

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Ajaran Islam sebagai ajaran yang menyeluruh memberikan tuntunan disegala aspek kehidupan manusia. Seluruh tuntunan tersebut terangkum secara sempurna di dalam al-Qur'an serta hadis. Tak terkecuali permasalahan terkait istirahat, dimana salah satu bentuk istirahat adalah tidur. Sebagaimana firman Allah dalam QS. al-Furqan ayat 47 yang berbunyi;

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا

“Dialah yang menjadikan malam untukmu (sebagai) pakaian dan tidur untuk istirahat. Dia menjadikan siang untuk bangkit berusaha.”

Imam Al-Qurthubi dalam kitab tafsirnya menjelaskan *as-sabtu* artinya *al qath'u* (putus). Jadi tidur adalah terputus dari kerja. Di antaranya, *sabata al vahuud* (orang-orang Yahudi beristirahat), karena mereka berhenti dari kerja. Ada yang mengatakan, *as-sabtu* adalah menetap di tempat. Jadi, *as-sabaat* seolah-olah tenang dan tetap padanya. *An-naum subaat* (tidur istirahat) dalam arti bahwa dia tenang dari goncangan dan gerakan. Al Khalil berkata, "*As-sabaat* adalah tidur berat (lelap), atau Kami jadikan tidurmu lelap agar sempurna istirahatmu."¹

¹ Abu Abdullah Muhammad bin Ahmad al Anshari al Qurthubi, *Tafsir al Qurthubi*, terj.: Akhmad Khatib, dkk, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2015), jilid 17, hal. 99.

Makna سُبَاتًا ditafsirkan juga oleh imam Al-Syaukani dalam kitab tafsirnya *Fath al-Qadir* bahwa Az-Zajjaj berkata, السبات adalah النوم (tidur) berhenti dari bergerak, sementara roh masih di dalam tubuh. Maksudnya, dan Kami menjadikan tidur kalian sebagai istirahat bagi kalian."²

Di dalam al-Qur'an kata yang bermakna tidur antara lain adalah *al-ruqud* (tidur yang panjang) terdapat dalam QS. Al Kahf ayat 18, dan *al-naum* (tidur) terdapat dalam QS. An Naba ayat 9. Tidur terjadi melalui beberapa tahapan, yakni tahapan pertama disebut *nu'as* (kantuk biasa) di dalam QS. Ali Imran ayat 154, tahapan kedua disebut *sinah* (kantuk berat atau kantuk yang mendesak untuk tidur) di dalam QS. Al Baqarah ayat 255, baru kemudian tidur.

Tidur salah satu aktivitas kehidupan yang sangat penting bagi manusia, semua orang memerlukan tidur dan tidak dapat hidup tanpa tidur. Dalam teori hirarkinya, Abraham Maslow mengatakan bahwasanya setiap individu memiliki kebutuhan fisiologi yaitu air, makan, tidur, suhu tubuh yang normal, oksigen, homeostasis, kebutuhan seksual dan sebagainya. Tidur adalah kebutuhan fisiologis yang sama pentingnya dengan kebutuhan makan.³ Tidur adalah kebutuhan biologis tubuh untuk mengembalikan energi, karena saat tidur organ-organ tubuh beristirahat

² Imam Muhammad bin Ali bin Muhammad Asy-Syaukani, *Tafsir Fathul Qadir*, terj. Amir Hamzah Fachruddin, (Jakarta: Pustakaazzam, 2011), hal. 85.

³ Rifqatul Husna, dkk, 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, 2023, hal. 176.

serta menjaga keseimbangan metabolisme dan proses biokimia. Proses tidur juga penting bagi tubuh untuk membentuk sel-sel baru dan memperbaiki sel-sel yang rusak.⁴

Tidur merupakan proses normal yang pasti dialami oleh setiap orang, baik di siang maupun malam hari. Meskipun demikian, banyak orang yang meremehkan pentingnya kesehatan tidur. Sikap abai terhadap tidur sering kali menyebabkan berbagai kesalahan pemahaman mengenai tidur. Padahal sangat penting untuk memahami bagaimana cara mendapatkan kualitas tidur yang baik.

Kualitas tidur sendiri mencakup dalam aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, yaitu lamanya tidur, waktu yang dibutuhkan untuk tidur, frekuensi terbangun, aspek subjektif misalnya kedalaman dan kepulasan dalam tidur. Kualitas tidur dinyatakan baik jika tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan dan kelebihan tidur serta tidak mengalami adanya masalah dalam tidur.⁵ Jadi, dapat disimpulkan bahwa durasi tidur adalah salah satu aspek yang sangat berpengaruh terhadap kualitas tidur seseorang.

Tidur bisa menjadi penyebab penyakit dikarenakan durasi tidur yang bermasalah. Kekurangan tidur efek jangka pendek menyebabkan

⁴ Muhammad Faiz Fahrizal Ardiansyah dan Dian Hudiyawati, Hubungan Tingkat Stress Dengan Kualitas Tidur Pada Pasien Gagal Jantung, *Health Information: Jurnal Penelitian*, Vol. 15, No. 2, 2023, hal. 815.

⁵ Rudina Azimata Rosyidah, dkk, 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, 2022, hal. 43.

gangguan perhatian dan konsentrasi,⁶ gangguan kualitas hidup, dan berkurangnya produktivitas. Sedangkan dalam jangka panjang dapat menurunkan sistem imunitas di dalam tubuh dan dapat membuat seseorang dengan mudah untuk terjangkit penyakit.⁷ Oleh karena itu diperlukan durasi tidur yang cukup, tidak kurang dan tidak berlebihan.

Ilmu kesehatan menjelaskan bahwa kebutuhan tidur tiap individu berbeda-beda. Bayi baru lahir memiliki pola tidur polifasik dengan total 16 jam tidur per hari. Saat seorang anak berusia 3 sampai 5 tahun, kebutuhan tidur menurun menjadi sekitar 11 jam per hari. Remaja usia 9 hingga 10 tahun memiliki kebutuhan tidur sekitar 10 jam per hari. Peneliti Max Hirshkowitz dan kawan-kawan di dalam salah satu jurnalnya mengemukakan bahwa orang dewasa membutuhkan durasi tidur antara 7-9 jam.⁸ Fase tidur dimulai dari pukul 21.00-05.00, dimana pada rentang waktu tersebut terjadi pembuangan zat-zat tidak berguna di bagian sistem antibodi, detoksifikasi racun di organ hati dan empedu, serta proses pembersihan paru-paru.

Sedangkan pendapat berbeda dikemukakan oleh seorang ilmuwan muslim asal Mesir bernama Fadhlalla Haeri. Menurutnya 3 jam adalah waktu yang pas untuk tidur, karena durasi *deep sleep* hanya berlangsung

⁶ Yuan Zhang dkk, *Interventions to improve the sleep of nurses: A systematic review*, *Res Nurs Health*, Vol. 46, No. 5, 2023, Hal. 463.

⁷ Mohammad As'ad Amin dan Kunjungan, Analisis Pola Tidur Tim Elit Futsal Menuju PON Papua Masa Pandemi Covid 19, *journal Ashadi Of Sports Science and Fitness*, Vol. 7, No. 1, 2021, hal. 64.

⁸ Max Hirshkowitz, dkk, National Sleep Foundation's Sleep Duration recommendation's: Methodology and Result's Summary, *Journal Sleep Health*, 1, 2015, hal. 43.

kurang lebih selama 1,5 hingga 2,5 jam. Pendapat senada dikemukakan oleh seorang Profesor berasal dari Universitas Teknologi di Inggris yang bernama Ray Meddis.⁹

Dalam al-Qur'an tidak ada penjelasan secara spesifik terkait durasi tidur. Namun, isyaratnya terdapat dalam QS. adz Dzariyat ayat 17, sebagaimana firman Allah berikut;

كَانُوا قَلِيلًا مِّنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ

“Dan mereka sedikit sekali tidur pada waktu malam” (QS. adz-Dzariyat : 17)

Secara umum, ayat ini menjelaskan tentang keistimewaan orang terdahulu yang sedikit tidur pada waktu malam, karena kebanyakan waktu malam mereka habiskan dengan beribadah, merenung, belajar mengajar, dan memohon ampunan Allah pada akhir malam.¹⁰ Namun jika dilihat lebih jauh, ayat ini seolah menunjukkan durasi tidur yang sedikit sebagaimana yang terkandung dalam lafadz قَلِيلًا pada ayat. Sedangkan

dalam kajian sains, durasi tidur yang direkomendasikan umumnya berkisar antara 7 sampai 8 jam/hari,¹¹ tidak dianjurkan kurang dari 7 jam dan lebih dari 8 jam.

⁹ Hartini Ahmad Rafaie, dkk, Merungkai Kelebihan Shalat Tahajjud Dalam Perspektif Sains, *Konaka*, November, 2016, hal. 155.

¹⁰ Quraish Shihab, *Tafsir Al Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al Qur'an*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hal. 332.

¹¹ Jean-Philippe Chaput, dkk, *Sleep Duration and Health in Adult: an Overview of Systematic Reviews*, *Appl. Physiol. Nutr. Metab.*, Vol. 45, 2020, hal. 229.

Agama dan ilmu pengetahuan adalah dua hal yang saling terkait erat. Meskipun ilmu pengetahuan telah berkembang pesat seperti saat ini, keduanya tetap berjalan beriringan, bahkan lebih dari itu. Beberapa temuan ilmiah dapat membantu dalam memahami ayat-ayat al-Quran dengan lebih mendalam. Salah satu cara yang ditempuh melalui kajian tafsir ilmi, dimana saat menafsirkan al-Qur'an, penafsir berupaya untuk menggali rahasia dan makna yang terkandung di dalamnya, serta menghubungkannya dengan ilmu pengetahuan dan sains, sehingga melahirkan beragam teori ilmiah.

Dengan demikian dalam penelitian ini, peneliti akan membahas mengenai durasi tidur pada al-Qur'an, yang terfokus pada surah adz Dzariyat ayat 17, dan kemudian menghubungkannya dengan temuan-temuan sains terbaru dengan mengangkat judul **“Durasi Tidur Menurut Perspektif Al-Qur'an dan Sains”**

B. Rumusan Masalah

Berpijak pada latar belakang yang sudah dipaparkan di atas, maka rumusan masalah yang diangkat adalah:

“Bagaimana durasi tidur menurut perspektif al-Qur'an dan sains”

C. Batasan Masalah

Peneliti memberikan batasan masalah dalam penelitian ini agar fokus pembahasan tidak terlalu meluas dan bertele-tele. Adapun batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah analisis linguistik dan penafsiran QS. Adz Dzariyat ayat 17?
2. Bagaimanakah analisis saintifik terkait persoalan durasi tidur?
3. Bagaimanakah durasi tidur menurut perspektif al-Qur'an dan sains?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan dan batasan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui analisis kebahasaan dan penafsiran QS. Adz Dzariyat ayat 17.
2. Mengetahui analisis saintifik terkait persoalan durasi tidur.
3. Menganalisis durasi tidur menurut perspektif al-Qur'an dan sains.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diambil dalam penelitian ini di antaranya adalah sebagai berikut:

1. Secara teoritis, sebagai sumbangsih terhadap kajian keilmuan islam dan ilmu sains serta dapat menjadi sumber rujukan terutama yang membahas terkait durasi tidur yang ideal bagi manusia.
2. Secara praktis, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi penambah pengetahuan serta khazanah keilmuan terkait bagaimana sebenarnya menerapkan istirahat yang cukup berdasarkan durasi tidur.

F. Penjelasan Judul

Sebelum menjabarkan penelitian ini lebih lanjut, terlebih dahulu akan dijelaskan terkait judul yang akan diangkat agar pembaca lebih memahami uraian penelitian ini dan terhindar dari kesalahpahaman. Skripsi ini berjudul, “Durasi Tidur Menurut Perspektif Al-Qur’an dan Sains”, maknanya adalah:

1. Durasi

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) durasi adalah rentang waktu atau lamanya suatu hal atau sebuah peristiwa berlangsung. Waktu dalam artian suatu ruang yang dapat diukur dimulai dari detik, menit, jam hari, bulan dan tahun. Menurut Tubbs dan Sylvia durasi adalah dasar tinggi rendahnya penggunaan yang dapat diukur dengan rentang waktu yang berjalan. Durasi dijelaskan sebagai lamanya sesuatu berlangsung secara rentang waktu.

2. Tidur

Menurut ilmu kesehatan, tidur adalah proses fisiologis normal yang bersifat aktif, teratur, berulang, kehilangan tingkah laku yang reversible serta tidak mampu merespon lingkungan dengan baik. Adapun tidur menurut Ibnu Qayyim Al-Jawzi merupakan suatu keadaan penurunan suhu badan yang terjadi pada

tubuh sehingga membuat organ dalam tubuh memerlukan ketenangan.¹²

3. Sains

Dalam bahasa Inggris, sains disebut dengan *science* yang artinya adalah ilmu dan *knowledge* yang diartikan sebagai pengetahuan. Sedangkan dalam kajian Islam, sains disebut dengan *'ilm*. Dalam KBBI, ilmu merupakan suatu bagian yang disusun secara sistematis melalui cara-cara tertentu yang dipakai guna menjelaskan fenomena tertentu.¹³ Sains adalah pengetahuan yang tersusun secara sistematis, rasional, dan logis yang dilakukan dengan menggunakan metode tertentu dengan cara studi, observasi, maupun eksperimen.¹⁴

G. Tinjauan Pustaka

Untuk menghindari terjadinya kesamaan atau plagiasi karya penelitian, peneliti melakukan tinjauan pustaka terlebih dahulu. Kajian terkait istirahat atau tidur di dalam al-Qur'an bukan sesuatu yang baru, penelitian terkait ini telah dilakukan oleh para pengkaji terdahulu. Berikut penjabarannya:

¹² Sandy Diana Mardlatillah dan Nurjannah, Konsep Tidur Dalam Perspektif Psikologi dan Islam, *Happiness*, Vol. Vol. 7, Edisi 1, 2023, hal. 67.

¹³ Silfi Widya Rahmi, Struktur Sains Sebagai Konsep Metode Ilmiah (Pengajaran Bagi Anak Usia Dini), *Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol. 3, No. 3, 2023, hal. 83.

¹⁴ Iqbal Maulana dan Salminawati, Sains Menurut Perspektif Barat dan Perspektif Islam, *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, Vol. 6, No. 1, 2024, hal. 167.

1. Penelitian terkait hal yang menyangkut istirahat maupun tidur diantaranya seperti skripsi karya N. Amalia yang berjudul “Tidur Dalam Perspektif al-Qur’an (Studi Komparatif Kitab Tafsir *Al-Jawahir Fi Tafsir Al-Qur’an Al-Karim* Karya Tantawi Jauhari, Al-Qur’an dan Tafsirnya Karya Kementerian Agama, dan Tafsir *Al-Mishbah* Karya Quraish Shihab).”¹⁵ Dalam karya tulis tersebut dicantumkan beberapa ayat terkait istirahat maupun tidur termasuk QS Adz-Dzariyat ayat 17. Ayat-ayat tersebut dilihat berdasarkan penafsiran Thantawi Al Jauhari, Kementerian Agama, dan Quraish Shihab yang kemudian dikomparasikan.
2. Tidur Dalam al-Qur’an (Perspektif Pendidikan Islam), skripsi karya Dina Nurhayati¹⁶ yang menguraikan terkait bagaimana Pendidikan Islam memandang tidur itu sendiri. Konsep Tidur Dalam Perspektif Psikologi dan Islam, jurnal karya Sandy Diana Mardlatillah dan Nur Jannah.¹⁷
3. Adapun Penelitian yang terkait istirahat perspektif sains ditemui dibeberapa karya literatur di antaranya “Pengaruh Durasi Tidur Terhadap Kesehatan Tubuh” karya tulis dari Ficanda Raeni.¹⁸

¹⁵ N. Amalia, *Skripsi* “Tidur Dalam Perspektif Al Qur’an (Studi Komparatif Kitab Tafsir Al-Jawahir Fi Tafsir Al-Qur’an Al-Karim Karya Tantawi Jauhari, Al-Qur’an dan Tafsir Al Misbah Karya Quraish Shihab)”, Jakarta, 2021.

¹⁶ Dina Nurhayati, *Skripsi* “ Tidur Dalam Al Qur’an (Perspektif Pendidikan Islam), Banjarmasin, 2019.

¹⁷ Sandy Diana Mardlatillah, Nur Jannah, Konsep Tidur Dalam Perspektif Psikologi dan Islam, *Journal Happiness*, Vol 7, Ed, 1, 2023.

¹⁸ Ficanda Raeni, *Pengaruh Durasi Tidur Terhadap Kesehatan Tubuh*, Jakarta, 2014.

“Fungsi Tidur Dalam Manajemen Kesehatan” jurnal karya Rezita Rahma Reza dkk.¹⁹

Berdasarkan studi pustaka diatas, sudah banyak literatur yang membahas konsep istirahat atau tidur, fungsi tidur, pengaruh durasi tidur dalam kesehatan. Namun, peneliti belum menemukan literatur yang membahas mengenai “Durasi tidur dalam al-Qur’an berdasarkan kajian tafsir ‘ilmi” Oleh karena itu, peneliti merasa tertarik untuk mengkaji hal tersebut dalam penelitian ini.

H. Sistematika Penulisan

Guna mempermudah ketika menelusuri hasil penelitian ini, maka penulis menyusunnya dalam beberapa bab dan sub-bab. Adapun sistematika penelitian ini adalah sebagai berikut:

Bab pertama: Merupakan pendahuluan yang mencakup mulai dari latar belakang, rumusan dan batasan masalah, yang dilanjutkan dengan penjelasan terkait tujuan serta manfaat penelitian. Kemudian pemaparan mengenai penjelasan judul, tinjauan pustaka. Selanjutnya diakhiri dengan sistematika penulisan.

Bab kedua: Peneliti akan memaparkan terkait landasan teoritis dan tinjauan umum yang berhubungan dengan tidur dan tafsir ‘ilmi, mulai dari

¹⁹ Rezita Rahma Reza, dkk, Fungsi Tidur Dalam Manajemen Kesehatan, *Journal Majority*, Vol. 8, No. 2, Desember 2019.

defenisi tidur dan tafsir *'ilmi* secara umum, fungsi tidur, identifikasi ayat-ayat tidur, sejarah dan perdebatan seputar tafsir *'ilmi*, serta langkah-langkah dalam tafsir *'ilmi*.

Bab ketiga: Pada bab ini akan dijelaskan terkait metode penelitian yang memuat jenis penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, serta analisis data.

Bab keempat: Merupakan inti pokok dari penelitian ini yakni akan menyuguhkan dan menguraikan analisis kebahasaan dan penafsiran terdahulu terkait surah adz Dzariyat ayat 17, durasi tidur dalam pandangan ilmu kesehatan modern, dan kemudian menjelaskan durasi tidur menurut perspektif al-Qur'an dan sains.

Bab kelima: Merupakan penutup yang berisi kesimpulan yakni merupakan jawaban singkat yang diajukan dalam rumusan masalah serta saran untuk penelitian selanjutnya.

UIN IMAM BONJOL
PADANG