

TIDUR YANG DIBERKATI

Rehat, Qiamullail dan Sains Tidur Untuk Seisi Keluarga



HJ CHE ALIM HJ CHE HARON

Pesara Penolong Pegawai Perubatan

quranscience.my

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

SIRI TUBUH SIHAT, JIWA TAAT

TIDUR YANG DIBERKATI

Rehat, Qiamullail dan Sains Tidur Untuk Seisi Keluarga

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا

“Dan Kami telah menjadikan tidur kamu untuk berehat.”

SURAH AN-NABA’ 78:9

HJ CHE ALIM HJ CHE HARON

Pesara Penolong Pegawai Perubatan

quranscience.my | @QuranDanSains

© 2026/1447 quranscience.my — eBook percuma. Dilarang dijual.

PENGHARGAAN

Segala puji bagi Allah, yang menjadikan malam sebagai pakaian dan tidur sebagai rehat, dan yang turun ke langit dunia pada sepertiga malam terakhir menyeru hamba-hambanya. Selawat dan salam ke atas Rasulullah ﷺ, yang mengajar kita adab tidur dan keseimbangan antara ibadah dan rehat — serta ke atas keluarga dan para sahabat baginda.

eBook ini didedikasikan khas kepada isteri tercinta,

ZAHARAH MOHD LATIF;

anak-anak yang dikasihi,

**MUHAMMAD HAFIZ, NOOR HAZWANI, ABDUL HAKIM, NOOR HIDAYAH, NOR AQILA dan NOR
ATIQAH;**

serta menantu-menantu,

FAZILAH, MALEK, HANIN, FAIRIZAL dan FIRWAN.

Semoga Allah memberkati tidur dan bangun kita, menenangkan malam-malam keluarga kita, dan menjadikan ilmu ini *'ilmun yuntafa'u bih* — ilmu yang dimanfaatkan.

TENTANG KULIT eBook INI

Kulit eBook ini memaparkan sebuah **rumah kayu Melayu** pada **waktu sebelum fajar**, di bawah langit malam yang tenang dengan **anak bulan sabit** dan bintang-bintang. Dua jendela kayu yang terbuka memancarkan cahaya lampu yang hangat. Melalui **jendela kiri**, kelihatan **seorang datuk** berjubah dan berkopiah putih duduk di atas sejadah sambil **menadah tangan berdoa** selepas qiamullail, dengan **mushaf Al-Qur'an** di atas rehal di sisinya. Melalui **jendela kanan**, **seorang ibu** bertudung biru **menyelimutkan dua orang anaknya** yang sedang lena di atas tilam. Kelip-kelip berterbangan di antara pohon kelapa di sekeliling rumah.

Datuk yang berdoa pada sepertiga malam terakhir melambangkan **qiamullail** dan waktu ketika Allah **“turun ke langit dunia”** (Bab 3). **Anak-anak yang lena** dalam bilik yang tenang tanpa telefon atau skrin menggambarkan rutin tidur yang sihat bagi kanak-kanak (Bab 6), manakala **ibu yang menyelimutkan** mereka melambangkan kasih sayang dan peranan keluarga.

Dua jendela — satu untuk ibadah, satu untuk rehat — menggambarkan **keseimbangan** yang diajar oleh Rasulullah ﷺ antara bangun beribadah dan tidur yang mencukupi (Bab 3). **Langit malam yang lapang** mengingatkan bahawa malam dijadikan Allah **“sebagai pakaian”** dan tidur **“untuk berehat”**. **Jalur biru gelap** dengan **garis emas yang halus** di bahagian bawah ialah asas yang kukuh tempat nama penulis tertera.

KANDUNGAN

TIDUR YANG DIBERKATI — *Tidur Sebagai Rehat; An-Naba' 78:9–11; Sahih al-Bukhari 6312*

1. BERAPA JAM TIDUR YANG CUKUP? — *Ar-Rum 30:23; Tidur Sebentar Tengah Hari*

2. ADAB TIDUR RASULULLAH ﷺ — *Az-Zumar 39:42; Sahih al-Bukhari 247*

3. QIAMULLAIL TANPA MELETIHKAN — *Adh-Dhariyat 51:17–18; Sahih al-Bukhari 1145, 1131*

4. DENGKUR DAN APNEA TIDUR — *Tanda Yang Perlu Dirujuk*

5. SUKAR TIDUR DAN WARGA EMAS — *Al-Baqarah 2:255*

6. ANAK, REMAJA DAN SKRIN — *Al-Furqan 25:47; Sahih al-Bukhari 3280; Senarai Semak*

RUJUKAN

SOKONGAN & SUMBANGAN

Panduan warna: kotak hijau = ayat Al-Qur'an; kotak emas = Hadith; kotak biru = penemuan sains; kotak kelabu = athar / kata-kata ulama. Nama perawi bergaris biru boleh diklik untuk ke halaman perawi di sunnah.com.

TIDUR YANG DIBERKATI

Manusia menghabiskan kira-kira **satu pertiga umurnya** dengan tidur. Seorang yang hidup hingga 75 tahun telah tidur kira-kira **25 tahun**. Namun tidur sering dianggap “membuang masa” — dikorbankan untuk kerja, telefon dan hiburan. Hakikatnya, tidur ialah **nikmat dan tanda kebesaran Allah**, dan tidur yang cukup ialah asas kepada tubuh yang sihat, fikiran yang jelas, emosi yang stabil dan ibadah yang khusyuk.

SURAH AN-NABA' 78:9-11

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا ۝٩

Dan Kami telah menjadikan tidur kamu untuk berehat

وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا ۝١٠

Dan Kami telah menjadikan malam (dengan gelapnya) sebagai pakaian (yang melindungi)

وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا ۝١١

Dan Kami telah menjadikan siang (dengan cahaya terangnya) - masa untuk mencari rezeki

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/78:9-11

Allah menjadikan **“tidur kamu untuk berehat”** (*subata*), **“malam sebagai pakaian”** dan **“siang untuk mencari rezeki”**. Ibn Kathir menjelaskan bahawa *subat* bermaksud terhentinya pergerakan supaya tubuh dapat berehat daripada keletihan bekerja pada siang hari. Kitaran malam dan siang ini selari dengan **jam biologi** dalam tubuh manusia. [Tafsir Ibn Kathir 78:9](#)

HADITH — SAHIH AL-BUKHARI, NO. 6312

حَدَّثَنَا قَبِيصَةُ، حَدَّثَنَا سُفْيَانُ، عَنْ عَبْدِ الْمَلِكِ، عَنْ رَبِيعِ بْنِ حَرَّاشٍ، عَنْ حُذَيْفَةَ، قَالَ كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا أَوَى إِلَى فِرَاشِهِ قَالَ « بِاسْمِكَ أَمُوتُ وَأَحْيَا ». وَإِذَا قَامَ قَالَ « الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ ».

TERJEMAHAN:

Daripada Hudhaifah رضى الله عنه, beliau berkata: Nabi ﷺ apabila berbaring di tempat tidurnya, baginda membaca: **“Dengan nama-Mu aku mati dan aku hidup.”** Dan apabila bangun,

baginda membaca: **“Segala puji bagi Allah yang menghidupkan kami setelah mematikan kami, dan kepada-Nya kami dibangkitkan.”**

SANAD Riwayat Imam al-Bukhari: daripada [Qabisah bin ‘Uqbah](#), daripada [Sufyan al-Thauri](#), daripada [‘Abd al-Malik bin ‘Umar](#), daripada [Rib‘i bin Hirasy](#), daripada [Hudhaifah bin al-Yaman](#) رضي الله عنه.

RUJUKAN: Riwayat Imam al-Bukhari dalam Sahih al-Bukhari, Kitab al-Da‘awat, Bab Apa Yang Dibaca Apabila Hendak Tidur, Hadith No. 6312.

ريوایت إمام البخاري دالم صحيح البخاري، كتاب الدعوات، حديث نومبور ٦٣١٢

DARJAT: SAHIH — terkandung dalam Sahih al-Bukhari, kitab hadith paling sahih selepas Al-Qur'an menurut ijmak ulama hadith.

Sumber: <https://sunnah.com/bukhari:6312>

Rasulullah ﷺ menyifatkan tidur sebagai sejenis **“kematian kecil”** dan bangun sebagai **“dihidupkan semula”**. Setiap pagi ialah peluang baharu yang Allah kurniakan. Doa ini juga mengajar kita untuk **memulakan dan mengakhiri hari dengan mengingati Allah** — satu amalan yang menenangkan jiwa sebelum tidur.

PENEMUAN SAINS: OTAK “MEMBERSIHKAN DIRI” KETIKA TIDUR

Xie dan rakan-rakan (2013) di University of Rochester mengkaji otak **tikus makmal** menggunakan pengimejan secara langsung.

Mereka mendapati bahawa ketika tidur, ruang antara sel-sel otak **bertambah kira-kira 60%**. Ini membolehkan cecair otak mengalir dengan lebih lancar dan **membuang sisa-sisa** yang terkumpul ketika berjaga — termasuk protein **beta-amiloid** yang dikaitkan dengan penyakit Alzheimer — dengan lebih cepat berbanding ketika berjaga.

Kajian ini dilakukan pada haiwan, dan sejauh mana ia berlaku pada manusia masih dikaji. Namun ia memberi gambaran mengapa tidur bukan sekadar “berehat”, tetapi masa **pemulihan** yang aktif bagi otak.

RUJUKAN KAJIAN:

Xie L, Kang H, Xu Q, et al. (2013). Sleep drives metabolite clearance from the adult brain. Science 342(6156):373–377. PubMed PMID 24136970. <https://doi.org/10.1126/science.1241224>

Nota penting: eBook ini panduan pengetahuan umum untuk orang awam, bukan pengganti nasihat doktor. Masalah tidur yang berpanjangan, dengkur kuat dengan nafas terhenti, atau mengantuk yang melampau pada siang hari perlu diperiksa oleh doktor. Dalam kecemasan, hubungi 999. Penemuan sains dikemukakan sebagai bukti keselarasan, bukan untuk “membuktikan” Al-Qur’an.

BERAPA JAM TIDUR YANG CUKUP?

Keperluan tidur berbeza mengikut umur. Bayi memerlukan paling banyak tidur kerana otak dan tubuhnya sedang membesar dengan pesat; remaja memerlukan lebih banyak daripada orang dewasa; dan warga emas masih memerlukan 7 hingga 8 jam walaupun tidur mereka lebih mudah terganggu.

SURAH AR-RUM 30:23

وَمِنْ ءَايَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِّنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ
لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ ﴿٢٣﴾

Dan di antara tanda-tanda yang membuktikan kemurahannya dan kasih sayangNya ialah tidurnya kamu pada waktu malam dan pada siang hari, dan usaha kamu mencari rezeki dari limpah kurniaNya (pada kedua-dua waktu itu). Sesungguhnya keadaan yang demikian mengandungi keterangan-keterangan bagi orang-orang yang mahu mendengar (nasihat pengajaran)

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/30:23

Allah menyebut “**tidurnya kamu pada waktu malam dan pada siang hari**” sebagai salah satu tanda kebesaran-Nya. Ibn Kathir menjelaskan bahawa Allah menjadikan tidur pada malam dan siang sebagai rehat, dan siang serta malam untuk mencari rezeki. Ayat ini juga mengiktiraf **tidur pada waktu siang** sebagai sebahagian daripada fitrah manusia.

[Tafsir Ibn Kathir 30:23](#)

PENEMUAN SAINS: PANDUAN JAM TIDUR MENGIKUT UMUR

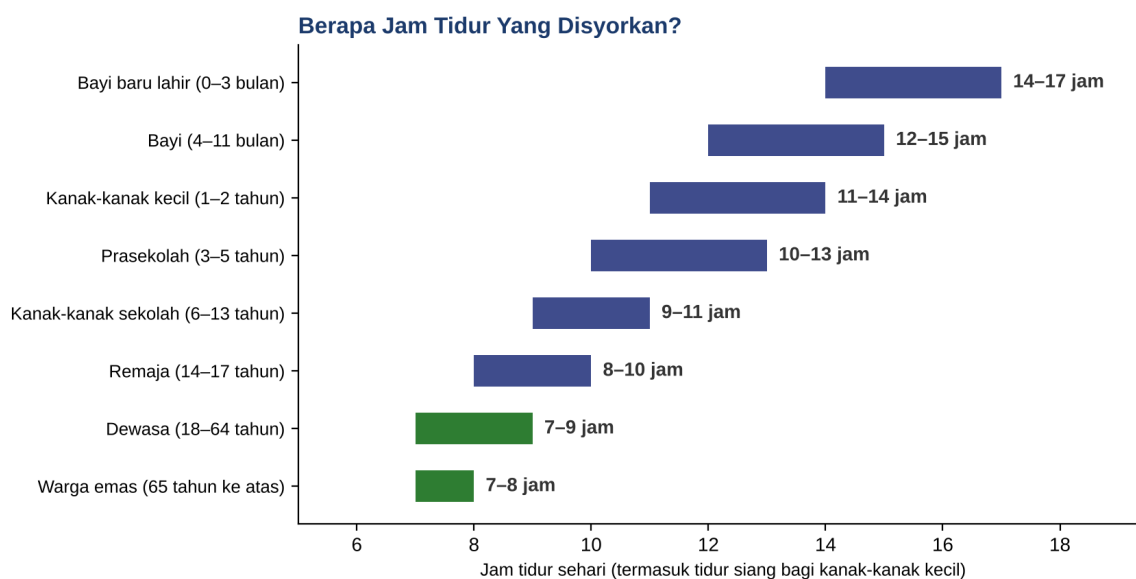
Pada 2015, *National Sleep Foundation* di Amerika Syarikat mengumpulkan **18 orang pakar** daripada pelbagai bidang — perubatan tidur, pediatrik, geriatrik, psikiatri dan lain-lain — untuk menilai bukti sains tentang tempoh tidur yang mencukupi.

Mereka mengesyorkan **14–17 jam** bagi bayi baru lahir, **9–11 jam** bagi kanak-kanak sekolah, **8–10 jam** bagi remaja, **7–9 jam** bagi orang dewasa, dan **7–8 jam** bagi warga emas berumur 65 tahun ke atas.

Panel menegaskan bahawa keperluan berbeza bagi setiap individu. Namun mereka yang **biasanya tidur jauh lebih kurang atau jauh lebih lama** daripada julat ini mungkin menunjukkan tanda masalah kesihatan.

RUJUKAN KAJIAN:

Hirshkowitz M, Whiton K, Albert SM, et al. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep Health* 1(1):40–43. PubMed PMID 29073412. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>



Data: Hirshkowitz et al., *Sleep Health* 2015 (panel pakar National Sleep Foundation, Amerika Syarikat).

Rajah 1: Tempoh tidur yang disyorkan mengikut peringkat umur (dilukis daripada data Hirshkowitz et al., 2015).

QAILULAH: TIDUR SEBENTAR DI TENGAH HARI

Qailulah — berehat atau tidur sebentar pada waktu tengah hari — ialah amalan yang biasa dalam kalangan para sahabat. Tidur sebentar selama **10 hingga 30 minit** boleh menyegarkan tubuh, terutama bagi mereka yang bangun awal untuk solat Subuh atau qiamullail. Elakkan tidur terlalu lama atau terlalu lewat petang kerana ia boleh menyukarkan tidur pada waktu malam.

LANGKAH AMALAN

- 1. Kira jam tidur anda** selama seminggu — dari waktu tertidur hingga waktu bangun — dan bandingkan dengan Rajah 1.
- 2. Tetapkan waktu tidur** dengan mengira ke belakang dari waktu Subuh: jika bangun jam 5.30 pagi, cuba tidur sebelum jam 10.30 malam.
- 3. Amalkan qailulah 10–30 minit** selepas Zohor jika boleh, terutama jika tidur malam kurang.
- 4. Jangan “membayar hutang tidur”** dengan tidur sangat lama pada hujung minggu — ia mengganggu jam biologi.
- 5. Perhatikan anak-anak:** kanak-kanak sekolah memerlukan 9–11 jam, bukan 6 atau 7 jam seperti orang dewasa yang sibuk.

ADAB TIDUR RASULULLAH ﷺ

Rasulullah ﷺ mengajar adab tidur yang ringkas tetapi penuh makna. Menariknya, banyak daripadanya selari dengan apa yang kini dikenali sebagai “kebersihan tidur” (*sleep hygiene*) dalam ilmu perubatan.

SURAH AZ-ZUMAR 39:42

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 ﴿٤٢﴾

Allah (Yang Menguasai Segala-galanya), Ia mengambil dan memisahkan satu-satu jiwa dari badannya, jiwa orang yang sampai ajalnya semasa matinya, dan jiwa orang yang tidak mati: dalam masa tidurnya; kemudian Ia menahan jiwa orang yang Ia tetapkan matinya dan melepaskan balik jiwa yang lain (ke badannya) sehingga sampai ajalnya yang ditentukan. Sesungguhnya yang demikian itu mengandungi tanda-tanda yang membuktikan kekuasaan Allah bagi kaum yang berfikir (untuk memahaminya)

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/39:42

Allah “**mengambil ... jiwa orang yang tidak mati dalam masa tidurnya**”, lalu mengembalikannya kepada yang belum sampai ajalnya. Ibn Kathir menjelaskan bahawa ayat ini menyebut dua jenis “wafat”: wafat yang besar (kematian) dan wafat yang kecil (tidur). Kesedaran ini menjadikan setiap tidur sebagai saat **berserah diri** kepada Allah.

[Tafsir Ibn Kathir 39:42](#)

HADITH — SAHIH AL-BUKHARI, No. 247

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ مِقَاتٍ، قَالَ أَخْبَرَنَا عَبْدُ اللَّهِ، قَالَ أَخْبَرَنَا سَفْيَانُ، عَنْ مَنْصُورٍ، عَنْ سَعْدِ بْنِ عُبَيْدَةَ، عَنْ الْبَرَاءِ بْنِ عَازِبٍ، قَالَ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ « إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ وُضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ، ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ، ثُمَّ قُلِ اللَّهُمَّ أَسَلْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ، وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ، رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ، لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنَاجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ، اللَّهُمَّ آمَنْتُ بِكَالَّذِي أُنْزِلَتْ، وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أُرْسِلْتُ. فَإِنْ مِتُّ مِنْ لَيْلَتِكَ فَأَنْتَ عَلَى الْفِطْرَةِ، وَاجْعَلْهُنَّ آخِرَ مَا تَتَكَلَّمُ بِهِ ». قَالَ فَردَدْتُهَا عَلَى النَّبِيِّ صَلَّى

اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَلَمَّا بَلَغْتُ «اللَّهُمَّ آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ». قُلْتُ وَرَسُولِكَ. قَالَ «لَا، وَنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ».

TERJEMAHAN:

Daripada al-Bara' bin 'Azib رضي الله عنهما, beliau berkata: Nabi ﷺ bersabda: **“Apabila engkau hendak ke tempat tidurmu, berwuduklah seperti wuduk untuk solat, kemudian berbaringlah di atas lambung kananmu, kemudian bacalah: ‘Ya Allah, aku serahkan wajahku kepada-Mu, aku serahkan urusanku kepada-Mu, aku sandarkan belakangku kepada-Mu, dengan penuh harap dan takut kepada-Mu. Tiada tempat berlindung dan tiada tempat menyelamatkan diri daripada-Mu melainkan kepada-Mu. Ya Allah, aku beriman dengan kitab-Mu yang Engkau turunkan dan dengan Nabi-Mu yang Engkau utuskan.’ Jika engkau mati pada malam itu, engkau mati di atas fitrah. Jadikanlah kalimah-kalimah ini perkara terakhir yang engkau ucapkan.”** Al-Bara' berkata: Aku mengulanginya di hadapan Nabi ﷺ, dan apabila sampai kepada ‘Ya Allah, aku beriman dengan kitab-Mu yang Engkau turunkan’, aku menyebut ‘dan Rasul-Mu’. Baginda bersabda: “Tidak, (tetapi) ‘dan dengan Nabi-Mu yang Engkau utuskan’.”

SANAD Riwayat Imam al-Bukhari: daripada [Muhammad bin Muqatil](#), daripada [‘Abdullah bin al-Mubarak](#), daripada [Sufyan al-Thauri](#), daripada [Mansur bin al-Mu'tamir](#), daripada [Sa'd bin 'Ubaidah](#), daripada [al-Bara' bin 'Azib](#) رضي الله عنهما.

RUJUKAN: Riwayat Imam al-Bukhari dalam Sahih al-Bukhari, Kitab al-Wudu', Bab Kelebihan Orang Yang Tidur Dalam Keadaan Berwuduk, Hadith No. 247.

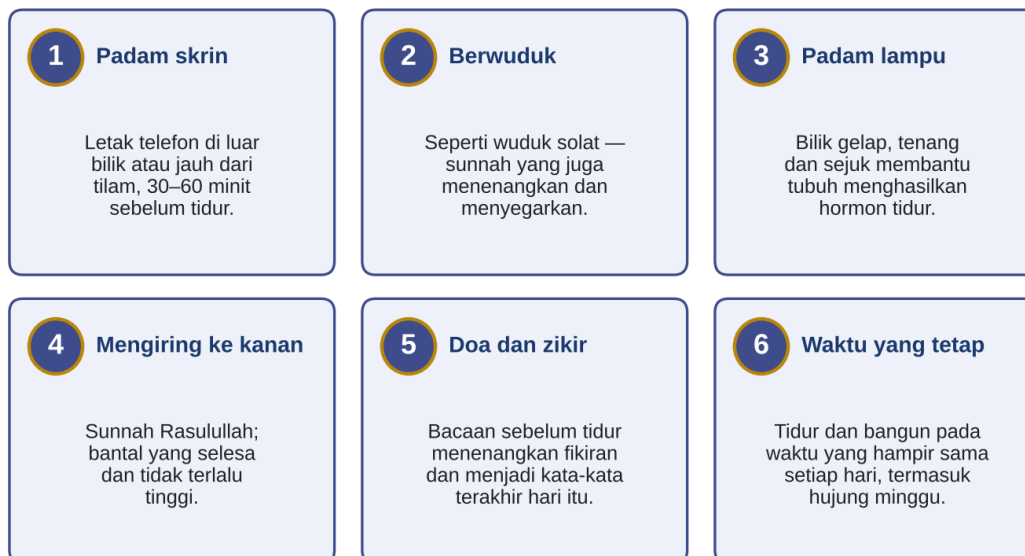
ريوایت إمام البخاري دالم صحيح البخاري، كتاب الوضوء، حديث نومبور ٢٤٧

DARJAT: SAHIH — terkandung dalam Sahih al-Bukhari, kitab hadith paling sahih selepas Al-Qur'an menurut ijmak ulama hadith.

Sumber: <https://sunnah.com/bukhari:247>

Hadith ini mengandungi tiga adab utama: **berwuduk sebelum tidur, berbaring di atas lambung kanan**, dan **membaca doa penyerahan diri** sebagai kata-kata terakhir. Ibn Hajar menjelaskan bahawa berwuduk sebelum tidur adalah sunnah, dan hikmahnya ialah supaya seseorang tidur dalam keadaan suci. Doa ini pula — **“aku serahkan urusanku kepada-Mu”** — melepaskan kebimbangan hari itu dan menenangkan fikiran sebelum terlelap.

Rutin Sebelum Tidur: Sunnah dan Sains



Langkah 2, 4 dan 5 daripada Sahih al-Bukhari 247; langkah 3 daripada Sahih al-Bukhari 3280; langkah 1 dan 6 daripada amalan kebersihan tidur.

Rajah 2: Enam langkah rutin sebelum tidur yang menggabungkan sunnah dan amalan kebersihan tidur.

LANGKAH AMALAN

- 1. Berwuduk sebelum tidur**, walaupun sudah berwuduk untuk solat Isyak.
- 2. Berbaring di atas lambung kanan** ketika mula tidur, dan baca doa daripada hadith di atas.
- 3. Jadikan bilik tidur tempat untuk tidur sahaja** — gelap, tenang, sejuk dan bebas daripada televisyen atau kerja.
- 4. Elakkan kopi, teh pekat dan minuman bertenaga** selepas waktu Asar.
- 5. Makan malam sekurang-kurangnya 2–3 jam sebelum tidur** supaya perut tidak terlalu penuh ketika berbaring.

QIAMULLAIL TANPA MELETIHKAN

Bangun malam untuk solat (qiamullail atau tahajjud) ialah antara amalan yang paling tinggi nilainya. Namun ramai yang tertanya: bagaimana mahu bangun malam tanpa letih keesokan harinya? Jawapannya ada dalam sunnah — **keseimbangan**.

SURAH ADH-DHARIYAT 51:17-18

كَانُوا قَلِيلًا مِّنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ ﴿١٧﴾

Mereka sentiasa mengambil sedikit sahaja: masa dari waktu malam, untuk mereka tidur

وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ ﴿١٨﴾

Dan pada waktu akhir malam (sebelum fajar) pula, mereka selalu beristighfar kepada Allah (memohon ampun)

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/51:17-18

Allah memuji orang bertaqwa yang **“sentiasa mengambil sedikit sahaja masa dari waktu malam untuk mereka tidur”** dan **“pada waktu akhir malam ... selalu beristighfar”**. Ibn Kathir menukilkan bahawa mereka tidak membiarkan malam berlalu tanpa sedikit solat. [Tafsir Ibn Kathir 51:17](#)

HADITH — SAHIH AL-BUKHARI, No. 1145

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مَسْلَمَةَ، عَنْ مَالِكٍ، عَنْ ابْنِ شِهَابٍ، عَنْ أَبِي سَلَمَةَ، وَأَبِي عَبْدِ اللَّهِ الْأَعْرَبِيِّ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ « يَنْزِلُ رَبُّنَا تَبَارَكَ وَتَعَالَى كُلَّ لَيْلَةٍ إِلَى السَّمَاءِ الدُّنْيَا حِينَ يَبْقَى ثُلُثُ اللَّيْلِ الْآخِرِ يَقُولُ مَنْ يَدْعُونِي فَأَسْتَجِيبَ لَهُ مَنْ يَسْأَلُنِي فَأُعْطِيَهُ مَنْ يَسْتَغْفِرُنِي فَأَغْفِرَ لَهُ ».

TERJEMAHAN:

Daripada Abu Hurairah رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ, bahawa Rasulullah ﷺ bersabda: **“Tuhan kita Tabaraka wa Ta’ala turun setiap malam ke langit dunia ketika tinggal sepertiga malam yang terakhir, lalu berfirman: Siapakah yang berdoa kepada-Ku, nescaya Aku perkenankan baginya? Siapakah yang meminta kepada-Ku, nescaya Aku berikan kepadanya? Siapakah yang memohon ampun kepada-Ku, nescaya Aku ampunkan baginya?”**

SANAD Riwayat Imam al-Bukhari: daripada [‘Abdullah bin Maslamah al-Qa’nabi](#), daripada [Malik bin Anas](#), daripada [Ibn Syihab al-Zuhri](#), daripada [Abu Salamah bin ‘Abd al-Rahman](#) dan [Abu ‘Abdillah al-Agharr](#), daripada [Abu Hurairah](#) رضى الله عنه.

RUJUKAN: Riwayat Imam al-Bukhari dalam Sahih al-Bukhari, Kitab al-Tahajjud, Bab Berdoa dan Solat Pada Akhir Malam, Hadith No. 1145.

ريوایت إمام البخاري دالم صحيح البخاري، كتاب التهجد، حديث نومبور ١١٤٥

DARJAT: SAHIH — terkandung dalam Sahih al-Bukhari, kitab hadith paling sahih selepas Al-Qur'an menurut ijmak ulama hadith.

Sumber: <https://sunnah.com/bukhari:1145>

Sepertiga malam yang terakhir ialah waktu yang sangat istimewa: Allah **“turun ke langit dunia”** dan menawarkan perkenan doa, pemberian dan keampunan. Para ulama Ahli Sunnah menerima hadith ini sebagaimana ia datang, tanpa menyerupakan Allah dengan makhluk. Bagi kita, ia ialah jemputan untuk **bangun sebentar** sebelum Subuh.

HADITH — SAHIH AL-BUKHARI, No. 1131

حَدَّثَنَا عَلِيُّ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ، قَالَ حَدَّثَنَا سُفْيَانُ، قَالَ حَدَّثَنَا عَمْرُو بْنُ دِينَارٍ، أَنَّ عَمْرُو بْنَ أَوْسٍ، أَخْبَرَهُ أَنَّ عَبْدَ اللَّهِ بْنَ عَمْرٍو بْنِ الْعَاصِ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا - أَخْبَرَهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ لَهُ « أَحَبُّ الصَّلَاةِ إِلَى اللَّهِ صَلَاةُ دَاوُدَ - عَلَيْهِ السَّلَامُ - وَأَحَبُّ الصِّيَامِ إِلَى اللَّهِ صِيَامُ دَاوُدَ، وَكَانَ يَنَامُ نِصْفَ اللَّيْلِ وَيَقُومُ ثُلُثَهُ وَيَنَامُ سُدُسَهُ، وَيَصُومُ يَوْمًا وَيُفْطِرُ يَوْمًا ».

TERJEMAHAN:

Daripada ‘Abdullah bin ‘Amr bin al-‘As رضى الله عنهما, bahawa Rasulullah ﷺ bersabda kepadanya: **“Solat yang paling dicintai oleh Allah ialah solat Daud عَلَيْهِ السَّلَامُ, dan puasa yang paling dicintai oleh Allah ialah puasa Daud. Baginda tidur separuh malam, bangun (untuk solat) sepertiganya, dan tidur (semula) seperenamnya; dan baginda berpuasa sehari dan berbuka sehari.”**

SANAD Riwayat Imam al-Bukhari: daripada [‘Ali bin ‘Abdullah al-Madini](#), daripada [Sufyan bin ‘Uyainah](#), daripada [‘Amr bin Dinar](#), daripada [‘Amr bin Aus](#), daripada [‘Abdullah bin ‘Amr bin al-‘As](#) رضى الله عنهما.

RUJUKAN: Riwayat Imam al-Bukhari dalam Sahih al-Bukhari, Kitab al-Tahajjud, Bab Orang Yang Tidur Pada Waktu Sahur, Hadith No. 1131.

ريوایت إمام البخاري دالم صحيح البخاري، كتاب التهجد، حديث نومبور ١١٣١

DARJAT: SAHIH — terkandung dalam Sahih al-Bukhari, kitab hadith paling sahih selepas Al-Qur'an menurut ijmak ulama hadith.

Sumber: <https://sunnah.com/bukhari:1131>

Hadith ini menunjukkan bahawa ibadah malam yang **paling dicintai Allah** bukanlah berjaga sepanjang malam, tetapi **gabungan tidur dan solat**: tidur separuh malam, bangun sepertiga, kemudian tidur semula seperenam. Ibn Hajar menjelaskan bahawa hikmahnya ialah tubuh mendapat rehat yang cukup sehingga dapat beribadah dengan bertenaga dan berterusan, serta bangun untuk Subuh dalam keadaan segar.

Pembahagian Malam Nabi Daud



Contoh: jika malam 10 jam (Isyak 9.00 malam hingga Subuh 6.00 pagi), tidur kira-kira 5 jam, bangun kira-kira 3 jam 20 minit, kemudian tidur semula kira-kira 1 jam 40 minit sebelum Subuh — jumlah tidur hampir 7 jam.

Berdasarkan Sahih al-Bukhari 1131. Gambaran ringkas; bukan kewajipan, tetapi contoh keseimbangan antara ibadah dan rehat.

Rajah 3: Pembahagian malam Nabi Daud عليه السلام sebagai contoh keseimbangan antara ibadah dan rehat (berdasarkan Sahih al-Bukhari 1131).

LANGKAH AMALAN

- 1. Tidur awal selepas Isyak** — inilah kunci untuk bangun malam tanpa letih.
- 2. Mulakan dengan 2 rakaat sahaja** 10–15 minit sebelum Subuh, kemudian tambah secara beransur-ansur.
- 3. Pasang penggera** dan letakkan telefon jauh dari tilam supaya perlu bangun untuk mematikannya.
- 4. Ambil qailulah pada tengah hari** untuk menggantikan tidur malam yang berkurangan.
- 5. Jangan paksa diri sehingga mengantuk ketika memandu atau bekerja;** ibadah yang sedikit tetapi berterusan lebih baik.

DENGKUR DAN APNEA TIDUR

Dengkur sering dijadikan bahan gurauan dalam keluarga. Namun dengkur yang **kuat**, disertai **nafas terhenti seketika** lalu **tersedak atau tercungap** — terutama jika disedari oleh pasangan — mungkin tanda **apnea tidur obstruktif** (*obstructive sleep apnea*). Dalam keadaan ini, saluran pernafasan tersekat berulang kali sepanjang malam, menyebabkan paras oksigen menurun dan tidur terganggu walaupun pesakit tidak menyedarinya.

TANDA YANG PERLU DIPERHATIKAN	MENGAPA PENTING
Dengkur kuat hampir setiap malam	Tanda saluran pernafasan menyempit ketika tidur.
Nafas terhenti, tersedak atau tercungap (disedari oleh pasangan)	Tanda utama apnea tidur — perlu dirujuk kepada doktor.
Sangat mengantuk pada siang hari, tertidur ketika memandu	Berbahaya kepada diri dan orang lain di jalan raya.
Sakit kepala pada waktu pagi, mulut kering	Kesan paras oksigen yang menurun pada waktu malam.
Berat badan berlebihan, leher besar, darah tinggi yang sukar dikawal	Faktor risiko yang lazim bagi apnea tidur.

PENEMUAN SAINS: NAFAS TERHENTI KETIKA TIDUR DIKAITKAN DENGAN DARAH TINGGI

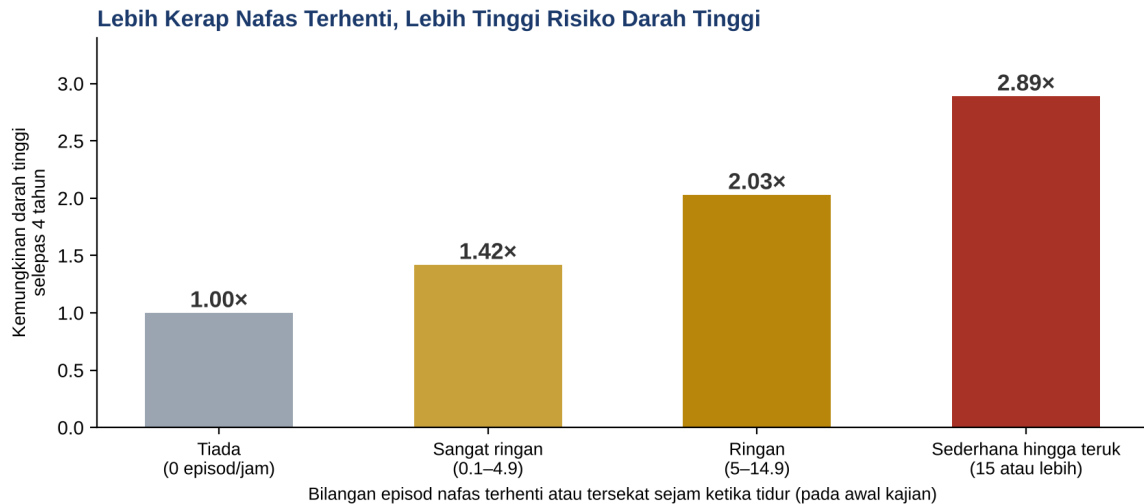
Peppard dan rakan-rakan (2000) mengikuti **709 peserta** *Wisconsin Sleep Cohort Study* yang tidurnya diukur semalaman di makmal tidur pada awal kajian, kemudian diperiksa semula selepas **4 tahun**.

Berbanding mereka yang tiada episod nafas terhenti, peserta yang mengalami **5 hingga 14.9 episod sejam** mempunyai kemungkinan **2.03 kali** lebih tinggi mendapat darah tinggi, dan mereka yang mengalami **15 episod atau lebih sejam** mempunyai kemungkinan **2.89 kali** lebih tinggi.

Hubungan ini kekal walaupun selepas mengambil kira berat badan, ukur lilit leher dan pinggang, umur, jantina, alkohol dan rokok. Para penyelidik menyimpulkan bahawa apnea tidur mungkin satu **faktor risiko** darah tinggi dan penyakit jantung.

RUJUKAN KAJIAN:

Peppard PE, Young T, Palta M & Skatrud J (2000). Prospective study of the association between sleep-disordered breathing and hypertension. *New England Journal of Medicine* 342(19):1378–1384. PubMed PMID 10805822. <https://doi.org/10.1056/NEJM200005113421901>



Data: Peppard et al., NEJM 2000 (Wisconsin Sleep Cohort; 709 peserta, diukur dengan kajian tidur semalaman).

Rajah 4: Kemungkinan darah tinggi mengikut tahap gangguan pernafasan ketika tidur (dilukis daripada data Peppard et al., 2000).

LANGKAH AMALAN

- 1. Tanya pasangan atau ahli keluarga** sama ada anda berdengkur kuat atau nafas terhenti ketika tidur.
- 2. Rujuk doktor** jika ada tanda-tanda dalam jadual — ujian tidur boleh mengesahkan diagnosis.
- 3. Turunkan berat badan** jika berlebihan; ini antara rawatan paling berkesan untuk apnea yang ringan.
- 4. Tidur mengiring** (seperti sunnah tidur di atas lambung kanan) — dengkur sering lebih teruk ketika tidur terlentang.
- 5. Jangan memandu jika sangat mengantuk;** berhenti berehat dan tidur sebentar di tempat yang selamat.

SUKAR TIDUR DAN WARGA EMAS

Ramai warga emas mengadu **sukar tidur**, **kerap terjaga** atau **bangun terlalu awal**. Sebahagiannya ialah perubahan semula jadi dengan usia, tetapi ia juga boleh disebabkan oleh sakit sendi, kerap kencing pada waktu malam, ubat-ubatan, kebimbangan atau kemurungan. **Insomnia** yang berpanjangan menjejaskan ingatan, emosi dan meningkatkan risiko jatuh.

SURAH AL-BAQARAH 2:255

اَللّٰهُ لَا اِلٰهَ اِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّوْمُ لَا تَاْخُذُهٗ سِنَةٌ وَّلَا نَوْمٌ لَّهٗ مَا فِى السَّمٰوٰتِ
وَمَا فِى الْاَرْضِ مِّنْ ذَا الَّذِى يَشْفَعُ عِنْدَهٗٓ اِلَّا بِاِذْنِهٖۚ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ اَيْدِيهِمْ
وَمَا خَلْفَهُمْۚ وَلَا يُحِيطُوْنَ بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهٖۚ اِلَّا بِمَا شَاءَ وَسِعَ كُرْسِيُّهٗ
السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضَ وَلَا يَـُٔودُهٗۚ حِفْظُهُمَاۚ وَهُوَ الْعَلِىُّ الْعَظِيْمُ ﴿٢٥٥﴾

Allah, tiada Tuhan (yang berhak disembah) melainkan Dia, Yang Tetap hidup, Yang Kekal selama-lamanya mentadbirkan (sekalian makhlukNya). Yang tidak mengantuk usahkan tidur. Yang memiliki segala yang ada di langit dan yang ada di bumi. Tiada sesiapa yang dapat memberi syafaat (pertolongan) di sisiNya melainkan dengan izinNya. yang mengetahui apa yang ada di hadapan mereka dan apa yang ada di belakang mereka, sedang mereka tidak mengetahui sesuatu pun dari (kandungan) ilmu Allah melainkan apa yang Allah kehendaki (memberitahu kepadanya). Luasnya Kursi Allah (ilmuNya dan kekuasaanNya) meliputi langit dan bumi; dan tiadalah menjadi keberatan kepada Allah menjaga serta memelihara keduanya. Dan Dia lah Yang Maha Tinggi (darjat kemuliaanNya), lagi Maha Besar (kekuasaanNya)

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/2:255

Ayat al-Kursi menyatakan bahawa Allah “**tidak mengantuk dan tidak tidur**”. Hanya Dia yang tidak memerlukan rehat; manusia pula diciptakan dengan keperluan untuk tidur. Ibn Kathir menjelaskan bahawa Allah tidak sekali-kali lalai daripada makhluk-Nya. Ketika kita tidak dapat tidur, ingatlah bahawa ada Tuhan yang **sentiasa berjaga** menjaga kita — maka serahkanlah kebimbangan kepada-Nya. [Tafsir Ibn Kathir 2:255](#)

PENEMUAN SAINS: TERAPI TANPA UBAT BERKESAN UNTUK INSOMNIA

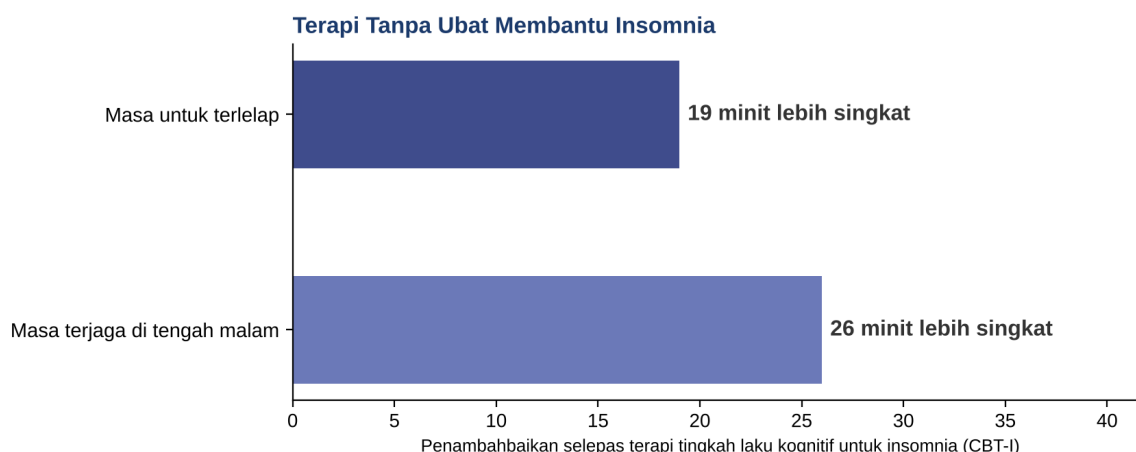
Trauer dan rakan-rakan (2015) menghimpunkan **20 ujian rawak** melibatkan **1,162 orang dewasa** (purata umur 56 tahun) yang menghidap insomnia kronik, untuk menilai **terapi tingkah laku kognitif untuk insomnia (CBT-I)**.

CBT-I menggabungkan beberapa kaedah: mengubah fikiran yang membimbangkan tentang tidur, menggunakan katil hanya untuk tidur, mengehadkan masa di atas katil, kebersihan tidur dan teknik relaksasi. Selepas rawatan, peserta **terlelap 19 minit lebih cepat**, **26 minit kurang terjaga** di tengah malam, dan **kecekapan tidur meningkat kira-kira 10%**.

Kesan ini kekal dalam tempoh susulan, dan **tiada kesan sampingan** dilaporkan. Sebab itulah CBT-I kini disyorkan sebagai **rawatan pilihan pertama** bagi insomnia kronik, mendahului ubat tidur.

RUJUKAN KAJIAN:

Trauer JM, Qian MY, Doyle JS, Rajaratnam SMW & Cunnington D (2015). Cognitive behavioral therapy for chronic insomnia: a systematic review and meta-analysis. *Annals of Internal Medicine* 163(3):191–204. PubMed PMID 26054060. <https://doi.org/10.7326/M14-2841>



Data: Trauer et al., Annals of Internal Medicine 2015 (20 ujian rawak, 1 162 orang dewasa). Kecekapan tidur meningkat kira-kira 10%.

Rajah 5: Penambahbaikan tidur selepas terapi tingkah laku kognitif untuk insomnia (dilukis daripada data Trauer et al., 2015).

Ubat tidur hanya patut diambil dengan preskripsi dan untuk tempoh yang singkat. Pada warga emas, sesetengah ubat tidur boleh menyebabkan **keliru, pening dan jatuh** pada waktu malam. Jangan mengambil ubat tidur orang lain.

LANGKAH AMALAN

- 1. Bangun pada waktu yang sama setiap hari** — contohnya untuk Subuh — walaupun tidur malam tadi kurang.
- 2. Jika tidak dapat tidur selepas 20 minit, bangun dari katil;** berwuduk, membaca Al-Qur'an atau berzikir di bawah lampu malap, dan kembali apabila mengantuk.

- 3. Kurangkan minum air 2 jam sebelum tidur** jika kerap bangun untuk kencing, dan kencing sebelum berbaring.
- 4. Dapatkan cahaya matahari pagi dan bergerak pada siang hari;** elakkan tidur siang yang terlalu lama.
- 5. Beritahu doktor** jika sukar tidur lebih daripada 3 malam seminggu selama 3 bulan, atau jika disertai rasa sedih yang berpanjangan.

ANAK, REMAJA DAN SKRIN

Kanak-kanak dan remaja hari ini tidur **lebih lewat** dan **lebih sedikit** berbanding generasi sebelumnya. Antara puncanya ialah **telefon pintar, tablet dan permainan video** yang dibawa ke tempat tidur. Kekurangan tidur pada usia muda dikaitkan dengan masalah tumpuan di sekolah, emosi yang tidak stabil dan berat badan berlebihan.

HADITH — SAHIH AL-BUKHARI, No. 3280

حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ جَعْفَرٍ، حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ الْأَنْصَارِيُّ، حَدَّثَنَا ابْنُ جُرَيْجٍ، قَالَ أَخْبَرَنِي عَطَاءٌ، عَنْ جَابِرٍ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ « إِذَا اسْتَجَنَحَ اللَّيْلُ { - أَوْ كَانَ جُنْحُ اللَّيْلِ - فَكُفُّوا صَبْيَانَكُمْ، فَإِنَّ الشَّيَاطِينَ تَنْتَشِرُ حِينَئِذٍ، فَإِذَا ذَهَبَ سَاعَةٌ مِنَ الْعِشَاءِ فَخَلُّوهُمْ وَأَغْلِقْ بَابَكَ، وَادْكُرْ اسْمَ اللَّهِ، وَأَطْفِئْ مِصْبَاحَكَ، وَادْكُرْ اسْمَ اللَّهِ، وَأَوِّكْ سِقَاءَكَ، وَادْكُرْ اسْمَ اللَّهِ، وَخَمِّرْ إِنَاءَكَ، وَادْكُرْ اسْمَ اللَّهِ، وَلَوْ تَعَرَّضَ عَلَيْهِ شَيْءٌ

•﴿

TERJEMAHAN:

Daripada Jabir رضي الله عنه, daripada Nabi ﷺ, baginda bersabda: “**Apabila malam mula menjelma — atau apabila tiba awal malam — tahanlah anak-anak kecil kamu (di dalam rumah), kerana syaitan-syaitan bertebaran pada waktu itu. Apabila telah berlalu sebahagian waktu Isyak, lepaskanlah mereka. Tutuplah pintumu dan sebutlah nama Allah, padamkanlah pelitamu dan sebutlah nama Allah, tutuplah bekas airmu dan sebutlah nama Allah, dan tutuplah bekas makananmu dan sebutlah nama Allah, walaupun dengan meletakkan sesuatu di atasnya.**”

SANAD Riwayat Imam al-Bukhari: daripada [Yahya bin Ja'far al-Bikandi](#), daripada [Muhammad bin 'Abdullah al-Ansari](#), daripada [Ibn Juraij](#), daripada ['Ata' bin Abi Rabah](#), daripada [Jabir bin 'Abdullah](#) رضي الله عنه.

RUJUKAN: Riwayat Imam al-Bukhari dalam Sahih al-Bukhari, Kitab Bad' al-Khalq, Bab Sifat Iblis dan Tenteranya, Hadith No. 3280.

ريوایت إمام البخاري دالم صحيح البخاري، كتاب بدء الخلق، حديث نومبور ٣٢٨٠

DARJAT: SAHIH — terkandung dalam Sahih al-Bukhari, kitab hadith paling sahih selepas Al-Qur'an menurut ijmak ulama hadith.

Sumber: <https://sunnah.com/bukhari:3280>

Hadith ini mengajar **rutin waktu malam** bagi seisi keluarga: menahan anak-anak kecil di rumah pada waktu senja, **menutup pintu, memadamkan pelita dan menyebut nama Allah**. Ibn Hajar menjelaskan bahawa arahan memadamkan pelita juga untuk

keselamatan, kerana pelita yang dibiarkan menyala boleh menyebabkan kebakaran. Dalam konteks hari ini, “memadamkan pelita” juga boleh difahami sebagai **memadamkan cahaya skrin** supaya rumah menjadi tenang dan bersedia untuk tidur.

PENEMUAN SAINS: SKRIN DIKAITKAN DENGAN TIDUR YANG LEBIH SINGKAT DAN LEWAT

Hale dan Guan (2015) menilai **67 kajian** yang diterbitkan antara 1999 dan 2014 tentang hubungan antara **masa skrin** — televisyen, komputer, permainan video dan peranti mudah alih — dengan tidur kanak-kanak sekolah dan remaja.

Sebanyak **90%** daripada kajian tersebut mendapati masa skrin **dikaitkan dengan tidur yang lebih buruk**, terutamanya **tempoh tidur yang lebih singkat** dan **waktu tidur yang lebih lewat**.

Para penulis mengakui bahawa kebanyakan kajian tidak dapat membuktikan sebab-akibat secara pasti. Namun mereka menasihatkan agar kanak-kanak dan remaja **mengehadkan masa skrin**, terutama **sebelum dan semasa waktu tidur**.

RUJUKAN KAJIAN:

Hale L & Guan S (2015). Screen time and sleep among school-aged children and adolescents: a systematic literature review. *Sleep Medicine Reviews* 21:50–58. PubMed PMID 25193149.

<https://doi.org/10.1016/j.smr.2014.07.007>

LANGKAH AMALAN

- 1. Tetapkan “stesen cas” keluarga** di ruang tamu — semua telefon dan tablet dicas di situ pada waktu malam, termasuk telefon ibu bapa.
- 2. Tiada skrin sejam sebelum tidur;** gantikan dengan membaca buku, bercerita atau mengaji bersama.
- 3. Tetapkan waktu tidur yang tetap** bagi anak sekolah, termasuk pada malam hujung minggu.
- 4. Jadikan rutin malam satu ibadah keluarga:** solat Isyak berjemaah, berwuduk, membaca doa tidur bersama.
- 5. Ibu bapa menjadi teladan** — anak-anak lebih mengikut apa yang dilihat daripada apa yang didengar.

SENARAI SEMAK “TIDUR YANG DIBERKATI”

MASA	AMALAN
Pagi	Bangun pada waktu yang sama; baca doa bangun tidur; dapatkan cahaya matahari dan bergerak.
Tengah hari	Qailulah 10–30 minit jika boleh; elakkan kopi selepas Asar.
Malam	Makan malam awal; skrin dipadam sejam sebelum tidur; berwuduk; tidur awal selepas Isyak.
Ketika berbaring	Mengiring ke kanan; baca doa sebelum tidur; serahkan kebimbangan kepada Allah.
Sepertiga malam terakhir	Bangun sebentar untuk 2 rakaat dan berdoa, kemudian tidur semula jika perlu sebelum Subuh.
Rujuk doktor jika	dengkur kuat dengan nafas terhenti, sangat mengantuk pada siang hari, atau sukar tidur berpanjangan.

PENUTUP

Tidur bukan musuh ibadah; ia ialah **sebahagian daripada ibadah** apabila diniatkan untuk menguatkan tubuh dalam ketaatan. Mu‘adh bin Jabal رضى الله عنه berkata: **“Aku tidur pada awal malam, lalu bangun setelah mendapat bahagianku daripada tidur, kemudian aku membaca apa yang Allah tetapkan untukku; maka aku mengharapkan pahala pada tidurku sebagaimana aku mengharapkan pahala pada bangunku.”** ([Sahih al-Bukhari 4341](#)). Semoga Allah menjadikan tidur kita rehat yang menyegarkan, dan bangun kita langkah yang lebih dekat kepada-Nya.

SURAH AL-FURQAN 25:47

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا ۖ وَالنَّوْمَ سُبَاتًا ۖ وَجَعَلَ النَّهَارَ ذُشُورًا ﴿٤٧﴾

Dan Dia lah Tuhan yang menjadikan malam untuk kamu sebagai pakaian, dan menjadikan tidur untuk berhenti rehat, serta menjadikan siang untuk keluar mencari rezeki

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/25:47

Semoga Allah memberkati malam-malam kita, menyihatkan tidur anak-anak kita, dan menjadikan kita antara mereka yang bangun pada sepertiga malam terakhir untuk berdoa dan memohon keampunan-Nya.

RUJUKAN

AL-QUR'AN DAN TAFSIR

Al-Qur'an al-Karim, teks Uthmani dan terjemahan Abdullah Muhammad Basmeih.

<https://quran.com>

Ibn Kathir, Tafsir al-Qur'an al-'Azim. <https://tafsir.app/ibn-katheer/78/9>

HADITH

Sahih al-Bukhari — teks Arab, sanad dan halaman perawi. <https://sunnah.com>

Ibn Hajar al-'Asqalani, Fath al-Bari Syarh Sahih al-Bukhari.

KAJIAN SAINS (PUBMED)

Xie L, Kang H, Xu Q, et al. (2013). Sleep drives metabolite clearance from the adult brain.

Science 342(6156):373–377. PubMed PMID 24136970.

<https://doi.org/10.1126/science.1241224>

Hirshkowitz M, Whiton K, Albert SM, et al. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. Sleep Health 1(1):40–43.

PubMed PMID 29073412. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>

Peppard PE, Young T, Palta M & Skatrud J (2000). Prospective study of the association between sleep-disordered breathing and hypertension. NEJM 342(19):1378–1384. PubMed PMID

10805822. <https://doi.org/10.1056/NEJM200005113421901>

Trauer JM, Qian MY, Doyle JS, et al. (2015). Cognitive behavioral therapy for chronic insomnia: a systematic review and meta-analysis. Ann Intern Med 163(3):191–204. PubMed PMID 26054060.

<https://doi.org/10.7326/M14-2841>

Hale L & Guan S (2015). Screen time and sleep among school-aged children and adolescents: a systematic literature review. Sleep Med Rev 21:50–58. PubMed PMID 25193149.

<https://doi.org/10.1016/j.smr.2014.07.007>

SOKONGAN & SUMBANGAN

eBook ini diterbitkan **percuma sepenuhnya** untuk umat Islam dan **tidak sekali-kali untuk dijual**. Sumbangan amat dialu-alukan bagi membantu kos penyelidikan, hosting laman quranscience.my dan penerbitan eBook seterusnya — namun ia **tidak diwajibkan**. Semoga Allah menerima setiap sumbangan sebagai sedekah jariah.

SURAH AL-BAQARAH 2:261

مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَتَتْ سَنَابِلَ فِي كُلِّ سُنبُلَةٍ مِائَةٌ حَبَّةٌ وَاللَّهُ يُضْعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ ﴿٢٦١﴾

Bandingan (derma) orang-orang yang membelanjakan hartanya pada jalan Allah, ialah sama seperti sebiji benih yang tumbuh menerbitkan tujuh tangkai; tiap-tiap tangkai itu pula mengandungi seratus biji. Dan (ingatlah), Allah akan melipatgandakan pahala bagi sesiapa yang dikehendakiNya, dan Allah Maha Luas (rahmat) kurniaNya, lagi Meliputi ilmu pengetahuanNya

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/2:261

SURAH SABA' 34:39

قُلْ إِنَّ رَبِّي يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَيَقْدِرُ لَهُ وَمَا أَنْفَقْتُمْ مِنْ شَيْءٍ فَهُوَ يُخْلِفُهُ وَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ ﴿٣٩﴾

Katakanlah (wahai Muhammad): "Sesungguhnya Tuhanku memewahkan rezeki bagi sesiapa yang dikehendakiNya di antara hamba-hambaNya, dan Ia juga yang menyempitkan baginya; dan apa sahaja yang kamu dermakan maka Allah akan menggantikannya; dan Dialah jua sebaik-baik Pemberi rezeki

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/34:39

HADITH — SAHIH MUSLIM, No. 2588

حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ أَيُّوبَ، وَقُتَيْبَةُ، وَابْنُ جُرَّجٍ قَالُوا حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ، - وَهُوَ ابْنُ جَعْفَرٍ - عَنْ الْعَلَاءِ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ « مَا نَقَصَتْ صَدَقَةٌ مِنْ مَالٍ وَمَا زَادَ اللَّهُ عَبْدًا بِعَفْوٍ إِلَّا عِزًّا وَمَا تَوَاضَعَ أَحَدٌ لِلَّهِ إِلَّا رَفَعَهُ اللَّهُ ».

TERJEMAHAN:

Daripada Abu Hurairah رضى الله عنه, daripada Rasulullah ﷺ, baginda bersabda: "Sedekah tidak mengurangkan harta. Allah tidak menambah bagi seorang hamba yang memaafkan melainkan kemuliaan. Dan tidaklah seseorang merendah diri kerana Allah melainkan Allah mengangkat darjatnya."

SANAD: Riwayat Imam Muslim: daripada [Yahya bin Ayyub](#), [Qutaibah bin Sa'id](#) dan ['Ali bin Hujr](#), daripada [Isma'il bin Ja'far](#), daripada [al-'Ala' bin 'Abd al-Rahman](#), daripada bapanya ['Abd al-Rahman bin Ya'qub](#), daripada [Abu Hurairah](#) رضي الله عنه.

RUJUKAN: Riwayat Imam Muslim dalam Sahih Muslim, Kitab al-Birr wa al-Silah wa al-Adab, Bab Galakan Memaafkan dan Merendah Diri, Hadith No. 2588.

ريوایت إمام مسلم دالم صحيح مسلم، كتاب البر والصلة، حديث نومبور ٢٥٨٨

DARJAT: SAHIH — terkandung dalam Sahih Muslim.

Sumber: <https://sunnah.com/muslim:2588>

HADITH — SAHIH MUSLIM, No. 1631

حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ أَيُّوبَ، وَقُتَيْبَةُ، - يَعْنِي ابْنَ سَعِيدٍ - وَابْنُ حُجْرٍ قَالُوا حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ، - هُوَ ابْنُ جَعْفَرٍ - عَنِ الْعَلَاءِ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ « إِذَا مَاتَ الْإِنْسَانُ انْقَطَعَ عَنْهُ عَمَلُهُ إِلَّا مِنْ ثَلَاثَةٍ إِلَّا مِنْ صَدَقَةٍ جَارِيَةٍ أَوْ عِلْمٍ يُنْتَفَعُ بِهِ أَوْ وَلَدٍ صَالِحٍ يَدْعُو لَهُ ».

TERJEMAHAN:

Daripada Abu Hurairah رضي الله عنه, bahawa Rasulullah ﷺ bersabda: “Apabila seorang manusia meninggal dunia, terputuslah amalannya kecuali tiga perkara: sedekah jariah, ilmu yang dimanfaatkan, atau anak soleh yang mendoakannya.”

SANAD: Riwayat Imam Muslim: daripada [Yahya bin Ayyub](#), [Qutaibah bin Sa'id](#) dan ['Ali bin Hujr](#), daripada [Isma'il bin Ja'far](#), daripada [al-'Ala' bin 'Abd al-Rahman](#), daripada bapanya ['Abd al-Rahman bin Ya'qub](#), daripada [Abu Hurairah](#) رضي الله عنه.

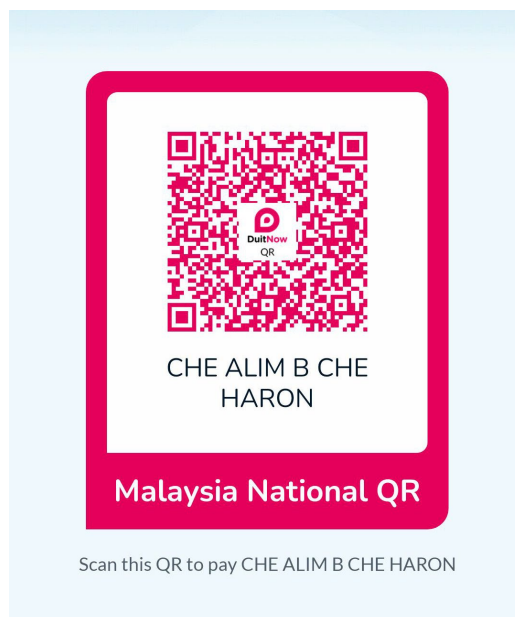
RUJUKAN: Riwayat Imam Muslim dalam Sahih Muslim, Kitab al-Wasiyyah, Bab Pahala yang Sampai kepada Manusia Selepas Kematian, Hadith No. 1631.

ريوایت إمام مسلم دالم صحيح مسلم، كتاب الوصية، حديث نومبور ١٦٣١

DARJAT: SAHIH — terkandung dalam Sahih Muslim.

Sumber: <https://sunnah.com/muslim:1631>

JAZAKUMULLAHU KHAIRAN KATHIRA



Imbas QR di atas (DuitNow) untuk menyumbang.



Penyumbang antarabangsa: klik butang DERMA atau layari paypal.me/quranscience