

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERTANGGUNG JAWABAN PENULISAN SKRIPSI	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN DAN SINGKATAN	v
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan, Manfaat Penelitian	7
D. Kerangka Berfikir	8
E. Hasil Penelitian Terdahulu	9
F. Sistematika Penulisan	10
BAB II Tinjauan Teoritis Umum Tentang Hadits dan Tidur Sehat	12
A. Pengertian Hadits dan Fungsinya	12
1. Pengertian Hadis dan sinonimnya.....	12
2. Fungsi Hadis	17
3. Kualifikasi Hadits	19
4. Syarah Hadits dan Kegunaannya	22
B. Sehat dan Kesehatan	30
C. Tidur Sehat	31
D. Pola Tidur Nabi	32
1. Pengertian Tidur	32
2. Tahapan Tidur.....	34
3. Factor Yang Mempengaruhi Tidur	37
4. Pola Tidur	37
5. Macam- macam Gangguan Tidur	38
6. Manfaat Tidur Bagi Tubuh	41

7.	Kekurangan Tidur	42
8.	Kualitas Tidur	43
BAB III Metodologi Penelitian		45
A.	Jenis dan Metode Penelitian	45
B.	Sumber Data	47
C.	Teknik Pengumpulan Data	48
D.	Teknik Analisis Data	49
BAB IV TIDUR ALA NABI MENURUT KUTUB AT-TIS'AH DAN RELEVANSINYA DENGAN ILMU KESEHATAN		51
A.	Klasifikasi Hadits Tidur ala Nabi	51
B.	Hadis tentang Waktu tidur Nabi	51
1.	Qailullah.....	51
2.	Tidur diawal malam	53
3.	Dibencinya tidur sebelum Isya' dan ngobrol setelahnya	55
4.	Anjuran meninggalkan tidur pagi	58
C.	Hadis Tentang Posisi Tidur Nabi	60
1.	Posisi tidur yang dilarang	60
2.	Posisi tidur yang dianjurkan	65
D.	Sunnah Nabi sebelum Tidur	67
1.	Mematikan Lampu/ Api dan menutup Bejana	67
2.	Mengibaskan Tempat Tidur	70
3.	Berwudhu dan Berdo'a	72
4.	Bercelak	74
5.	Bersiwak	75
E.	Inventarisasi Hadits Tidur ala Nabi	76
1.	Kesehatan Fisik.....	76
2.	Kesehatan Mental	82
3.	Kesehatan Sosial	84
BAB V KESEIMPULAN DAN SARAN		89
A.	Kesimpulan.....	89
B.	Saran	90
DAFTAR PUSTAKA		92