

Berikut Cara Tidur Sehat Menurut Rasulullah

written by Ahmad Khalwani, M.Hum



Harakatuna.com - Tidur adalah sebuah sistem kehidupan yang diciptakan Tuhan untuk manusia untuk memulihkan tenaga dan energi setelah seharian beraktivitas. Sebagai sebuah aktivitas dalam kehidupan tentu Islam memberikan [panduan](#) dan cara-cara tidur yang baik dan sehat. Dan berikut cara tidur sehat sesuai yang diajarkan oleh Rasulullah

Pertama, berwudhu sebelum tidur

kedua, berbaring ke kanan

Ketiga, membaca doa sebelum tidur.

Ketiga cara pertama ini didasarkan kepada sebuah hadis [Nabi Muhammad](#) untuk mengajari umatnya etika tidur yang sehat

إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ وُضُوءَكَ 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 ، اللَّهُمَّ آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ ، وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ ؛ فَإِنْ مِتُّ مِنْ لَيْلَتِكَ فَأَنْتَ عَلَى الْفِطْرَةِ ، وَاجْعَلْهُنَّ آخِرَ مَا تَتَكَلَّمُ بِهِ

Artinya: “Apabila engkau hendak tidur, berwudhulah sebagaimana wudhu ketika hendak shalat. Kemudian berbaringlah miring ke kanan, dan bacalah

اللَّهُمَّ أَسَلَمْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ ، وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ ، رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ ، لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنَاجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ ، اللَّهُمَّ آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ ، وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ

Ya Allah, aku tundukkan wajahku kepada-Mu, aku pasrahkan urusanku kepada-Mu, aku sandarkan punggungku kepada-Mu, karena rasa takut dan penuh haram kepada-Mu. Tidak ada tempat berlindung dan menyelamatkan diri dari hukuman-Mu kecuali kepada-Mu. Ya Allah, aku beriman kepada kitab-Mu yang telah Engkau turunkan, dan kepada nabi-Mu yang telah Engkau utus.

Jika kamu mati di malam itu, kamu mati dalam keadaan fitrah. Jadikanlah doa itu, sebagai kalimat terakhir yang engkau ucapkan sebelum tidur.” (HR. Bukhari 247 dan Muslim 2710)

Keempat, biasakan tidur dalam keadaan gelap, selain itu untuk mengurangi waswas biasanya sebelum tidur untuk mengunci seluruh pintu rumah dan menutup bejana yang bisa dimungkinkan kejatuhan benda-benda kotor. Hal ini sebagaimana hadis Nabi Muhammad

Artinya: “Padamkanlah lampu-lampu di malam hari pada saat kalian tidur malam, kuncilah pintu dan tutuplah bejana makanan dan minuman.” (HR. Bukhari)

Kelima, cara tidur sehat seperti yang diajarkan Rasulullah adalah menghindari tidur dengan posisi tengkurap. Dalam hadis dinyatakan tidur dalam posisi tengkurap adalah tidur yang tidak disukai Allah dan Rasulnya. Dalam hadis dinyatakan

“Sahabat Abu Hurairah meriwayatkan hadis dari Rasulullah saw, bahwa beliau pernah melihat seorang pria yang sedang tidur dalam keadaan posisi tengkurap, lalu beliau bersabda: “Sesungguhnya ini adalah cara berbaring yang dimurkai oleh Allah swt dan Rasulnya.” (HR. Tirmidzi dan Ahmad Hasan)

Demikianlah cara tidur sehat sesuai yang diajarkan oleh Rasulullah, Wallahu A'lam Bishowab