

## ABSTRAK

### **Siti Nurjannah (1161060077). Tidur Sehat Ala Nabi (Tela'ah Tematik Terhadap Hadis-Hadis dalam Al-Kutub At-Tis'ah)**

Salah satu bentuk dari istirahat adalah tidur, tidur termasuk salah satu kebutuhan utama yang membantu menunjang kualitas hidup seseorang, hal tersebut tidak dapat disangkal bahwasannya tidur adalah hak tubuh, baik bagi manusia maupun hewan. Tidur memiliki andil terhadap kesehatan seseorang. Melihat realita yang ada perlu ditelaah kembali bagaimana konsep tidur dalam islam yang dicontohkan oleh Nabi. mengenai hal ini sebagian ulama berpendapat hal tersebut merupakan kesunnahan dan sebagian lagi berpendapat itu adalah tabiat Nabi yang tidak dibebankan kepada umatnya untuk harus diikuti. Didalam skripsi ini bukanlah mempermasalahkan 2 pendapat diatas namun skripsi ini akan membahas mengenai inventarisasi hadis yang diajarkan Nabi mengenai pola tidur terhadap kesehatan. Pembahasan inti dari penelitian ini yakni menemukan inventarisasi hadis pola tidur Nabi dengan kesehatan yang dibatasi pada aspek kesehatan fisik, kesehatan mental dan sosial.

Tujuan penelitian ini yakni untuk mengetahui apasaja hadis tentang tidur sehat yang dicontohkan Nabi, dan bagaimana implikasi dan relevansinya dengan kesehatan. Jenis penelitian ini adalah *library research* (kepustakaan). Pengumpulan data dilakukan dengan mengutip, dan menganalisis literature yang relevan dengan masalah tidur sehat dalam hadis, lalu menyimpulkannya.

Hadis sebagai sumber hukum islam kedua banyak mengandung pembelajaran dari mulai hal yang paling besar hingga hal terkecil sekalipun dalam kehidupan salahsatunya yakni mengenai tidur. Terdapat hadis yang menjelaskan bahwa tubuh juga mempunyai hak, salahsatunya hak untuk beristirahat, media dari istirahat itu sendiri yakni tidur.

Metode yang digunakan penulis pada penelitian ini yakni metode deskriptif-analitik, yangmana metode deskripif bertujuan untuk menggambarkan dan memaparkan hadis yang terkait dengan amalan Nabi menjelang tidur, sedang metode analitik yang dimaksud penulis berguna untuk menjelaskan hadis amalan Nabi menjelang tidur dengan mengaitkannya dengan ilmu kesehatan sehingga dapat diketahui relevansi keduanya.

Penelitian mengenai tidur sehat ini sangatlah penting untuk dikethui, sebab begitu banyak dampak baik dan buruknya bagi tubuh. Hasil akhir dari penelitian ini yakni diketahui bahwa: tidur adalah keadaan istirahat (*ngaso*), keadaan berhenti tubuh dan kesadarannya (biasa dillakukan dengan memejamkan mata) tenang dan diam. Tidur memiliki banyak manfaat bagi tubuh salahsatunya mengembalikan kebugaran badan setelah seharian lelah karna beraktivitas. Salahsatu contoh anjuran Nabi untuk tidur dengan menghadap kekanan yang memiliki dampak baik agar lambung dapat dengan cepat memproses pencernaan dan metabolisme tubuh.