

Manfaat dan Efek Tidur

written by Harakatuna

Tidur adalah salah satu kebutuhan penting bagi kehidupan. Seluruh makhluk hidup di alam semesta ini mesti tidur. Manusia, binatang, tumbuhan dan lain sebagainya. Bahkan hampir sepertiga dari umur manusia dihabiskan untuk tidur. Sedikit sekali dari manusia yang menyadari bahwa ia mengalami dua alam di setiap kesehariannya.

Alam tidur atau juga sering disebut dengan alam bawah sadar adalah peristiwa terpisahnya ruh dengan jasad. Akan tetapi perpisahan antara keduanya itu hanya untuk sementara. Sedangkan kematian ialah perpisahan keduanya untuk selamanya. Hal ini dijelaskan secara gamblang dalam firman Allah swt Qs. Al-Zumar, 42:

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

Allah memegang jiwa orang ketika matinya dan memegang jiwa orang yang belum mati di waktu tidurnya; Maka Dia tahanlah jiwa orang yang telah Dia tetapkan kematiannya dan Dia melepaskan jiwa yang lain sampai waktu yang ditetapkan. Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda kekuasaan Allah bagi kaum yang berfikir.

Kata jiwa merupakan kata lain dari ruh. Jiwa memiliki dua macam. Pertama Jiwa yang menjaga kehidupan. Jika jiwa ini terpisah maka akan hilang kehidupan dari suatu makhluk maka manusia yang mengalami peristiwa ini akan meninggal dunia. Kedua, jiwa yang mengendalikan hati dan organ seluruh tubuh. Sehingga jasad yang terpisah dari jiwa yang kedua ini akan mengalami peristiwa tidur.

Tidur memiliki beberapa tingkatan dan proses. Yang pertama menguap, proses ini akan berdampak pada rasa berat yang dirasakan tubuh sehingga rasa kantuk akan mulai terasa. Kemudian mengantuk, proses ini mendekati tidur. Lalu *sinah*, proses ini awal masuk ke alam tidur sehingga kepala menjadi berat dan mata akan tertidur tetapi masih bisa mendengarkan suara di sekitarnya. Lalu masuklah pada alam bawah sadar.

Salah satu fungsi dari tidur ialah untuk beristirahat dan rehat dari segala

aktifitas. Hal ini juga tersurat dalam firman Allah swt Qs. Al-Naba': 9, yaitu:

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُباتًا

Dan Kami jadikan tidurmu untuk istirahat

Kata *subat* memiliki arti asal tenang dan tak bergerak. Orang tidur dikatakan *subat* karena seluruh tubuhnya tak bergerak dan tenang. 'Hari sabtu' berasal dari satu akar kata dengan *subat* dan dinamai demikian karena sabtu adalah hari tenang setelah berakhirnya penciptaan alam semesta pada hari jum'at, demikian kepercayaan kaum Bani Israil. Sebagian ulama berpendapat bahwa *subat* mempunyai asal makna 'membentangkan'. Tidur dinamakan *subat* karena kebanyakan orang tidur membentangkan tubuhnya.

Al-Suyuthi dalam kitab al-Tadzkirah menyebutkan, tidur terbagi dalam beberapa bagian menurut waktunya. *Aylulah* yaitu tidur pada pagi hari sampai menjelang duha, ini menyebabkan fakir dan terhalang dari rezeki. *Faylulah* yaitu tidur ketika duha, ini menyebabkan lemas. *Qaylulah* yaitu tidur ketika sebelum masuk waktu dzuhur, ini menyebabkan bertambahnya kecerdasan. *Haylulah* yaitu tidur pada waktu antara dzuhur dan ashar. *Ghaylulah* yaitu tidur pada waktu sore hari, ini menyebabkan kurang akal hingga hilang akal. Inilah macam-macam tidur pada siang hari.

Sejatinya tidur dilaksanakan pada malam hari. Akan tetapi tidur pada waktu antara maghrib dan isya dimakruhkan oleh ulama karena akan berdampak pada penyakit *araq* (tidak bisa tidur malam). Tidur ketika malam memang sudah lazimnya dilakukan karena hal ini telah disebutkan dalam Qs al-Rum, 23. Kendati tidur memiliki fungsi yang sangat vital bagi kehidupan, manusia harus mengatur waktunya untuk tidur sehingga umurnya tidak akan sia-sia dan kehidupannya bisa teratur. []