

MAKNA *LAILAH AL-QADR* DALAM HADIS: KAJIAN MA'ANI HADIS DAN IMPLIKASINYA TERHADAP POLA TIDUR SEHAT

Kurbiyah

Sekolah Tinggi Agama Islam Darussalam Bangkalan

Kurbiyah@gmail.com

Abstrak

Lailah al-Qadr merupakan salah satu malam paling agung dalam Islam yang digambarkan dalam al-Qur'an sebagai malam yang lebih baik dari pada seribu bulan. Keagungan malam ini dijelaskan secara mendalam dalam kitab tafsir dan syarah hadis. hadis-hadis Nabi juga menunjukkan bahwa Rasulullah saw. menghidupkan sepuluh malam terakhir Ramadan dengan ibadah yang lebih intens, seperti qiyam al-Lail, zikir, dan do'a. Aktivitas ibadah yang dilakukan hingga larut malam ini secara spiritual memberikan nilai yang sangat besar, namun secara kesehatan dapat berdampak pada pola tidur seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji makna lailah al-Qadr berdasarkan syarah hadis dan tafsir, serta menganalisis implikasinya terhadap pola tidur sehat menurut perspektif kesehatan modern. Metode yang digunakan ialah penelitian kualitatif dengan teknis studi kepustakaan melalui menelaah kitab hadis, kitab tafsir, literatur kesehatan, serta hasil penelitian terkait pola tidur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa makna lailah al-Qadr ialah beribadah terhadap di tengah malam ialah dengan bangun malam untuk beribadah. Dari sisi kesehatan, ibadah malam yang dilakukannya dengan bangun malam dan lain sebagainya akan menyebabkan pola tidur yang tidak baik, hal ini akan menyebabkan stres dan lain sebagainya. penelitian ini menyimpulkan bahwa beribadah di tengah malam itu dibutuhkan istirahat yang cukup di siang hari, karena jika di siang hari tidak beristirahat yang cukup, maka akan menyebabkan pola tidur yang tidak baik.

Kata kunci: Hadis, Lailah Al-Qadr, Pola Tidur Sehat

Abstract

Lailah al-Qadr is one of the most glorious nights in Islam which is described in the Qur'an as a better night than a thousand months. The majesty of this night is explained in depth in the book of tafsir and hadith lectures. The hadiths of the Prophet also show that the Prophet (peace and blessings of Allaah be upon him) lived up the last ten nights of Ramadan with more intense worship, such as qiyam al-Lail, dhikr, and prayer. Worship activities that are carried out until late at night spiritually provide great value, but in terms of health can have an impact on a person's sleep patterns. This study aims to examine the meaning of lailah al-Qadr based on hadith and tafsir, and analyze its implications for healthy sleep patterns from a modern health perspective. The method used is qualitative research with literature study techniques through studying hadith books, tafsir books, health literature, and research results related to sleep patterns. The results of the study show that the meaning of lailah al-Qadr is to worship in the middle of the night by waking up at night to worship. In terms of health, night worship that is carried out by waking up at night and so on will cause poor sleep patterns, this will cause stress and so on. This study concludes that worshipping in the middle of the night requires sufficient rest during the day, because if you do not get enough rest during the day, it will cause poor sleep patterns.

Keywords: Hadith, Lailah al-Qadr, Healthy Sleep Patterns



© Author(s) 2026

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

PENDAHULUAN

Malam *lailah al-Qadr* suatu malam yang sangat mulia dan diagungkan dalam Islam, Rasulullah saw. telah meriwayatkan banyak keutamaan-keutamaan dan keagungan mengenai *lailah al-Qadr*. *Lailah al-Qadr* di kenal dengan keutamaan malam seribu bulan karena limpahan rahmat yang sangat banyak diturunkan oleh Allah SWT. melebihi malam-malam yang lain dan sebanding dengan malam dalam waktu seribu bulan, bahkan lebih baik dari seribu bulan. Mengenai kapan tepatnya malam tersebut turun, masih di rahasiakan oleh Allah SWT. sehingga tidak seorang pun tahu kapan *lailah al-Qadr*, dan masih banyak menimbulkan pertanyaan di masyarakat (khususnya di kalangan muslim) disamping itu para Ulama dari berbagai pandangan atau bidang keilmuan pun berbeda dalam mengungkapkan makna dan waktu turunnya *lailah al-Qadr*. Namun ada yang dijelaskan bahwasannya malam *lailah al-Qadr* terdapat pada malam sepuluh terakhir bukan Ramadhan.¹

Lailah al-Qadr merupakan salah satu momentum ibadah yang sangat dinantikan oleh umat Islam, karena pada malam tersebut Allah menjanjikan keutamaan pahala yang lebih baik dari seribu bulan. Keistimewaan malam ini mendorong umat Islam untuk meningkatkan kualitas ibadah malam, terutama dengan memperbanyak *qiyam al-Lail*, tilawah, dan do'a pada sepuluh malam terakhir Ramadhan. Aktivitas ibadah yang intensif pada waktu malam tersebut menuntut kesiapan fisik dan mental agar ibadah dapat dilakukan secara optimal. Oleh karena itu, kesiapan tubuh melalui pengaturan ritme istirahat menjadi salah satu faktor penting yang perlu diperhatikan oleh seorang muslim.²

Dalam praktiknya, banyak umat Islam menghadapi tantangan berupa kelelahan, mengantuk, bahkan kesulitan untuk bangun malam ketika memasuki sepuluh malam terakhir. Kondisi ini sering disebabkan oleh pola tidur yang tidak teratur, penggunaan gawai sebelum tidur, serta kurangnya manajemen energi sepanjang hari. Pola tidur yang buruk dapat mengurangi kualitas ibadah malam, menurunkan fokus, dan menyebabkan tidak optimalnya usaha dalam meraih keutamaan *lailah al-Qadr*.³ Dari sisi kesehatan, pola tidur yang tidak teratur berisiko menyebabkan kelelahan kronis, gangguan konsentrasi, dan perubahan emosi, sehingga dapat mengganggu kualitas ibadah yang dilakukan dengan khushuk dan penuh kesadaran.⁴

¹ Abdullah Al-Jarullah, *Menghidupkan 10 Malam Terakhir Ramadhan* (Maktabah Abu Salma Al-Atsari, n.d.).

² Ahmad Sarwat, *Fiqh Shalat Malam: Pembahasan Lengkap Tentang Qiyam al-Lail, Tahajud, Dan Witir*, 1st ed. (Jakarta Selatan: Rumah Fiqih Publishing, 2018), h. 55-56.

³ Ade S. Wulandari, *Higiene Dan Pola Tidur Sehat* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2020), h. 30-33.

⁴ Rizki Ananda Putra, *Kesehatan Tidur Dan Gangguan Insomnia* (Jakarta: Gramedia Ilmu, 2021), h. 18-22.

Beribadah di tengah malam ini akan menyebabkan kurangnya kualitas tidur yang baik, dan kualitas tidur merupakan salah satu faktor yang memengaruhi proses atensi seseorang.⁵ Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia, tidur yang berkualitas juga merupakan kebutuhan dasar manusia, yang mana kedua-duanya juga sangat penting bagi seseorang. Kualitas yang buruk akan menyebabkan penurunan terhadap aktivitas sehari-hari, dan sebaliknya jika seseorang tersebut memiliki kualitas tidur yang baik, maka akan memberikan peningkatan dalam kesehatan tubuh.⁶

Meskipun pembahasan mengenai *lailah al-Qadr* telah banyak dikaji dari aspek keutamaan, tafsir, dan amalan-amalannya, namun kajian mengenai implikasi ibadah malam *lailah al-Qadr* terhadap pola tidur sehat masih sangat terbatas. Penelitian-penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada aspek spiritual, sedangkan keterkaitannya dengan kesehatan tidur belum banyak dianalisis, khususnya dalam perspektif kajian ma'ani al-hadis. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan berupa pendekatan integratif yang menggabungkan kajian ma'ani hadis terhadap makna *lailah al-Qadr* dengan analisis ilmiah mengenai pola tidur sehat. Pendekatan seperti ini belum banyak dilakukan sehingga memberikan kontribusi baru dalam menghubungkan nilai spiritual Islam dengan aspek kesehatan modern.

Tidur merupakan rutinitas manusia yang sama-sama penting seperti halnya makan, karena ketika tidur otak lebih cenderung istirahat dari pada bekerja. Adapun tips agar tidur yang baik ialah: mengatur jadwal tidur, berolahraga secara teratur, menghindari mengkonsumsi makanan berat, dan lain sebagainya.⁷

Selain itu, malam-malam ganjil Ramadan sangat membutuhkan stamina yang baik, sehingga seseorang perlu mengatur tidur siang (*qailulah*), mengurangi aktivitas yang tidak penting, serta menyiapkan waktu tidur yang cukup pada hari-hari sebelumnya. Kebiasaan mengatur tidur selama Ramadan juga berpotensi menghasilkan disiplin tidur jangka panjang yang bermanfaat bagi kesehatan. Dengan demikian, terdapat hubungan yang kuat antara semangat menghidupkan *lailah al-Qadr* dengan pola tidur sehat, karena keduanya saling mendukung dalam menjaga kualitas ibadah dan kesehatan tubuh. Hal ini menjadikan pengkajian tentang implikasi *lailah al-Qadr* terhadap pola tidur sehat menjadi penting untuk diteliti, baik dari sisi keagamaan maupun kesehatan.⁸

⁵ Nur Asmar Salikunna et al., "Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tingkat Konsentrasi Pada Mahasiswa," *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)* 8, no. 3 (September 2022): h. 160, <https://doi.org/10.22487/htj.v8i3.525>.

⁶ Nurmi Husnani and Rio Pranata, "Bagaimana Kualitas Tidur Mahasiswa," *Jurnal Dunia Pendidikan* 4, no. 4 (2024): h. 1941-1942, <https://doi.org/10.55081/jurdip.v4i4.2491>.

⁷ I Dewa Bagus Ketut Widya Pramana and Herpan Syafii Harahap, "Manfaat Kualitas Tidur Yang Baik Dalam Mencegah Demensia Pada Lansia," *Lombok Medical Journal* 1, no. 1 (January 2022): h. 51, <https://doi.org/10.29303/lmj.v1i1.522>.

⁸ Abdullah Al-Jarullah, *Keutamaan Sepuluh Malam Terakhir Ramadan* (Solo: Pustaka Arafah, 2014), h. 27-28.

METODE PENELITIAN

Untuk mendapatkan pemahaman yang komprehensif, dalam penelitian ini penulis menerapkan metode kualitatif dengan menekankan pada studi pustaka, dalam arti peneliti tidak terjun langsung ke lapangan.⁹ Metode kualitatif merupakan metode yang bersifat deskriptif dan analisis. Deskriptif dalam penelitian kualitatif berarti menggambarkan dan menjabarkan peristiwa, fenomena dan situasi sosial yang diteliti. Analisis berarti memaknai dan menginterpretasikan serta membandingkan data hasil penelitian. Hal ini senada dan seirama dengan pandangan beberapa ahli, misalnya menurut Bogdan dan Taylor dalam mendefinisikan metode kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati.¹⁰

Mula-mula sumber kepustakaan tersebut dihimpun dan dikategorikan sesuai pertanyaan atau permasalahan penelitian. Data sumber kepustakaan yang sudah dikategorisasi kemudian ditampilkan sebagai temuan penelitian.¹¹ Selain menggunakan kitab-kitab sebagai sumber primer (utama), artikel ini juga menggunakan data lain sebagai sumber skunder (pendukung atau penguat) seperti buku, skripsi, jurnal, dan lain sebagainya.¹² Selanjutnya penulis memaparkan data-data yang telah didapatkan berdasarkan fokus yang telah dirumuskan dalam bentuk narasi.

PEMBAHASAN DAN HASIL

Matan dan Terjemah hadis

حَدَّثَنِي مُحَمَّدٌ، أَخْبَرَنَا عَبْدُهُ، عَنْ هِشَامِ بْنِ عُرْوَةَ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ عَائِشَةَ، قَالَتْ: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُجَاوِزُ فِي الْعَشْرِ الْآخِرِ مِنْ رَمَضَانَ وَيَقُولُ: تَحَرَّوْا لَيْلَةَ الْقَدْرِ فِي الْعَشْرِ الْآخِرِ مِنْ رَمَضَانَ¹³

Artinya: Muhammad menceritakan kepadaku, Hambanya memberitahukan kepada kita, dari Hisham Ibn 'Urwah dari bapaknya, dari 'Aishah, 'Aishah berkata: Rasulullah melakukan I'tikaf pada sepuluh hari terakhir bulan Ramadan dan beliau bersabda: carilah malam lailah al-Qadr pada sepuluh malam terakhir dari bulan Ramadan.

⁹ Wahyudin Darmalaksana, *Herbal Tumbuhan Senna Dalam Pengobatan Infeksi Covid-19: Studi Takhrij Dan Syarah Hadis* (Bandung: UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2021), h. 3, <https://digilib.uinsgd.ac.id/41967/>.

¹⁰ Marinu Waruwu, "Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif Dan Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method)," *Jurnal Pendidikan Tambusai* 7, no. 1 (2023): h. 2898, <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i1.6187>.

¹¹ Robiah Awaliyah and Wahyudin Darmalaksana, "Perempuan Meminang Laki-Laki Menurut Hadis," *Jurnal Perspektif* 4, no. 1 (May 2020): h. 30, <https://doi.org/10.15575/jp.v4i1.59>.

¹² Nurun Najmatul Ulya, "Perdebatan Peran Perempuan Di Ranah Publik Berdasarkan Hadis Dalam Sosial Media," *An-Nawa: Jurnal Studi Islam* 2, no. 1 (June 2020): h. 39, <https://doi.org/10.37758/2zwx1q81>.

¹³ Muhammad ibn Isma'il Al-Bukhari, *Sahih Al-Bukhari* (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyah, 2019), h. 364.

Adapun hadis-hadis di atas tersebut, setelah peneliti menelitinya ternyata hanya berada di dalam tiga kitab, dengan menggunakan *Maktabah al-Syamila* dan dengan menggunakan kata taharrau تَحَرَّوْا

1. *Sahih al- Bukhari*

حَدَّثَنِي مُحَمَّدٌ، أَخْبَرَنَا عَبْدُهُ، عَنْ هِشَامِ بْنِ عُرْوَةَ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ عَائِشَةَ، قَالَتْ: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُجَاوِرُ فِي الْعَشْرِ الْآخِرِ مِنْ رَمَضَانَ وَيَقُولُ: تَحَرَّوْا لَيْلَةَ الْقَدْرِ فِي الْعَشْرِ الْآخِرِ مِنْ رَمَضَانَ¹⁴

Artinya: Muhammad menceritakan kepadaku, Hambanya memberitahukan kepada kita, dari Hisham Ibn 'Urwah dari bapaknya, dari 'Aishah, 'Aishah berkata: Rasulullah melakukan I'tikaf pada sepuluh hari terakhir bulan Ramadan dan beliau bersabda: carilah malam lailah al-Qadr pada sepuluh malam terakhir dari bulan Ramadan.

2. *Sahih Muslim*

حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ، حَدَّثَنَا ابْنُ مُنِيرٍ، وَوَكَيْعٌ، عَنْ هِشَامٍ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ عَائِشَةَ، رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: - قَالَ ابْنُ مُنِيرٍ التَّمَسُّوْا وَقَالَ وَكَيْعٌ - «تَحَرَّوْا لَيْلَةَ الْقَدْرِ فِي الْعَشْرِ الْآخِرِ مِنْ رَمَضَانَ»¹⁵

Artinya: Abu Bakr Ibn Abi Shaybah menceritakan kepada kita, Ibn Numair menceritakan kepada kita, dan Waqi', dari Hisham, dari bapaknya, dari 'Aishah RA., beliau berkata: Rasulullah bersabda: Ibn Numair berkata carilah dan Waqi' berkata: carilah malam lailah al-Qadr pada sepuluh malam terakhir dari bulan Ramadan.

3. *Sunan al- Tirmidhi*

حَدَّثَنَا هَارُونُ بْنُ إِسْحَاقَ الْهَمْدَانِيُّ قَالَ: حَدَّثَنَا عَبْدُهُ بْنُ سُلَيْمَانَ، عَنْ هِشَامِ بْنِ عُرْوَةَ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُجَاوِرُ فِي الْعَشْرِ الْآخِرِ مِنْ رَمَضَانَ، وَيَقُولُ: «تَحَرَّوْا لَيْلَةَ الْقَدْرِ فِي الْعَشْرِ الْآخِرِ مِنْ رَمَضَانَ»¹⁶

Artinya: Harun Ibn Ishaq al-Hamdani menceritakan kepada kita beliau berkata: 'Abdah Ibn Sulaiman menceritakan kepada kita, dari Hisham Ibn 'Urwah, dari 'Aishah beliau berkata: Rasulullah melakukan I'tikaf pada sepuluh hari terakhir bulan Ramadan dan

¹⁴ Al-Bukhari, h. 364.

¹⁵ Muslim ibn al-Hajjaj al-Naysaburi, *Sahih Muslim* (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyah, 2018), h. 327.

¹⁶ Abu 'Isa Muhammad ibn 'Isa Al-Tirmidhi, *Sunan Al-Tirmidhi* (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyah, 2017), h. 218.

beliau bersabda: carilah malam lailah al-Qadr pada sepuluh malam terakhir dari bulan Ramadan.

Syarah Hadis dan Makna *Lailah al-Qadr* serta Keutamaan 10 Hari yang Akhir

Bulan *Ramaḍan* yaitu bulan yang mana al-Qur'an diturunkan secara bertahap pada malam yang sangat diberkahi dan sangat mulia yang Allah tetapkan sendiri dan malam tersebut oleh para ulama' ditafsirkan dengan malam *lailah al-Qadr* sesuai dengan al-Qur'an surah *al-Dukhan* ayat 3 yang menjelaskan bahwa al-Qur'an diturunkan pada malam yang penuh dengan berkah yaitu pada malam *lailah al-Qadr*. Pada umumnya semua manusia tidak bisa menentukan kapan malam *lailah al-Qadr* itu, akan tetapi Rasulullah menjelaskan bahwasanya carilah bulan *Ramaḍan* pada 10 malam terakhir bulan *Ramaḍan*. Rasulullah tidak menyebutkan malam *lailah al-Qadr* itu berada pada tanggal berapa hanya saja Nabi menjelaskan ciri-ciri malam *lailah al-Qadr*, beliau menyebutkan bahwa malam itu adalah malam yang cerah, tidak panas dan matahari terbit di pagi hari putih bersih tanpa sinar. Adapun keistimewaan malam itu jika dibandingkan dengan malam-malam lainnya, malam itu (*lailah al-Qadr*) malam yang lebih baik dari pada seribu bulan. Maksud dari lebih baik dari pada seribu bulan adalah bahwa amalan yang diridhoi Allah dan dicintainya seperti shalat, memohon ampunan dan lain sebagainya, itu lebih baik dari pada amalan seribu bulan yang tidak ada ketetapanannya. Dan pada malam itu doa-doa akan dikabulkan selama tidak memohon dosa. Terkait penetapan *lailah al-Qadr* itu dipersilahkan diantaranya Imam Malik, bahwasannya "carilah malam itu pada malam kesembilan yaitu pada malam yang kedua puluh satu, dan ada yang berpendapat lagi bahwasannya malam kemuliaan itu ada pada malam 23, dan ada yang menyatakan lagi bahwa malam kemuliaan itu ada pada malam kelima yaitu malam yang kedua puluh lima. Dari perselisihan tersebut menyatakan bahwa malam kemuliaan itu bertetapan pada malam-malam yang ganjil.¹⁷

Arti dari لَيْلَة adalah hitam pekat, jadi kata *lail* atau malam itu dimulai dari tenggelamnya matahari sampai terbitnya fajar.¹⁸ Malam *lailah al-Qadr* merupakan malam keistimewaan yang hanya dimiliki bulan *Ramaḍan*, yang disebutkan dalam al-Qur'an sebagai malam yang lebih baik dari pada seribu bulan. Ada riwayat yang mengatakan bahwa *lailah al-Qadr* terjadi pada malam-malam ganjil pada malam sepuluh akhir di bulan *Ramaḍan*.¹⁹ Malam *lailah al-Qadr* sebagai malam penetapan Allah bagi perjalanan hidup manusia. Malam tersebut adalah malam yang tiada bandingannya, ia mulia karena terpilih sebagai malam turunnya al-Qur'an dan menjadi titik tolak

¹⁷ Abu Hasan Ali ibn Khalifah ibn Abdul Malik, *Syarah Al-Bukhari* (Maktabah al-Rashad, n.d.), 4:h. 153.

¹⁸ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), h. 424.

¹⁹ Khoirurroziqin, "Makna Lailatul Qadar Dalam Al-Qur'an; Analisis Semiotika Roland Barthes," *Al-Kamal: Jurnal Kajian Islam* 3, no. 1 (July 2023): h. 32, <https://ejournal.staika.ac.id/index.php/alkamal/article/view/47>.

dari segala kemuliaan yang dapat di raih. Malam tersebut adalah malam di mana banyak para malaikat yang turun ke bumi.²⁰ Seperti yang disebutkan dalam al-Qur'an surah *al-Qadr* ayat 1-5 yang berbunyi:

إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ فِي لَيْلَةِ الْقَدْرِ

Artinya: “*Sesungguhnya kami telah menurunkannya (al-Qur'an) pada malam kemuliaan*”

Dalam tafsir al-azhar di situ di jelaskan bahwa makna *al-Qadr* itu adalah kemuliaan, jadi dapat diartikan bahwa *lailah al-Qadr* ialah malam penentuan, karena pada malam tersebutlah Rasulullah telah menentukan langkah-langkah yang akan beliau tempuh untuk memberi petunjuk bagi ummatnya. Maka dari itu malam tersebut merupakan malam yang istimewa dari segala malam.²¹ Jadi dapat pemakalah simpulkan bahwa malam *lailah al-Qadr* adalah malam barokah, mulia, dan agung dari beberapa malam di bulan Ramadhan, dan dinamakan *lailah al-Qadr* karena agungnya bulan *lailah al-Qadr* dan mulyanah bulan pada *lailah al-Qadr*.²²

Adapun keutamaan-keutamaan tentang 10 hari yang akhir ialah:

1. Malam tersebut lebih utama dari pada seribu bulan, hal ini sesuai dengan surah *al-Qadr* ayat 3 bahwa malam tersebut merupakan malam yang hebat dan mulia, dan nilai untuk malam tersebut sangatlah tinggi. Beribadah pada malam itu dengan ketaatan, shalat, membaca, dzikir dan do'a sama halnya dengan beribadah seribu bulan.²³ Pada malam ini juga menjadi agung karena Allah SWT. memilih malam ini untuk turunnya al-Qur'an dan ini sesuai dengan Qs. *al-Baqarah* ayat 185, sebagaimana artinya “bulan ramadhan, bulan yang di dalamnya diturunkan al-Qur'an.
2. Pada malam tersebut malaikat begitu banyak yang turun, hal ini sesuai dengan surah *al-Qadr* ayat 4, dari ayat itu dapat dipahami bahwasannya malam tersebut berkah dan melimpah dikarenakan banyaknya malaikat yang turun pada saat itu. Malaikat Jibril menampakkan dirinya hanya pada keadaan *lailah al-Qadr* dan *sidratu al-muntaha* ketika *mi'raj*, dengan demikian malam tersebut menjadi utama.²⁴
3. Pada malam tersebut penuh kesejahteraan sampai terbit fajar, dan ini sesuai dengan surah *al-Qadr* ayat 5. Pada ayat tersebut dijelaskan bahwa pada malam tersebut sampai dengan terbitnya fajar penuh dengan kebaikan, sehingga bagi seseorang yang beribadah pada saat tersebut maka

²⁰ M. Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur'an: Fungsi Dan Peran Wahyu Dalam Kehidupan Masyarakat* (Bandung: Mizan, 2003), h. 313.

²¹ Hamka, *Tafsir Al-Azhar* (Depok: Gema Insani, 2021), h. 630-631.

²² Abdullah ibn Abdurrahman ibn Salih Al-Bassam, *Taysir Al-'Allam Syarh 'Umdah al-Ahkam* (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyah, 1412), h. 303.

²³ Sayyid Qutb, *Fi Zhilal Al-Qur'an* (Jakarta: Darusy-Syuruq, 2017), h. 313.

²⁴ Al-Tabari, Ahmad Muhammad Syakir, and Mahmud Muhammad Syakir, *Tafsir Al-Tabari* (Jakarta: Pustaka Azzam, 2009), h. 829.

pahalanya sangat besar.²⁵ Maka malam ini menjadi malam yang diberkahi, yang mana hal ini sesuai dengan Qs. *al-Dukhan* ayat 3 yang artinya “sesungguhnya kami menurunkan pada suatu malam yang diberkahi.”²⁶

Implikasinya Terhadap Pola Tidur Sehat

Tidur merupakan aktivitas pasif yang sangat penting bagi kesehatan fisik dan mental manusia. Total waktu tidur yang dibutuhkan manusia itu berbeda-beda, sesuai dengan umur. Kebutuhan waktu tidur seseorang akan meningkat, hal ini diakibatkan karena kurangnya waktu tidur pada hari-hari sebelumnya, sehingga hal tersebut akan menuntutnya untuk dilunasi. Waktu tidur yang dibutuhkan sesuai dengan umur ialah, bayi butuh waktu tidur 16 jam per-hari, remaja butuh waktu tidur 9 jam per-hari, dewasa butuh waktu tidur 7-8 jam per-hari. Adapun efek yang akan ditimpa manusia ketika kekurangan waktu tidurnya ialah, kesulitan menjaga mata untuk fokus beraktivitas, tidak bisa berhenti menguap, dan lain sebagainya. syarat tidur yang baik ialah tidur malam minimal sekitar 7 jam setiap hari, dan tidak sering bangun ketika tidur.²⁷

Kualitas tidur merupakan kemampuan seseorang untuk mempertahankan tidurnya sendiri. kualitas tidur ini sangat memengaruhi bagi kesehatan tubuh, sehingga orang yang sudah lansia banyak yang memiliki kualitas tidur yang buruk, hal ini karena kebiasaan tidak ada pengaturan jam tidur. Kualitas tidur itu diukur dari berbagai aspek diantaranya: waktu tidur terlambat, waktu bangun, ketidak nyamanan tidur, dan beberapa aspek lainnya. dan adapun tingkat stres pada lansia ini juga memiliki korelasi dengan kualitas tidur pada lansia.²⁸ Durasi tidur yang singkat akan menyebabkan kejadian berbagai macam penyakit kronis, salah satunya adalah obesitas.²⁹

Jadi, menjaga pola tidur itu sangat penting terutama untuk beribadah di malam hari, dan yang dibutuhkan ketika ingin beribadah di tengah malam ialah mengatur waktu tidur yang cukup di siang hari. Karena jika tidak mengaturnya terlebih dahulu akan menyebabkan insomnia.³⁰ Perlu kiranya untuk manajemen waktu tidur untuk beribadah di malam hari, karena jika tidak mengaturnya terlebih dahulu akan menyebabkan stres, dan lain sebagainya. Insomnia merupakan

²⁵ Ahmad Muhammad Syakir dan Mahmud Muhammad Syakir, *tafsir ath-thabari*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2009),.

²⁶ Al-Jarullah, *Menghidupkan 10 Malam Terakhir Ramadhan*, h. 18.

²⁷ Yustiana Olfah, *Flipbook Series Pencegahan Penyakit Tidak Menular: Istirahat Cukup* (Yogyakarta: Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, 2025), h. 4-7, <https://eprints.poltekkesjogja.ac.id/19368/1/Istirahat%20Cukup.pdf>.

²⁸ Dian Zuafidah and Nur Murtiyani, “Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di UPT Pesangrahan PMKS Mojopahit Mojokerto,” *Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan* 3, no. 6 (2024): h. 309-310, <https://doi.org/10.56586/pipk.v3i6.406>.

²⁹ Ermin Rachmawati et al., “Association Between Stress Level, Sleep Quality, Physical Activity With Cardiorespiratory Fitness In Medical Students: A Cross Sectional Study,” *Journal of Islamic Medicine* 7, no. 1 (March 2023): h. 19, <https://doi.org/10.18860/jim.v7i1.20429>.

³⁰ Budi Ramdani et al., “Pola Tidur Dalam Meningkatkan Ibadah Sholat (Studi Kualitatif Terhadap Pola Tidur Mahasiswa Dalam Meningkatkan Ibadah Sholat),” *Tashdiq: Jurnal Kajian Agama Dan Dakwah* 3, no. 2 (2024): h. 4-5.

gangguan tidur yang ditandai dengan ketidak mampuan untuk memulai tidur, mempertahankan tidur, atau tidak mendapatkan kualitas tidur yang memadai sehingga tubuh tetap merasa lelah setelah bangun.³¹ Gangguan ini dibagi menjadi tiga bentuk utama, yaitu: insomnia onset (kesulitan memulai tidur), insomnia maintenance (sering terbangun di malam hari), insomnia terminal (bangun terlalu pagi dan tidak dapat tidur kembali).³² Secara klinis, insomnia dapat muncul akibat stres, kecemasan, kondisi psikologis tertentu, konsumsi kafein atau nikotin, penggunaan gadget sebelum tidur, serta lingkungan tidur yang tidak kondusif. Insomnia juga dapat disebabkan oleh gangguan fisik seperti nyeri kronis, gangguan pernapasan, atau penyakit metabolik.³³ Dampaknya sangat luas, mulai dari penurunan konsentrasi, gangguan memori, mudah marah, kelelahan kronis, hingga peningkatan risiko hipertensi dan gangguan jantung.³⁴ Pada tingkat berat, insomnia dapat memengaruhi kesehatan mental seseorang, termasuk risiko depresi dan kecemasan yang lebih tinggi, serta penurunan produktivitas dan kualitas hidup secara keseluruhan.³⁵

Ibadah pada malam *lailah al-Qadr* dilakukan pada waktu malam yang panjang, sehingga secara tidak langsung menuntut seorang muslim untuk memiliki pola tidur yang teratur agar mampu beribadah dengan maksimal. Hal ini sejalan dengan kebiasaan nabi saw. yang selalu menjaga waktu istirahat sehingga beliau mampu bangun untuk *qiyam al-Lail* dengan kondisi fisik yang kuat.³⁶ Dengan demikian, *lailah al-Qadr* memberikan implikasi bahwa seorang muslim perlu memiliki manajemen tidur yang baik sebelum memasuki malam-malam ganjil ramadan. Pola tidur yang sehat akan mencegah kelelahan, menekan risiko insomnia, dan menjaga fokus ketika beribadah di malam tersebut.³⁷ Selain itu, pengalaman mengatur tidur agar bisa bangun malam pada bulan ramadan dapat melatih disiplin tidur jangka panjang yang bermanfaat bagi kesehatan setelah ramadan.³⁸ Dengan demikian, dapat dipahami bahwa ibadah pada malam *lailah al-Qadr* memiliki implikasi langsung terhadap pentingnya menjaga pola tidur sehat. Untuk bisa beribadah pada sepertiga malam terakhir, seseorang perlu menyiapkan kondisi fisiknya melalui pengaturan tidur yang cukup di waktu siang atau dengan tidur lebih awal pada hari-hari sebelumnya.³⁹ Hal ini menunjukkan bahwa pencarian *lailah al-Qadr* tidak hanya bersifat spiritual, tetapi juga menuntut kesiapan biologis

³¹ Suryani, *Gangguan Tidur Dan Pemulihannya* (Jakarta: Pustaka Kesehatan Indonesia, 2019), h. 12-14.

³² Putra, *Kesehatan Tidur Dan Gangguan Insomnia*, h. 18-20.

³³ Wulandari, *Higiene Dan Pola Tidur Sehat*, h. 30-33.

³⁴ Dini Maulida, *Psikologi Tidur Dan Kesehatan Mental* (Bandung: Pustaka Remaja, 2020), h. 44-46.

³⁵ Farhan Prasetyo, *Gangguan Tidur Dan Dampaknya Terhadap Produktivitas* (Surakarta: Pustaka Media Sehat, 2018), h. 27-29.

³⁶ Muhammad Husein Abdullah, *Sirah Nabawiyah Praktis* (Bandung: Al-Bayan, 2019), h. 112.

³⁷ Putra, *Kesehatan Tidur Dan Gangguan Insomnia*, h. 18-20.

³⁸ Abdullah bin Jarullah, *Keutamaan Sepuluh Malam Terakhir Ramadan*, (Solo: Pustaka Arafah, 2014), 27.

³⁹ Ahmad Sarwat, *Fiqh Shalat Malam: Pembahasan Lengkap Tentang Qiyam al-Lail, Tahajud, Dan Witir*, 1st ed. (Jakarta Selatan: Rumah Fiqih Publishing, 2018), h. 55.

manusia agar ibadah dapat dilakukan dengan khusuk dan tanpa membahayakan kesehatan. Selain itu, kebiasaan mengatur tidur selama ramadan khususnya pada malam-malam ganjil dapat membentuk disiplin tidur jangka panjang yang bermanfaat bagi kesehatan mental dan fisik.⁴⁰ Dengan kata lain, upaya menghidupkan *lailah al-Qadr* justru mendorong seseorang untuk memiliki pola tidur yang teratur, terukur, dan selaras dengan kebutuhan tubuh.

KESIMPULAN

حَدَّثَنِي مُحَمَّدٌ، أَخْبَرَنَا عَبْدُهُ، عَنْ هِشَامِ بْنِ عُرْوَةَ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ عَائِشَةَ، قَالَتْ: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُجَاوِزُ فِي الْعَشْرِ الْآخِرِ مِنْ رَمَضَانَ وَيَقُولُ: تَحَرَّوْا لَيْلَةَ الْقَدْرِ فِي الْعَشْرِ الْآخِرِ مِنْ رَمَضَانَ

Artinya: Muhammad menceritakan kepadaku, Hambanya memberitahukan kepada kita, dari Hisham Ibn 'Urwah dari ayahnya, dari 'Aishah, 'Aishah berkata: Rasulullah melakukan I'tikaf pada sepuluh hari terakhir bulan Ramadan dan beliau bersabda: carilah malam lailah al-Qadar pada sepuluh malam terakhir dari bulan Ramadan.

Bulan Ramadhan yaitu bulan yang mana al-Qur'an diturunkan secara bertahap pada malam yang sangat diberkahi dan sangat mulia yang Allah tetapkan sendiri dan malam tersebut oleh para ulama' ditafsirkan dengan malam *lailah al-Qadr* sesuai dengan al- Qur'an surah al- dukhan ayat 3 yang menjelaskan bahwa al- Qur'an diturunkan pada malam yang yang penuh dengan berkah yaitu pada malam *lailah al-Qadr*. Untuk penetapan *lailah al-Qadr* ulama berselisih, ada yang malam 23, 21, dan lain sebagainya. Malam *lailah al-Qadr* adalah malam yang mulia, karena pada malam tersebut waktu turunnya al-'Qur'an. Dan malam tersebut sebagai malam penetapan Allah bagi perjalanan hidup manusia. Malam tersebut dinamakan *lailah al-Qadr* karena agungnya bulan *lailah al-Qadr* dan mulyanah bulan pada *lailah al-Qadr*. Untuk keutamaan *lailah al-Qadr* kami mengambil tiga, yang mana hal ini sesuai dengan surah *al-Qadr* ayat 3-5. Keutamaannya sebagaimana berikut: 1) Malam tersebut lebih utama dari pada seribu bulan, hal ini sesuai dengan surah *al-Qadr* ayat yang ke-tiga. 2) Pada malam tersebut banyak para malaikat yang turun, Qs. *al-Qadr* ayat 4. 3) Pada malam tersebut penuh kesejahteraan sampai terbit fajar, dan ini sesuai dengan surah *al-Qadr* ayat 5.

Tidur merupakan aktivitas pasif yang penting bagi kesehatan fisik dan mental manusia. Kualitas tidur sangat dibutuhkan untuk menjaga kesehatan manusia, maka dengan demikian sangat penting untuk menjaga waktu tidur. Beribadah di tengah malam akan menyebabkan kualitas tidur yang kurang, maka dengan demikian butuh untuk mengatur waktu tidur.

⁴⁰ Wulandari, *Higiene Dan Pola Tidur Sehat*, h. 32-34.

SARAN

Adanya makalah ini tak luput kita sebagai manusia untuk berperilaku tidak sombong dengan meminta penilaian atas suatu karya yang telah dibuat. Karna sebagai manusia biasa kami pun sangat mengharap atas penilaian dosen pengampu atas makalah yang telah kami susun sedemikian rupa guna menyelesaikan sebuah tugas yang telah diamanahkan pada kami. Kiranya penilaian itu meliputi sebuah kritikan yang disandingkan dengan sebuah saran untuk membantu kami (penulis) dalam merevisi makalah ini. Mungkin dengan ini kami turut mengucapkan terimakasih atas amanah dan juga kritik dan saran yang telah dosen pengampu berikan kepada kami.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Muhammad Husein. *Sirah Nabawiyah Praktis*. Bandung: Al-Bayan, 2019.
- Abu Hasan Ali ibn Khalifah ibn Abdul Malik. *Syarah Al-Bukhari*. Vol. 4. Maktabah al-Rashad, n.d.
- Al-Bassam, Abdullah ibn Abdurrahman ibn Salih. *Taysir Al-'Allam Syarh 'Umdah al-Ahkam*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyah, 1412.
- Al-Bukhari, Muhammad ibn Isma'il. *Sahih Al-Bukhari*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyah, 2019.
- Al-Jarullah, Abdullah. *Keutamaan Sepuluh Malam Terakhir Ramadan*. Solo: Pustaka Arafah, 2014.
- . *Menghidupkan 10 Malam Terakhir Ramadhan*. Maktabah Abu Salma Al-Atsari, n.d.
- Al-Tabari, Ahmad Muhammad Syakir, and Mahmud Muhammad Syakir. *Tafsir Al-Tabari*. Jakarta: Pustaka Azzam, 2009.
- Al-Tirmidhi, Abu 'Isa Muhammad ibn 'Isa. *Sunan Al-Tirmidhi*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyah, 2017.
- Awaliyah, Robiah, and Wahyudin Darmalaksana. "Perempuan Meminang Laki-Laki Menurut Hadis." *Jurnal Perspektif* 4, no. 1 (May 2020). <https://doi.org/10.15575/jp.v4i1.59>.
- Darmalaksana, Wahyudin. *Herbal Tumbuhan Senna Dalam Pengobatan Infeksi Covid-19: Studi Takhrij Dan Syarah Hadis*. Bandung: UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2021. <https://digilib.uinsgd.ac.id/41967/>.
- Hamka. *Tafsir Al-Azhar*. Depok: Gema Insani, 2021.
- Husnani, Nurmi, and Rio Pranata. "Bagaimana Kualitas Tidur Mahasiswa." *Jurnal Dunia Pendidikan* 4, no. 4 (2024). <https://doi.org/10.55081/jurdip.v4i4.2491>.
- I Dewa Bagus Ketut Widya Pramana and Herpan Syafii Harahap. "Manfaat Kualitas Tidur Yang Baik Dalam Mencegah Demensia Pada Lansia." *Lombok Medical Journal* 1, no. 1 (January 2022). <https://doi.org/10.29303/lmj.v1i1.522>.
- Khoirurroziqin. "Makna Lailatul Qadar Dalam Al-Qur'an; Analisis Semiotika Roland Barthes." *Al-Kamal: Jurnal Kajian Islam* 3, no. 1 (July 2023). <https://ejournal.staika.ac.id/index.php/alkamal/article/view/47>.
- Maulida, Dini. *Psikologi Tidur Dan Kesehatan Mental*. Bandung: Pustaka Remaja, 2020.
- Muslim ibn al-Hajjaj al-Naysaburi. *Sahih Muslim*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyah, 2018.
- Olfah, Yustiana. *Flipbook Series Pencegahan Penyakit Tidak Menular: Istirahat Cukup*. Yogyakarta: Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, 2025. <https://eprints.poltekkesjogja.ac.id/19368/1/Istirahat%20Cukup.pdf>.

- Prasetyo, Farhan. *Gangguan Tidur Dan Dampaknya Terhadap Produktivitas*. Surakarta: Pustaka Media Sehat, 2018.
- Putra, Rizki Ananda. *Kesehatan Tidur Dan Gangguan Insomnia*. Jakarta: Gramedia Ilmu, 2021.
- Qutb, Sayyid. *Fi Zhilal Al-Qur'an*. Jakarta: Darusy-Syuruq, 2017.
- Rachmawati, Ermin, Alvi Milliana, Sefira Maulida Filzah, and Adhitya Wishnu Kresnanda. "Association Between Stress Level, Sleep Quality, Physical Activity With Cardiorespiratory Fitness In Medical Students: A Cross Sectional Study." *Journal of Islamic Medicine* 7, no. 1 (March 2023). <https://doi.org/10.18860/jim.v7i1.20429>.
- Ramdani, Budi, Fathatun Khoirun Nisa, Ismi Nida Fadilah, Nisrina Muthia Khairunnisa, Tresna Sanubari, and Asep Rudi Nurjaman. "Pola Tidur Dalam Meningkatkan Ibadah Sholat (Studi Kualitatif Terhadap Pola Tidur Mahasiswa Dalam Meningkatkan Ibadah Sholat)." *Tashdiq: Jurnal Kajian Agama Dan Dakwah* 3, no. 2 (2024).
- Salikunna, Nur Asmar, Wayan Didik Astiawan, Fitriah Handayani, and Mohammad Zainul Ramadhan. "Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tingkat Konsentrasi Pada Mahasiswa." *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)* 8, no. 3 (September 2022). <https://doi.org/10.22487/htj.v8i3.525>.
- Sarwat, Ahmad. *Fiqh Shalat Malam: Pembahasan Lengkap Tentang Qiyam al-Lail, Tahajud, Dan Witir*. 1st ed. Jakarta Selatan: Rumah Fiqih Publishing, 2018.
- . *Fiqh Shalat Malam: Pembahasan Lengkap Tentang Qiyam al-Lail, Tahajud, Dan Witir*. 1st ed. Jakarta Selatan: Rumah Fiqih Publishing, 2018.
- Shihab, M. Quraish. *Membumikan Al-Qur'an: Fungsi Dan Peran Wahyu Dalam Kehidupan Masyarakat*. Bandung: Mizan, 2003.
- . *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- Suryani. *Gangguan Tidur Dan Pemulihannya*. Jakarta: Pustaka Kesehatan Indonesia, 2019.
- Ulya, Nurun Najmatul. "Perdebatan Peran Perempuan Di Ranah Publik Berdasarkan Hadis Dalam Sosial Media." *An-Nawa: Jurnal Studi Islam* 2, no. 1 (June 2020). <https://doi.org/10.37758/2zwx1q81>.
- Waruwu, Marinu. "Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif Dan Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method)." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 7, no. 1 (2023). <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i1.6187>.
- Wulandari, Ade S. *Higiene Dan Pola Tidur Sehat*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2020.
- Zuafidah, Dian, and Nur Murtiyani. "Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di UPT Pesanggrahan PMKS Mojopahit Mojokerto." *Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan* 3, no. 6 (2024). <https://doi.org/10.56586/pipk.v3i6.406>.