Pesantren Studies
Annual Symposium on Pesantren Studies (Ansops) 2024
Prosiding Nasional Vol. 03 2024
e ISSN: 2746-1238

MANFAAT TIDUR SIANG DALAM HADIS PERSPEKTIF SAINS (Kajian Empiris Terhadap Santri Putri Darussholah Pakong Modung Bangkalan)

Luluk Atul Anisah[*1], Sulipah[*2], Ida Royani[*3], Mohammad Lutfianto[*4]
Sekolah Tinggi Ilmu Ushuluddin Darussalam[*1,2,3,4]
e-mail: Lulukatulanisah@gmail.com[*1] twinsulipah14@gmail.com[*2]
idaroyani0313@gmail.com[*3] zeamays42@gmail.com[*4]

Abstrak:
Tidur merupakan kebutuhan yang sangat penting bagi seluruh makhluk hidup, termasuk manusia, salah satu waktu yang cocok digunakan untuk tidur ialah tidur siang atau Qailūlah dalam bahasa Arab secara harfiyah artinya istirahat di siang hari, yang di ambil dari kata Qāla-yaqīlu-Qailan-Wa Qailūlatan-Wa Maqālan-Wa Maqīlan. peneliti mempunyai permasalahan bagaimana manfaat dan implikasi hadis tidur siang terhadap santri putri PP Darussholah. Penelitian ini menggunakan pendekatan empiris dengan menjadikan fakta ilmiah sebagai data untuk memperkuat keterangan hadis. Sehingga memberikan pemahaman yang berkaiatan dengan hadis. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan penelitian lapangan (Field Research). Dapat disimpulkan bahwa penelitian terhadap santri yang tidur siang memiliki manfaat, Ibn Qayyim mengatakan bahwa orang yang memperhatikan bagaimana Rasul tidur, maka akan paham bagaimana tidur yang baik bagi kesehatan tubuhnya, sebab tata cara tidur Nabi dari mulai beliau bangun sampai tidur kembali. Tidur siang memiliki manfaat yang besar bagi kesehatan tubuh yaitu Meningkatkan kinerja kognitif, membantu meredakan stres dan memperbaiki mood, Pemulihan fisik, Mengurangi risiko penyakit jantung, Menguatkan sistem kekebalan tubuh.

Kata Kunci: Hadis tidur siang, Sains, Santri

Abstract:
Sleep is a very important need for all living creatures, including humans, one of the suitable times to sleep is napping or Qailūlah in Arabic literally means rest during the day, which is taken from the words Qāla-yaqīlu-Qailan-Wa Qailūlatan-Wa Maqālan-Wa Maqīlan. The researcher has a problem regarding the benefits and implications of the hadith of napping for the female students of PP Darussholah. This research uses an empirical approach by using scientific facts as data to strengthen the hadith information. So that it provides an understanding related to hadith. The type of research used in this research uses field research. It can be concluded that research on students who take naps has benefits. Ibn Qayyim said that people who pay attention to how the Prophet sleeps will understand how good sleep is for their body's health, because the Prophet's sleeping habits were from the time he woke up until he fell asleep again. Napping has great benefits for body health, namely improving cognitive performance, helping relieve stress and improving mood, physical recovery, reducing the risk of heart disease, strengthening the immune system.

Keywords: *Hadith nap, Science, Santri*

e ISSN: 2746-1238

A. PENDAHULUAN.

Al- Qur'an dan hadis merupakan risalah langit yang menuntun manusia dalam pelbagai permasalahan. Di mana manusia tidak akan mungkin membuat konsep dan prinsip yang benar dalam menghadapi permasalahan tersebut karena sudah masuk dalam area metafisis Mutlaq yang tidak mungkin dicapai oleh manusia kecuali berdasarkan wahyu dari langit. Wahyu dari langit dipercaya akan slalu relevan dengan perkembangan zaman, banyak sekali pembuktian ilmu pengetahuan modern terhadap wahyu Allah. Penemuan- penemuan modern akan semakin bertambah dan demikian pula hal tersebut menunjukkan kebenaran wahyu Allah.[1]

Terdapat banyak rahasia terbesar yang tersembunyi di dalam wahyu Allah yaitu al-Qur'an dan sunnah Nabi di dalamnya terdapat isyarat- isyarat tentang alam dan komponen nya (sains) juga fenomena- fenomena di dalamnya lengkap hukum- hukumnya. Berbagai isyarat tersebut dilansir dalam seribu lebih ayat al- Qur'an secara lugas serta dilansir pula dalam sejumlah hadis Nabi.[2] Isyarat tersebut juga hadir dalam konteks mengingatkan kaum muslimin atas pentingnya mengenali ciptaan Allah, mendeduksi aturan-aturan-NYA serta penginvestasiannya dalam kemakmuran hidup di bumi dan menjalankan kewajiban kekhalifaan. [3]

Seiring berkembangnya zaman, ditemukan banyak sekali kandungan isyarat ilmian dari al-Qur'an dan hadis yang sesuai dengan temuan- temuan ilmu pengetahuan sains, salah satunya yaitu tentang hadis anjuran tidur siang. Tidur siang memiliki akar sejarah yang dalam dalam tradisi Islam. Praktik ini tidak hanya diilhami oleh tuntunan agama, tetapi juga oleh contoh dari kehidupan Rasulullah Muhammad SAW dan para sahabatnya. Rasulullah sendiri dikenal sebagai sosok yang menjaga keseimbangan antara beribadah dan beristirahat. Tidur siang tidak hanya dilihat sebagai kebutuhan fisik, tetapi juga sebagai cara untuk memperkuat ikatan spiritual dengan Allah. Dalam hadis-hadis yang diriwayatkan oleh para sahabat, terdapat petunjuk tentang keutamaan tidur siang.[4] petunjuk tentang keutamaan tidur siang terkandung dalam anjuran hadis berikut:

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ : " قِيلُوا فَإِنَّ الشَّيْطَانَ لا يَقِيلُ ".[5]

Rasulullah saw bersabda: "Tidurlah siang karena sesungguhnya setan tidak tidur siang"

Hadis tersebut berisi anjuran untuk qailulah (tidur siang), yang dimaksud qailūlah adalah yaitu al-ghāirah yang berarti tidur pada pertengahan siang.[6] selain hadis yang berisi anjuran tidur siang juga terdapat hadis penjelas bahwa tidur siang dapat membantu untuk lekas bangun shalat *qiyām al- lail* berikut teks hadis tersebut:[7]

---

[1] Yusuf Al- Ḥajjaj, *Mukjizat Allah Yang Tak Terbantahkan*, (Solo: Aqwam, 2016), 12

[2] Zaghlul Al- Najjar, *Pembuktian Sains Dalam Sunnah*, (Amzah: Jakarta, 2007), 19.

[3] Ibid., 19-20.

[4] Irham Riad Dan Muhammad Zainal Khadafi, "Qailullah (Tidur Siang) Dalam Tradisi Sunnah: Manfaatnya Bagi Kesehatan Dan Produktivitas", *Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, Vol. 1, No. 6, (2023), 1302.

[5] Abī al-Qāsim Sulaymān bin Aḥmad Li Ṭabrānī, *al-Mu`jam al-Awsaṭ* (Sūdān: Dār: al-Haramaīn, 1415 H), 13.

[6] Abū Muḥammad al-Qāsim ibn al-Sarqisṭī, *al-Dalāil fī Gharīb al-Ḥadīth*, Juz 2, (Riyād: Maktabah al-`Abaykan 2001), 539.

[7] Al-Imām ibn Mājah, *Sunan Ibn Mājah,* (Lebanon: Dar al-Kotob al-`Ilmiyah Beirut, 1439 H), 540

e ISSN: 2746-1238

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ بَشَّارٍ، حَدَّثَنَا أَبُو عَامِرٍ، حَدَّثَنَا زَمْعَةُ بْنُ صَالِحٍ، عَنْ سَلَمَةَ، عَنْ عِكْرِمَةَ، عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ، عَنِ النَّبِيِّ قَالَ: " اسْتَعِينُوا بِطَعَامِ السَّحَرِ عَلَى صِيَامِ النَّهَارِ، وَبِالْقَيْلُولَةِ عَلَى قِيَامِ اللَّيْلِ"

Telah mencerikan kepada kami Muḥammad ibn Basshār telah menceritakan kepada kami Abū `Āmir telah menceritakan kepada kami Zam`ah ibn Ṣāliḥ dari Salamah dari`Ikrimah dari Ibn `Abbas dari Nabi saw bersabda " carilah bantuan makanan sahur untuk berpuasa di siang hari, dan tidur siang unruk membantu atetap terjaga di malam hari"

Selain penjelasan dari hadis lain bahwa tidur siang dapat mempermudah seseorang untuk bangun lebih dini, Para peneliti sains juga mengemukakan bahwa Tidur siang dapat mengurangi kelelahan dan meningkatkan keseimbangan emosional, sesuai dengan prinsip-prinsip kesehatan holistik dalam Islam.[8] Adanya penjelasan kandungan hadis seputar anjuran tidur siang dan kaitannnya dengan kebutuhan biologis manusia yang harus dipenuhi, menarik peneliti Untuk untuk melakukan penelitian tentang manfaat tidur siang pada santri di PP. Darussholah Pusat. Peneliti ingin membuktikan apakah hadis tentang anjuran tidur siang yang memiliki kolerasi dengan teori sains yang berkaitan, benar- benar dapat dibuktikan dan di uji keabsahannya secara nyata.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, di mana metode kualitatif serangkaian pengamatan, wawancara, atau perolehan dokumen.[9] penelitian kualitatif pada dasarnya merupakan suatu proses penyidikan, mirip pekerjaan seorang detektif.[10]

Adapun Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan penelitian lapangan *(Field Research)*. Menurut Earl Babbie penelitian *field research* adalah penelitian atau pengamatan yang berperan serta (*participationt observation),* pengamatan langsung *(direct observasion*) dan studi kasus (*case studies*). [11] Dalam penelitian ini Penulis terjun langsung ke lapangan atau obyek penelitian, untuk mengetahui secara jelas terhadap kondisi lapangan. Kemudian penelitian ini, penulis analisis berdasarkan data-data yang di peroleh saat di lapangan sehingga bisa menjawab persoalan yang telah dirumuskan dalam rumusan masalah.

Tidak hanya menggunakan penelitian *field research* penelitian ini juga tergolong dalam jenis penelitian library research yaitu penelitian kepustakaan . penelitian kepustakaan merupakan penelitian dengan membaca, memahami serta mencatat bahan dari berbagai sumber yang berhubungan langsung dan relevan terhadap permasalahan yang akan diteliti.

Mengenai Pendekatan penelitian yang digunakan, peneliti menggunakan penelitian objektif atau bisa disebut pendekatan ilmiah (saintifik). Penelitian ini adalah seperangkat penelitian yang sistematik, terkontrol, empiris dan kritis atas hipotesis mengenai hubungan yang diasumsikan di antara fenomena alam. Pendekatan ini disebut objektif berlandaskan bahwa objek- objek, perilaku- perilaku, dan berbagai peristiwa yang ada di dunia nyata yang dapat di amati dan dirasakan oleh panca indra (penglihat, pendengar, peraba, perasa dan pembau) dapat diukur dan diperkirakan. [12]

---

[8] Irham Riyad dan Muhammad Zainal Khadafi, "Qailullah (Tidur Siang) dalam Tradisi Sunnah: Manfaatnya Bagi Kesehatan dan Produktivitas**",** *Region,* Vol. 1, No. 6 (2023), 1307

[9] Lexy J. Moelong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2008), 9.

[10] Matthew B. Miles, *Analisis Data Kualitatif*, (Jakarta: Ui Press, 2014), 47.

[11] Dedy Mulyana, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2001), 160.

[12] Ibid., 23.

e ISSN: 2746-1238

Teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah observasi, observasi mempunyai ciri yang spesifik dibandingkan dengan teknik lain yakni wawancara dan kuesioner. Dari segi proses pelaksanaan pengumpulan data, observasi ini merupakan *participant observastion,* (observasi berperan serta). Dikarenakan peneliti terlibat dengan kegiatan sehari-hari orang yang sedang diamati atau yang digunakan sebagai sumber data penelitian.[13]Adapun jenis pengamatan ini merupakan observasi berstruktur sebab, konsep dan waktu atau pelaksanaan penelitian telah ditentukan dan dirancang oleh peneliti.[14]

Mengenai Sumber data yang diteliti dan digunakan oleh peneliti yaitu terbagi dalam dua bagian yaitu:

1. Primer
   Sumber data primer yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagian santri yang dijadikan sampel penelitian, sampel tersebut berjumlah 6 orang santri. Berikut nama-nama santri yang dijadikan sampel dalam penelitian:
   a. Fitri
   b. Lailatul mukarromah
   c. Qanitatillah
   d. Siti mashuroh
   e. Ana istiana
   f. ulfatussholeha
2. Data Sekunder
   Berikut berbagai data sekunder yang peneliti dapat dari berbagai sumber:
   a. Kitab *Mu`jam al-Awsaṭ* karya al- Ṭabrānī.
   b. Kitab hadis *ṣaḥīḥ al- bukhārī* dan *sunan ibn mājah*.
   c. Kitab *`aun al- ma`būd sharḥ sunan abū dāwud*.
   d. Kitab *shurūḥ sunan ibn mājah*.
   e. Kitab *al- dalāil fī gharīb al- ḥadīth*.
   f. Kitab *irshād al- sārī sharḥ al- bukhārī.*
   g. Buku, jurnal dan artikel tentang sains yang membahas manfaat tidur siang.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pemahaman Hadis Tentang Tidur Siang

Tidur adalah fungsi fisiologis penting yang mendukung kesehatan fisik dan mental kita. Tidur malam yang cukup sering kali menjadi fokus perhatian, sementara tidur siang, juga dikenal sebagai *napping*, sering diabaikan. Tidur siang adalah periode tidur singkat yang terjadi selama siang hari.[15] Sedangkan menurut ulama Muhammad `Abd al-Ruf al-Manawī yang mengatakan *qailūlah/* tidur siang adalah tidur siang pada pertengahan hari yang bisa dilakukan sebelum atau sesudah tergelincirnya matahari*,* begitu juga menurut al-Lais yang mengatakan *qailūlah/* tidur siang adalah tidur pada pertengahan hari. [16]

Tidur siang yang baik adalah antara jam 10.00 sampai jam 15.00, tidur pada waktu ini yakni *qaylūlah* /tidur saing adalah tidur sebentar di siang hari. Yang dimaksud dengan antara jam 10.00 sampai jam 15.00 bukanlah tidur dengan durasi waktu 5 jam tersebut, akan

[13] Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R*&D), Alfabet Cv, 2015), 145
[14]Moh. Nazir, *Metode Penelitian*, (Bogor: Ghalia Indonesia, 2017), 159.
[15] Revo Fauzio, "Manfaat Tidur Siang Bagi Kesehatan", *Pandu Husada,* Vol. 4, No. 3 (2023), 49
[16] Muhammad Aenul Yaqin, "Studi Kritis Hadis-hadis Qailulah, (skripsi, Jurusan Tafsir Hadis, Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2015)**,** 36

e ISSN: 2746-1238

tetapi tidur sejenak untuk melepas lelah, dengan anjuran tidur siang sebentar di antara jam 10.00 sampai jam 15.00. *Qailūlah* dalam bahasa Arab secara harfiyah artinya istirahat di siang hari, yang di ambil dari kata *Qāla-yaqīlu-Qailan-Wa Qailūlatan-Wa Maqālan-Wa Maqīlan*. Namun ada juga yang mengatakan *Qailūlah* yaitu tidur di siang hari.[17] Seperti hadis yang dibawah ini:

حدثنا أَحْمَدُ بْنُ عَبْدِ الْوَهَّابِ، قَالَ: نا عَلِيُّ بْنُ عَيَّاشٍ الْحِمْصِيُّ، قَالَ: نا مُعَاوِيَةُ بْنُ يَحْيَى الأَطْرَابُلُسِيُّ، عَنْ كَثِيرِ بْنِ مَرْوَانَ، عَنْ يَزِيدَ أَبَى خَالِدٍ الدَّالانِيِّ، عَنْ إِسْحَاقَ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ أَبِي طَلْحَةَ، عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ : " قِيلُوا فَإِنَّ الشَّيْطَانَ لا يَقِيلُ ".[18]

Menceritakan kepada kami Aḥmad bin Abdal-Wahhab, `Alī bin `Iyāsh al-Ḥamṣī, Mu`āwiyah bin Yaḥyā al-Aṭr Ubulasī, dari Kathīr bin Marwān dari Yazīd Abī Khālid al-Dālānī dari Ishāq bin `Abd Allah bin Abī Talhāh dari Anas bin Mālik, bahwasanya Rasulullah saw bersabda: "Tidurlah siang karena sesungguhnya setan tidak tidur siang"

Syarah hadis di atas terdapat salah satu ulama Islam yang membahas persoalan tidur yaitu Ibnu Qayyim Al-Jawzī dalam kitabnya *Zad al-Ma'ad Fi Hady Khair al-Ibad.* Tidur yang dilakukan siang hari dibagi menjadi tiga istilah yaitu *khuluq, khuruq, dan khumuq. Khuluq* adalah tidur yang dilakukan pada tengah hari (siang hari setelah waktu dzuhur hingga menjelang asar) dan inilahyang biasa dilakukan oleh Rasulullah saw. Adapun pengertian *khuruq* adalah tidur pada waktu dhuha, dan *khumuq* adalah tidur setelah asar. Pandangannya, tidur memiliki dua manfaat utama yakni menghilangkan rasa lelah dan mengistirahatkan anggta-anggota tubuh serta menyempurnakan proses pencernaan makanan.[19]

Demikian juga yang dikemukakan oleh Al-Mawardī dalam kitabnya Adab *Al-Dunya wa al-Dīn*. Ibn Qayyim mengatakan bahwa orang yang memperhatikan bagaimana Rasul tidur, maka akan paham bagaimana tidur yang baik bagi kesehatan tubuhnya, sebab tata cara tidur Nabi dari mulai beliau bangun sampai tidur kembali memiliki manfaat yang besar bagi kesehatan tubuh. Pola hidup sehat yang dicontohkan Rasulullah saw selama hidup, beliau hampir tidak pernah menderita sakit karena menerapkan pola tidur sehat mulai beranjak tidur, saat tidur, dan setelah tidur. Mengutip pernyataan Imam Al-Ghazalī yang menyebutkan bahwa waktu yang tersedia dalam satu hari berjumlah 24 jam, hendaknya waktu tidur tidak melebihi 8 jam, karena hidup 60 tahun, selama 20 tahun atau sepertiga usia manusia lebih banyak digunakan untuk tidur.[20]

Imam Syihāb al-Dīn dalam kitab *Irsyād as-Sārī* juga mengatakan *Qailūlah/* tidur siang adalah istirahat di tengah hari.[21] Pendapat ini sama seperti yang dikemukakan dalam kitab *shurūḥ sunan ibn mājah*[22] dan kitab `aun al- ma`būd.[23] Berbeda dengan pendapat di atas Dalam kitab *al-Dalāil fi Gharīb al-Ḥadīth* juga dijelaskan bahwasanya makna *qailūlah* yaitu *al-ghāirah* yang berarti tidur pada pertengahan siang.[24] Ibn 'Ashūr juga mengemukakan

[17] Ibid.
[18] Ṭabrānī, *al-Mu`jam al-Awsaṭ* 13
[19] Sandy Diana Mardhatillah, "Konsep Tidur dalam Perpektif Hadis dan Islam", *Happiness,* Vol. 7, No. 1, (2023), 68-69
[20] Mardhatillah, "Konsep Tidur…, 68-69
[21] Yaqin, "Studi Kritis…, 32-33
[22] Rā'id ibn Ṣabrī, *Shurūḥ Sunan Ibn Mājah*, (Riyad: Bait Al-Afkar Al-Dauliyyah, 2007), 672.
[23] Muḥammad Shafi`uddīn bin Amīr al-Aẓīm Abārī, *`Aunu al-Ma`būd `Ala Sunan Abī Dāwud* (Yordania: Baitu al-Afkār al-Daulah, T.th), 522.
[24] Al-Sarqisṭī, *al-Dalāil fī...,* 539.

dalam tafsirnya bahwa anjuran *qailūlah* itu berlaku bagi para pekerja yang tinggal di Negara yang memilki cuaca panas. [25]

Terdapat juga hadis yang membahas tentang *qailūlah*, yang diriwayatkan seperti:

1. al-Bukhārī:[26]

حَدَّثَنَا سَعِيدُ بْنُ أَبِي مَرْيَمَ، قَالَ: حَدَّثَنَا أَبُو غَسَّانَ، قَالَ: حَدَّثَنِي أَبُو حَازِمٍ، عَنْ سَهْلٍ، قَالَ: " كُنَّا نُصَلِّي مَعَ النَّبِيِّ الْجُمُعَةَ ثُمَّ تَكُونُ الْقَائِلَةُ "

Telah menceritakan kepada kami Sa`īd ibn Abī Maryam berkata telah menceritakan kepadakami Abū Ghassān berkata telah menceritakan kepadaku Abū Ḥāzim dari Sahl berkata "kma biasa sholat jum`at bersama Nabi kemudia tidur siang"

2. Ibn Mājah:[27]

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ بَشَّارٍ، حَدَّثَنَا أَبُو عَامِرٍ، حَدَّثَنَا زَمْعَةُ بْنُ صَالِحٍ، عَنْ سَلَمَةَ، عَنْ عِكْرِمَةَ، عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ، عَنِ النَّبِيِّ قَالَ: " اسْتَعِينُوا بِطَعَامِ السَّحَرِ عَلَى صِيَامِ النَّهَارِ، وَبِالْقَيْلُولَةِ عَلَى قِيَامِ اللَّيْلِ"

Telah mencerikan kepada kami Muḥammad ibn Basshār telah menceritakan kepada kami Abū `Āmir telah menceritakan kepada kami Zam`ah ibn Ṣāliḥ dari Salamah dari`Ikrimah dari Ibn `Abbas dari Nabi saw bersabda " carilah bantuan makanan sahur untuk berpuasa di siang hari, dan tidur siang unruk membantu atetap terjaga di malam hari"

Dan juga terdapat ayat al-Qur'an yang menjelaskan tentang *qailūlah*, yaitu pada surah al-Rūm ayat 23:

وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَسْمَعُونَ (٢٣)

Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah tidurmu di waktu malam dan siang hari dan usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengarkan.(Q.S al-Rūm: 23)[28]

Dalil-dalil di atas menyatakan bahwa tidur siang memiliki manfaat, pernyataan tersebut dilihat adanya hadis-hadis serta ayat yang menyatakan bahwa tidur siang sudah dicontohkan oleh Nabi dan sahabat. Sehingga tidaklah bertentangan dengan al-Qur'an atau dengan hadis lain. Dan juga dalil di atas menjadi penguat bahwa dalam agama Islam dianjurkan untuk tidur siang.

2. Relevansi Tidur Siang Dengan Sains

Penelitian ini menggunakan pendekatan saintifik dengan menjadikan fakta ilmiah sebagai data untuk memperkuat keterangan hadis. Sehingga memberikan pemahaman yang berkaiatan dengan hadis. Penjelasannya sebagai berikut:[29]

Tidur adalah kematian kecil, ada juga yang mengatakan tidur adalah suatu keadaan relative tanpa sadar yang penuh ketenangan tanpa kegiatan yang merupakan siklus yang berulang-ulang dan masing-masing menyatakan fase kegiatan otak dan badaniah yang berbeda. Setiap orang tidak akan terlepas dari factor-faktor biologis (*motiv biologis)* yang selalu membutuhkan istirahat atau tidur agar mempertahankan status kesehatan pada tingkat yang optimal. Saat tidur, manusia tampak istirahat dan tak melakukan apapun.

[25] Yaqin, "Studi Kritis…, 32-33
[26] Al-Imām Muḥammad ibn Ismā`īl al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī,* Juz 1, (Lebanon: Dar al-Kotob al-`Ilmiyah Beirut, 1439 H), 297
[27] Mājah, *Sunan Ibn Mājah*, 540
[28] Al-Qur'an 30; 23
[29] Aulia Rahmani dkk, "Memahami Hadis dalam Perspektif Sains Modern: Kajian Teori dan Metode), *Ilmu-ilmu Ushuluddin,* Vol. 26, No. 2, (Oktober 2024), 156

Padahal, saat tidur tubuh tetap melakukan aktivitas tertentu yang bermanfaat bagi tubuh, seperti memulihkan tenaga, energi, dan pikiran Allah menjadikan tidur sebagai sarana istirahat.[30]

Ilmu pengetahuan modern telah membuktikan bahwa tidur sesaat pada siang hari sangat bermanfaat dalam menambah produktivitas dan stamina seseorang. Dalam sebuah laporan hasil riset yang dimuat di majalah ilmu psikologi tahun 2002, para peneliti menyimpulkan bahwa tidur sesaat pada siang hari sekitar 10-40 menit, tidak lebih, dapat mengistirahatkan tubuh dan mengurangi stres. Selain, itu, tidur siang juga dapat menambah konsentrasi dan kemampuan berpikir. Para peneliti juga menegaskan bahwa tidur siang selama 40 menit takkan memengaruhi siklus tidur pada malam hari. namun, tidur siang lebih dari 40 menit dapat menimbukan insomnia.[31] Tidur siang juga dapat mengurangi kelelahan dan meningkatkan keseimbangan emosional, sesuai dengan prinsip-prinsip kesehatan holistik dalam Islam.[32]

Manfaat tidur siang bagi kesehatan:[33]

1. Meningkatkan kinerja kognitif
   Tidur siang telah terbukti meningkatkan kinerja kognitif. Penelitian yang diterbitkan dalam "Behavioral Brain Research" pada tahun 2017 menunjukkan bahwa tidur siang yang singkat meningkatkan daya ingat, perhatian, dan konsentrasi. Hal ini dapat bermanfaat dalam situasi yang memerlukan kreativitas dan pemecahan masalah.
2. Meredakan stress dan memperbaiki mood
   Tidur siang membantu meredakan stres dan memperbaiki mood. Saat kita tidur siang. Otak melepaskan hormon endorfin seretonin yang membantu mengurangi rasa cemas dan stres. Ini menjadikan tidur siang alat yang efektif dalam menjaga kesejahteraan mental.
3. Pemulihan fisik
   Tidur siang juga mendukung pemulihan fisik. Ini terbukti membantu mengurangi kelelahan energi. Oleh karena itu, tidur siang dapat meningkatkan daya tahan tubuh terhadap aktivitas fisik berat.
4. Mengurangi risiko penyakit jantung
   Tidur siang yang teratur telah dikaitkan dengan pengurangan risiko penyakit jantung. Penelitian yang diterbitkan dalam "Heart" pada tahun 2015 menunjukkan bahwa tidur siang yang teratur dapat mengurangi tekanan darah dan memengaruhi positif faktor-faktor yang berkontribusi pada penyakit jantung.
5. Menguatkan sistem kekebalan tubuh
   Tidur siang berkontribusi pada pemulihan dan pemerkuatan sistem kekebalan tubuh. Hal ini membantu melindungi tubuh dari penyakit dan infeksi.

Menurut para ilmuan, kondisi vital biologis manusia dimana energi tubuh mencapai puncaknya terjadi pada waktu-waktu berikut:[34]

1. Pagi hari, dari jam empat pagi sam pai kira-kira waktu shalat fajar (subuh), dan jam sebelas siang (waktu dhuhur)

[30] Ibid., 38

[31] Nadiah Thayyarah, *Buku Pintar Sains dalam al-Qur'an Mengenai Mukjizat Ilmiah Firman Allah,* (Jakarta: Zaman, 2013), 4

[32] Irham Riad dan Muhammad Zainal Khadafi, "Qailullah (Tidur Siang) dalam Tradisi Sunnah: Manfaatnya Bagi Kesehatan dan Produktivitas**",** *Region,* Vol. 1, No. 6 (2023), 1307

[33] Fauzio, "Manfaat…, 49-50

[34] Thayyarah, *Buku Pintar...,* 45

e ISSN: 2746-1238

2. Sore hari, dari jam empat sore, (waktu asar), hingga jam delapan malam

Energi manusia mencapai titik terendah pada jam dua dini hari dan jam dua siang (setalah dhuhur). Inilah saat terbaik untuk tidur dan istirahat. Dari sini dapat kita pahami pentingnya tidur siang pada waktu dhuhur. Saat man tubuh membuthkan istirahat. Potensi serangan jantung biasanya terjadinya seusai dhuhur, atau antara jam satu hingga jam tiga sore. Pada waktu itu, hormon andrenalin meningkat hingga kadar tertinggi. Sebagaimana diketahui pembekuan jantung dan otak. Oleh sebab itu, para dokter menganjurkan penderita penyakit jantung dan stres agar istirahat dan relaksasi (tidur siang sesaat) setelah dhuhur. Sebagaiman telah dianjurkan Rasulullah pada abad yang silam.[35]

Pada waktu siang atau dhuhur, ketika potensi serangan jantung muncul akibat meningkatnya hormon andrenalin yang mencapai puncaknya, kita dapati hormon kortisol menurun hingga kadar terendah. Karenanya, seseorang merasakan kantuk sehingga mendorongnya untuk menghentikan aktivitas otot dan otaknya. Kondisi ini memberi kesempatan bagi tubuh untuk rehat sejenak. Sebagai persiapan untuk mencapai puncak sekresi andrenalin kedua yang berlangsung antara jam dua hingga jam empat sore (waktu asar). Dan juga tidur siang membantu untuk bangun shalat tahajjud, dikarenakan setelah banguan pada siang hari, kadar andrenalin darah akan naik secara tiba-tiba hingga mencapai puncak yang kedua. Kondisi ini sangat membantu untuk bangun malam dan mengerjakan shalat malam atau tahajjut.[36]

Penelitian ini mencoba menganalisa hadis di atas apakah sesuai dengan sains. Yaitu dengan menjadikan sebagian santri PP Darussholah sebagai sampel, dengan jumlah kurang lebih 472 santri. Penelitian ini mengambil 6 santri yang latarbelakangnya tidak sama dalam hal tidur siang: ada santri yang tidur siang secara teratur, ada santri yang tidak tidur siang sama sekali, dan juga terdapat santri yang terkadang tidur siang dan tidak. Pada latarbelakang kebiasaan santri yang tidak sama tersebut, peneliti mencoba menganalisa manfaat tidur siang dengan cara tidak mensinkronkan kebiasaan tidur siang para santri.

3. Analisis Manfaat Tidur Siang Dalam Hadis Perspektif Sains Pada Santri Pp Darussholah Putri Pusat

A. Pola Tidur Santri PP Darussholah Putri Pusat

Pondok pesantren darussholah merupakan pondok pesantren yang berisi santri yang banyak melakukan aktivitas sehari – hari nya dilakukan secara mandiri seperti contoh memasak, berjualan dan menjadi *abdi dalem* dan sebagainya. Telah dijelaskan di muka serangkaian kegiatan- kegiatan yang wajib maupun lembaga pengembangan dan yang dijalankan. Dari berbagai rangkain kegiatan tersebut menyisakan satu waktu luang (istirahat) yaitu dhuhur. Waktu dhuhur kebanyakan memang digunakan sebagai moment istirahat bagi santri yang tidak padat kegiatannya maupun santri yang memang terbiasa melakukan praktik tidur siang.

Adapun santri yang terkadang tidak tidur siang dikarenakan mereka mengisinya dengan kegiatan seperti memasak, mandi, memasak untuk bahan jualan, berbelanja dan berjualan bahkan bersekolah serta terkadang mengikuti jam kuliah dan masih banyak aktivitas lain yang hanya bisa dilakukan ketika dhuhur.

Berbagai keadaan tersebut memberikan indikasi bahwasanya pola tidur siang pada santri PP. Darussholah putri pusat tidak teratur dalam artian tidak semuanya melakukan tidur siang dan jikapun tidur siang terkadang dalam seminggu ada kesenpatan mereka

[35] Ibid.
[36] Ibid, 45-46

e ISSN: 2746-1238

tidak tidur disebabkan kebutuhan yang harus dipenuhi. Namun hal tersebut tidak menutup kemungkinan bahwasanya terdapat sebagian santri yang melakukan praktik tidur siang secara teratur.

B. Manfaat Tidur Siang pada Santri PP Darussholah Putri Pusat

Pada tanggal 04 juli 2024 tepatnya hari kamis. Peneliti telah mengadakan kontrak dan kerja sama dengan sebagian santri putri untuk dijadikan sampel penelitian, kerja sama tersebut berlangsung selama 4 hari yaitu untuk meninta santri melakukan rutunitas tidur dan tidak tidur siang. dalam proses penelitian ini peneliti telah membagi 3 kelompok yang pertama yaitu santri yang tidak tidur siang yakni berjumlah 2 orang santri kedua santri yang tidur siang terus menerus, yakni 3 orang dan yang pola tidurnya tidak teratur sebanyak 1 orang. 3 kelompok tersebut juga diselingi satu saat untuk tidak tidur dan satu kesempatan dari 4 hari tersebut dalam rangka mermbuktikan manfaat dan dampaknya bagi santri. Berdasarkan pengamatan dan wawancara penulis dengan sebagian Santri PP Darussholah yang berlatar belakang pesantren mereka mengungkapkan pernyataan yang hampir sama mengenai kebiasaan tidur siang. Berikut berbagai wawancara dengan beberapa santri PP. Darussholah:

1. Wawancara dengan Fitri (tidak tidur siang)
   "Selama proses penelitian saya tidak tidur selama 3 hari berturut- turut, sehingga badan saya terasa capek, cepat mengantuk ketika malam, dan ketika proses belajar saya tidak bisa konsetrasi dengan materi yang dipelajari. Dan pada hari terakhir saya tidur siang, itu membuat badan saya terasa lebih seimbang dan fresh dan tidak cepat lelah ketika malam, dan memberi daya ingat dan konsentrasi saat jam belajar berlangsung."[37]
2. Wawancara dengan yang tidur siang teratur
   a) Lailatul Mukarromah
      "Ketika saya tidur teratur selama 3 hari saya rasa tidak cepat pusing, tidak cepat mengantuk ketika malam badan terasa lebih nyaman dan ketika saya mencoba tidak tidur siang saya merasa pusing dan badan lemah"[38]
   b) Qonitatilah
      "Menurutku tidur siang sangat mmemberikan pengaruh yang baik seperti sehat, tidak gampang capek dan ketika malam saya bisa mengikuti kegiatan dengan nyaman tanpa rasa kantuk berlebihan dan mood saya pun stabil sebab tidak kelelahan. Dan saat saya mencoba tidak tidur sehari saja saya merasa tidak enak badan dan sangat lelah"[39]
   c) Siti Mashuroh[40]
      "Saya tidur secara teratur selama proses penelitian, dan yang paling saya rasakan adalah kestabilan sehatnya badan dan ketika waktu kegiatan sholat tahajjud saya cepat bangun dan tidak merasa ngantuk sampai subuh sebaliknya ketika satu hari setelahnya saya tidak tidur siang pada saat tahajud berlangsung saya terlambat karna lelah dan ngantuk berat"
3. Wawancara dengan santri yang pola tidur siangnya tidak teraturr
   a) Ana Istiana[41]

[37] Fitri, *Wawancara,* Bangkalan, 07 Juli 2024.
[38] Lailatul Mukarromah, *Wawancara,* Bangkalan, 07 Juli 2024.
[39] Qonitatilah, *Wawancara,* Bangkalan, 07 Juli 2024.
[40] Siti Mashuroh, *Wawancara,* Bangkalan, 07 Juli 2024.
[41] Ana Istiana, *Wawancara,* Bangkalan, 07 Juli 2024.

"Selama proses penelitian saya tidur secara random tidak teratur sehari tidur dan sehari tidak tidur dan hal tersebut memberikan dua efek yang berlainan jika saya tidur badan saya terasa sehat dan tidak sering menguap ketika berkegiatan disebabkan ngantuk, sebaliknya ketika saya tidak tidur saya merasa sakit sesak dada dan merasa lemas".

b) Ulfatus Soleha[42]

"Selama 4 hari saya tidur tidak teratur dan itu memberikan efek yang tidak baik pada tubuh saya di antaranya cepat mengantuk ketika malam sehingga tidak dapat melakukan aktivitas malam dan tidak enak badan dan cepat membuat *ruwet* (agak strees) begitu juga sebaliknya ketika saya tidur badan terasa enteng dan tidak cepat ngantuk sehingga saya bisa melakukan aktivitas secara optimal"

Agar lebih jelas dan mudah dipahami peneliti menyusun hasil penelitian dengan bentuk tabel teks. Tabel teks adalah tabel yang telah diringkas untuk suatu keperluan tertentu. Tabel ini biasanya diletakkan dalam teks keterangan yang dibuat. Tabel ini juga digunakan ketika membuat penafsiran. Tabel teks lebih pendek, serta tidak mengandung banyak kolom dan jajar (baris).[43] Oleh sebab itu dalam penelitian ini peneliti menggunakan tabel untuk menjelaskan hasil observasi, supaya memberikan informasi yang lebih kompleks. Berikut tabel hasil penelitian yang dilakuakn selama 4 hari:

NO	NAMA	HARI/ TANGGAL	KETERANGAN	INDIKASI
1.	Ana Istiana	Kamis (04, Juli, 2024)	Tidak tidur siang	◗ Badan lemas ◗ Cepat mengantuk ketika malam ◗ Sakit dada
		Jum`at (05, Juli, 2024	Tidur siang	◗ Merasa badan teratur ◗ Badan tidak merasa lemah
		Sabtu (06, Juli, 2024)	Tidak tidur siang	◗ Cepat menguap ◗ Merasa badan tidak teratur
		Ahad (07, Juli, 2024)	Tidur siang	Merasa Badan sehat
2.	Ulfatus Sholeha	Kamis (04, Juli, 2024)	Tidak Tidur siang	◗ Merasa badan sehat Tidak sehat ◗ Mengantuk ketika malam
		Jum`at (05, Juli, 2024	Tidur siang	◗ Badan lebih terasa teratur tidak *ruwet* ◗ Badan terasa enteng
		Sabtu (06, Juli, 2024)	Tidak tidur siang	◗ Badan terasa tidak enak Mood tidak baik (ruwet)

[42] Ulfatus Soleha, *Wawancara,* Bangkalan, 07 Juli 2024.
[43] Moh Nazir, *Metode Penelitian,* (Bogor: Katalog dalam Terbitan (KDT), 2017), 313.

e ISSN: 2746-1238

		Ahad (07, Juli, 2024)	Tidur siang	Merasa sehat dan tidak cepat menguap ketika malam
3.	Lailatul Mukarromah	Kamis (04, Juli, 2024)	Tidur siang	Badan merasa lebih seimbang, dan tidak cepat mengantuk ketika malam
		Jum`at (05, Juli, 2024	Tidur siang	Badan terasa sehat
		Sabtu (06, Juli, 2024)	Tidur siang	Badan tidak capek
		Ahad (07, Juli, 2024)	Tidak tidur siang	badan lebih capek dari sebelumnya
4.	Qanitatillah	Kamis (04, Juli, 2024)	Tidur siang	Badan merasa sehat dan seimbang
		Jum`at (05, Juli, 2024	Tidur siang	Merasa badan lebih baik, dan mood baik
		Sabtu (06, Juli, 2024)	Tidur siang	Merasa tidak cepat kantuk ketika malam
		Ahad (07, Juli, 2024)	Tidak tidur siang	Mood berubah, dan badan terasa letih
5.	Siti Masyhurah	Kamis (04, Juli, 2024)	Tidur siang	Badan tidak merasa lemah, dan letih
		Jum`at (05, Juli, 2024)	Tidur siang	Bisa belajar berkonsentrasi
		Sabtu (06, Juli, 2024)	Tidur siang	Tidak cepat mengantuk ketika malam
		Ahad (07, Juli, 2024)	Tidak tidur siang	Badan merasa mengantuk, letih dan lemah, dan kadang bikin pusing
6.	Fitri	Kamis (04, Juli, 2024)	Tidak tidur siang	Badan merasa lemah, dan lebih letih
		Jum`at (05, Juli, 2024)	Tidak tidur siang	Ketika belajar tidak mudah berkonsentrasi
		Sabtu (06, Juli, 2024)	Tidak tidur siang	Cepat mengantuk ketika malam, kadang bikin pusing
		Ahad (07, Juli, 2024)	Tidur siang	Badan lebih sehat, dan seimbang

e ISSN: 2746-1238

Tabel di atas memberikan kesimpulan dari kontak kerja sama peneliti dengan santri PP Darussholah yang diadakan mulai tanggal 4-7 Juli, sehingga memberikan pemahaman bahwa:

1. Fitri: ketika ia sudah terbiasa tidak tidur siang, peneliti meminta untuk tidur pada sakah satu tanggal yang sudah ditetapkan maka ia juga merasakan efek yang baik seperti: badan lebih sehat dan seimbang.
2. Lailatul Mukarromah: ketika ia terbiasa tidur siang dikarenaka ia termasuk santri yang kesehatannya harus dijaga, peneliti meminta untuk tidak tidur siang pada tanggal sudah dietetapkan maka ia merasakan efek yang tidak baik seperti: badan lebih capek dari sebelumnya.
3. Qonitatillah: ketika ia sudah terbiasa tidur siang, peneliti meminta untuk tidak tidur siang pada tanggal yang sudah ditetapkan maka ia merasakan efek yang tidak baik seperti: Mood berubah, dan badan terasa letih.
4. Siti Mashuroh: ketika ia sudah terbiasa tidur siang, peneliti meminta untuk tidak tidur siang pada tanggalyang sudah ditetapkan maka ia merasakan efek yang tidak baik: Badan merasa mengantuk, letih dan lemah, dan kadang bikin pusing.
5. Ana Istiana: ketika ia sudah terbiasa tidur siang dan tidak tidur siang, peneliti mencari tahu terkait efek yang dirasakan, maka ia merasakan efek baik ketika ia tidur siang dan efek tidak baik ketika tidak tidur siang.
6. Ulfatus Sholeha: ketika ia sudah terbiasa tidur siang dan tidak tidur siang, peneliti mencari tahu terkait efek yang dirasakan, maka ia merasakan efek baik ketika ia tidur siang dan efek tidak baik ketika tidak tidur siang.

Penjelasan terkait penelitian dia atas selaras dengan adanya hadis yang diteliti bahwa hadis tentang anjuran tidur siang dan relevansinya dengan sains yang dinyatakan bahwasanya tidur siang banyak memberikan manfaat pada tubuh manusia, sebab tidur siang memberikan asupan yang cukup bagi jam biologis manusia begitupun sebaliknya, seperti yang sudah dijelaskan di bab sebelumnya kesimpulan dari adanya penelitian yang telah dilakukan, dapat dinyatakan bahwa tidur siang memberikan manfaat baik bagi tubuh seperti:

1. Meningkatkan kesehatan tubuh
2. Badan tidak terasa capek dan lemas
3. Tidak sering menguap
4. Tidak mudak ngantuk ketika malam
5. Meningkatkan mood dan konsetrasi
6. Tidak cepat sakit

Sedangkan dampak ketika seorang tidak tidur siang kebutuhan biologisnya tidak terpenuhi, maka akan timbul berbagai masalah seperti:

1. Kepala Pusing
2. Badan cepat capek
3. Badan lemas
4. Kurang konsentrasi
5. Mood buruk
6. Kesehatan terganggu

C. Implikasi Tidur Siang pada Santri PP Darussholah Putri Pusat

Proses tidur merupakan bagian penting dalam mekanisme biologis manusia, untuk menjaga tubuh agar sehat dan bugar. Serangkaian proses

e ISSN: 2746-1238

detoksifikasi terjadi saat manusia dalam kondisi tidur. Sehingga diperlukan waktu tidur yang cukup dan berkualitas sesuai dengan anjuran agama. pada penelitian ini, berdasarkan hasil observasi dan analisis yang telah dilangsungkan dengan santri pondok pesanteren darussholah putri, penulis dapat menganilis dan menyimpulkan bahwasanya banyak implikasi yang terjadi antara tidur siang berikut implikasi dari adanya praktik tidur sianag di PP. Darussholaah pusat putri:

1. Seimbangnya kesehatan dan kebugaran tubuh.
2. Meningkatkan konsentrasi saat melakukan proses belajar mengajar.
3. Mengurangi strees dan memperbaiki mood sehingga dapat bersosial dengan baik.
4. Optimalisasi kegiatan ketika malam seperti ngaji pada pengasuh dan sekolah diniyah
5. Dapat melakukan rutinitas sholat tahajjud yang dilaksanakan pada sepertiga malam
6. melaksanakan aktivitas sehari- hari dengan fresh dan bugar seperti memasak, mencuci baju dan sebagainya.

D. KESIMPULAN

Melalaui berbagai serangkaian penelitian yang telah dilakukan, diperoleh Hasil analisis yang dapat dinyatakan bahwa sampel penelitian merasakan hal yang sama mengenai efek dan manfaat tidur siang, yakni jika tidak tidur siang maka berefek pada keseimbnagan tubuh begitupun sebliknya jika tidur siang sampel memperoleh manfaat seperti badan lebih sehat dan seimbang. Dari pernyataan tersebut dapat dibuktikan bahwa tidur siang memang berpengaruh terhadap kesehatan dan keseimbangan tubuh manuisia, sebab tidur siang memberikan asupan yang cukup bagi jam biologis manusia begitupun sebaliknya, adapun manfaatnya seperti tubuh sehat, meningkatkan konsentrasi dan tidak mudah mengantuk ketika malam serta mengurangi kadar stres.

REFERENSI

Abārī, Muḥammad Shafi`uddīn bin Amīr al-Aẓīm. `Aunu al-Ma`būd `Ala Sunan Abī Dāwud Yordania: Baitu al-Afkār al-Daulah, T.th.

Aulia Rahmani dkk, "Memahami Hadis dalam Perspektif Sains Modern: Kajian Teori dan Metode, Ilmu-ilmu Ushuluddin, Vol. 26, No. 2, Oktober 2024.

Bukhārī (al), Al-Imām Muḥammad ibn Ismā`īl. Ṣaḥīḥ al-Bukhārī, Juz 1, Lebanon: Dar al-Kotob al-`Ilmiyah Beirut, 1439 H.

Fauzio, Revo. "Manfaat Tidur Siang Bagi Kesehatan", Pandu Husada, Vol. 4, No. 3, 2023.

Ḥajjaj (al), Yusuf Mukjizat Alloh Yang Tak Terbantahkan, Solo: Aqwam, 2016.

Khadafi, Irham Riad dan Muhammad Zainal. "Qailullah (Tidur Siang) dalam Tradisi Sunnah: Manfaatnya Bagi Kesehatan dan Produktivitas", Region, Vol. 1, No. 6, 2023.

Mājah, Al-Imām ibn. Sunan Ibn Mājah, Lebanon: Dar al-Kotob al-`Ilmiyah Beirut, 1439 H.

Mardhatillah, Sandy Diana. "Konsep Tidur dalam Perpektif Hadis dan Islam", Happiness, Vol. 7, No. 1, 2023.

Miles, Matthew B. Analisis Data Kualitatif, Jakarta: Ui Press, 2014.

Moelong, Lexy J. Metodologi Penelitian Kualitatif, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2008.

Mulyana, Dedy. Metodologi Penelitian Kualitatif, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2001.

Najjar (al), Zaghlul. Pembuktian Sains Dalam Sunnah, Amzah: Jakarta, 2007.

Nazir, Moh. Metode Penelitian, Bogor: Ghalia Indonesia, 2017.

_____. Metode Penelitian, Bogor: Katalog dalam Terbitan (KDT), 2017.

e ISSN: 2746-1238

Riad, Irham. Dan Muhammad Zainal Khadafi, "Qailullah (Tidur Siang) Dalam Tradisi Sunnah: Manfaatnya Bagi Kesehatan Dan Produktivitas", Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya, Vol. 1, No. 6, 2023

_____. dan Muhammad Zainal Khadafi, "Qailullah (Tidur Siang) dalam Tradisi Sunnah: Manfaatnya Bagi Kesehatan dan Produktivitas", Region, Vol. 1, No. 6, 2023.

Ṣabrī, Rā'id ibn. Shurūḥ Sunan Ibn Mājah, Riyad: Bait Al-Afkar Al-Dauliyyah, 2007.

Sarqisṭī (al), Abū Muḥammad al-Qāsim ibn al-Dalāil fī Gharīb al-Ḥadīth, Juz 2, Riyād: Maktabah al-`Abaykan 2001.

Sugiono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D, Alfabet Cv, 2015.

Ṭabrānī, Abī al-Qāsim Sulaymān bin Aḥmad Li. al-Mu`jam al-Awsaṭ Sūdān: Dār: al-Haramaīn, 1415 H.

Thayyarah, Nadiah. Buku Pintar Sains dalam al-Qur'an Mengenai Mukjizat Ilmiah Firman Allah, Jakarta: Zaman, 2013.

Yaqin, Muhammad Aenul. "Studi Kritis Hadis-hadis Qailulah, skripsi, Jurusan Tafsir Hadis, Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2015.

Fitri, Wawancara, Bangkalan, 07 Juli 2024.

Istiana, Ana. Wawancara, Bangkalan, 07 Juli 2024.

Mashuroh, Siti. Wawancara, Bangkalan, 07 Juli 2024.

Mukarromah, Lailatul. Wawancara, Bangkalan, 07 Juli 2024.

Qonitatilah, Wawancara, Bangkalan, 07 Juli 2024.

Soleha, Ulfatus. Wawancara, Bangkalan, 07 Juli 2024.