

Waktu Terbaik Istirahat

SURAT AN-NABA AYAT: 9 - 11

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا ۖ وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا ۖ وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا

Kami menjadikan tidormu untuk beristirahat. Kami menjadikan malam sebagai pakaian. Kami menjadikan siang untuk mencari penghidupan. (QS. 78:9-11).

1. Pergantian malam dan siang terdapat tanda-tanda kebesaran Allah

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِّأُولِي الْأَلْبَابِ

Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan pergantian malam dan siang terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi orang yang berakal, (QS.3:190)

2. Siang merupakan waktu untuk mencari Karunia Alloh.

وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ آيَاتَيْنِ فَمَحْوَنًا آيَةَ اللَّيْلِ وَجَعَلْنَا آيَةَ النَّهَارِ مُبْصِرَةً لِّتَبْتَغُوا فَضْلًا مِّن رَّبِّكُمْ وَلِتَعْلَمُوا عَدَدَ السِّنِينَ وَالْحِسَابَ ۗ وَكُلَّ شَيْءٍ فَصَّلَنَاهُ تَفْصِيلًا

Dan Kami jadikan malam dan siang sebagai dua tanda (kebesaran Kami), kemudian Kami hapuskan tanda malam dan Kami jadikan tanda siang itu terang benderang, agar kamu (dapat) mencari karunia dari Tuhanmu, dan agar kamu mengetahui bilangan tahun dan perhitungan (waktu). Dan segala sesuatu telah Kami terangkan dengan jelas. (QS.17:12); (QS. 30:23).

3. Malam merupakan waktu untuk Istirahat.

اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا ۗ إِنَّ اللَّهَ لَدُوٌّ فَضْلٍ عَلَى النَّاسِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَشْكُرُونَ

Allah-lah yang menjadikan malam untuk kamu supaya kamu beristirahat padanya; dan menjadikan siang terang benderang. Sesungguhnya Allah benar-benar mempunyai karunia yang dilimpahkan atas manusia, akan tetapi kebanyakan manusia tidak bersyukur. [QS.40:61]; [QS. 28:73]; [QS. 25:47]; [QS. 28:71-72]

4. Tiga waktu tidur Rasul saw.

a. Tidur Siang

قِيلُوا فَإِنَّ الشَّيَاطِينَ لَا تَقِيلُ

"Tidurlah *qailulah* (tidur siang) karena setan tidaklah mengambil tidur siang." (HR Abu Nu'aim dalam *Ath-Thibb*)

Imam Ghazali berkata, "Hendaklah seseorang tidak meninggalkan tidur yang sekejap pada siang hari karena ia membantu ibadah pada malam hari. Sebaiknya harus seseorang itu bangun dari tidurnya sebelum sesudah matahari tergelincir untuk menunaikan shalat zuhur." (kitab Ihya Ulumuddin).

Diriwayat dari 'Umar ibnul Khaththab *radhiyallahu 'anhu*. "Pernah suatu ketika ada orang-orang Quraisy yang duduk di depan pintu Ibnu Mas'ud. Ketika tengah hari, Ibnu Mas'ud mengatakan, "Bangkitlah kalian. Istirahat sianglah! Yang tertinggal hanyalah bagian untuk setan." Kemudian tidaklah Umar melewati seorang pun kecuali menyuruhnya bangkit." (HR. Al-Bukhari).

Dari Anas bin Malik *radhiyallahu 'anhu*, beliau juga menceritakan tentang kebiasaan para sahabat yang sering melakukan tidur siang sesaat. "Kami bersegera datang ke masjid untuk menanti pelaksanaan shalat Jum'at dan kami *qailulah* (tidur siang) setelah shalat Jum'at." (HR. Bukhari)

Manfaat dari tidur siang hasil riset:

1). Meningkatkan Kesabaran

Tidur siang ternyata dapat membuat seseorang menjadi sosok lebih sabar. Peneliti dari Universitas Michigan, Amerika Serikat, dilansir dari Huffington Post, melakukan riset pada beberapa orang terkait hal tersebut.

Peneliti meminta para peserta untuk mengerjakan tugas yang sangat menyebalkan, yaitu menggambar desain geometris pada layar komputer. Hasil penelitian menunjukkan para peserta yang telah tidur siang mampu bertahan selama 90 detik. Beda halnya dengan para peserta yang tidak tidur siang hanya mampu bertahan selama 45 detik.

2). Meningkatkan Kreativitas

Telah dilakukan riset oleh tim psikiater dari Universitas California, Sara Mednick, dikutip dari liputan6.com. Studi tersebut menemukan seseorang yang tidur siang, dengan gerakan mata yang cepat atau tidur nyenyak hingga bermimpi, lebih kreatif daripada mereka yang tidak.

3). Mengatasi Stres Sehari-hari dan Mencegah Penyakit Jantung

Menurut studi pada 23.000 orang Yunani dewasa, mereka yang tidur siang memiliki risiko meninggal karena penyakit jantung lebih kecil, yakni 30 persen, menurut The Washington Post, mengutip dari Huffington Post.

Michael Twery dari National Heart Lung and Blood Institute mengatakan, pada The Washington Post, tidur siang dapat membantu mengatasi stres akibat menjalankan kehidupan sehari-hari.

Termasuk juga untuk merubah mood atau suasana hati. Namun jika tidak bisa tidur siang, cukup berbaring selama 10 menit ternyata membawa manfaat mengejutkan. Studi pada 2007 menunjukkan hanya dengan berbaring, mood seseorang akan meningkat daripada mereka yang tidak sempat tidur siang.

4). Sarana Pengobatan yang Manjur

The French National Institute of Sleep and Vigilance (InSV), dikutip dari Detik, menganggap tidur sebagai pengobatan non medis dengan efek analgesik. Migrain dan nyeri otot dapat diminimalisir dengan tidur siang ini. Menurut InSV, tidur siang juga bisa mengurangi kebutuhan akan obat-obatan seperti antihipertensi, (pengobatan untuk tekanan darah tinggi), stimulan dan vitamin.

5). Penggantian Waktu Tidur yang Hilang

Bagi seseorang yang kerap –terpaksa— begadang akibat tuntutan pekerjaan, maka tidur siang adalah solusi efektif untuk mengganti waktu tidur yang hilang. Dengan tiga puluh menit atau satu jam tidur siang, seseorang akan kembali mendapatkan kesegaran otak dan pemulihan kondisi badan, sebagaimana yang dikatakan dr. Iwah Prestiono, dokter umum di RS Al Irsyad Surabaya.

"Dusahakan ambil waktu satu sampai dua jam di siang hari untuk tidur sejenak, untuk pekerja hal ini juga akan membuat kita lebih produktif usai beristirahat sejenak," (dr. Iwah).

b. Tidur Setelah sholat Isya

أَنَّ النَّبِيَّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - كَانَ يَنَامُ أَوَّلَ اللَّيْلِ ، وَيَقُومُ آخِرَهُ فَيُصَلِّي . مُتَّفَقٌ عَلَيْهِ

Artinya: "Rasulullah SAW tidur pada awal malam dan bangun pada penghujung malam. Lalu beliau melakukan sholat," (HR Muttafaqun 'alaih).

Al Muzammil ayat 1-7,

يَا أَيُّهَا الْمُرْمَلُ؛ فَمِ اللَّيْلِ إِلَّا قَلِيلًا؛ نِصْفَهُ أَوْ انْقِصَ مِنْهُ قَلِيلًا؛ أَوْ زِدْ عَلَيْهِ وَرَتِّلِ الْفُرْآنَ نِزِيلًا؛
إِنَّا سَنُلْقِي عَلَيْكَ قَوْلًا ثَقِيلًا؛ إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَطْئًا وَأَقْوَمُ قِيلًا؛ إِنَّ لَكَ فِي النَّهَارِ سَبْحًا طَوِيلًا

Artinya: "Wahai orang yang berselimut (Muhammad)! Bangunlah (untuk salat) pada malam hari, kecuali sebagian kecil, (yaitu) separuhnya atau kurang sedikit dari itu, atau lebih dari (seperdua) itu, dan bacalah Al-Qur'an itu dengan perlahan-lahan. Sesungguhnya Kami akan menurunkan perkataan yang berat kepadamu. Sungguh, bangun malam itu lebih kuat (mengisi jiwa); dan (bacaan pada waktu itu) lebih berkesan. Sesungguhnya pada siang hari engkau sangat sibuk dengan urusan-urusan yang panjang."

Abdullah Mas'ud RA, ia berkata,

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ مَسْعُودٍ قَالَ جَدَّبَ لَنَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ السَّمَرَ بَعْدَ الْعِشَاءِ يَعْزِي رَجْرَانَا

Artinya: "Rasulullah SAW melarang kami berbincang-bincang setelah Isya, yakni melarang dengan peringatan kepada kami," (HR Ibnu Majah).

لَا سَمَرَ إِلَّا لِمُصَلٍّ أَوْ مُسَافِرٍ

Artinya: "Tidak ada obrolan (setelah sholat Isya) kecuali bagi orang yang sedang sholat atau orang yang berpergian," (HR At Tirmidzi).

c. Tisur Sebelum Sholat Subuh

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَيْسَ تَأْذِنُكُمُ الَّذِينَ مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ وَالَّذِينَ لَمْ يَبْلُغُوا الْحُلُمَ مِنْكُمْ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ مِنْ قَبْلِ صَلَاةِ
الْفَجْرِ وَحِينَ تَضَعُونَ ثِيَابَكُمْ مِنَ الظَّهِيرَةِ وَمِنْ بَعْدِ صَلَاةِ الْعِشَاءِ ثَلَاثُ عَوْرَاتٍ لَكُمْ لَيْسَ عَلَيْكُمْ وَلَا عَلَيْهِمْ
جُنَاحٌ بَعْدَهُنَّ طَوَّافُونَ عَلَيْكُمْ بَعْضُكُمْ عَلَى بَعْضٍ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ الْآيَاتِ وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ

Hai orang-orang yang beriman, hendaklah budak-budak (lelaki dan wanita) yang kamu miliki, dan orang-orang yang belum balig di antara kamu, meminta izin kepada kamu tiga kali (dalam satu hari) yaitu: sebelum sembahyang subuh, ketika kamu menanggalkan pakaian (luar)mu di tengah hari dan sesudah sembahyang Isya'. (Itulah) tiga aurat bagi kamu. Tidak ada dosa atasmu dan tidak (pula) atas mereka selain dari (tiga waktu) itu. Mereka melayani kamu, sebahagian kamu (ada keperluan) kepada sebahagian (yang lain). Demikianlah Allah menjelaskan ayat-ayat bagi kamu. Dan Allah Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana. [QS. 24:58]

Hailulah ialah tidur sehabis shalat Subuh. Tidur jenis ini dilarang karena dapat menghalangi kita dari rezeki yang Allah turunkan pada pagi hari.

Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda, "Apabila kamu telah selesai shalat Subuh janganlah kamu tidur tanpa mencari rezeki." (HR. Thabrani)

Terdapat hubungan antara hailulah (tidur pagi setelah salat subuh) terhadap tingkat kecemasan dan stres mahasiswa berupa penurunan tingkat kecemasan dan stres pada subjek yang tidak melakukan hailulah. (PKM UNDIP, 2018)

Rasulullah melarang umatnya tidur lagi setelah sholat subuh.

لَأَنْ أَقْعَدَ مَعَ قَوْمٍ يَذْكُرُونَ اللَّهَ تَعَالَى مِنْ صَلَاةِ الْعَدَاةِ، حَتَّى تَطْلُعَ الشَّمْسُ: أَحَبُّ إِلَيَّ مِنْ أَنْ أَعْتِقَ
أَرْبَعَةَ مِنْ وُلْدِ إِسْمَاعِيلَ

"Aku duduk bersama orang-orang yang berdzikrullah Ta'ala mulai dari (waktu) sholat shubuh hingga terbit matahari lebih aku cintai daripada memerdekakan empat orang budak dari putra Nabi Ismail." (HR. Abu Dawud).

اللَّهُمَّ بَارِكْ لَأُمَّتِي فِي بُكُورِهَا

"Ya Allah, berkahilah umatku di waktu paginya." (HR. Abu Dawud).