

# Syariah dan Medis Bicara Larangan Tidur Setelah Shubuh

written by Harakatuna



Langsung tidur setelah shalat subuh ternyata tidak dianjurkan dalam Islam dan beberapa ulama menjelaskan hukumnya adalah makruh (jika tidak ada udzur dan keperluan). Selain itu, kurang baik juga untuk pola hidup yang sehat. Setelah subuh adalah waktu turunnya berkah dan rezeki, jika tidur maka tidak mendapatkan berkah ini.

Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam berdoa,

اللَّهُمَّ بَارِكْ لَأُمَّتِي فِي بُكُورِهَا

“Ya Allah, berkahilah umatku di waktu paginya.”

Beberapa ulama menjelaskan hukumnya adalah makruh. Urwah bin Zubair berkata,

( كان الزبير ينهى بنيه عن التصبح ( وهو النوم في الصّباح

“Zubair bin Awwam melarang anaknya tidur setelah subuh.”

Jika berbicara tentang “berkah” terkadang tidak masuk logika dan hitungan

matematika. Mungkin ada yang bilang:

“Saya sering tidur setelah subuh (bahkan kelewatan shalat subuh), tapi rezeki saya lancar”

Jawabnya: walaupun secara hitungan rezekinya banyak, tetapi belum tentu berkah. Belum tentu ia qonaah dan bahagia dengan banyaknya hartanya. Bisa jadi banyak ia dapat, banyak juga ia keluarkan dalam hal yang tidak bermanfaat. Atau hartana “dibuang-buang” oleh anaknya dan keluarganya dalam hal maksiat dan dosa.



Sebaiknya jangan tidur setelah subuh karena waktu itu juga turunya rezeki dan berkah. Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah rahimahullah berkata,

وَتَوَمُّ الصُّبْحَةِ يَمْنَعُ الرِّزْقَ؛ لِأَنَّ ذَلِكَ وَقْتُ تَطَلُّبٍ فِيهِ الْخَلِيقَةُ أَرْزَاقَهَا، وَهُوَ وَقْتُ قِسْمَةِ الْأَرْزَاقِ، فَتَوَمُّهُ حَرْمَانٌ إِلَّا لِعَارِضٍ أَوْ ضَرُورَةٍ،

“Tidur setelah subuh mencegah rezeki, karena waktu subuh adalah waktu mahluk mencari rezeki mereka dan waktu dibagikannya rezeki. Tidur setelah subuh suatu hal yang dilarang [makruh] kecuali ada penyebab atau keperluan.”

Bahaya pola tidur setelah subuh secara medis

Secara medis, pola tidur setelah subuh kurang sehat. Perlu diingat yang namanya pola hidup tidak sehat, bukan sekarang akibatnya, tetapi akumulasi dan akan terasa ketika usia mulai menua karena pola hidup yang tidak sehat. Sebagaimana para perokok yang mengaku:

“Saya perokok tetapi masih kuat nih olahraga, masih sehat kok”

jawabnya: nanti kita lihat ketika ia sudah akan tua, banyak keluhan kesehatan bagi perokok ketika sudah tua.

Tidur setelah subuh tidak baik untuk kesehatan, karena saat itu adalah jam tubuh mulai melakukan metabolisme dan pemanasan. Jika tertidur lagi maka ibarat kendaraan yang tidak melakukan pemanasan. Ketika bangun jam 7 atau jam 8 pagi terasa masih lemas dan kurang bersemangat.

Tidur setelah subuh kurang sehat sebagaimana dijelaskan oleh ulama yang juga

seorang dokter, Ibnu Qayyim Al-Jauziyah. Beliau berkata,

وَهُوَ مُضِرٌّ جِدًّا بِالْبَدَنِ لِإِرْخَائِهِ الْبَدَنَ وَإِفْسَادِهِ لِلْفَضَلَاتِ الَّتِي يَنْبَغِي تَحْلِيلُهَا بِالرِّيَاضَةِ

“Tidur setelah subuh sangat berbahaya bagi badan karena melemahkan dan merusak badan karena sisa-sisa [metabolisme] yang seharusnya diurai dengan berolahraga/beraktifitas.”

Jika bergadang sebelumnya dan perlu tidur, diusahakan tidur setelah terbit matahari

Setelah begadang semalaman, tidurnya (untuk balas) tidak langsung setelah subuh, tetapi setelah terbit matahari sekitar jam 6 pagi atau jam 6.30 (waktu Indonesia).

Ibnu Qayyim Al-Jauziyah rahimahullah berkata,

ومن المكروه عندهم : النوم بين صلاة الصبح وطلوع الشمس فإنه وقت غنيمة.... حتى لو ساروا طول ليلهم لم يسمحوا بالعود عن السير ذلك الوقت حتى تطلع الشمس

“Di antara yang tidak disukai adalah tidur antara shalat pagi dan ketika matahari terbit, karena tidur pada waktu itu kurang baik.... sampai-sampai jika seseorang berjalan (safar) sepanjang malam, mereka tidak diizinkan untuk duduk (tidur dan istirahat) sampai terbit matahari.”

Beberapa ulama yang cukup sibuk melakukan seperti ini, mereka tidur sebentar setelah terbit matahari kemudian berangkat kerja dan mengajar.

Tips agar tidak tidur lagi setelah shalat subuh

Memang godaan tidur setelah subuh “luar biasa” dan “berat” bagi mereka yang tidak biasa. Ini hanya “masalah kebiasaan” saja.

kunci utama merubah kebiasaan adalah:

“Mencari kegiatan setelah shalat subuh, jika bisa jangan kegiatan sendiri”

Misalnya:

-Belajar setelah shalat subuh di masjid

-Memasak setelah shalat subuh

-Jalan-jalan dengan anak-anak

hendaknya kita punya kegiatan setelah subuh, seperti membaca atau menghafal Al-Quran dengan suara yang agak dibesarkan, menghafal hadist, berdzikir pagi-petang, menghafal doa-doa keseharian, setoran hapalan.

Namun ada juga yang mengaji atau berdzikir lama-kelamaan ketiduran, maka handaklah kita mencari kegiatan yang melibatkan orang banyak. Misalnya saling setoran hapalan dengan beberapa orang dimasjid, mengikuti majelis ilmu ba'da subuh dimasjid, belajar membaca dan memperbaiki Al-Quran.

Sangat tepat apa yang diucapkan oleh Ibnu Qayyim Al-Jauziyah rahimahullah berkata,

وَنَفْسُكَ إِنِ اشْغَلْتَهَا بِالْحَقِّ وَإِلَّا اشْتَغَلْتَكَ بِالْبَاطِلِ

“Jika dirimu tidak disibukkan dengan hal-hal yang baik, pasti akan disibukkan dengan hal-hal yang batil”

Bisa juga faktor maksiat yang sering dilakukan dan belum bertaubat

Bangun shalat subuh juga kebiasaan, jika berat dan susah bangun mungkin faktor kebiasaan atau ada maksiat yang dilakukan sehingga susah melakukan ibadah shalat subuh.

Bisa sering begadang Atau dan karena ada kemaksiatan yang baru-baru dilakukan terus-menerus tanpa istigfar sehingga badan susah melakukan ketaatan, dan hati berat untuk dibawa beribadah. Sehingga yang sebelumnya kita bangun ketika adzan berkumandang, sekarang hati mulai keras dan telinga sudah tidak peka lagi dengan suara adzan, badanpun berat dibawa untuk menjawab panggilan masjid.

Dari Abu Shalih dari Abu Hurairah Radhiallahu ‘anhu, dia berkata, Rasulullah Shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda.

إِنَّ الْمُؤْمِنَ إِذَا أَذْنَبَ ذَنْبًا نُكِتَ فِي قَلْبِهِ نُكْتَةٌ سَوْدَاءٌ فَإِنْ تَابَ وَنَزَعَ وَاسْتَغْفَرَ صُقِلَ قَلْبُهُ وَإِنْ زَادَ زَادَتْ حَتَّى تَعْلُوَ قَلْبُهُ فَذَلِكَ الرَّانُ الَّذِي ذَكَرَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ فِي الْقُرْآنِ: كَلَّا بَلْ رَانَ عَلَى قُلُوبِهِمْ مَا كَانُوا يَكْسِبُونَ

”Sesungguhnya seorang mukmin, jika melakukan satu perbuatan dosa, maka ditorehkan di hatinya satu titik hitam. Jika ia bertaubat, berhenti dan minta

ampun, maka hatinya akan dibuat mengkilat (lagi). Jika semakin sering berbuat dosa, maka titik-titik itu akan bertambah sampai menutupi hatinya. Itulah "raan" yang disebutkan Allah ta'ala,

"Sekali-kali tidak akan tetapi itulah" raan" yang disebutkan Allah dalam Al Qur'an".

Ada yang menjadikan salah satu indikator hatinya mulai mengeras adalah susah bangun shalat subuh. Untuk selevel ulama salah mereka menjadikan susahnya shalat malam sebagai salah satu indikator hati mereka mulai mengeras.

Sufyan ats-Tsauri rahimahullah beliau berkata,

حرمت قيام الليل خمسة أشهر بذنب أذنبته

"Selama lima bulan aku terhalang untuk melakukan shalat malam karena dosa yang aku lakukan."

Jika ada yang berkata, "saya bermaksiat setiap hari, tapi nanti malam saya bisa bangun malam jika saya mau". Maka kita katakan bahwa, hatinya sudah tidak peka lagi mendeteksi maksiat. Hati para ulama cukup bersih sehingga sangat peka terhadap maksiat. Ibarat tubuh yang sehat akan terasa jika ada sakit sedikit.

Demikian semoga bermanfaat. Amin.