

DAMPAK TIDUR MENJELANG WAKTU MAGHRIB MENURUT AJARAN ISLAM

Oleh : Decha Audy Pramyhapsari
Pembimbing : Silva Ahza, S.Pd

MTs Negeri 1 Jepara

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak buruk dari tidur setelah sholat ashar dan bagaimana pandangannya dalam ajaran islam. Setelah melaksanakan sholat ashar dan waktu menjelang maghrib adalah waktu yang rawan pada rasa mengantuk lantaran umat Islam biasanya merasa lelah usai beraktivitas seharian. Namun, jam setelah melaksanakan sholat ashar dan menjelang maghrib ini adalah waktu yang dilarang untuk tidur dalam ajaran Islam. Tentu ada alasan mengapa waktu tersebut dilarang untuk tidur. Tidur pada waktu tersebut akan mengakibatkan seseorang linglung. Hal ini sudah dijelaskan dalam salah satu hadis yang diriwayatkan oleh Aisyah ra Rasulullah SAW bersabda, “Barangsiapa yang tidur setelah salat Ashar lalu akalinya hilang, maka janganlah dia mencela (menyalahkan) kecuali dirinya sendiri.”

Kata kunci : Tidur, Waktu maghrib.

A. LATAR BELAKANG

Pada duduk perkara medis, ternyata tidur menjelang magrib mampu menyebabkan terganggunya sistem metabolisme dan menurunkan daya tahan tubuh. Hal ini memicu penurunan produksi insulin di tubuh, sebagai akibatnya Mengganggu siklus alami tubuh yg bisa memengaruhi produksi insulin.

Larangan untuk tidur di waktu senja atau menjelang magrib dan kedua bentuk musibah akibat pamali yang dilanggar yaitu menghadirkan sebuah musibah atau karma yang didapatkan oleh Nurdin dan istrinya setelah tidur di waktu magrib. Musibah ataupun karma yang di gambarkan oleh Irhy R. Makkatutu terlihat bertahap, mulai dari musibah yang kecil hingga musibah yang paling besar (Devi dkk).

B. RUMUSAN MASALAH

1. Bagaimana dampak tidur menjelang magrib ?

2. Apa akibat tidur menjelang maghrib menurut ajaran Islam?

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Untuk mengetahui bagaimana dampak tidur menjelang maghrib
2. Untuk mengetahui akibat tidur menjelang maghrib menurut ajaran Islam

D. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (library research). Dalam penelitian ini penulis mengumpulkan data-data literature kepustakaan yang terkait dengan tema penelitian, seperti buku-buku, kitab-kitab tafsir, dokumen, naskah, artikel, dan lain-lain yang mendukung dengan tema penelitian ini.

E. KAJIAN PUSTAKA

1. Tidur
 - a. Pengertian tidur

Tidur merupakan keadaan dimana tubuh dalam keadaan tidak sadar dan tidak bereaksi terhadap lingkungan. Ketika sedang tidur, seseorang dapat dibangunkan kembali dengan indra atau rangsangan yang cukup (Asmadi, 2008).

Tidur terjadi jika seseorang menutup mata dan tidak berespon terhadap lingkungannya kemudian tidur akan diakhiri dengan kembalinya kesadaran terhadap kondisi disekitarnya (Mukholid, 2007).

b. Fisiologi tidur

Fisiologi tidur merupakan pengaturan kegiatan yang melibatkan mekanisme serebral. Seseorang dapat tidur karena aktifnya sistem retikularis, yaitu sistem yang mengatur seluruh kegiatan susunan saraf pusat termasuk pengaturan kewaspadaan dan tidur. Tempat pengaturan aktivasi kewaspadaan dan tidur terdapat dalam mesensefalon dan bagian atas pons. Pada saat tidur terjadi pengeluaran serotonin dari sel yang berada di pons dan batang otak tengah yaitu bulbar synchronizing regional (BSR). Serotonin merupakan sebuah neurotransmitter yang membuat seseorang dapat merasakan kantuk (Uliyah & Hidayat, 2008).

c. Jenis tidur

Tidur dibagi menjadi dua jenis berdasarkan prosesnya, yaitu tidur gelombang lambat atau Non Rapid Eye Movement

(NREM) dan tidur paradoks atau Rapid Eye Movement (REM).

1) Tidur gelombang lambat atau Non Rapid Eye Movement (NREM) Tidur jenis ini disebabkan karena menurunnya gelombang otak, sehingga tidur yang dihasilkan merupakan tidur yang dalam. Tidur jenis NREM biasanya ditandai dengan tidak bermimpi dan metabolisme tubuh menurun. Terdapat beberapa tahapan tidur NREM, tahap pertama yaitu tahap transisi antara bangun dan tidur. Tubuh akan merasa rileks tetapi masih sadar dengan lingkungan, selain itu bola mata akan bergerak dari samping ke samping, frekuensi nadi dan napas mulai menurun. Pada tahap pertama seseorang dapat bangun segera saat tahap berlangsung selama 5 menit. Selanjutnya akan masuk pada tahap kedua yaitu merupakan tahap tidur ringan dengan ciri denyut jantung dan frekuensi nafas menurun, serta menurunnya temperatur tubuh. Tahapan ini berlangsung selama 10-15 menit. Kemudian masuk ke tahap tiga yaitu tahap tidur yang ditandai dengan proses tubuh seperti denyut nadi dan frekuensi nafas mulai melambat. Pada tahap ini didominasi oleh sistem saraf parasimpatis. Tahap terakhir atau keempat yaitu tahap tidur dalam yang ditandai dengan jarang bergerak serta sekresi lambung dan tonus otot menurun (Ardhiyanti, Pitriani & Damayanti, 2014).

2) Tidur paradoks atau Rapid Eye Movement (REM)

Jenis ini disebut tidur paradoks karena pada saat tidur terdapat banyak aktivitas mental seperti EEG, dan fisiologi. Aktivitas yang biasa terjadi seperti peningkatan nadi, tekanan darah, aliran darah otak, dan metabolisme otot. Jenis tidur ini memiliki ciri-ciri seperti tidur pada fase awal. Fase REM. Misalnya, menimbulkan penyakit, memicu stres, bahkan membuat seseorang mengalami linglung.

Banyak fakta yang menjelaskan bahwa tidur setelah shalat ashar atau hendak menjelang maghrib dapat membahayakan kesehatan tubuh. Jika seseorang tidur pada waktu itu akan merasakan pusing, linglung, hingga badan terasa sakit. Hal itu terjadi karena berubahnya ritme sirka dian tubuh berpengaruh besar pada jalannya berbagai fungsi dan organ tubuh secara otomatis. Diriwayatkan Imam Abu Bakr Al-Marrudzi Rahimahullah, bahwa Imam Ahmad pernah berkata: “tidak disukai (makruh) bagi seseorang tidur setelah ashar, dikhawatirkan membahayakan (kewarasan) jiwanya.” Penjelasan tersebut menegaskan jika terlalu sering tidur di sore hari akan membuat jiwa atau akalannya semakin buruk.

Waktu tidur yang dibenci Allah SWT selanjutnya, yakni tidur selepas salat Asar atau Aylulah. Kata ‘Aylulah diambil dari kata illat, yang bermakna penyakit. Memang benar bahwasanya tidur setelah salat Asar hingga menuju waktu Magrib dapat menyebabkan

beberapa efek buruk bagi kesehatan. Misalnya, menimbulkan penyakit, memicu stres, bahkan membuat seseorang mengalami linglung.

Sebagaimana telah diterangkan dalam hadis yang diriwayatkan dari ‘Aisyah Radhiyallahu anha, Rasulullah SAW bersabda, “Barangsiapa yang tidur setelah salat Asar lalu akalannya hilang, maka janganlah dia mencela (menyalahkan) kecuali dirinya sendiri”. Selain itu, biasanya orang yang tidur pada waktu usai salat Asar sampai waktu Magrib akan mengalami kelelahan. Jadi, sebaiknya hal ini dihindari karena lebih banyak menyebabkan keburukan.

E. PEMBAHASAN

Secara medis, tidur setelah ashar bukanlah waktu yang direkomendasikan. Bahwa tidur terlalu sore atau menjelang magrib dapat mengundang penyakit. Berikut merupakan resiko tidur menjelang waktu maghrib :

1. Menurunkan daya tahan tubuh

Dalam masalah medis, ternyata tidur menjelang magrib bisa menyebabkan terganggunya sistem metabolisme dan menurunkan daya tahan tubuh. Akibatnya, kamu pun akan mudah jatuh sakit karena daya tahan tubuh yang menurun.

2. Memengaruhi kadar gula darah yang memicu diabetes.

Dikatakan pula, proses tidur di sore hari bisa memengaruhi kadar gula darah dan

memprovokasi diabetes. Dimana penyebabnya dipicu oleh menurunnya produksi insulin dalam tubuh. Ini akibat dari kondisi tubuh yang tidak banyak bergerak.

3. Memicu kebingungan dan daya ingat.

Hal ini yang sering kali dikeluhkan oleh banyak orang setelah bangun dari tidur sore. Banyak yang merasa sensasi tubuh aneh, kebingungan hingga hilang ingatan sementara seperti sudah mengira sudah pagi hari. Kondisi ini disebabkan oleh tubuh yang tidak menyadari perubahan siang dan malam, sehingga memicu kebingungan dan daya ingat.

4. Kadar kolesterol jahat di tubuh jadi meningkat.

Hal ini dikarenakan metabolisme sedang berada di titik maksimal. Akhirnya, kadar kolesterol jahat di tubuh kamu juga akan meningkat.

5. Badan jadi terasa lemas dan pegal-pegal.

Penyebab tubuh lemas saat bangun tidur sore yaitu kurangnya asupan oksigen. Akhirnya ketika bangun tidur, badan kamu akan merasa lemas dan pegal-pegal. Memang benar bahwasanya tidur setelah salat Asar hingga menuju waktu Magrib dapat menyebabkan beberapa efek buruk bagi kesehatan. Misalnya, menimbulkan penyakit, memicu stres, bahkan membuat seseorang mengalami linglung.

Sebagaimana telah diterangkan dalam hadis yang diriwayatkan dari ‘Aisyah

Radhiyallahu anha, Rasulullah SAW bersabda, “Barangsiapa yang tidur setelah salat Asar lalu akalnya hilang, maka janganlah dia mencela (menyalahkan) kecuali dirinya sendiri.”

F. KESIMPULAN

Tidur menjelang magrib mampu menyebabkan terganggunya sistem metabolisme dan menurunkan daya tahan tubuh. Hal ini memicu penurunan produksi insulin di tubuh, sebagai akibatnya Mengganggu siklus alami tubuh yg bisa memengaruhi produksi insulin. Akibatnya, engkau pun akan simpel jatuh sakit karena daya tahan tubuh yg menurun.

G. DAFTAR PUSTAKA

Devi, S., Hasnah, H., Surham, S., Suriati, S., & Musdaud, A. K. Budaya Pamali dalam Cerpen Jallo’ Karya Irhyl R Makkatutu dengan Pendekatan Sosiologi Sastra. Kode: Jurnal Bahasa, 12(1).

<https://www.orami.co.id/magazine/waktu-tidur-yang-dibenci-allah>

<https://yoursay.suara.com/amp/health/2021/07/02/181217/hadis-tentang-waktu-tidur-yang-dilarang-menurut-islam>

<https://www.orami.co.id/magazine/waktu-tidur-yang-dibenci-allah>