

Konsep Tidur dalam Al-Qur'an Harmonisasi Tafsir Subat, Naum, Wafat dengan Temuan Neurosains tentang Sistem Glimfatik dan Fungsi Kognitif

First Author : Najla Vairana Muhd Zainur¹_Institut Agama Islam Negeri Langsa (IAIN), Aceh, Indonesia^{1,2}

Second Author :, Nur Raihan²

Corresponding Author

Author Name: Najla

Vairana Muhd Zainur

Email:

najlavairanaaaa@gmail.com,

Received: 21/09/2026

Revised: 24/09/2026

Accepted: 28/09/2026

Published: 30/09/2026

Keywords: Sleep, Qur'an, Glymphatic System, Qailulah

Kata Kunci: Tidur, Al-Qur'an, Sistem Glimfatik, Qailulah.

Abstract: Sleep is a fundamental human need that is often neglected in the modern era. Long before the development of modern science, the Qur'an had already given serious attention to the phenomenon of sleep through several verses containing terms such as *naum*, *subat*, and *wafat*. This article aims to examine the concept of sleep in the Qur'an based on the interpretations of Qur'anic exegetes and to analyze its correlation with modern neuroscience findings concerning the importance of sleep for brain health. The study finds that the Qur'an presents sleep as a sign of Allah's power as well as a restorative blessing for human beings, which is consistent with scientific findings regarding the glymphatic system, memory consolidation, and the NREM-REM sleep cycle. The sleep practices exemplified by the Prophet Muhammad (peace be upon him), including *qailulah* (a short daytime nap), have also been scientifically demonstrated to provide tangible benefits for cognitive function and brain health.

Abstrak: Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang sering diabaikan di era modern. Al-Qur'an, jauh sebelum sains modern berkembang, telah memberikan perhatian serius terhadap fenomena tidur melalui beberapa ayat yang memuat istilah seperti *naum*, *subat*, dan *wafat*. Artikel ini bertujuan mengkaji konsep tidur dalam Al-Qur'an berdasarkan penafsiran para mufassir dan menganalisis korelasinya dengan temuan neurosains modern mengenai pentingnya tidur bagi kesehatan otak. Hasil kajian menunjukkan bahwa Al-Qur'an memandang tidur sebagai tanda kekuasaan Allah sekaligus anugerah pemulihan bagi manusia, yang selaras dengan penemuan ilmiah tentang fungsi sistem glimfatik, konsolidasi memori, dan siklus NREM-REM. Praktik tidur yang dicontohkan Nabi Muhammad saw, termasuk *Qailulah* (tidur siang singkat), terbukti secara ilmiah memberikan manfaat nyata bagi fungsi kognitif dan kesehatan otak.

Pendahuluan

Di tengah arus modernisasi yang menuntut produktivitas tinggi, tidur kerap dipandang sebelah mata. Banyak orang menganggap tidur hanya sebagai jeda pasif antara dua hari yang aktif, bahkan sebagian membanggakan kebiasaan tidur empat hingga lima jam semalam sebagai tanda semangat kerja keras. Padahal, jauh sebelum neurosains mengenal istilah konsolidasi memori atau sistem glimfatik, Al-Qur'an telah mengisyaratkan bahwa tidur adalah sesuatu yang jauh lebih bermakna dari sekadar istirahat biasa.¹

Tidur merupakan kebutuhan biologis mendasar yang tidak dapat digantikan oleh aktivitas lain. Secara fisiologis, tubuh manusia membutuhkan tidur yang cukup dan berkualitas untuk menjalankan berbagai proses pemulihan yang tidak dapat berlangsung dalam kondisi terjaga. Penelitian menunjukkan bahwa orang dewasa membutuhkan tujuh hingga sembilan jam tidur per malam agar fungsi otak dan tubuh dapat bekerja secara optimal. Ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi secara konsisten, dampaknya tidak hanya dirasakan dalam jangka pendek berupa kantuk dan penurunan konsentrasi, tetapi juga dapat berujung pada gangguan kesehatan yang serius dalam jangka panjang.²

Al-Qur'an membicarakan tidur dalam berbagai konteks: sebagai tanda kekuasaan Allah, sebagai anugerah istirahat, hingga sebagai analogi kematian yang menegaskan ketergantungan manusia kepada Sang Pencipta. Pendekatan tematik terhadap ayat-ayat tentang tidur dalam Al-Qur'an membuka cakrawala pemahaman yang kaya, sekaligus memberikan landasan spiritual bagi praktik tidur yang sehat. Al-Qur'an membicarakan tidur dalam berbagai konteks yang kaya makna: sebagai tanda kekuasaan Allah, sebagai anugerah istirahat (*subat*), hingga sebagai analogi kematian sementara (*wafat*) yang menegaskan ketergantungan manusia kepada Sang Pencipta. Setidaknya terdapat empat ayat utama yang secara langsung membahas fenomena tidur, yaitu QS. Az-Zumar: 42, QS. Al-Furqan: 47, QS. An-Naba': 9, dan QS. Ar-Rum: 23. Keempat ayat ini tidak berdiri sendiri, melainkan saling melengkapi dalam membentuk pandangan Islam yang utuh dan mendalam tentang hakikat tidur. Pendekatan tematik terhadap ayat-ayat tersebut membuka cakrawala pemahaman yang kaya, sekaligus memberikan landasan spiritual bagi praktik tidur yang sehat.³

¹ Fahmi Muhamad and Binti Makfiyatila, "Muhamad, F., & Makfiyatila, B. (2023). Konsep Tidur Perspektif M. Quraish Shihab Dalam Tafsir Al-Mishbah. Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir, 1(1), 19–31. Konsep Tidur Perspektif M. Quraish Shihab Dalam Tafsir Al-Mishbah," *Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 1, no. 1 (2023): 19–31.

² Rezita Rahma Reza, Khairunnisa Berawi, Nisa Karima, dan Arief Budiarto, "Fungsi Tidur dalam Manajemen Kesehatan," *Medical Journal of Lampung University*, Vol. 8 No. 2 (2019), hlm. 247–248

³ Khansa Shohabiyatul and Siti Rokhani, "FiTUA : JURNAL STUDI ISLAM The Nature of Sleep in the Qur ' an : The Perspective of Al- Mishbah Exegesis and Its Relevance to Mental Health" 6, no. December (2025): 229–40.

Dalam khazanah tafsir klasik, Ibnu Katsir menafsirkan kata *subat* dalam QS. An-Naba': 9 sebagai kondisi terputusnya seluruh aktivitas gerak dan indrawi manusia secara sempurna demi pemulihan badan. Sementara itu, M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Mishbah menegaskan bahwa tidur adalah salah satu bukti nyata kekuasaan Allah yang seharusnya mendorong manusia untuk bersyukur dan memperhatikan kualitas istirahatnya. Kedua mufassir ini, meski berbeda era dan pendekatan, sepakat bahwa Al-Qur'an memandang tidur sebagai anugerah yang harus dijaga, bukan disia-siakan.⁴

Sains modern, melalui penelitian neurosains dan kedokteran tidur, telah mengungkap berbagai fungsi vital yang hanya terjadi saat manusia terlelap: pembersihan racun dari otak oleh sistem glimfatik, konsolidasi memori jangka panjang, pemulihan sel saraf, hingga regulasi emosi. Ironisnya, meski bukti ilmiah tentang pentingnya tidur terus bertambah, angka gangguan tidur di masyarakat justru semakin meningkat. Sebuah kajian di Indonesia menemukan bahwa gangguan tidur merupakan salah satu permasalahan kesehatan yang paling sering dialami, terutama di kalangan lansia dan mahasiswa, dan berdampak langsung pada penurunan fungsi kognitif sehari-hari.⁵

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (library research). Data dikumpulkan melalui kajian mendalam terhadap sumber-sumber primer berupa Al-Qur'an dan dua kitab tafsir utama, yaitu Tafsir Al-Mishbah karya M. Quraish Shihab dan Tafsir Al-Qur'an Al-Adzim karya Ibnu Katsir. Selain itu, digunakan pula sumber data sekunder berupa jurnal-jurnal ilmiah di bidang kesehatan dan neurosains yang relevan. Untuk menganalisis ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan tidur, penelitian ini menerapkan metode tafsir tematik (*maudhu'i*). Metode ini dilakukan dengan menghimpun seluruh ayat yang berkaitan dengan tema tidur, kemudian menelaah makna dan konteksnya secara mendalam berdasarkan penafsiran para mufassir. Pendekatan ini dipilih karena mampu memberikan pemahaman yang komprehensif dan tidak parsial terhadap suatu tema dalam Al-Qur'an.

⁴ Muhamad and Makfiyatila, "Muhamad, F., & Makfiyatila, B. (2023). Konsep Tidur Perspektif M. Quraish Shihab Dalam Tafsir Al-Mishbah. Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, 1(1), 19–31. Konsep Tidur Perspektif M. Quraish Shihab Dalam Tafsir Al-Mishbah." h. 22.

⁵ I Gde Yoga Paramadiva, Ida Ayu Astiti Suadnyana, and I Gusti Ngurah Mayun, "Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Fungsi Kognitif Pada The Relationship Between Quality Of Sleep With Cognitive Function In The Elderly Group Of Dharma Sentana In Batubulan Universitas Bali Internasional Email Korespondensi Penulis : Divayoga145@gmail," *Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang* 17, no. 1 (2022): 30–36.

Untuk mengintegrasikan perspektif ilmiah modern, penelitian ini menggunakan pendekatan integratif-komparatif. Temuan-temuan ilmiah dari jurnal kesehatan dan neurosains mengenai fungsi tidur, sistem glimfatik, kualitas tidur, serta qailulah dibandingkan dengan hasil analisis tafsir. Analisis data dilakukan secara deskriptif-analitis dengan cara memaparkan, membandingkan, dan menarik kesimpulan secara sistematis dari kedua sumber pengetahuan tersebut

Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Tidur Dalam Al-Qur'an

a. Term-Term Tidur dalam Al-Qur'an

Al-Qur'an tidak menggunakan satu kata tunggal untuk menggambarkan tidur, melainkan beberapa term yang masing-masing memiliki nuansa makna tersendiri. Keragaman term ini mencerminkan kedalaman perhatian Al-Qur'an terhadap fenomena tidur dari berbagai dimensi: fisiologis, teologis, maupun spiritual. Secara umum, terdapat tiga term utama yang digunakan Al-Qur'an untuk menggambarkan tidur, yaitu *naum*, *subat*, dan *wafat*.⁶

Pertama, *naum* (نَوْم) Term ini merupakan kata yang paling umum digunakan untuk merujuk pada tidur dalam bahasa Arab, termasuk dalam Al-Qur'an. *Naum* secara leksikal bermakna kondisi berhentinya aktivitas indrawi dan gerak sadar manusia untuk sementara waktu. Dalam QS. Al-Rum: 23, Allah berfirman bahwa di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya adalah tidur (*naum*) manusia di waktu malam dan siang hari. Penempatan *naum* dalam konteks tanda-tanda kekuasaan Allah (*ayat*) ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an memandang tidur bukan sebagai peristiwa biologis semata, melainkan sebagai fenomena yang sarat dengan dimensi ketuhanan.⁷

Kedua, *subat* (سُبَاتًا). Term ini digunakan dalam dua ayat, yaitu QS. Al-Furqan: 47 dan QS. An-Naba': 9. Secara etimologis, *subat* berasal dari akar kata *sabata* (سَبَتَ) yang bermakna memutus, berhenti total, atau terputusnya seluruh aktivitas secara sempurna. M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Mishbah menjelaskan bahwa *subat* mengandung makna yang lebih dalam dari sekadar tidur biasa ia adalah kondisi di mana daya indrawi dan gerak manusia benar-benar berhenti sehingga tubuh dapat mengalami pemulihan yang menyeluruh. Dalam QS. An-Naba': 9, Allah menyebutkan *subat* sebagai salah satu dari serangkaian nikmat kosmis yang dianugerahkan-Nya

⁶ Shohabiyatul and Rokhani, "FiTUA : Jurnal Studi Islam The Nature of Sleep in the Qur ' an : The Perspective of Al- Mishbah Exegesis and Its Relevance to Mental Health."

⁷ Muhamad and Makfiyatila, "Muhamad, F., & Makfiyatila, B. (2023). Konsep Tidur Perspektif M. Quraish Shihab Dalam Tafsir Al-Mishbah. Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, 1(1), 19–31. Konsep Tidur Perspektif M. Quraish Shihab Dalam Tafsir Al-Mishbah."

kepada manusia, berdampingan dengan penciptaan langit, bumi, dan pergantian siang malam sebuah penempatan yang sangat bermakna dan mencerminkan betapa agungnya peran tidur dalam tatanan kehidupan manusia menurut Al-Qur'an.⁸

Ibnu Katsir dalam tafsirnya terhadap QS. An-Naba': 9 menambahkan dimensi fisiologis yang lebih konkret. Menurutinya, *subat* menggambarkan kondisi di mana energi tubuh menurun, otot-otot mengendur, pernapasan melambat, dan seluruh sistem gerak berhenti semua itu terjadi bukan karena kelemahan manusia, melainkan karena Allah sengaja merancang mekanisme pemulihan ini sebagai rahmat bagi hamba-Nya. Penjelasan Ibnu Katsir ini secara mengejutkan selaras dengan apa yang kini diketahui sains tentang fase *slow-wave sleep* (tidur gelombang lambat), di mana tubuh mengalami relaksasi maksimum dan proses regenerasi sel berlangsung paling intensif.

Ketiga, *wafat* (وفاة). Term ini digunakan dalam QS. Az-Zumar: 42, yang merupakan ayat paling teologis di antara ayat-ayat tentang tidur dalam Al-Qur'an. Allah berfirman bahwa Dia memegang ruh manusia ketika mereka mati (*wafat*) dan ketika mereka tidur (*wafat* dalam makna tidur). Penggunaan kata *wafat* untuk dua kondisi sekaligus—mati dan tidur—bukanlah kekeliruan bahasa, melainkan sebuah analogi yang disengaja. Al-Qur'an ingin menegaskan bahwa saat tidur, manusia berada dalam keadaan serupa mati sementara: ruhnya dipegang oleh Allah, dan ia dikembalikan kepada tubuhnya ketika bangun. Syamsinar dalam kajiannya menyebutkan bahwa para ulama tafsir menyepakati makna ini sebagai "kematian kecil" (*al-maut al-ashghar*) sebuah pengingat bahwa setiap kali manusia bangun dari tidurnya, itu adalah anugerah kehidupan kedua yang diberikan Allah.⁹

Ketiga term di atas *naum*, *subat*, dan *wafat* membentuk satu kesatuan pandangan Al-Qur'an tentang tidur yang utuh dan berlapis. *Naum* menekankan dimensi tanda kekuasaan Allah, *subat* menekankan dimensi pemulihan dan istirahat total, sedangkan *wafat* menekankan dimensi teologis tentang ketergantungan ruh manusia kepada Allah setiap malam. Ketiganya bersama-sama menunjukkan bahwa jauh sebelum sains membuktikan urgensi tidur secara ilmiah, Al-Qur'an telah menempatkan tidur sebagai salah satu fenomena paling bermakna dalam kehidupan manusia.

⁸ Muhamad and Makfiyatila.

⁹ Syamsinar, "Pola Tidur dalam Al-Qur'an: Kajian Tahlili terhadap QS. Al-Furqan/25: 47" (Skripsi, UIN Alauddin Makassar, 2016), hlm. 28–36

b. Ayat-Ayat Al-Qur'an tentang Tidur

Setelah menelaah term-term yang digunakan Al-Qur'an dalam menggambarkan tidur, langkah selanjutnya adalah menelaah ayat-ayat yang secara langsung membicarakan fenomena tersebut. Terdapat empat ayat utama yang menjadi fokus kajian ini, yaitu QS. Az-Zumar: 42, QS. Al-Furqan: 47, QS. An-Naba': 9, dan QS. Ar-Rum: 23. Keempat ayat ini dipilih karena masing-masing mengandung term tidur yang berbeda sekaligus membawa pesan teologis dan fisiologis yang saling melengkapi satu sama lain.¹⁰

Pertama, QS. Az-Zumar: 42 yang mana ayat ini berbunyi:

اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا ۖ فَيُمْسِكُ الَّتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْأُخْرَىٰ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى ۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

Terjemahnya:

Allah memegang jiwa (orang) ketika matinya dan (memegang) jiwa (orang) yang belum mati di waktu tidurnya; maka Dia tahan jiwa (orang) yang telah Dia tetapkan kematiannya dan Dia melepaskan jiwa yang lain sampai waktu yang ditentukan. Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang berpikir

Ayat ini merupakan ayat paling teologis di antara keempat ayat yang dikaji. Allah menggunakan dua kondisi manusia mati dan tidur dalam satu ayat untuk menunjukkan bahwa keduanya sama-sama berada di bawah kendali-Nya secara penuh. Ketika seseorang tidur, ruhnya secara hakikat "dipegang" oleh Allah, dan dikembalikan kepada tubuhnya ketika ia bangun. Inilah mengapa para ulama menyebut tidur sebagai al-maut al-ashghar (kematian kecil) sebuah pengingat harian bahwa setiap pagi yang kita jalani adalah kehidupan baru yang dianugerahkan Allah.¹¹

Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Mishbah menekankan bahwa ayat ini sekaligus menjadi dalil tentang adanya ruh sebagai entitas yang berbeda dari jasad ruh itulah yang "pergi" saat tidur dan "kembali" saat bangun. Implikasi praktis dari pemahaman ini sangat dalam: jika setiap tidur adalah penyerahan ruh kepada Allah, maka bangun dari tidur seharusnya disambut dengan rasa syukur yang tulus, bukan sekadar rutinitas. Kesadaran spiritual ini sejalan dengan anjuran Nabi

¹⁰ Shohabiyatul and Rokhani, "FiTUA : Jurnal Studi Islam The Nature of Sleep in the Qur ' an : The Perspective of Al- Mishbah Exegesis and Its Relevance to Mental Health."

¹¹ Muhamad and Makfiytila, "Muhamad, F., & Makfiytila, B. (2023). Konsep Tidur Perspektif M. Quraish Shihab Dalam Tafsir Al-Mishbah. Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir, 1(1), 19–31. Konsep Tidur Perspektif M. Quraish Shihab Dalam Tafsir Al-Mishbah."

saw, untuk membaca doa sebelum dan sesudah tidur sebagai bentuk pengakuan atas kekuasaan Allah tersebut.¹²

Kedua, QS. Al-Furqan: 47 yang mana ayat ini berbunyi:

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا

Terjemahnya:

Dialah yang menjadikan malam untukmu (sebagai) pakaian, dan tidur untuk istirahat, dan Dia menjadikan siang untuk bangun berusaha.

Tiga elemen disebutkan sekaligus dalam ayat ini: malam sebagai "pakaian" (libas), tidur sebagai istirahat (subat), dan siang untuk bekerja. Penyebutan malam sebagai pakaian sangat metaforik sebagaimana pakaian melindungi dan menyelimuti tubuh, malam hadir melindungi manusia dari terik dan keributan, menyediakan suasana tenang yang ideal untuk beristirahat. Adapun penggunaan kata subat untuk istirahat, sebagaimana telah dibahas pada sub bab sebelumnya, mengandung makna pemulihan yang total dan menyeluruh.¹³ Siklus pemulihan biologis yang total ini disempurnakan oleh Rasulullah ﷺ melalui sebuah kesadaran spiritual saat manusia terjaga dari "kematian kecilnya". Ketika tubuh selesai diresikan kembali oleh tidur yang lelap, kalimat pertama yang diajarkan Nabi ﷺ untuk menyambut siang yang produktif (nusyur) adalah zikir yang diriwayatkan oleh Imam Al-Bukhari:

كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا اسْتَيْقَظَ مِنْ مَنَامِهِ قَالَ: «الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا، وَإِلَيْهِ النُّشُورُ

Artinya:

Adalah Nabi ﷺ ketika bangun dari tidurnya membaca: 'Segala puji bagi Allah yang telah menghidupkan kami setelah mematikan kami, dan kepada-Nyalah kami bangkit'." (HR. Bukhari No. 6324).

Pilihan kata 'amatana' (mematikan kami) dalam hadis tersebut merepresentasikan kondisi subat di mana kesadaran manusia dicabut total demi pemulihan fisik. Sementara kata 'an-nusyur' dalam hadis mengonfirmasi fungsi siang dalam Al-Furqan ayat 47 sebagai momentum kebangkitan jasmani untuk mulai bergerak dan produktif.

Ketiga, QS. An-Naba': 9 yang mana ayat ini berbunyi:

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا

¹² Muhamad and Makfiytila, "Muhamad, F., & Makfiytila, B. (2023). Konsep Tidur Perspektif M. Quraish Shihab Dalam Tafsir Al-Mishbah. Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir, 1(1), 19–31. Konsep Tidur Perspektif M. Quraish Shihab Dalam Tafsir Al-Mishbah, h.25

¹³ Shohabiyatul and Rokhani, "FiTUA : Jurnal Studi Islam The Nature of Sleep in the Qur ' an : The Perspective of Al- Mishbah Exegesis and Its Relevance to Mental Health."

Terjemahnya:

Dan Kami menjadikan tidurmu untuk istirahat"

Meski singkat, ayat ini memiliki kedudukan yang sangat penting karena menempatkan tidur dalam konteks yang sangat agung. Ayat ini merupakan bagian dari rangkaian penyebutan nikmat-nikmat Allah yang bersifat kosmis dalam Surah An-Naba': penciptaan bumi sebagai hamparan, gunung sebagai pasak, manusia berpasangan, malam sebagai pakaian, siang untuk bekerja, dan hujan yang menghidupkan tumbuhan. Di tengah nikmat-nikmat kosmis itu, Allah menyebutkan tidur sebuah penegasan bahwa tidur bukanlah peristiwa kecil yang remeh, melainkan anugerah setara dengan penciptaan alam semesta.¹⁴ Kesejajaran antara sunatullah (hukum alam) tentang penciptaan tidur dengan syariat Islam termanifestasi secara tekstual dalam sabda Rasulullah ﷺ. Konsep makrokosmos dalam Surah An-Naba' ayat 9 ini diwujudkan secara mikrokosmos pada tubuh manusia melalui kewajiban menjaga kesehatan fisik.

Keempat, QS. Ar-Rum: 23 yang mana ayat ini berbunyi:

وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِّنْ فَضْلِهِ ۚ إِنَّ فِيْ ذٰلِكَ لَآيٰتٍ لِّقَوْمٍ يَّسْمَعُوْنَ

Terjemahnya:

Di antara tanda-tanda (kebesaran)-Nya ialah tidurmu pada waktu malam dan siang hari serta usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya. Sungguh, pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengarkan.

Ayat ini adalah satu-satunya di antara keempat ayat yang secara eksplisit menyebut tidur sebagai tanda kekuasaan Allah. Ini bermakna bahwa Allah sendiri menjadikan fenomena tidur sebagai bukti keberadaan dan kekuasaan-Nya yang dapat direnungkan oleh manusia. Quraish Shihab menjelaskan bahwa manusia tidak mampu melawan datangnya kantuk jika Allah berkehendak, dan tidak pula mampu mengundangnya jika Allah enggan mengizinkan.¹⁵

Manifestasi dari ketidakberdayaan manusia di hadapan hukum alam (sunatullah) ini dijawab oleh Rasulullah ﷺ melalui tuntunan praktis yang bernilai ibadah. Secara keseluruhan, keempat ayat di atas membangun sebuah narasi yang utuh dan konsisten: Al-Qur'an memandang tidur sebagai anugerah Allah (subat di QS. An-Naba': 9), sebagai bagian dari sistem kehidupan

¹⁴ Muhamad and Makfiyatila, "Muhamad, F., & Makfiyatila, B. (2023). Konsep Tidur Perspektif M. Quraish Shihab Dalam Tafsir Al-Mishbah. Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir, 1(1), 19–31. Konsep Tidur Perspektif M. Quraish Shihab Dalam Tafsir Al-Mishbah."h. 21-22

¹⁵ Muhamad and Makfiyatila, "Muhamad, F., & Makfiyatila, B. (2023). Konsep Tidur Perspektif M. Quraish Shihab Dalam Tafsir Al-Mishbah. Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir, 1(1), 19–31. Konsep Tidur Perspektif M. Quraish Shihab Dalam Tafsir Al-Mishbah, h. 22

yang Allah rancang (libas dan subat di QS. Al-Furqan: 47), sebagai momen penyerahan ruh kepada Allah (wafat di QS. Az-Zumar: 42), dan sebagai tanda kekuasaan-Nya yang harus direnungkan (di QS. Ar-Rum: 23). Keempat dimensi ini anugerah, sistem, penyerahan, dan tanda menjadikan tidur dalam perspektif Al-Qur'an sebagai fenomena yang jauh melampaui sekadar kebutuhan biologis.

2. Sains Modern: Apa yang Terjadi di Otak saat Tidur

a. Siklus Tidur NREM dan REM

Tidur manusia bukanlah kondisi pasif yang seragam dari awal hingga akhir malam. Sebaliknya, tidur berlangsung dalam siklus-siklus yang berulang secara teratur, masing-masing berdurasi sekitar 90 menit, dan di dalam setiap siklus terdapat dua fase besar yang bergantian: fase *NonRapid Eye Movement* (NREM) dan fase *Rapid Eye Movement* (REM). Pemahaman tentang kedua fase ini sangat penting karena masing-masing menjalankan fungsi yang berbeda dan sama-sama tidak tergantikan bagi kesehatan otak maupun tubuh secara keseluruhan.¹⁶

Fase NREM dibagi menjadi tiga tahap yang berlangsung secara berurutan. Tahap pertama (N1) adalah transisi antara terjaga dan tidur, berlangsung hanya beberapa menit, di mana aktivitas otot mulai melambat dan seseorang mudah terbangun. Tahap kedua (N2) ditandai dengan penurunan suhu tubuh, detak jantung yang melambat, dan munculnya gelombang otak khas yang disebut *sleep spindles* dan *K-complexes* gelombang yang diyakini berperan dalam proses konsolidasi memori. Pada tahap ini pula tubuh mulai melepaskan diri dari kesadaran penuh terhadap lingkungan sekitar. Tahap ketiga (N3), yang juga dikenal sebagai *slow-wave sleep* (SWS) atau tidur gelombang lambat, adalah fase tidur paling dalam yang paling krusial bagi pemulihan fisik. Pada fase ini, gelombang otak bergerak sangat lambat (*delta waves*), tekanan darah menurun, pernapasan teratur, dan hormon pertumbuhan (*growth hormone*) diproduksi secara besar-besaran untuk memperbaiki jaringan tubuh yang rusak.¹⁷

Setelah melewati ketiga tahap NREM, siklus tidur memasuki fase REM. Fase ini memiliki karakteristik yang paradoks: aktivitas otak justru menyerupai kondisi terjaga sangat aktif dan dinamis namun tubuh mengalami *atonia* otot, yaitu kelumpuhan sementara pada otot-otot rangka. Inilah sebabnya fase REM disebut juga sebagai *paradoxical sleep*. Gerakan mata yang cepat dan tidak beraturan di balik kelopak mata yang tertutup (*rapid eye movement*) menjadi ciri khasnya yang paling

¹⁶ Riad and Khadafi.

¹⁷ Ns. Hendri Tamara Yuda dan Mahasiswa Ilmu Keperawatan, "Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa," *Jurnal Keperawatan Jiva*, Vol. 9 No. 2 (Mei 2021), hl. 312–313.

mudah diamati. Pada fase REM inilah sebagian besar mimpi yang hidup dan kompleks terjadi. Lebih dari sekadar arena mimpi, fase REM memainkan peran yang sangat vital dalam pemrosesan emosi, kreativitas, dan kemampuan otak untuk membuat koneksi antara informasi-informasi yang sebelumnya tampak tidak berhubungan.

Dari perspektif konsolidasi memori, kedua fase ini bekerja seperti tim yang saling melengkapi. Fase NREM, khususnya N3, bertugas mengonsolidasi memori deklaratif yaitu memori tentang fakta dan peristiwa yang dapat diingat dan diceritakan secara sadar, seperti materi pelajaran, nama orang, atau pengalaman hidup. Sementara itu, fase REM lebih berperan dalam mengonsolidasi memori procedural yaitu memori tentang keterampilan dan kebiasaan, seperti cara memainkan alat musik, mengendarai kendaraan, atau menjalankan suatu prosedur kerja. Penelitian yang dilakukan pada kelompok mahasiswa menunjukkan bahwa mereka yang memiliki siklus tidur lengkap melewati NREM dan REM secara penuh memiliki kemampuan mengingat dan mengolah informasi baru yang secara signifikan lebih baik dibandingkan mereka yang tidurnya terpotong.¹⁸

Gangguan pada salah satu fase baik NREM maupun REM akan langsung menimbulkan dampak yang dapat dirasakan keesokan harinya. Kurangnya fase N3 menyebabkan tubuh terasa tidak segar meski durasi tidur cukup, sistem imun melemah, dan kemampuan belajar hal-hal baru menurun drastis. Sementara itu, kurangnya fase REM menyebabkan kesulitan mengelola emosi, mudah cemas, berkurangnya kemampuan berpikir kreatif, serta gangguan dalam membuat keputusan. Dalam jangka panjang, defisit kedua fase ini secara kronik dikaitkan dengan peningkatan risiko gangguan psikiatri seperti depresi dan kecemasan, serta penyakit neurodegeneratif seperti Alzheimer.

Perlu dipahami bahwa komposisi antara NREM dan REM dalam setiap siklus tidur tidak seragam sepanjang malam. Pada jam-jam awal malam, siklus tidur didominasi oleh fase N3 yang dalam dan panjang inilah fase pemulihan fisik utama. Seiring berjalannya malam menuju dini hari dan subuh, proporsi fase REM semakin panjang dan dominan. Pola ini memiliki implikasi penting: orang yang tidur terlalu larut dan bangun terlalu siang akan melewatkan dominasi N3 di awal malam, sedangkan orang yang tidur cukup awal namun bangun terlalu pagi akan kehilangan fase

¹⁸ Paramadiva, Suadnyana, and Mayun, "Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Fungsi Kognitif Pada The Relationship Between Quality Of Sleep With Cognitive Function In The Elderly Group Of Dharma Sentana In Batubulan Universitas Bali Internasional Email Korespondensi Penulis : Divayoga145@gmail."

REM yang dominan di akhir malam. Keduanya merugikan, dan inilah mengapa konsistensi waktu tidur bukan hanya durasinya menjadi faktor penentu kualitas tidur yang sesungguhnya.¹⁹

Menariknya, pola yang ditetapkan sains ini beriringan sempurna dengan apa yang dicontohkan Rasulullah saw, tidur di awal malam untuk mendapatkan fase N3 yang optimal, dan bangun di sepertiga malam terakhir justru saat fase REM sedang mencapai puncaknya untuk melaksanakan Tahajud. Pola tidur yang diajarkan Islam 14 abad lalu, tanpa mengenal istilah NREM atau REM, ternyata secara ilmiah adalah pola yang paling sesuai dengan desain biologis otak manusia.²⁰

b. System Glimfatik: “Mesin Cuci” Otak yang Hanya Aktif saat Tidur

Salah satu penemuan paling revolusioner dalam neurosains dekade terakhir adalah ditemukannya sistem glimfatik (*glymphatic system*) sebuah jaringan saluran mikroskopis yang melapisi pembuluh darah di otak dan berfungsi sebagai sistem pembuangan limbah metabolik otak. Sistem ini pertama kali dideskripsikan secara komprehensif oleh ilmuwan Denmark Maiken Nedergaard pada tahun 2013, dan sejak saat itu telah mengubah cara sains memandang fungsi tidur secara fundamental. Sebelum penemuan ini, sains belum mampu menjawab dengan memuaskan mengapa otak organ yang paling banyak mengonsumsi energi dalam tubuh manusia mutlak membutuhkan tidur. Sistem glimfatik menjadi jawabannya.²¹

Cara kerja sistem glimfatik dapat dianalogikan sebagai mesin cuci otak yang bekerja shift malam. Selama kita terjaga, otak bekerja keras memproses informasi, membuat keputusan, dan mengendalikan seluruh fungsi tubuh. Aktivitas intensif ini menghasilkan limbah metabolik berupa protein-protein berbahaya, di antaranya yang paling dikenal adalah betaamiloid (*amyloid-beta*) dan tau—dua protein yang jika menumpuk dalam jangka panjang menjadi pemicu utama penyakit Alzheimer dan demensia. Masalahnya, sistem glimfatik hampir sepenuhnya tidak aktif saat kita terjaga. Ia baru bekerja optimal justru saat kita tidur, khususnya pada fase *slow-wave sleep* (N3).

Mekanismenya berlangsung secara elegan: saat tidur dalam, ruang antar sel (*interstitial space*) di otak melebar hingga sekitar 60% dibandingkan saat terjaga. Pelebaran ini memungkinkan cairan

¹⁹ Siti Nurlela, Saryono, and Yuniar Isma, “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pasien Post Operasi Laparotomi Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gombong,” *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan* 5, no. 1 (2009): 139–42.

²⁰ Riad and Khadafi, “Qailullah (Tidur Siang) Dalam Tradisi Sunnah: Manfaatnya Bagi Kesehatan Dan Produktivitas.”

²¹ I Dewa Bagus Ketut Widya Pramana and Herpan Syafii Harahap, “Manfaat Kualitas Tidur Yang Baik Dalam Mencegah Demensia Pada Lansia,” *Lombok Medical Journal* 1, no. 1 (2022): 49–52, <https://doi.org/10.29303/lmj.v1i1.522>.

serebrospinal (*cerebrospinal fluid*/CSF) mengalir jauh lebih deras melalui jaringan perivaskular, membilas dan menyapu protein-protein berbahaya tersebut keluar dari jaringan otak menuju sistem peredaran darah untuk kemudian dibuang dari tubuh. Proses ini berlangsung secara masif dan efisien hanya dalam kondisi tidur yang cukup dan berkualitas sesuatu yang tidak dapat direplikasi oleh kondisi istirahat dalam keadaan terjaga, bahkan sekalipun seseorang berbaring diam tanpa bergerak.

Implikasi dari mekanisme ini sangat serius. Setiap malam yang dilalui dengan tidur yang buruk atau tidak cukup berarti sistem glimfatik tidak sempat menyelesaikan pekerjaannya protein beta amiloid dan tau tidak tersapu bersih dan dibiarkan menumpuk. Penumpukan yang berlangsung bertahun-tahun inilah yang secara progresif merusak sel-sel saraf, mengganggu koneksi antar neuron, dan pada akhirnya memicu kerusakan kognitif permanen. Penelitian menunjukkan bahwa orang yang secara konsisten tidur kurang dari enam jam per malam selama bertahun-tahun memiliki risiko mengembangkan demensia yang jauh lebih tinggi dibandingkan mereka yang tidur tujuh hingga delapan jam.

Temuan tentang sistem glimfatik ini secara tidak langsung memberikan dasar ilmiah yang kokoh bagi makna *subat* dalam Al-Qur'an. Ketika AlQur'an menyebut tidur sebagai kondisi terputusnya seluruh aktivitas secara sempurna (*subat*), sains kini membuktikan bahwa "terputusnya aktivitas" itu justru adalah syarat utama agar otak dapat menjalankan fungsi pembersihannya. Tidur yang tidak tuntas yang terganggu, terpotong, atau terlalu singkat—berarti *subat* yang tidak sempurna, dan secara ilmiah berarti otak yang tidak bersih, tidak pulih, dan perlahan-lahan terakumulasi racunnya.²²

c. Hubungan Kualitas Tidur dan Fungsi Kognitif

Fungsi kognitif merujuk pada serangkaian kemampuan mental yang memungkinkan manusia untuk berpikir, belajar, mengingat, membuat keputusan, dan memecahkan masalah. Kemampuan-kemampuan ini tidak berdiri sendiri, melainkan sangat bergantung pada kondisi otak yang sehat dan terpulihkan dengan baik. Di antara berbagai faktor yang memengaruhi kualitas fungsi kognitif, tidur merupakan salah satu yang paling determinan namun paling sering diabaikan. Penelitian demi penelitian telah membuktikan bahwa kualitas tidur dan fungsi kognitif memiliki

²² I Dewa Bagus Ketut Widya Pramana and Herpan Syafii Harahap.

hubungan yang bersifat dua arah: tidur yang buruk merusak fungsi kognitif, dan gangguan kognitif pada gilirannya semakin memperburuk kualitas tidur.

Dampak paling langsung dari tidur yang buruk terhadap fungsi kognitif adalah penurunan kemampuan atensi dan konsentrasi. Seseorang yang kurang tidur mengalami kesulitan untuk mempertahankan fokus pada suatu tugas dalam jangka waktu yang lama, lebih mudah teralihkan oleh stimulus yang tidak relevan, dan membutuhkan waktu reaksi yang lebih lama dalam merespons informasi. Kondisi ini terjadi karena korteks prefrontal—bagian otak yang paling bertanggung jawab atas fungsi eksekutif seperti perencanaan, pengendalian impuls, dan pengambilan keputusan—adalah area yang paling sensitif terhadap kekurangan tidur. Bahkan kurang tidur satu malam saja sudah cukup untuk menurunkan performa korteks prefrontal secara signifikan.

Selain atensi, memori jangka pendek (*working memory*) juga sangat rentan terhadap gangguan tidur. *Working memory* adalah kemampuan otak untuk menyimpan dan memanipulasi informasi dalam jumlah terbatas untuk keperluan segera kemampuan yang sangat dibutuhkan dalam aktivitas belajar, membaca, berhitung, maupun berdiskusi. Saat seseorang kurang tidur, kapasitas *working memory* menyusut secara nyata: ia kesulitan mengikuti alur pembicaraan yang panjang, mudah lupa apa yang baru saja dibaca, dan sulit memproses instruksi yang terdiri dari beberapa langkah sekaligus. Bagi mahasiswa dan pelajar, kondisi ini berdampak langsung pada efektivitas belajar dan performa akademik secara keseluruhan.²³

Bukti empiris dari konteks Indonesia semakin memperkuat gambaran ini. Penelitian Paramadiva, Suadnyana, dan Mayun (2022) yang dilakukan terhadap kelompok lansia di Bali menemukan korelasi yang sangat signifikan antara kualitas tidur dan fungsi kognitif dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Responden dengan kualitas tidur baik berada pada kategori fungsi kognitif normal, sementara mereka yang mengalami gangguan tidur ringan hingga sedang masuk dalam kategori *probable* hingga *definite* gangguan kognitif. Temuan ini menegaskan bahwa hubungan antara kualitas tidur dan fungsi kognitif bukan sekadar asumsi teoritis, melainkan realitas klinis yang terukur dan dapat dibuktikan secara statistik.²⁴

²³ Arif Budiman et al., “Gambaran Kualitas Tidur Dan Fungsi Kognitif Pada Pasien Ppok Di Bbkpm Makassar,” *Jurnal Kesehatan* 14, no. 1 (2021): 29, <https://doi.org/10.24252/kesehatan.v14i1.14140>.

²⁴ paramadiva, Suadnyana, And Mayun, “Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Fungsi Kognitif Pada The Relationship Between Quality Of Sleep With Cognitive Function In The Elderly Group Of Dharma Sentana In Batubulan Universitas Bali Internasional Email Korespondensi Penulis : Divayoga145@gmail.”

Tidak hanya pada lansia, gangguan tidur dan dampaknya terhadap fungsi kognitif juga ditemukan secara konsisten pada kelompok usia produktif, termasuk mahasiswa. Sebuah studi yang mengamati hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa yang mengalami gangguan tidur memiliki tingkat konsentrasi yang buruk dalam proses perkuliahan. Lebih jauh, gangguan ini tidak semata-mata disebabkan oleh durasi tidur yang singkat, tetapi juga oleh kualitas tidur yang rendah di mana seseorang secara fisik berbaring cukup lama namun tidak mengalami siklus NREM dan REM yang lengkap akibat terbangun berulang kali atau tidur yang tidak nyenyak.²⁵

Dalam jangka panjang, defisit tidur yang kronis tidak hanya berdampak pada penurunan kemampuan berpikir sehari-hari, tetapi juga mempercepat proses penuaan otak secara struktural. Penelitian menunjukkan bahwa orang yang tidur kurang dari enam jam per malam secara konsisten mengalami penipisan korteks serebral lapisan terluar otak yang bertanggung jawab atas kemampuan berpikir tingkat tinggi lebih cepat dibandingkan mereka yang tidur cukup. Penipisan ini bersifat kumulatif dan tidak sepenuhnya reversibel, yang berarti setiap malam yang dilalui tanpa tidur berkualitas sesungguhnya adalah investasi negatif yang perlahan-lahan mengikis cadangan kognitif otak.

Pemahaman ini memberikan landasan ilmiah yang kuat bagi pesan Al-Qur'an tentang *subat* pemulihan total saat tidur. Jika Al-Qur'an memerintahkan manusia untuk benar-benar beristirahat di malam hari, sains kini menjelaskan mengapa: karena hanya dalam kondisi tidur yang penuh dan berkualitaslah otak dapat memulihkan kapasitas kognitifnya, mengonsolidasi memori, dan mempersiapkan diri untuk menjalankan fungsi-fungsi tertingginya keesokan hari.

Implikasi temuan ini bersifat jangka panjang: responden dengan kualitas tidur baik berada pada kategori fungsi kognitif normal, sementara mereka yang mengalami gangguan tidur ringan hingga sedang masuk dalam kategori probable hingga definite gangguan kognitif. Ini menegaskan bahwa tidur bukan sekadar istirahat pasif, melainkan aktivitas aktif otak yang sangat menentukan kualitas fungsi mental seseorang.

3. Titik Temu: Al-Qur'an Mendahului Sains

Ketika kita meletakkan ajaran Al-Qur'an dan Sunnah berdampingan dengan temuan neurosains modern, terhampar sebuah keselarasan yang luar biasa. Al-Qur'an menyebut tidur sebagai *subat*

²⁵ Nurlela, Saryono, and Isma, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pasien Post Operasi Laparatomi Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gombong."

pemulihan total dan sains kini mengetahui bahwa itulah yang sesungguhnya terjadi: otak membersihkan dirinya sendiri, mengonsolidasi memori, dan memulihkan sel-sel saraf yang lelah.

Anjuran Nabi untuk tidur di awal malam selaras dengan ritme sirkadian manusia yang menuntut tidur pada jam-jam gelap untuk produksi melatonin yang optimal. Bangun di sepertiga malam terakhir bertepatan dengan puncak fase REM—justu saat otak dalam kondisi paling aktif dan kreatif. Qailulah yang dicontohkan Nabi terbukti sebagai power nap yang ideal, dan posisi tidur miring ke kanan mengoptimalkan aliran cairan limfatik di otak.

Semua keselarasan ini bukan suatu kebetulan. Ia merupakan tanda dari Dzat Yang Maha Mengetahui, yang telah merancang tubuh manusia dan sekaligus menurunkan panduan terbaik untuk merawatnya. Seperti yang ditegaskan dalam QS. Ar-Rum: 23, tidur adalah tanda-tanda kekuasaan Allah yang mengundang manusia untuk berpikir dan bersyukur.

Table 1

No	Konsep al-Qur'an	Term Arab	Ayat Utama	Penjelasan Al-Qur'an dan Tafsir	Temuan Sains Modern	Keselarasan Titik Temu
1	Tidur sebagai tanda kekuasaan Allah	Naum (نوم)	QS.Ar-Rum:23	Tidur malam dan siang sebagai ayat (tanda) kekuasaan-Nya	Ritme sirkadian & ketidakmampuan manusia mengontrol kantuk	Manusia tidak bisa mengendalikan tidur → bukti kekuasaan Allah
2	Tidur sebagai istirahat total/pemulihan	subat (سباتا)	Qs. Al-Furqan:47 Dan Qs. An-Naba':9	Kondisi berhenti total aktivitas indrawi & gerak untuk pemulihan	Fase NREM (khususnya N3 / Slow-Wave Sleep) & Sistem Glimfatik	Subat = kondisi optimal bagi glymphatic system membersihkan racun otak
3	Tidur sebagai kematian kecil	Wafat (وفاة)	QS.Az-Zumar: 42	Allah memegang ruh saat tidur (al-maut al-ashghar)	Penurunan kesadaran total + atonia	Ruh "dipegang" Allah saat tidur → otak

					otot pada REM	memasuki kondisi restoratif
4	Pola tidur malam	-	Qs. Ar-Rum: 23 Dan Qs. Al-Furqan: 47	Tidur awal malam & bangun di sepertiga malam terakhir	Siklus NREM dominan di awal malam + REM dominan di akhir malam	Pola tidur Nabi ﷺ sesuai dengan ritme biologis optimal otak
5	Qailulah (Tidur Siang Singkat)	-	Qs. Ar-Rum: 23 (Wan-Nahar)	Anjuran tidur siang (qailulah)	Power nap 20–30 menit (fase N1–N2)	Meningkatkan kewaspadaan, memori, dan mengurangi stres
6	Pemulihan dan Pembersihan Otak	Subat	Qs. An-Naba': 9	Istirahat total sebagai nikmat kosmis	Sistem Glimfatik aktif hanya saat tidur dalam	Subat memungkinkan pembersihan beta-amiloid & tau protein
7	Konsolidasi Memori	Subat dan naum	Berbagai Ayat	Tidur sebagai pemulihan menyeluruh	Konsolidasi memori deklaratif (NREM) & prosedural (REM)	Tidur berkualitas meningkatkan fungsi kognitif & pembelajaran

Memahami perspektif Al-Qur'an dan sains tentang tidur seharusnya mendorong perubahan nyata dalam kebiasaan kita sehari-hari. Tidur bukan lagi aktivitas yang perlu dikurangi demi produktivitas, melainkan justru fondasi dari produktivitas itu sendiri. Kurang tidur yang kronis bukan hanya menyebabkan penurunan konsentrasi dan daya ingat jangka pendek, tetapi juga meningkatkan risiko penyakit neurodegeneratif jangka panjang seperti Alzheimer dan demensia.

Beberapa langkah praktis yang dapat diterapkan, mengintegrasikan ajaran Islam dan rekomendasi ilmiah, antara lain: (1) Membiasakan tidur lebih awal, idealnya sebelum pukul 22.00, agar tubuh mendapatkan cukup fase slow-wave sleep. (2) Bangun untuk Tahajud di sepertiga malam terakhir, yang bertepatan dengan puncak fase REM. (3) mempraktikkan Qailulah 20–30 menit setelah Zuhur untuk memulihkan kewaspadaan dan fungsi kognitif di siang hari. (4) Tidur dalam posisi miring ke kanan sebagaimana sunnah Nabi, yang terbukti lebih menguntungkan secara fisiologis. (5) Menjauhkan diri dari perangkat digital minimal satu jam sebelum tidur untuk tidak menghambat produksi melatonin.

Kesimpulan

Al-Qur'an memandang tidur sebagai fenomena yang memiliki dimensi teologis, fisiologis, dan spiritual. Melalui istilah *naum*, *subāt*, dan *wafāt*, tidur digambarkan sebagai tanda kekuasaan Allah, sarana pemulihan manusia, serta pengingat akan ketergantungan manusia kepada-Nya. Temuan neurosains modern menunjukkan bahwa tidur berperan penting dalam pemulihan otak, konsolidasi memori, dan keseimbangan ritme biologis. Hal ini menunjukkan adanya relevansi antara pemaknaan tidur dalam Al-Qur'an dengan pemahaman ilmiah mengenai fungsi tidur bagi kesehatan dan kesejahteraan manusia.

Praktik tidur yang dicontohkan Nabi Muhammad saw., termasuk *qailulah*, juga menegaskan pentingnya menjaga kualitas dan keteraturan tidur. Dengan demikian, tidur tidak hanya merupakan kebutuhan biologis, tetapi juga dapat dipahami sebagai bentuk syukur, pengamalan sunnah, serta bagian dari upaya menjaga kesehatan dan keseimbangan hidup. Keteraturan tidur juga berkontribusi terhadap kesiapan fisik dan mental dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Pemahaman ini memperlihatkan bahwa ajaran Islam tentang tidur memiliki relevansi dengan kebutuhan manusia modern dalam menjaga kualitas hidup.

DAFTAR PUSTAKA

- Budiman, Arif, Abdul Majid, Ilham Syam, and Suradi Efendi. "Gambaran Kualitas Tidur Dan Fungsi Kognitif Pada Pasien Ppok Di Bbkpm Makassar." *Jurnal Kesehatan* 14, no. 1 (2021): 29. <https://doi.org/10.24252/kesehatan.v14i1.14140>.
- I Dewa Bagus Ketut Widya Pramana, and Herpan Syafii Harahap. "Manfaat Kualitas Tidur Yang Baik Dalam Mencegah Demensia Pada Lansia." *Lombok Medical Journal* 1, no. 1 (2022): 49–52.

- <https://doi.org/10.29303/lmj.v1i1.522>.
- Lisnawati, Intan, Dedah Ningrum, and Ida Nurhidayah. “Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal) Hubungan Kualitas Tidur Dan Aktivitas Fisik Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Hea” 10, no. 2 (n.d.).
- Muhamad, Fahmi, and Binti Makfiyatila. “Muhamad, F., & Makfiyatila, B. (2023). Konsep Tidur Perspektif M. Quraish Shihab Dalam Tafsir Al-Mishbah. Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir, 1(1), 19–31. Konsep Tidur Perspektif M. Quraish Shihab Dalam Tafsir Al-Mishbah.” *Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 1, no. 1 (2023): 19–31.
- Nurlela, Siti, Saryono, and Yuniar Isma. “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pasien Post Operasi Laparatomi Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gombong.” *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan* 5, no. 1 (2009): 139–42.
- Paramadiva, I Gde Yoga, Ida Ayu Astiti Suadnyana, and I Gusti Ngurah Mayun. “HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN FUNGSI KOGNITIF PADA THE RELATIONSHIP BETWEEN QUALITY OF SLEEP WITH COGNITIVE FUNCTION IN THE ELDERLY GROUP OF DHARMA SENTANA IN BATUBULAN Universitas Bali Internasional Email Korespondensi Penulis : Divayoga145@gmail.” *Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang* 17, no. 1 (2022): 30–36.
- Riad, Irham, and Muhammad Zainal Khadafi. “Qailullah (Tidur Siang) Dalam Tradisi Sunnah: Manfaatnya Bagi Kesehatan Dan Produktivitas.” *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 1, no. 6 (2023): 1301–15. <https://maryamsejahtera.com/index.php/Religion/index>.
- Shohabiyatul, Khansa, and Siti Rokhani. “FiTUA : JURNAL STUDI ISLAM The Nature of Sleep in the Qur ' an : The Perspective of Al- Mishbah Exegesis and Its Relevance to Mental Health” 6, no. December (2025): 229–40.