

RELEVANSI HADIS ANJURAN BERBARING DI ATAS RUSUK SEBELAH KANAN DENGAN SAINS

Mawaddah¹, Ulfatus Soleha², Fatichatus Sa'diyah³

Sekolah Tinggi Ilmu Ushuluddin Darussalam Bangkalan¹²³

e-mail: mawaddah@gmail.com¹, ulfa@gmail.com², faticha.sadiyah@gmail.com³

Abstrak:

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji relevansi hadis yang menganjurkan berbaring di atas rusuk sebelah kanan dengan perspektif sains modern. Anjuran ini ditemukan dalam beberapa riwayat hadis yang menekankan manfaat posisi tidur tertentu sebagai bagian dari adab Islam. Studi ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode analisis isi (content analysis) terhadap teks hadis dan data ilmiah yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa berbaring di atas rusuk sebelah kanan memiliki implikasi positif dari sudut pandang kesehatan, seperti meningkatkan efisiensi fungsi organ internal, mengurangi tekanan pada jantung, dan mendukung proses pencernaan. Selain itu, posisi ini juga dikaitkan dengan peningkatan kualitas tidur dan pengurangan risiko gangguan pernapasan. Penelitian ini memperkuat hubungan harmonis antara ajaran Islam dan temuan ilmiah, menunjukkan bahwa prinsip-prinsip dalam hadis tidak hanya berdimensi spiritual tetapi juga berkontribusi pada kesehatan jasmani manusia. Temuan ini diharapkan dapat mendorong pemahaman lebih mendalam tentang integrasi agama dan sains serta memberikan kontribusi signifikan dalam bidang kajian Islam dan kesehatan.

Kata Kunci: Hadis, Berbaring, Rusuk Sebelah Kanan, Sains, Kesehatan.

Abstract:

This study aims to examine the relevance of the Hadith that recommends lying on the right rib from the perspective of modern science. This recommendation is found in several hadith reports that emphasize the benefits of certain sleeping positions as part of Islamic manners. The study utilized a qualitative approach with the method of content analysis of the hadith texts and relevant scientific data. The results show that lying on the right rib has positive implications from a health perspective, such as improving the efficiency of internal organ functions, reducing pressure on the heart, and supporting the digestive process. In addition, this position is also associated with improved sleep quality and a reduced risk of respiratory disorders. This study reinforces the harmonious relationship between Islamic teachings and scientific findings, showing that the principles in the hadith not only have a spiritual dimension but also contribute to human physical health. The findings are expected to promote a deeper understanding of the integration of religion and science and make a significant contribution to the field of Islam and health studies.

Keywords: Hadith, Lying Down, Right Rib, Science, Health.

A. PENDAHULUAN.

Islam secara bahasa sering diartikan tunduk dan patuh total kepada Allah swt. Dalam syari'at, Islam adalah lima jenis amalan syari'at yang menjadi induk dari semua amal

peribadatan dalam Islam.¹ Islam memiliki dua pedoman yaitu al-Qur'an dan hadis. Al-Qur'an sendiri merupakan kalam Allah yang diturunkan kepada Nabi Muhammad saw melalui malaikat jibril. Kedua yaitu hadis, hadis merupakan segala perbuatan, perkataan, ketetapan serta *taqirir* dari Nabi.²

Muhammad Adib Ṣālih mengemukakan pendapatnya yaitu kata hadis juga berarti setiap pembicaraan yang diterima dan disampaikan manusia melalui pendengaran ataupun proses pewahyuan ketika sadar maupun dalam tidur.³

Salah satu kedudukan hadis yaitu sebagai penjelas bagi al-Qur'an yang menjadi sumber *Shari'at* dan *hujjah* bagi kaum muslimin.⁴ Rasulullah merupakan pembawa risalah Allah swt yang diutus untuk menyempurnakan agama manusia dengan petunjuk *al-Dīn al-Islām*, Allah menjadikan umat Islam mendapat kemenangan atas agama lain.⁵ pada generasi pertama umat islam kebanyakan merupakan sahabat Nabi saw yang dapat kesempatan untuk bertemu langsung dengan Nabi saw sang pembawa risalah ilahi, namun hal ini beda halnya jika berbicara tentang umat akhir zaman yang tidak pernah bertemu langsung dengan baginda Nabi saw yang kian hari kebelekg makin dekat dengan adanya kiamat. Oleh sebab itu, Nabi saw pernah berwasiat kepada umat manusia terutama umat Islam untuk tetap berpegang teguh pada al-Qur'an dan juga sunnah, sebab di dalamnya telah terdapat petunjuk jalan yang lurus.⁶

Rasulullah tentunya merupakan suri tauladan bagi umat manusia, karena dalam agama Islam segala perbuatan bahkan aktivitas sehari-hari telah dicontohkannya. Seperti halnya tidur, dengan hanya melakukan tidur kita bisa memperoleh pahala dengan catatan *ittiba`* pada Rasulullah. Tidur merupakan suatu kebutuhan bagi setiap makhluk yang hidup terutama bagi manusia. Manusia selama hidupnya harus mempunyai waktu untuk beristirahat yang berupa tidur, setiap seseorang pasti menginginkan tidur dalam keadaan nyaman karena, dengan tidur yang nyaman akan berpengaruh pada kesehatan fisik dan terhadap psikis manusia.⁷

Tidur adalah salah satu aktivitas terpenting manusia. Seperempat hingga sepertiga kehidupan manusia digunakan untuk tidur. Bila aktivitas ini dapat dijalani seseorang dengan baik, maka efeknya akan mengenai berbagai dimensi kehidupan seseorang di waktu terjaga. Allah 'azza wa jalla berfirman yang intinya adalah tidur bermanfaat mengantarkan seseorang istirahat sehingga dapat menuai ketentraman.⁸

Tidur sendiri dapat diartikan sebagai suatu kondisi yang ditandai oleh kesadaran yang menurun, namun aktivitas hati tetap memainkan peran yang luar biasa dalam mengatur berbagai fungsi fisiologis, psikologis maupun spiritual manusia. Ini agak berbeda dengan pandangan Maas (2002) yang menekankan bahwa otak-lah yang memainkan peran luar biasa mengatur dalam mengatur berbagai fungsi fisiologis dan psikologis. Fungsi fisiologis meliputi fungsi pencernaan, aktivitas jantung dan pembuluh darah, serta fungsi kekebalan, dalam memberikan energi pada tubuh. Sementara fungsi psikologis meliputi

¹ Alfa-SA, *Silabus Manhaj Salaf Dan Keiklasan Tauhid* (Madura: Stiuda Press, 2022), 8.

² Tajul Arifin, *Ulumul Hadis* (Bandung: Gunung Jati Press, 2014), 12.

³ Zikri Darussamen, *Kuliah Ilmu Hadis I* (Yogyakarta: Kalimedia, 2020), 16.

⁴ Alamsyah, *Ilmu-Ilmu Hadis* (T.K: Anugrah Utama Raharja, 2015), 12.

⁵ Yusuf Al- Ḥajjaj, *Mukjizat Allah Yang Tak Terbantahkan* (Solo: Aqwam, 2016), 11.

⁶ Zakir Naik, *Miracles Of Al- Qur'an Dan Sunnah* (Solo: Aqwam, 2016), 5.

⁷ Mar'atus Sholehah, "Posisi Tidur Dalam Tinjauan Hadis (Kajian Ma'anil Hadis)," *Intelektualita*, Vol. 5, No. 2, (Desember, 2016), 146.

⁸ Fuad Nashori Dan Etik Dwi Wulandari, *Psikologi Tidur Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia* (Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia, 2017), 3

pemrosesan kognitif, termasuk dalam penyimpanan, penataan, dan pembacaan informasi yang disimpan dalam otak, serta perolehan informasi saat terjaga. Hal yang tidak disinggung oleh Maas dalam tidur, yaitu fungsi spiritual. Salah satu fungsi spiritual dari tidur adalah kesempatan jiwa manusia untuk berdekat-dekat dengan Allah, sebagaimana diungkapkan dalam Al-Qur'an bahwa jiwa orang yang tidur berada dalam genggaman Allah.⁹

Kualitas tidur ditentukan oleh bagaimana seseorang mempersiapkan pola tidurnya pada malam hari seperti kedalaman tidur, kemampuan tinggal tidur, dan kemudahan untuk tertidur tanpa bantuan medis. Kualitas tidur yang baik dapat memberikan perasaan tenang di pagi hari, perasaan energik, dan tidak mengeluh gangguan tidur. Dengan kata lain, memiliki kualitas tidur baik sangat penting dan vital untuk hidup sehat semua orang.¹⁰

Dan waktu tidur seseorang dapat berpengaruh bagi tubuh, begitu juga dengan posisi tidur, dalam Islam Rasulullah saw telah mempraktekkan kebiasaan beliau ketika tidur ialah dengan menghadap posisi sebelah kanan, dalam islam kekanan berarti sesuatu yang baik, sedangkan kekiri sebaliknya merupakan sesuatu yang buruk, sedangkan dalam ilmu medis posisi tidur yang baik adalah posisi miring tidur kekanan, banyak penelitian yang mengatakan bahwa posisi tidur miring kekanan banyak memiliki manfaat daripada posisi tidur lainnya.¹¹

Penulis akan membahas terkait hadis tentang anjuran tidur di atas rusuk sebelah kanan serta bagaimana relevansi hadis tersebut dengan sains modern. Di sini penulis juga memfokuskan hadis tersebut terhadap hadis yang diriwayatkan oleh Imām al-Bukhārī, serta nanti hanya akan dipaparkan *I'tibar* sanad pada hadis Imām al-Bukhārī saja.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif, yaitu prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata, gambaran, dan sketsa pemahaman dari objek yang diteliti.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hadis dan TerjemahTafsir

6311 - حَدَّثَنَا مُسَدَّدٌ، حَدَّثَنَا مُعْتَمِرٌ، قَالَ: سَمِعْتُ مَنْصُورًا، عَنْ سَعْدِ بْنِ عُبَيْدَةَ، قَالَ: حَدَّثَنِي الْبَرَاءُ بْنُ عَازِبٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، قَالَ: قَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: " إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ، فَتَوَضَّأْ وَضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ، ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ، وَقُلْ: اللَّهُمَّ أَسَلَمْتُ نَفْسِي إِلَيْكَ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ، وَالْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ، رَهْبَةً وَرَغْبَةً إِلَيْكَ، لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنْجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ، أَمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ، وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ، فَإِنْ مِتَّ مِتَّ عَلَى الْفِطْرَةِ فَاجْعَلْهُنَّ آخِرَ مَا تَقُولُ " فَقُلْتُ أَسْتَذْكُرُهُنَّ: وَبِرَسُولِكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ. قَالَ: لَا، وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ¹²

⁹ Ibid.

¹⁰ Dinarwulan Puspita, "Efektifitas Posisi Tidur Miring Kanan Dan Semifowler Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Gagal Jantung Kongestif Di RSUD. DR. Soedarso Pontianak," *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, Vol. 10, No. 1, (April, 2019), 36.

¹¹ Nihaiyyat, "Kajian Posisi Tidur Terhadap Kesehatan Tubuh Menurut Ajaran Nabi Muhammad SAW Dan Ilmu Hadis," *Journal Of Islamic Interdisciplin Nary Studies*, Vol. 2, No. 3, (Desember, 2003), 301-302.

¹² Abī `Abdillah Muḥammad Ibn Ismā`il Al-Bukhārī, *Al-Jāmi` Al-Ṣaḥīḥ* (Kairo: Dār Al-Salafi, 1400), 155.

“Musaddad telah menceritakan kepada kami, Mu`tamir telah menceritakan kepada kami, beliau berkata: Saya telah mendengar dari Mansūr, dari Sa`ad ibn `Ubaydah, beliau berkata, al-Barā' ibn `Azib telah menceritakan kepadaku, beliau berkata, bahwasannya Rasulullah saw telah bersabda padaku: “Apabila engkau beranjak ke tempat tidurmu, maka berwudhulah seperti wudhumu untuk solat, kemudian berbaringlah dengan rusuk kananmu, lalu ucapkanlah, (Ya Allah, aku pasrahkan jiwaku kepada-Mu, aku serahkan urusanku kepada-Mu, aku sandarkan punggungku kepada-Mu, karena berharap mendapatkan rahmat-Mu dan takut terhadap siksaan-Mu. Tidak ada tempat perlindungan dan penyelamatan dari ancaman-Mu, kecuali kepada-Mu. Aku beriman kepada kitab yang telah engkau turunkan, dan Nabi-Mu yang telah engkau utus). Jika engkau meninggal di waktu tidur itu, maka engkau meninggal di atas fitrah (Islam). Maka jadikanlah itu sebagai akhir kalimatmu.”

2. Takhriḥ Hadis

Penulis mengeluarkan matan hadis tersebut menggunakan metode penelusuran salah satu kata pada matan hadis, di sini penulis menggunakan kata kunci اتى pada kitab *Mu`jam al-Mufahras*. Setelah penulis melakukan penelusuran hadis tersebut ditemukan dalam 4 kitab.¹³

Hadis tersebut terdapat dalam kitab *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, *Ṣaḥīḥ Muslim*, *Sunan al-Tirmidhī* dan juga *Sunan Abī Dāwud* sebagaimana berikut ini:

رقم	المصدر	الباب	الصفحة
1	صحيح البخاري	فضل من بات على الوضوء	58
2	صحيح مسلم	ما يقول عند النوم واخذ المضجع	68
3	سنن ابي داود	ما يقال عند النوم	2081
4	سنن الترمذي		567

a. Ṣaḥīḥ al-Bukhārī

6311 - حَدَّثَنَا مُسَدَّدٌ، حَدَّثَنَا مُعْتَمِرٌ، قَالَ: سَمِعْتُ مَنْصُورًا، عَنْ سَعْدِ بْنِ عُبَيْدَةَ، قَالَ: حَدَّثَنِي الْبَرَاءُ بْنُ عَازِبٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، قَالَ: قَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: " إِذَا أَتَيْتَ مَضْجِعَكَ، فَتَوَضَّأْ وَضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ، ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ، وَقُلْ: اللَّهُمَّ أَسْلَمْتُ نَفْسِي إِلَيْكَ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ، وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ، رَهْبَةً وَرَغْبَةً إِلَيْكَ، لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنَاجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ، أَمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ، وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ، فَإِنْ مِتُّ مَتَّ عَلَى الْفِطْرَةِ فَاجْعَلْهُنَّ آخِرَ مَا تَقُولُ " فَقُلْتُ أَسْتَذْكُرُهُنَّ: وَبِرَسُولِكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ. قَالَ: لَا، وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ

247 - حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ مِقَاتٍ، قَالَ: أَخْبَرَنَا عَبْدُ اللَّهِ، قَالَ: أَخْبَرَنَا سُفْيَانُ، عَنْ مَنْصُورٍ، عَنْ سَعْدِ بْنِ عُبَيْدَةَ، عَنِ الْبَرَاءِ بْنِ عَازِبٍ، قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: " إِذَا أَتَيْتَ مَضْجِعَكَ، فَتَوَضَّأْ وَضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ، ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ، ثُمَّ قُلْ: اللَّهُمَّ أَسْلَمْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ، وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ، رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ، لَا مَلْجَأَ وَلَا

¹³ A.J. Wensinck, *Al-Mu`jam Al-Mufahras Li Alfāzi Al-Hadīth Al-Nabawī* (Leiden: Maktabah Breel, 1936), 9.

مَنْجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ، اللَّهُمَّ أَمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ، وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ، فَإِنْ مِتُّ مِنْ لَيْلَتِكَ، فَأَنْتَ عَلَيَّ [ص:59] الْفِطْرَةَ، وَاجْعَلْهُنَّ آخِرَ مَا تَتَكَلَّمُ بِهِ ". قَالَ: فَردَّدْتُهُمَا عَلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَلَمَّا بَلَغْتُ: اللَّهُمَّ أَمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ، قُلْتُ: وَرَسُولِكَ، قَالَ: «لَا، وَنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ»¹⁴

b. *Ṣaḥīḥ Muslim*

56 - (2710) حَدَّثَنَا عُثْمَانُ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ، وَاسْحَاقُ بْنُ إِبْرَاهِيمَ - وَاللَّفْظُ لِعُثْمَانَ، قَالَ إِسْحَاقُ: أَخْبَرَنَا، وَقَالَ عُثْمَانُ: حَدَّثَنَا - جَرِيرٌ، عَنْ مَنْصُورٍ، عَنْ سَعْدِ بْنِ عُبَيْدَةَ. حَدَّثَنِي الْبَرَاءُ بْنُ عَازِبٍ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: " إِذَا أَخَذْتَ مَضْجَعَكَ، فَتَوَضَّأْ وَضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ، ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ، ثُمَّ قُلْ: اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْلَمْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ، وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ، لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنْجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ، أَمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ، وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ، وَاجْعَلْهُنَّ مِنْ آخِرِ كَلَامِكَ، فَإِنْ مِتُّ مِنْ لَيْلَتِكَ، مِتُّ وَأَنْتَ عَلَى الْفِطْرَةِ قَالَ: فَردَّدْتُهُنَّ لِأَسْتَذْكِرُهُنَّ فَقُلْتُ: أَمَنْتُ بِرَسُولِكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ، قَالَ: " قُلْ: أَمَنْتُ بِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ " ¹⁵

c. *Sunan Abī Dāwud*

5046 - حَدَّثَنَا مُسَدَّدٌ، حَدَّثَنَا الْمُعْتَمِرُ، قَالَ: سَمِعْتُ مَنْصُورًا، يُحَدِّثُ عَنْ سَعْدِ بْنِ عُبَيْدَةَ، قَالَ: حَدَّثَنِي الْبَرَاءُ بْنُ عَازِبٍ، قَالَ: قَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِذَا آتَيْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ وَضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ، ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ، وَقُلِ اللَّهُمَّ أَسْلَمْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ، وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ، رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ، لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنْجَى مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ، أَمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ، وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ» قَالَ «فَإِنْ مِتُّ عَلَى الْفِطْرَةِ، وَاجْعَلْهُنَّ آخِرَ مَا تَقُولُ» قَالَ الْبَرَاءُ: فَقُلْتُ: أَسْتَذْكِرُهُنَّ، فَقُلْتُ: وَرَسُولِكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ، قَالَ: «لَا، وَنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ» ¹⁶

d. *Sunan al-Tirmidhī*

3574 - حَدَّثَنَا سُفْيَانُ بْنُ وَكَيْعٍ قَالَ: حَدَّثَنَا جَرِيرٌ، عَنْ مَنْصُورٍ، عَنْ سَعْدِ بْنِ عُبَيْدَةَ قَالَ: حَدَّثَنِي الْبَرَاءُ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: " إِذَا أَخَذْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ وَضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ، ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ، ثُمَّ قُلْ: اللَّهُمَّ أَسْلَمْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ، وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ، رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ، لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنْجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ، أَمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ، وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ، فَإِنْ مِتُّ فِي لَيْلَتِكَ مِتُّ عَلَى الْفِطْرَةِ "، قَالَ: فَردَّدْتُهُنَّ لِأَسْتَذْكِرَهُ، فَقُلْتُ: أَمَنْتُ بِرَسُولِكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ، فَقَالَ: " قُلْ: أَمَنْتُ بِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ ". وَهَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ وَقَدْ رُوِيَ مِنْ غَيْرِ وَجْهٍ عَنِ الْبَرَاءِ وَلَا نَعْلَمُ فِي شَيْءٍ مِنَ الرِّوَايَاتِ ذَكَرَ الْوَضُوءَ إِلَّا فِي هَذَا الْحَدِيثِ ¹⁷

3. Skema Sanad

a. *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*

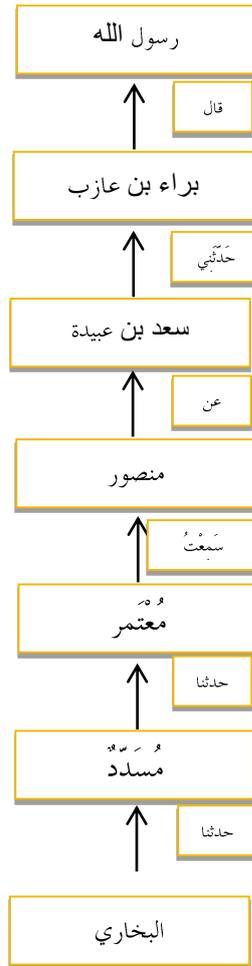
¹⁴ Al-Bukhārī, *Al-Jāmi' Al-Ṣaḥīḥ...*, 98.

¹⁵ Abū Al-Ḥusain Muslim Ibn Al-Ḥajjaj Al-Qushayrī Al-Naysaburī, *Ṣaḥīḥ Muslim* (Beirut: Dār Al-Kutub Al-`Ilmiyyah, 2003), 1331.

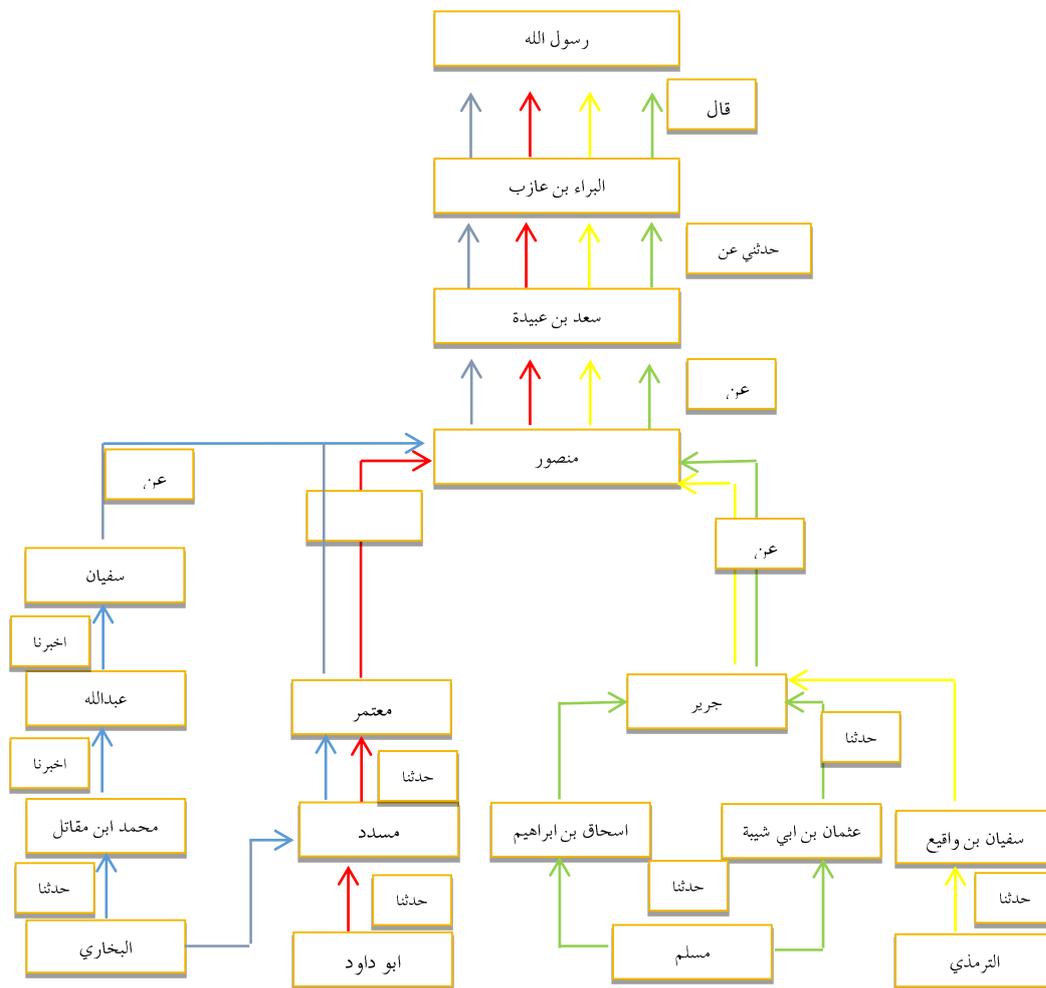
¹⁶ Abī Dāwud Sulaymān Ibn Al-Ash`Ath Al-Sajastānī, *Sunan Abī Dāwud* (Beirut: Dār Al-Kutub Al-`Ilmiyyah, 1416 H), 316.

¹⁷ Al-Imām Ḥafīz Abī `Isā Muḥammad Ibn `Isā Al-Tirmidhī, *Al-Jāmi' Al-Kabīr* (Beirut: Dār Al-Gharab Al-Islāmī: 1998), 534.

6311 - حَدَّثَنَا مُسَدَّدٌ، حَدَّثَنَا مُعْتَمِرٌ، قَالَ: سَمِعْتُ مَنْصُورًا، عَنِ سَعْدِ بْنِ عُبَيْدَةَ، قَالَ: حَدَّثَنِي الْبَرَاءُ بْنُ عَازِبٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، قَالَ: قَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: " إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ، فَتَوَضَّأْ وَضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ، ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ، وَقُلْ: اللَّهُمَّ أَسْلَمْتُ نَفْسِي إِلَيْكَ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ، وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ، رَهْبَةً وَرَغْبَةً إِلَيْكَ، لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنَاجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ، أَمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ، وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ، فَإِنْ مِتَّ مَتَّ عَلَى الْفِطْرَةِ فَاجْعَلْهُنَّ آخِرَ مَا تَقُولُ " فَقُلْتُ أَسْتَذْكُرُهُنَّ: وَيَرْسُولِكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ. قَالَ: لَا، وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ



b. Berikut akan dipaparkan skema sanad gabungan



4. I'tibar Sanad

Untuk mengetahui suatu hadis dikatakan *ṣaḥīḥ* maka perlu adanya penelusura sanad dan matan. Dalam menentukan *keṣaḥīḥan* sanad perlu kita lihat apakah seluruh rangkaian perawi dalam hadis bersambung kepada Rasulullah. Dalam hal ini penulis akan melakukan *i'tbar* sanad untuk mengetahui keadaan sanad hadis seluruhnya dilihat dari ada atau tidaknya pendukung berupa periwayat yang bestatus *mutābi`* atau *shāhid*.¹⁸

Namun terlebih dahulu penulis akan melampirkan teks hadis beserta sanadnya dari riwayat Imam al-Bukhārī.

6311 - حَدَّثَنَا مُسَدَّدٌ، حَدَّثَنَا مُعْتَمِرٌ، قَالَ: سَمِعْتُ مَنْصُورًا، عَنْ سَعْدِ بْنِ عُبَيْدَةَ، قَالَ: حَدَّثَنِي الْبَرَاءُ بْنُ عَازِبٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، قَالَ: قَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: " إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ، فَتَوَضَّأْ وَضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ، ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ، وَقُلْ: اللَّهُمَّ أَسَلَمْتُ نَفْسِي إِلَيْكَ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ، وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ، رَهْبَةً وَرَغْبَةً إِلَيْكَ، لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنَاجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ، أَمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ، وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ، فَإِنْ مِتَّ عَلَى الْفِطْرَةِ فَاجْعَلْهُنَّ آخِرَ مَا تَقُولُ " فَقُلْتُ أَسْتَذْكُرُهُنَّ: وَبِرَسُولِكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ. قَالَ: لَا، وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ

¹⁸ Suryadi Dan Muhammad Alfatih Suryadilaga, *Metodologi Penelitian Hadis* (Yogyakarta: Teras, 2009), 67.

a. Musaddad

Nama lengkapnya adalah: Musaddad ibn Musarhad ibn Musarbal al-Asadī, guru-guru beliau antara lain: Ismā'īl ibn 'Ulayyah, 'Abd al-Warīth ibn Sa'īd, 'A d al-Wahhāb al-Thaqafī, dan Mu'tamir ibn Sulaymān. Sedangkan muridnya adalah: al-Bukhārī, Abū Dāwud, Aḥmad ibn 'Abdullah ibn Ṣāliḥ al-'Ijlī, dan Ḥammād ibn Ishāq al-Qāḍī. Adapun *kunyah*-nya Abū al-Ḥasan. Beliau *ṭabaqah* kesepuluh, tahun wafat 228 H, dan bermuqim di kota Baṣrah. Menurut Aḥmad ibn Ḥanbal bahwa beliau perawi *ṣudūq*, dan menurut al-Nasāī beliau *thiqah*.¹⁹

b. Mu'tamir

Nama lengkapnya adalah Mu'tamir ibn Sulaymān ibn Ṭarkhān al-Taymī, adapun guru-guru beliau antara lain: Ibrāhīm ibn Yāzīd al-Khūzī, Ismā'īl ibn Ḥammād, Khālid al-Ḥaddhā', Marzūq Abī Bakar, dan Mansūr ibn al-Mu'tamir. Sedangkan muridnya: Aḥmad ibn Ḥanbal, Ḥasan ibn Qaza'ah, Ḥumayd ibn Mas'adah al-Sāmī, dan Muḥammad ibn 'Abdullah ibn Yāzī', dan Musaddad ibn Musarhad, *kunyah*-nya Abū Muḥammad. Beliau *ṭabaqah* kesembilan, tahun wafat 187 H, dan bermuqim di Yaman. Menurut Abū Ḥātim al-Rāzī beliau *ṣudūq thiqah*.²⁰

c. Mansūr

Nama lengkapnya ialah Mansūr ibn al-Mu'tamir ibn 'Abd Allah al-Kūfī, guru-guru beliau antara lain: Ibrāhīm al-Nakha'ī, Khālid ibn Sa'ad, Sa'ad ibn 'Ubaydah, dan Sa'īd ibn Jubayr. Sedangkan muridnya: Abān ibn Ṣāliḥ, Ibrāhīm ibn Tahmān, Isrāīl ibn Yūnus, Qays ibn al-Rabī', dan Mu'tamir ibn Sulaymān. *Kunyah*-nya Abū 'Attāb. *Ṭabaqah* kelima, bermuqim di kota Kūfah. Tahun wafat 132 H. Menurut Abū ḥātim al-Rāzī beliau *thiqah*.²¹

d. Sa'd ibn 'Ubaydah

Nama lengkapnya adalah Sa'ad ibn 'Ubaydah al-Sulamī, guru-guru beliau antara lain: al-Barā' ibn 'Āzib, Ḥibbān ibn 'Aṭīyyah, 'Abdullah ibn Buraydah, dan 'Umārah ibn 'Umayr. Sedangkan muridnya: Ismā'īl ibn 'Abdurrahmān al-Sudī, Zubayd al-Yāmī, Sa'īd ibn Masrūq al-Thawrī, dan Mansūr ibn al-Mu'tamir al-Sulamī. *Kunyah*-nya Abū Ḥamzah. *Ṭabaqah* ketiga, bermuqim di Kūfah. Menurut Aḥmad ibn Shu'ayb al-Nasāī beliau *thiqah*.²²

e. Barrā' ibn 'Āzib

Nama lengkapnya adalah al-Barra' ibn 'Āzib ibn al-Ḥarīth ibn 'Ādī, adapun guru-guru beliau antara lain: Nabi saw, Bilāl ibn Rabāḥ, Ḥassān ibn Thābit, dan 'Alī ibn Abī Ṭālib. Sedangkan muridnya: Thābit ibn 'Ubayd, Rabī' ibn Lūṭ, dan Sa'ad ibn 'Ubaydah. *Kunyah*-nya Abū 'Amr. *Ṭabaqah* *kesatu*, bermuqim di Kūfah, dan tahun wafat 71 H. Menurut Abū Ḥātim al-Rāzī beliau sahabat.²³

Setelah melakukan proses *I'tibar* sanad apabila dilihat dari bersambung atau tidaknya sanad, yaitu terletak pada ketersambungan antara guru dan murid maka tampak jelas bahwa sanad hadis Imām al-Bukhārī tersebut berstatus *muttaṣil*, dan juga bisa kita lihat pada *jarḥ wa al-Ta'dīl* pada setiap perawi yang mana telah dijelaskan di atas bahwa masing-masing perawi tidak ditemukan cacatnya dan kebanyakan para ulama menilai masing-

¹⁹ Al-Ḥāfiẓ Jamāl Al-Dīn Abī Al-Ḥajjāj Yūsuf Al-Mizzī, *Tahdhīb Al-Kamāl Fī Asmā' Al-Rijāl* (Beirut: Muassasah Al-Risalah, 1992), 443.

²⁰ Ibid., 250.

²¹ Ibid.

²² Ibid., 290.

²³ Ibid., 34.

masing perawi *thiqah*. Dan hal ini dapat dilihat juga dengan adanya proses guru dan murid dari antara semua perawi di atas yang dibuktikan dengan melihat tahun wafat, oleh karenanya sanad tersebut bersambung dari *mukharrij*-nya sampai kepada sumber utama yaitu Nabi Muhammad saw.

5. Syarah Hadis

إِذَا أَتَيْتَ مَضْجِعَكَ (Apabila engkau beranjak ke tempat tidurmu). Maksud dari lafad tersebut ialah jika engkau hendak berbaring / tidur. فَتَوَضَّأَ وَضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ (Maka berwudhulah seperti wudhumu untuk salat). Perintah ini adalah untuk anjuran. Faedahnya adalah tidur dalam keadaan suci di malam hari, sehingga bila ajal datang menjemput dia dalam keadaan sempurna. Anjuran ini mengisyaratkan untuk bersiap-siap menghadapi kematian dengan keadaan kesucian hati, karena itu lebih utama daripada kesucian tubuh. Anjuran ini mengisyaratkan untuk bersiap-siap menghadapi kematian dengan kesucian hati, karena itu lebih utama daripada kesucian tubuh.²⁴

ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شَيْئِكَ (Kemudian berbaringlah pada sisi badanmu). Bagian kanan lebih dikhususkan karena beberapa faedah, di antaranya: lebih cepat tersadar dan jantung letaknya di sebelah kanan sehingga bekerjanya tidak berat ketika tidur. Ibn al-Jauzi berkata, "Posisi tidur seperti ini lebih disarankan oleh para ahli kedokteran karena lebih menyehatkan tubuh. Mereka mengatakan bahwa sebaiknya tidur dimulai dengan berbaring pada sisi kanan, kemudian berbalik pada sisi kiri, karena posisi pertama (bertopang pada sisi kanan) merupakan sebab turunnya makanan, sementara posisi kedua (bertopang pada sisi kiri) membantu proses pencernaan sebab posisi hati di atas lambung."²⁵

Salah satu riwayat yang disebutkn oleh Sa'ad ibn Ubaydah dan Abū Ishāq dari Al Bara'. Sedangkan dalam riwayat Al Ala' bin Al Musayyab yang berasal dari ayahnya, dari Al Bara', yang melihat perbuatan Nabi saw, Nabi saw apabila beranjak ke tempat tidurnya, beliau berbaring pada sisi kanan tubuhnya, kemudian beliau membaca اللَّهُمَّ اسْلَمْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ (Ya Allah, aku pasrahkan jiwaku). Ada juga redaksi lain yang disebutkan dengan redaksi اسْلَمْتُ نَفْسِي (Aku pasrahkan jiwaku). Ada yang mengatakan bahwa kata *al-Wajh* dan *al-Nafs* di sini bermakna dzat dan pribadi. Maksudnya, aku pasrahkan dzat dan pribadiku kepada-Mu. Namun perlu diteliti lebih jauh untuk menggabungkan keduanya dalam riwayat Abū Ishāq dari al-Barā'.²⁶

اسْلَمْتُ (Aku pasrahkan). Maksudnya, aku pasrah dan tunduk. Artinya adalah aku jadikan jiwaku tunduk kepada-Mu dan mengikuti hukum-Mu, karena tidak ada daya padaku untuk mengaturnya, tidak pula untuk mendatangkan manfaat dan tidak pula mencegah madharat darinya. وَأَفْوَضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ (Aku serahkan urusanku kepada-Mu). Maksudnya, aku bertawakal kepada-Mu dalam semua urusanku. وَالْأَجَاتُ (Dan aku sandarkan). Maksudnya, aku sandarkan kepada-Mu dalam semua urusanku agar engkau menolongku dengan yang bermanfaat bagiku. Karena orang yang bersandar kepada sesuatu berarti ingin mendapatkan kekuatan dengan sesuatu itu dan mendapar bantuan darinya. Punggunng disebutkan secara khusus karena biasanya manusia bersandar dengan punggunngnya kepada sesuatu yang dapat disandarinya.²⁷

فَإِنْ مِتَّ عَلَى الْفِطْرَةِ (Jika engkau meninggal, maka engkau meninggal dalam keadaan fitrah (Islam)). الْفِطْرَةَ maksudnya, di atas agama yang lurus, yaitu agama Ibrahim, karena Ibrahim pasrah dan tunduk. Allah berfirman dalam surah al-Şaffāt ayat 84, جَاءَ رَبَّهُ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ (Ingatlah ketika ia datang kepada Tuhannya dengan hati yang suci), dan dalam surah al-

²⁴ Ibn Hajar Al-Asqalani, *Fath al-Bārī*, Jilid 30 (Jakarta: Pustaka Azzam, 1997), 377.

²⁵ Ibid.

²⁶ Ibid., 379.

²⁷ Ibid., 380.

Baqarah 131, *أَسْلَمْتُمْ لِرَبِّ الْعَالَمِينَ* (Aku tunduk patuh kepada Rabb semesta alam), serta dalam surah al-Şaffat ayat 103, *فَلَمَّا أَسْلَمْنَا* (Tatkala keduanya telah berserah diri). Ibn Baţţāl dan jamaah berkata, "Yang dimaksud dengan fitrah di sini adalah Islam. Hal ini semakna dengan hadis lainnya, *مَنْ كَانَ آخِرُ كَلَامِهِ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ دَخَلَ الْجَنَّةَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: (Barangsiapa yang akhir perkataannya, "lā ilāha illallāh" maka dia masuk surga).*²⁸

Al-Qurtubī berkata di dalam kitab al-Mufhim, "Demikian yang dikatakan oleh para syaikh, namun perlu dicermati lebih jauh, karena bila seseorang senantiasa mengucapkan kalimat-kalimat ini yang mengandung makna tauhid, kepasrahan dan kerelaan hingga meninggal, maka sama dengan orang yang mengucapkan, *Lā ilāha illallāh'*. Padahal tidak terlintas padanya sedikit pun akan hal itu, jadi apa gunanya kalimat-kalimat agung dan kedudukan-kedudukan yang mulia itu? Pernyataan ini dapat dijawab bahwa masing-masing keduanya (yakni yang terbiasa hingga meninggal, dan yang hanya ketika meninggal) sama-sama berada dalam keadaan fitrah, namun antara kedua fitrah itu berbeda seperti berbeda kedua kondisi mereka. Fitrah orang pertama adalah fitrahnya orang-orang yang mendekatkan diri, sedangkan fitrahnya orang kedua adalah fitrahnya golongan kanan."²⁹

6. Relevansi Hadis dengan Sains

Tidur perspektif Islam merupakan proses fisiologis normal yang masih bersifat aktif, berulang, teratur, dan kehilangan tingkah laku yang *reversible* serta tidak dapat merespon lingkungan secara baik, sedangkan menurut Ibnu al-Qayyim al-Jauzi tidur merupakan suatu keadaan penurunan suhu badan yang terjadi pada tubuh sehingga membuat organ yang ada dalam tubuh itu membutuhkan ketenangan.³⁰

Sedangkan tidur menurut ahli psikologis merupakan proses aktif bukan hanya sekedar akal yang hilang namun pada waktu tidur aktivitas otak akan meningkat secara keseluruhan tanpa berkurang selama tidur, tidur merupakan kebutuhan dasar bagi makhluk yang hidup serta mengembalikan kekuatan tubuh dan juga menyegarkan bagi tubuh, selain itu tidur dapat memperkuat, memperbaiki juga mengembalikan zat-zat penting dalam tubuh dan otak akan berfungsi secara optimal, organ yang mendapatkan kebutuhan yang cukup untuk beristirahat dapat menstimulasi sel-sel dalam tubuh, meningkatkan produksi zat yang baik juga dapat menurunkan kerusakan protein.³¹

Waktu tidur seseorang dapat berpengaruh bagi tubuh, begitu juga dengan posisi tidur, dalam Islam Rasulullah saw telah mempraktekkan kebiasaan beliau ketika tidur, yaitu dengan tidur di atas rusuk sebelah kanan atau menghadap ke sebelah kanan, dalam Islam ke kanan berarti sesuatu yang baik, sedangkan ke kiri sebaliknya merupakan sesuatu yang buruk, sedangkan dalam ilmu medis posisi tidur yang baik adalah posisi miring tidur ke kanan, banyak penelitian yang mengatakan bahwa posisi tidur miring ke kanan banyak memiliki manfaat daripada posisi tidur lainnya.³² Berikut dampak positif dan negatif dari tidur miring kekanan, karna setiap perbuatan yang dilakukan oleh manusia pasti memiliki efek entah efek tersebut berupa negatif atau positif.

Menurut Direktur Sleep Assessment and advisory Service, Prof. Chris Idzikowski mengatakan bahwa posisi tidur yang salah dapat berdampak buruk terhadap kesehatan. Selain itu, dr. Hooman Melamed, ahli bedah ortopedi di DISC Sport and Spine Center, Los Angeles mengungkapkan bahwa 80% populasi akan mengalami nyeri punggung beberapa

²⁸ Ibid., 383.

²⁹ Al-Asqalani, *Fath al-Bari*, Jilid 30..., 383-384.

³⁰ Ibid.

³¹ Sandy Diana Mardlatillah, "Konsep Tidur Dalam Psikologi Dan Islam," *Happines*, Vol. 7, No. 1, (2023), 67.

³² Nihaiyyat, "Kajian Posisi..., 301-302.

kali dalam hidupnya yang disebabkan oleh posisi tidur yang salah.³³ Tidur dengan posisi yang benar juga akan membuat tubuh sehat dan segar ketika terbangun, maka dari itu dianjurkan untuk mengetahui atau merubah kebiasaan posisi tidur dengan posisi yang baik. Pada dasarnya, seorang muslim lebih sering menggunakan organ tubuhnya yang sebelah kanan sebagai anggota tubuh yang dominan dalam beraktifitas, seperti makan, memegang, dan lain sebagainya. Mengenai anjuran tidur, Rasulullah juga menganjurkan untuk bertumpu pada sisi tubuh sebelah kanan.³⁴

Ibn al-Qayyim al-Jauzi mengungkapkannya dalam bukunya yang berjudul “Pengobatan dengan ruqyah: menjaga kesehatan badan dan kesehatan mata”, bahwasanya cara tidur terbaik adalah bertumpu pada sisi kanan tubuh. Posisi ini perut agak miring ke kiri, sehingga manfaat yang didapat adalah makanan yang ada dalam perut berada dalam posisi yang bagus.³⁵

Tidur miring menghadap kesebelah kanan banyak sekali manfaatnya dan ahli medis pun juga sudah membuktikannya, berikut manfaat tidur menghadap kesebelah kanan:³⁶

1. Dapat mengurangi beban jantung
Posisi tidur ke sebelah kanan memungkinkan cairan yang ada dalam tubuh terdistribusi merata dan terkonsentrasi di sebelah bawah (kanan). Sehingga akan menyebabkan aliran darah yang masuk dan keluar ke jantung menjadi lebih rendah. Dampaknya membuat denyut jantung menjadi lebih lambat dan tekanan darah menjadi menurun, akhirnya kualitas tidur menjadi lebih baik. Posisi ini juga membuat jantung tidak tertimpa organ lainnya.
2. Dapat merangsang buang air besar (BAB)
Posisi tidur ini membuat proses pergantian usus besar menjadi lebih cepat penuh, jika sudah penuh maka akan merangsang gerak usus besar diikuti relaksasi dari otot anus sehingga mudah buang air besar.
3. Mengistirahatkan otak sebelah kiri.
Otak terbagi menjadi dua, otak kanan dan otak kiri. Otak kanan merupakan bagian yang mempersarafi organ tubuh sebelah kiri begitu juga sebaliknya. Sedangkan manusia pada umumnya lebih banyak menggunakan organ sebelah kanan untuk beraktifitas, yang secara tidak langsung membuat otak kiri lebih sering bekerja. Lalu, tidur menghadap kanan membuat otak kiri terhindar dari bahaya yang timbul akibat sirkulasi yang melambat saat tidur atau diam. Salah satu bahaya yang dapat terjadi ialah pembekuan lemak dan pengendapan darah dan asam. Sehingga seseorang yang beresiko terkena Stroke mak yang beresiko adalah otak sebelah kanandengan mengakibatkan kelumpuhan pada otak bagian kiri.
4. Mengistirahatkan lambung
Apabila seseorang tidur menghadap ke sebelah kiri membuat makanan yang ada dalam lambung dan proses pencernaannya akan sedikit terganggu, hal ini juga akan memperlambat proses pengosongan lambung. Hambatan ini juga mengakibatkan peningkatan asam lambung yang menyebabkan erosi dinding lambung.
5. Meningkatkan kekosongan kandung empedu dan pancreas

³³ Ibid., 203.

³⁴ Abdul Syukur Al-Azizi, *Hadis-Hadis Sains* (Jakarta Selatan; Diva Press, 2018), 203.

³⁵ Ibn Al-Qayyim Al-Jauziyah, *Pengobatan Dengan Ruqyah: Menjaga Kesehatan Badan Dan Kesehatan Mata* (T.K: Hikam Pustaka, 2021), 44.

³⁶ Rena Arliansyah Putri, *Biologicaliosophy* (T. K: Asrifa, 2014), 7-10.

Adanya aliran pemrosesan makanan dari lambung yang lancar akan menyebabkan pengeluaran cairan empedu yang tinggi dan berdampak pada pencegahan batu kandung empedu. Juga mengakibatkan pengeluaran getah pankreas yang juga meningkat.

6. Meningkatkan waktu penerapan zat gizi
Disaat tidur, pergerakan usus menjadi meningkat dan posisi tidur ke sebelah kanan membuat perjalanan makanan yang telah tercerna dan siap untuk diserap menjadi lebih lama sehingga peningkatan waktu penyerapan gizi dengan posisi tidur yang berkualitas tersebut memungkinkan bisa penyerapan yang optimal'.
7. Mengistirahatkan kaki kiri
8. Posisi ini membantu pengosongan vena kaki kiri lebih cepat sehingga rasa pegal lebih cepat hilang.

Dan juga dalam sebuah literatur lain juga disebutkan bahwasanya manfaat tidur miring kesebelah kanan adalah:³⁷

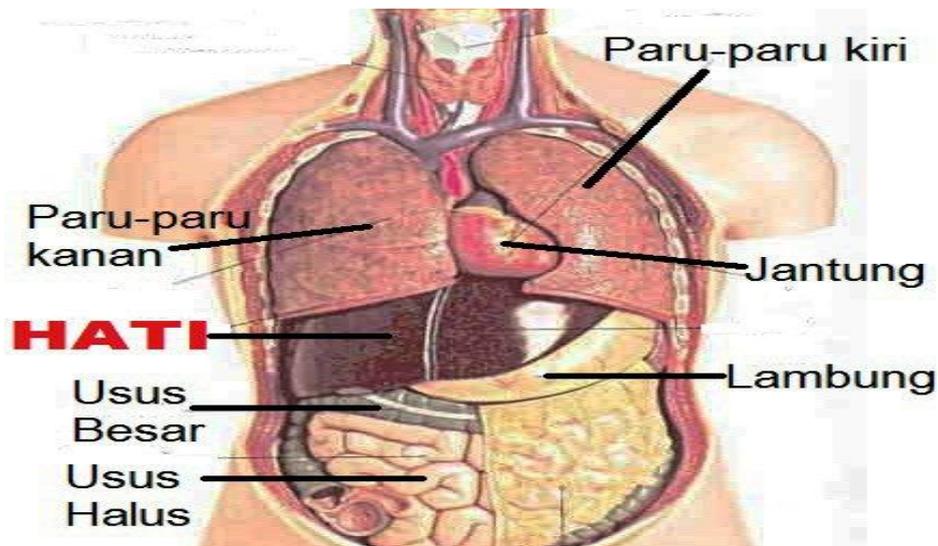
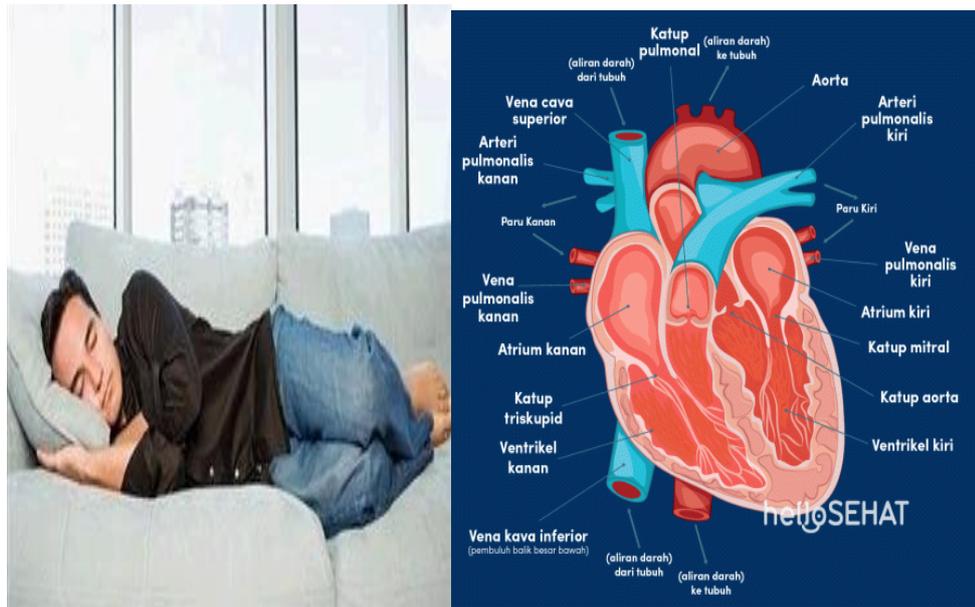
1. Lebih cepat terbangun, karena jantung tergantung kearah kanan sehingga tidak merasa berat ketika tidur
2. Otak bagian kiri akan terhindar dari bahaya, karena otak bagian kiri merupakan pusat saraf dari segala aktifitas organ tubuh yang bagian kanan sehingga terhindar dari bahaya akibat sirkulasi yang melambat pada saat tidur.³⁸

Posisi miring sebelah kanan, posisi ini memberi efek baik pada aktivitas kerja jantung juga pada sistem pernafasan karena pada saat posissi ini jantung dalam tubuh memiliki posisi lebih kesebelah kiri sehingga jika seseorang itu tidur dengan miring kekanan maka jantungnya tidak akan ditimpa atau tertimpa oleh organ yang lainnya, dan jantung akan berada di atas paru-paru sebelah kanan lebih besar daripada paru-paru sebelah kiri. Pada posisi ini juga mengakibatkan lambung kosong, lambung akan berjalan lancar sehingga berdampak baik pada proses pencernaan, karena sambungan antara usus dan lambung itu berada disebelah kanan tubuh (di bawah tubuh saat tidur) dan secara otomatis isi dari lambung tersebut akan mudah berjalan.³⁹

³⁷ Mar'atus Sholechah, "Kajian Ma'anil Hadis" (Skripsi- -Jurusan Tafsir Hadis, Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Raden Fatah, Palembang, 2015), 31.

³⁸ Dinarwulan Puspita, "Efektifitas Posisi Tidur Miring Kanan Dan Semifowler Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Gagal Jantung Kongestif Di RSUD. DR. Soedarso Pontianak," *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, Vol. 10, No. 1, (April, 2019), 38.

³⁹ Nihaiyyat, Kajian Posisi Tidur Terhadap Kesehatan Tubuh Menurut Ajaran Nabi Muhammad Saw Dan Ilmu Hadis, 302.



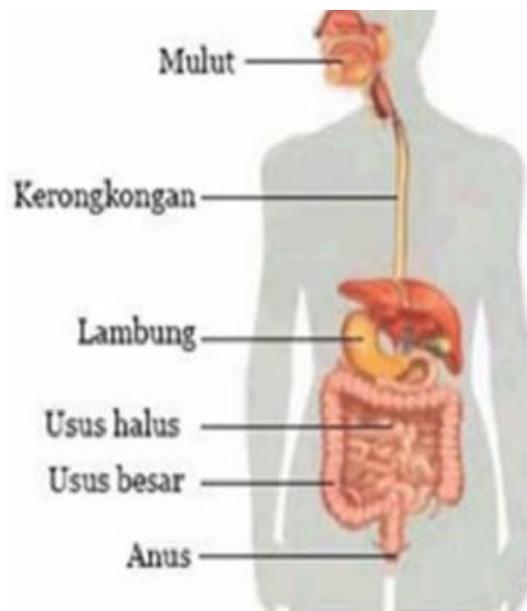
Dari gambar di atas dapat kita pahami bahwasanya ketika seseorang tidur miring kesebelah kanan akan berdampak baik terhadap tubuh, seperti organ jantung akan memiliki posisi lebih kesebelah kiri sehingga, posisi jantung tidan akan tertindih oleh organ yang lain, dan juga pada posisi tersebut jantung akan berada di atas paru-paru sehigga berpengaruh pada lambung kosong yang menjadikan pencernaan lancar. Adapun dampak negatif jika kita tidur menghadap ke kanan akan berdampak terhadap wajah yaitu kerutan.⁴⁰

Namun kenapa di sini Islam telah menganjurkan dan juga telah ada praktek dari Rasulullah saw untuk tidur miring kesebah kanan, karena banyak sekali manfaaat yang dapat kita peroleh dan kita rasakan terhadap tubuh kita, adapun jika kita tidak melakukan anjuran tersebut akan mengakibatkan dampat yang begitu besar bagi tubuh apalagi dilakukan secara terus menerus. Di sini penulis akan memaparkan sedikit dampak positif dan negatif apabila kita tidak melakukan anjuran tersebut.⁴¹

⁴⁰ Ibid., 301-302.

⁴¹ Ibid.

1. Posisi miring ke sebelah kiri, pada posisi ini lambung akan berada di bawah kerongkongan, dan asam lambung yang naik kekerongkongan itu akan dikembalikan kedalam perut pada saat seseorang itu tidur dalam keadaan miring ke sebelah kiri, nah dianjurkan bagi penderita *GERD (Gastroesophageal Reflux Disease)* agar tidur dengan posisi tidur miring ke sebelah kiri karena posisi ini dapat menurunkan asam lambung. Pada posisi ini juga dapat memperlancar aliran darah keplasenta (bayi) cocok bagi para ibu-ibu hamil serta dapat mengurangi intensitas seseorang yang sedang mendengkur ketika tidur, akan tetapi pada posisi ini tidak baik bagi penderita jantung, karena pada saat posisi tidur itu miring ke kiri maka paru-paru kanan yang lebih besar akan menimpa jantung sehingga menjadi penyebab berlebihnya aktivitas kerja jantung karena suplai darah lebih banyak ke atrium.





Pada gambar di atas merupakan gambar ketika seseorang tidur menghadap ke arah sebelah kiri, yang mengakibatkan jantung tidak stabil, namun pada posisi ini disarankan bagi mereka yang memiliki asam labung, dimana asam lambung merupakan suatu gangguan proses pencernaan di mana isi lambung mengalami refluks secara berulang ke dalam esofagus, yang menyebabkan beberapa terjadinya gejala hingga komplikasi.⁴² Nah pada kondisi ini lambung akan berada dibawah kerongkongan dan juga baik pada pencernaan.

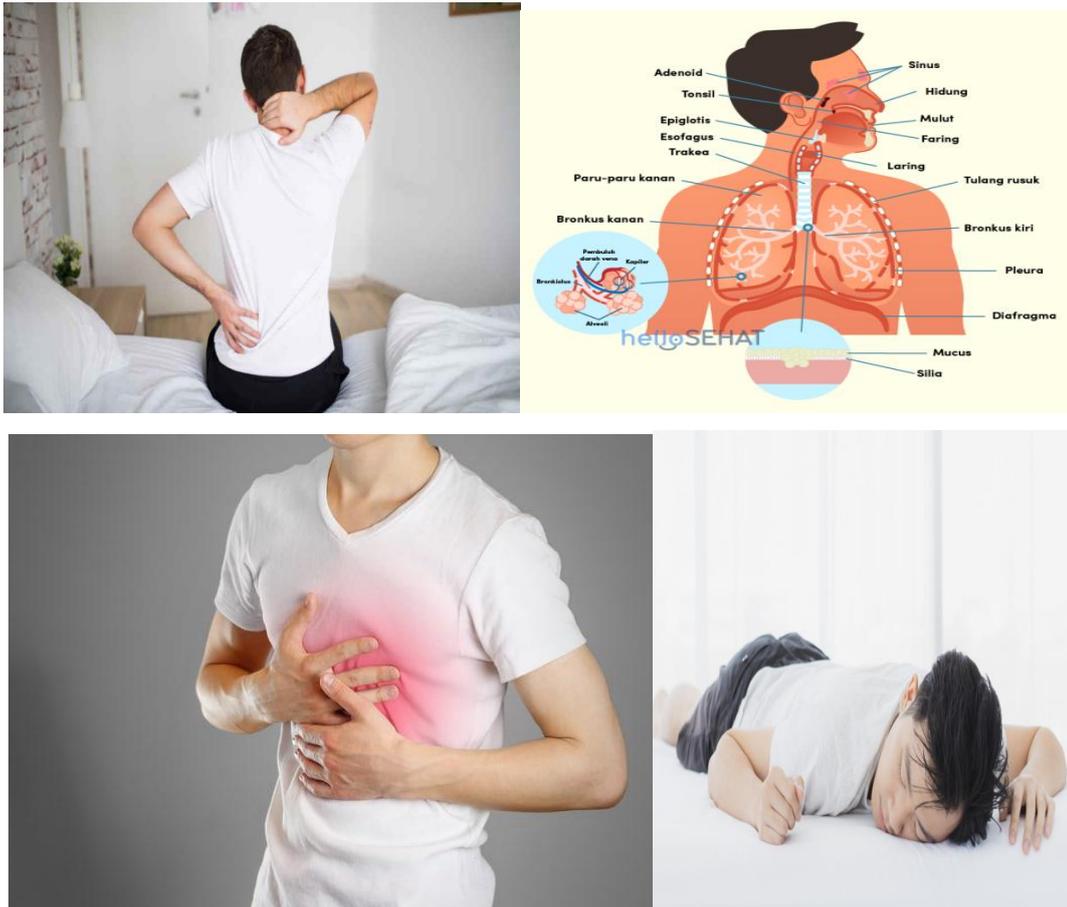
2. Posisi terlentang, dimana posisi ini menjadikan punggung dibawah kasur, posisi seperti ini lebih disarankan pada seseorang yang mengalami nyeri terhadap tubuhnya pada saat tidur, karena pada saat posisi terlentang pada saat tidur posisi punggung leher dan juga kepala dalam keadaan netral pada bagian posisi leher dan kepala, ini sangat berperan penting untuk menentukan posisi tidur seseorang. Tetapi pada posisi ini akan membuat lidah terjatuh pada pangkal lidah sehingga menimbulkan suara dengkur dari dalam mulut pada saat sedang tidur dan juga pada posisi ini tidak disarankan pada penderita GERD karena pada posisi tersebut asam lambung akan naik kekerongkongan begitu cepat, sebaiknya bagi penderita GERD menggunakan bantal yang cukup tinggi jika hendak tidur terlentang.

⁴² Anfal Didik Kuswono, "Kejadian Gastroesophageal Reflux Disease (GEARD) Degan GEARD-Q Pada Mahasiswa Kedokteran," *BRMJ*, Vol. 1, No. 1, (September, 2021), 37.



Gambar di atas menunjukkan ketika seseorang tidur dalam posisi terlentang, dalam posisi ini akan mengakibatkan seseorang itu mengalami dengkur ketika sedang tidur, namun posisi ini baik bagi mereka yang merasakan nyeri pada tubuhnya, karena pada posisi ini punggung leher dan juga kepala dalam keadaan netral, dan juga posisi ini disarankan bagi mereka yang terkena asam lambung dengan meniggikan bantalnya.

3. Posisi tengkurap, posisi tengkurap bisa membantu seseorang yang susah dalam mengatasi dengkur, akan tetapi posisi ini dapat menyebabkan nyeri pada leher pada saat bangun tidur, karena pada saat posisi tengkurap membuat posisi leher 90% derajat akan berputar, juga posisi tengkurap tidak baik bagi seseorang yang mengalami masalah dalam sistem pernafasannya, karena dalam posisi ini paru-paru akan terhimpit oleh tekanan tubuh, posisi tengkurap juga dilarang dalam agama Islam sebab posisi tidur dalam keadaan tengkurap tidak disukai oleh Allah saw dan juga posisi ini merupakan posisi penghuni neraka.



Pada gambar di atas menunjukkan seseorang ketika tidur dalam keadaan tengkurap, pada posisi ini lebih baik disarankan bagi mereka yang mengalami susah dalam mengurangi dengkur atau sering mendengkur, namun pada posisi ini leher akan mengalami nyeri ketika bangun, karena posisi leher tidak bisa lurus atau mengalami putaran yang begitu hebat, posisi ini tidak baik bagi mereka yang mengalami susah dalam pernafasan, dan juga tidur dalam keadaan tengkurap dilarang oleh agama.

Dari uraian di atas dapat kita pahami bahwa tidur dengan posisi miring ke sebelah kanan atau di atas rusuk sebelah kanan, hal tersebut merupakan cara tidur yang paling baik dan sesuai dengan yang dicontohkan oleh Nabi saw.

7. Komentar Ulama' Mengenai Posisi Tidur Miring Ke Kanan

Pada umumnya umat muslim menggunakan organ bagian tubuh bagian kanan sebagai anggota tubuh yang paling dominan dalam beraktivitas seperti memakan, memegang, dan lainnya. Ada banyak sekali posisi tidur yang memang sudah sering kita lakukan seperti tidur dengan posisi telentang, miring ke kiri, miring ke kanan. Namun yang sangat dianjurkan oleh Rasulullah adalah tidur berbaring miring kanan. Ada banyak sekali pendapat ulama' yang mengatakan bahwa tidur berbaring miring kanan itu dianjurkan. Bahkan dalam dunia medis pun juga banyak manfaatnya, seperti tidak akan mengganggu pernafasan dan sistem tubuh yang lain. Diantara pendapat tersebut sebagai berikut:

حَدَّثَنِي زُهَيْرُ بْنُ حَرْبٍ، حَدَّثَنَا جَرِيرٌ، عَنْ سُهَيْلٍ، قَالَ: كَانَ أَبُو صَالِحٍ يَأْمُرُنَا، إِذَا أَرَادَ أَحَدُنَا أَنْ يَنَامَ، أَنْ يَضْطَجِعَ عَلَى شِقِّهِ الْأَيْمَنِ، ثُمَّ يَقُولُ: اللَّهُمَّ رَبَّ السَّمَاوَاتِ وَرَبَّ الْأَرْضِ وَرَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ، رَبَّنَا وَرَبَّ كُلِّ شَيْءٍ، فَالِقَ الْحَبِّ وَالنَّوَى، وَمُنزِلَ التَّوْرَةِ وَالْإِنْجِيلِ وَالْفُرْقَانَ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ كُلِّ شَيْءٍ أَنْتَ آخِذٌ بِنَاصِيَتِهِ، اللَّهُمَّ أَنْتَ الْأَوَّلُ فَلَيْسَ قَبْلَكَ شَيْءٌ، وَأَنْتَ الْآخِرُ فَلَيْسَ بَعْدَكَ شَيْءٌ، وَأَنْتَ الظَّاهِرُ فَلَيْسَ فَوْقَكَ شَيْءٌ، وَأَنْتَ الْبَاطِنُ فَلَيْسَ دُونَكَ شَيْءٌ، أَقْضِ عَنَّا الدَّيْنَ، وَأَغْنِنَا مِنَ الْفَقْرِ وَكَانَ يَزُوي ذَلِكَ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ،⁴³

"Dari Suhail, dia berkata, "bahwasanya Abu Shalih memerintahkan kepada kami, jika salah seorang diantara kami beranjak tidur, hendaknya dia berbaring menghadap kanan, kemudian ia berdoa, "Ya Allah, pemilik langit, pemilik bumi dan pemilik Arsy yang Agung. Rabb kami dan Rabb segala sesuatu. Yang menumbuhkan butir tumbuh-tumbuhan dan biji buah-buahan. Dzat yang menurunkan Taurat, Injil, dan al-Qur'an. Aku berlingung dari keburukan segala sesuatu yang mana Engkaulah pemegang ubun-ubunnya. Engkaulah Dzat yang Maha Awal yang tidak ada sebelum-Mu sesuatu pun. Dan Engkaulah Dzat yang Maha Akhir yang tidak ada setelah-Mu sesuatu pun. Dan Engkaulah Dzat yang Maha Zahir yang tidak ada diatas-Mu sesuatupun. Dan Engkaulah Dzat yang Maha Batin yang tidak ada di bawah-Mu sesutu pun. Lunasilah hutang kami dan cukupkan (jauhkanlah) kami dari kefakiran." (HR Muslim).

Syarah Shahih Muslim (juz 9, termasuk salah satu amalan yang disunnahkan dalam hadis ini adalah tidur di atas lambung kanan (menghadap kanan): dan posisi itu orang akan lebih cepat (mudah) untuk bangun.⁴⁴

Sedangkan Ibn Qayyim al-jauziyyah berkata dalam kitabnya *Zad al-Ma'ad min Hadyi Khair al-l'bad* (juz 4, hal:16) "tidur yang paling bermanfaat adalah tidur dengan posisi menghadap ke kanan, karena dengan posisi ini makanan akan tetap berada pada posisi yang bagus di dalam usus. Dan ketika banyak tidur menghadap miring kiri akan membahayakan jantung, karena anggota bagian tubuh yang lain akan miring atau menekan jantung yang akan menyebabkan sakitnya seluruh organ tubuh.⁴⁵

Rasulullah saw merupakan suri tauladan bagi seluruh umatnya, dalam sebuah hadis juga disebutkan bahwa Rasulullah tidur dengan posisi miring ke kanan.

عن عائشة، قالت: كان النبي إذا صلى ركعتين الفجر، اضطجع علي شقه الايمن. (رواه البخاري)

"Abdullāh Ibn Yazīd telah memberitahukan kepada kami, Sa'īd Ibn Abū al-Ayyūb telah memberitahukan kepada kami, ia berlata, Abu al-Aswad telah memberitahukan kepadaku, dari Urwah Ibn al-Zubair, dari 'Āisyah, dia berkata: "apabila selesai shalat dua rakaat fajar, Rasulullah berbaring menghadap ke kanan." (HR, al-Bukhārī)"

Syarah hadis di atas dijelaskan bahwa Rasulullah apabila selesai melakukan shalat sunnah fajar, beliau berbaring pada sisi badan beliau yang sebelah kanan hingga muadzin mendatangnya untuk memberitahukan bahwa shalat akan segera didirikan.⁴⁶

Dalam hadis di atas terdapat dalil bahwa berbaring dilakukan di atas sisi badan sebelah kanan. Hal yang sama juga dilakukan untuk posisi seseorang yang ingin tertidur lelap, karna Nabi memerintahkan hal tersebut kepada al-Bara' Ibn Azib, dimana beliau bersabda:

⁴³ Al-Nisābūrī, *Ṣaḥīḥ Muslim ...*, 2084.

⁴⁴ Muhammad Hasan Yusuf, *Etika Tidur Nabi Agar Tidur Kita Berpahala*, (Surakarta: Media Zikir 2008). Hal 51.

⁴⁵ Ibid., 51

⁴⁶ Ibid jilid 4., 352.

إذا أتيت مضجعك فتوضأ وضوءك للصلاة ثم اضطجع على شقك الأيمن

Apabila engkau hendak mendatangi tempat tidurmu, maka berwuduhlah seperti wudu' untuk shalat kemudian berbaringlah di atas sisi badanmu sebelah kanan.

Ibnu Qayyim al-Jauziyah, merupakan ulamak klasik yang banyak menulis buku, beliauapun menulis buku tentang tidur dalam buku tibbun Nawawi, al-Jauzi telah menyoroti beberapa kondisi yang disebutkan merupakan tidur terburuk, yaitu tidur dengan posisi tengkurap, tidur dengan posisi terlentang, tidur di pagi hari, di siang hari, sore hari, tidur di bawah sinar matahari, al-Jauzi mengungkapkan bahwa jika seseorang menjalankan posisi tidur dengan miring kanan, berwudhuk sebelum tidur, maka kondisi tubuh dan psikologis seseorang akan kuat.⁴⁷

D. KESIMPULAN

Teks hadis serta terjemah daripada hadis anjuran tidur di atas rusuk sebelah kanan yaitu; "Apabila engkau beranjak ke tempat tidurmu, maka berwudhulah seperti wudhumu untuk solat, kemudian berbaringlah dengan rusuk kananmu." Mengenai takhrīj hadis, di sini hadis tersebut terdapat dalam empat kitab antara lain; kitab Ṣaḥīḥ al-Bukhārī, Ṣaḥīḥ Muslim, Sunan Abī Dāwūd, dan Sunan al-Tirmidzī. Dalam suatu hadis mestinya terdapat yang namanya sanad hadis, pada sanad hadis tersebut setelah penulis membuat skema sanad serta i'tibar sanad, sanad hadis tersebut dapat dikategorikan muttasil yakni bersambung sampai pada Rasuullah saw. Sharah hadis tersebut mengindiasikan bahwa posisi tidur miring ke sebelah kanan akan lebih cepat tersadar dan jantung letaknya di sebelah kanan sehingga bekerjanya tidak berat ketika tidur. Relevansi hadis dengan sains, jika kita lihat dari sharah hadis tersebut sudah mengandung faedah yang sangat baik bagi kesehatan, dan juga dari segi medis posisi tidur ini sangat baik bagi organ tubuh salah satunya yaitu otak, jantung lambun dan lain sebagainya. Ibn Qayyim al-jauziyyah berkata dalam kitabnya Zad al-Ma'ad min Hadyi Khair al-'bad (juz 4, hal:16) "tidur yang paling bermanfaat adalah tidur dengan posisi menghadap ke kanan, karena dengan posisi ini makanan akan tetap berada pada posisi yang bagus di dalam usus.

REFERENSI

- A.J. Wensinck. Al-Mu'jam Al-Mufahras Li Alfāzi Al-Ḥadīth Al-Nabawī. Leiden: Maktabah Breeel, 1936.
- Alamsyah. Ilmu-Ilmu Hadis. T.K: Anugrah Utama Raharja, 2015.
- Alfa-SA. Silabus Manhaj Salaf Dan Keiklasan Tauhid. Madura: Stiuda Press, 2022.
- Arifin, Tajul. Ulumul Hadis. Bandung: Gunung Jati Press, 2014.
- Asqalani, (Al) Ibn Hajar. Faḥal- Bārī, Jilid 30. Jakarta: Pustaka Azzam, 1997.
- Azizi, (Al) Abdul Syakur. Hadis-Hadis Sains. Jakarta Selatan; Diva Press, 2018.
- Bukhārī, (Al) Abī `Abdillah Muḥammad Ibn Ismā`īl. Al-Jāmi` Al-Ṣaḥīḥ. Kairo: Dār Al-Salafi, 1400.
- Darussamen, Zikri. Kuliah Ilmu Hadis I. Yogyakarta: Kalimedia, 2020.
- Ḥajjaj, (Al) Yusuf. Mukjizat Allah Yang Tak Terbantahkan. Solo: Aqwam, 2016.
- Kuswono, Anfal Didik. "Kejadian Gastroesophageal Reflux Disease (GEARD) Degan GEARD-Q Pada Mahasiswa Kedokteran." BRMJ. Vol. 1, No. 1, September, 2021.

⁴⁷ Fuad Nashori Dan Etik Dwi Wulandari, "Psikologi Tidur Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia" (Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia, 2017) 2.

- Mardlatillah, Sandy Diana. "Konsep Tidur Dalam Psikologi Dan Islam." *Happines*. Vol. 7, No. 1, 2023.
- Mizzī, (Al) Al-Ḥāfiẓ Jamāl Al-Dīn Abī Al-Ḥajjāj Yūsuf. *Tahdhīb Al-Kamāl Fī Asmā' Al-Rijāl*. Beirut: Muassasah Al-Risālah, 1992 .
- Naik, Zakir. *Miracles Of Al- Qur'an Dan Sunnah*. Solo: Aqwam, 2016.
- Nashori, Fuad Dan Etik Dwi Wulandari. *Psikologi Tidur Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia, 2017.
- Naysaburī, (Al) Abū Al-Ḥusain Muslim Ibn Al-Ḥajjaj Al-Qushayrī. *Ṣaḥīḥ Muslim*. Beirut: Dār Al-Kutub Al-`Ilmiyyah, 2003.
- Nihaiyyat. "Kajian Posisi Tidur Terhadap Kesehatan Tubuh Menurut Ajaran Nabi Muhammad SAW Dan Ilmu Hadis." *Journal Of Islamic Interdisciplin Nary Studies*. Vol. 2, No. 3, Desember, 2003.
- Puspita, Dinarwulan. "Efektifitas Posisi Tidur Miring Kanan Dan Semifowler Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Gagal Jantung Kongestif Di RSUD. DR. Soedarso Pontianak." *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*. Vol. 10, No. 1, April, 2019.
- Puspita, Dinarwulan. "Efektifitas Posisi Tidur Miring Kanan Dan Semifowler Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Gagal Jantung Kongestif Di RSUD. DR. Soedarso Pontianak." *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*. Vol. 10, No. 1, April, 2019.
- Putri, Rena Arliansyah. *Biologicaliosophy*. T. K: Asrifa, 2014.
- Qayyim, (Al) Ibn Al-Jauziyah. *Pengobatan Dengan Ruqyah: Menjaga Kesehatan Badan Dan Kesehatan Mata*. T.K: Hikam Pustaka, 2021.
- Sajastānī, (Al) Abī Dāwud Sulaymān Ibn Al-Ash`Ath. *Sunan Abī Dāwud*. Beirut: Dār Al-Kutub Al-`Ilmiyyah, 1416 H.
- Sholehah, Mar'atus. "Posisi Tidur Dalam Tinjauan Hadis (Kajian Ma'anil Hadis)." *Intelektualita*. Vol. 5, No. 2, Desember, 2016.
- Suryadi Dan Muhammad Alfatih Suryadilaga. *Metodologi Penelitian Hadis*. Yogyakarta: Teras, 2009
- Tirmidhī, (Al) Al-Imām Ḥāfiẓ Abī 'Isā Muḥammad Ibn `Isā. *Al-Jāmi` Al-Kabīr*. Beirut: Dār Al-Gharab Al-Islāmī: 1998.
- Yusuf, Muhammad Hasan. *Etika Tidur Nabi Agar Tidur Kita Berpahala*. Surakarta: Media Zikir 2008.