1992. *Sejarah dan Metodologi Tafsir*. Jakarta: Rajawali Press.
- Al Farmawi, Abdul Hayy. 2002. *Metode Tafsir Maudhu'i*. Terj: Rosihan Anwar, Bandung: CV Pustaka Setia.
- Al Ghazali, Abu Hamid. 1365. *Ihya Ulum al-Din*. Jilid 1. Kairo: Al-Tsaqafah al-Islamiyah.
- Al Khairiyah, Hanifah, dkk. 2022. *Correlation Between Blood Glucose Level and Short Term Memory Score Among 4th and 5th Grade of Primary School Children in Bogor, Indonesia*, *Jurnal Gizi dan Pangan*. Vol. 17. (1).
- Al Qurthubi, Abu Abdullah Muhammad bin Ahmad al Anshari. 2015. *Tafsir al Qurthubi*. Jilid 7. terj: Akhmad Khatib dkk. Jakarta: Pustaka Azzam.
- Al Qurthubi, Abu Abdullah Muhammad bin Ahmad al Anshari. 2015. *Tafsir al Qurthubi*. Jilid. 17. Terj: Akhmad Khatib, dkk, Jakarta: Pustaka Azzam.
- Amalia, Lisda. 2021. Gangguan Tidur pada Pasien Stroke Fase Akut. *Jurnal Neuronestesi Indonesia*. Vol. 10. No. 1.
- Ambrosanio, Michele, dkk. 2024. *The Effect of Sleep Deprivation on Brain Fingerprint Stability: A Magnetoencephalography Validation Study*. *Sensors Journal*. Vol. 24.
- Amin, Mohammad As'ad dan Kunjungan Ashadi. 2021. Analisis Pola Tidur Tim Elit Futsal Menuju PON Papua Masa Pandemi Covid 19. *Journal Of Sports Science and Fitness*, Vol. 7. No. 1.
- Anhar, Putri Maydi Arofatur, dkk. 2018. Tafsir Ilmi: Studi Metode Penafsiran Berbasis Ilmu Pengetahuan Pada Tafsir Kemenag. *Prosiding Konferensi Integritasi Interkoneksi Islam dan Sains*. Vol. 1.

- Anggeria, Elis, dkk. 2023. Konsep Kebutuhan Dasar Manusia. Yogyakarta: Deepublish Digital.
- Anwar, Mohamad Khoirul, dkk. 2022. *Tafsir Nusantara (Kajian Komprehensif Metodologi Tafsir)*. Mataram: UIN Mataram Press.
- Anwar, Rosihan. 2005. *Ilmu Tafsir*. Bandung: Pustaka Setia.
- Antza, Christina, dkk. 2021. *The Links Between Sleep Duration, Obesity, and Type 2 Diabetes Mellitus. Journal of Endocrinology*. Vol. 252. (2).
- Arifin, Muhammad Patri. 2023. Applied Science Dalam Wacana Tafsir Ilmi. *al Munir: Jurnal Ilmu Al Qur'an dan Tafsir*. Vol. 5. No. 1.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka.
- As Suyuthi. 2014. *Asbabun Nuzul (Sebab-sebab Turunnya Ayat Al Qur'an)*. Cet. 1. Terj: Andi Muhammad Syahril dan Yasir Maqasid. Jakarta: Pustaka al Kautsar.
- Asy Syaukani. 2011. *Tafsir Fathul Qadir*. Jakarta: Pustaka Azzam.
- Ath Thabari, Abu Ja'far Muhammad bin Jarir. 2007. *Tafsir ath Thabari*. Jilid 23. Terj: Ahsan Askan. Jakarta: Pustaka Azzam.
- Az Zuhaili, Wahbah. 2016. *Tafsir Al Munir*. Jilid 5. Jakarta: Gema Insani.
- Baidan, Nashruddin. 2002. *Metode Penafsiran Al Qur'an*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Blackweldes, Amanda, dkk. 2021. *Effect of Inadequate Sleep on Frequent Mental Distress, Preventing Chronic Disease*, Vol. 18. (61).
- Chaput, Jean-Philippe, dkk. 2020. *Sleep Duration and Health in Adult: an Overview of Systematic Reviews. Appl. Physiol. Nutr. Metab*. Vol. 45.
- Chaput, Jean-Philippe, dkk. 2023. *The Role of Insufficient Sleep and Circadian Misalignment in Obesity. Endocrinology*. Vol. 19.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 2008. *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Bahasa.
- Djunaedi, P. 2019. *Tidur yang Baik Menurut Islam*. Sidoarjo: Amanah Citra.
- Elhany, Hemlan. 2014. Kisah Perang Badar. *Jurnal Tarbawiyah*. Vol. 11. No. 2.
- Fahrizal, Muhammad Faiz dan Dian Hudiawati. 2023. Hubungan Tingkat Stress Dengan Kualitas Tidur Pada Pasien Gagal Jantung. *Health Information: Jurnal Penelitian*. Vol. 15. No. 2.
- Garbarino, Sergio, dkk. 2021. *Role of Sleep Deprivation in Immune-Related Risk and Outcomes. Communications Biology*. Vol. 4. (1304).

- Grandner, Michael A. 2017. *Sleep, Health, and Society. Sleep Med Clin.* Vol. 12. (1).
- Gufron, Muhammad dan Rahmawati. 2013. *Ulumul Qur'an: Praktis dan Mudah.* Yogyakarta: Teras.
- Gulsyani, Mahdi. 1998. *Filsafat-Sains Menurut Al Qur'an.* Terj: Agus Efendi. Bandung: Mizan.
- Henry, Albert, dkk. 2019. *The Relationship Between Sleep Duration, Cognition, and Demensia: a Mendelian Randomization Study. international Journal of Epidemiology.* Vol. 48. (3).
- Hidayat, Aziz Alimul dan Musrifatul Uliyah. 2015. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia.* Edisi 2. Jakarta: Salemba Medika.
- Hirshkowitz, Max, dkk. 2015. *National Sleep Foundation's Sleep Duration recommendation's: Methodology and Result's Summary. Journal Sleep Health.* 1.
- Husna, Rifqatul, dkk. 2023. Kajian Integrasi Al-Qur'an dan Sains Atas Tidurnya Ashabul Kahfi Dalam QS. Al-Kahfi Perspektif Fakhruddin Al-Razi. *Jurnal Tajdid.* Vol. 22. No. 1.
- Ilyas, Yunahar. 2014. *Kuliah Umum Ulumul Qur'an.* Yogyakarta: Itqan Publishing.
- Khan, Mohammad A. dan Hamdan al Jahdali. 2023. *The Consequence of Sleep Deprivation on Cognitive Performance. Neurosciences.* Vol. 28. (2).
- Klerman, Elizabeth B, dkk. 2021. *Can People Sleep to Much? Effects of Extended Sleep Opportunity on Sleep Duration and Timing. Frontiers in Physiology.* Vol. 12.
- Kurniyatillah, Nisya, dkk. 2023. Eksistensi Asbabun Nuzul dan Tafsir Ilmi Dalam Al-Qur'an. an-Nur: *Jurnal Studi Islam.* Vol. 15. No. 1.
- Liew, Siaw Cheok dan Thidar Aung. 2021. *Sleep Deprivation and It's Association With Diseases-a Review. Sleep Medicine.* Vol. 77.
- Lopez, Galan, dkk. 2021. *Sleep Quality and Duration in European Adolescents (The AdolesHealth Study): A Cross-Sectional, Quantitative Study. Children.* Vol. 8 (188).
- Mardlatillah, Sandy Diana dan Nur Jannah. 2023. Konsep Tidur Dalam Perspektif Psikologi Dan Islam, *Journal Happiness.* Vol. 7, Ed. 1.
- Maulida, Ita, dkk. 2024. Penyusunan Skala Kualitas Tidur: Analisis Psikometrik Propertis. *Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling.* Vol. 8. (2).
- Marwati, Tesa Fitria. 2022. Tafsir Saintifik. *Tafsere.* Vol. 10. No. 1.

- Nasir, Muhammad, dkk. 2024. Tafsir Ilmi Tentang Penciptaan Manusia dalam Tafsir al Jawahir Karya Thanthawi Jawhari. *al Kareem: Jurnal Ilmu Al Qur'andan Tafsir*. Vol. 1. No. 2.
- Nafisah, Mamluatun. 2023. Tafsir Ilmi: Sejarah, Paradigma, dan Dinamika Tafsir. *al Fanar*, Vol. 6. No. 2.
- Nurhayati, Dina. 2019. *Skripsi*. Tidur Dalam Al Qur'an (Perspektif Pendidikan Islam), Banjarmasin.
- Pan, Yuan, dkk. 2023. *The Association Between Sleep Deprivation and The Risk of Cardiovascular Disease: A Systematic Meta-Analysis*. *Biomedical Reports*. Vol. 19. (78).
- Park, Sehoon, dkk. 2020. *Short or Long Sleep Duration and CKD: A mendelian Randomization Study*. *JASN*. Vol. 31. 12.
- Pasya, Ahmad Fuad. 2004. *Dimensi Sains Al Qur'an Menggali Ilmu Pengetahuan dari Al Qur'an*. Solo: Tiga Serangkai.
- Raeni, Ficanda. 2014. *Pengaruh Durasi Tidur Terhadap Kesehatan Tubuh*, Jakarta.
- Rafaie, Hartini Ahmad, dkk. 2016. Merungkai Kelebihan Shalat Tahajjud Dalam Perspektif Sains. *Konaka*.
- Rahmawati, Ermin, dkk. 2021. Hubungan Antara Durasi Tidur dengan Asupan Makan, Aktivitas Fisik, dan Kejadian Obesitas pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. *Journal of Islamic Medicine*. Vol. 5 (1).
- Reza, Rezita Rahma, dkk. 2019. Fungsi Tidur Dalam Manajemen Kesehatan. *Journal Majority*. Vol. 8. No. 2.
- Rubini. Tafsir Ilmi. *Jurnal Komunikasi dan Pendidikan Islam*. Vol. 5. No. 2.
- Rosyidah, Rudina Azimata, dkk. 2022. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kadar Hemoglobin Pada Mahasiswa Prodi D3 TBD Semester VI POLTEKKES Bhakti Setya Indonesia Yogyakarta. *Jurnal Ilmu kedokteran dan Kesehatan Indonesia*. Vol. 2. No. 2.
- Saekan, Mukhamad. 2010. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Kudus: Nora Media Enterprise.
- Salikunna, Nur Asmar, dkk. 2022. Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tingkat Konsentrasi Pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Tadulako*. Vol. 8. No. 3.
- Sari, Milya. 2020. Penelitian Kepustakaan (library research) Dalam Penelitian Pendidikan IPA, *Journal Natural science*. Vol. 6. No. 1.
- Siyoto, Sandu dan Ali Sodik. 2015. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.

- Shihab, Quraish. 1992. *Membumikan Al Qur'an, Fungsi dan Peran Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat*. Bandung: Mizan Pustaka.
- Shihab, Quraish. 2001. *Tafsir al Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al Qur'an*. Vol. 3. Jilid 11. Jakarta: Lentera Hati.
- Shihab, Quraish. 2002. *Tafsir al Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al Qur'an*, Jilid 13. Jakarta: Lentera Hati.
- Shihab, Quraish. 2012. *Tafsir Al Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al Qur'an*. Vol. 1. Jakarta: Lentera Hati.
- Shihab, Quraish. 2013. *Kaidah Tafsir*. Tangerang: Lentera Hati.
- Sudaryono. 2018. *Metodologi Penelitian*. Depok: Rajawali Pers.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sulhadi, Asep. 2023. Tafsir Ilmi: Sejarah dan Konsepsinya. *Jurnal Samawat*. Vol. 6. No. 1.
- Syafi'ie. 2000. *Konsep Ilmu pengetahuan Dalam Al Qur'an*. Yogyakarta: UII Press
- Syahril, Sulthan. 2009. Kontroversi Para Mufassir diseperti Tafsir bi al 'Ilmi. *Millah*. Vol. 8. No. 2.
- Syamsu, Rahmat Faisal. 2018. *Sehari Bersama Nabi*. Klaten: Nasmedia.
- Tafsir Kemenag RI. 2009. *Tafsir Al Qur'an Tematik: Kesehatan Dalam Perspektif Al Qur'an*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al Qur'an.
- Tan, Xiao, dkk. 2018. Association Between Long Sleep Duration and Increased Risk of Obesity and Type 2 Diabetes: A Review of Possible Mechanism. *Sleep Medicine Reviews*. Vol. 40.
- Thambyrajah, JC, dkk. 2023. Serum Melatonin and Serotonin Levels in Long-Term Skilled Mediators. *Explore*. Vol. 19, Issue 5.
- Velde, Saskia J. Te. 2013. Genetic and Environmental Influences on Individual Differences in Sleep Duration During Adoleacence. *Twin Research and Human Genetics*, Vol. 16. (6).
- Walker, Matthew. 2017. *Why We Sleep*. US: Scribner.
- Wulansih, Najma Catri, dkk. 2024. Tinjauan Literatur : Dampak Durasi dan Kualitas Tidur yang Buruk Pada Kesehatan Tubuh Usia Produktif. *Jurnal Kesehatan Poltekes Kemenkes RI Pangkal Pinang*. Vol. 12. No. 1,
- Yulianto, Udi. 2011. *al Tafsir al Ilmi Antara Pengakuan dan Penolakan*. *Jurnal Khatulistiwa*. Vol. 1. No. 1.

Zhai, Long, dkk. 2015. *Sleep Duration and Depression Among Adults: A Meta-Analysis of Prospective Studies*. *Depression and Anxiety*. Vol. 32. (9).

Zhang, Yuan dkk. 2023. *Interventions to improve the sleep of nurses: A systematic review*. *Res Nurs Health*. Vol. 46. No. 5.

