

Buletin

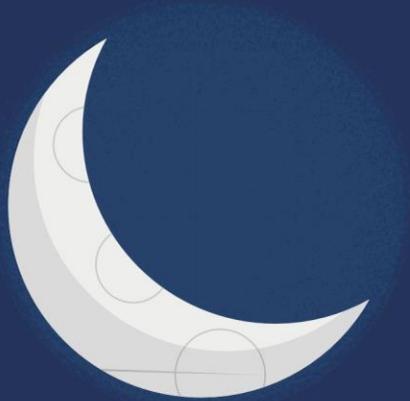
# al-Rasikh

MEDIA DAKWAH UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

No. 880 Tahun XV/9

Edisi 9 Dzulqaidah 1445 H / 17 Mei 2024 M

## MENGAPA ALLAH MENCIPTAKAN MALAM UNTUK TIDUR?



Disusun Oleh :

**Ikke Pradima Sari**  
Alumni Pendidikan Agama Islam UII

- Edisi 9 Dzulqaidah 1445 H / 17 Mei 2024

*Bismillâhi wal hamdulillâhi wash shalâtu was salâmu 'alâ rasûlillâh,*

Sahabat al-Rasikh yang semoga dirahmati Allah ﷻ. Tidur merupakan aktivitas rutin untuk beristirahat yang dilakukan manusia. Sekitar sepertiga umur manusia, dihabiskan untuk tidur. Akan tetapi, pernahkah teman-teman berpikir mengapa Allah ﷻ ciptakan malam hari untuk tidur bagi manusia? Apakah ada alasan ilmiah yang membahas tidur di malam hari? Lantas, apa yang akan terjadi apabila manusia kurang atau tidak tidur?

Dibalik perintah dan larangan Allah ﷻ yang termaktub dalam al-Qur'an, tentu didalamnya mengandung kebaikan serta alasan ilmiah. Sebagaimana firman Allah ﷻ dalam al-Qur'an surah an-Naba' ayat 9-11,

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا، وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِيَاسًا، وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا،

*"Kami menjadikan tidurmu untuk beristirahat, Kami menjadikan malam sebagai pakaian, Kami menjadikan siang untuk mencari penghidupan" (QS. an-Nabâ' [78]: 9-11).*

Ternyata, dibalik penciptaan siang untuk beraktivitas dan malam untuk tidur atau beristirahat, erat kaitannya dengan sistem kekebalan tubuh, sistem hormonal, sistem termogulasi, dan proses metabolisme dasar. Maka dari itu, mekanisme pengaturan waktu dalam tubuh atau ritme sirkadian menjadi penting untuk diperhatikan.

### **Ritme Sirkadian**

Ritme sirkadian adalah perubahan fisik, mental dan perilaku organisme dalam interval 24 jam. Perubahan kontrol tubuh tersebut juga disebut dengan jam biologis tubuh. Ritme sirkadian dipengaruhi oleh berbagai faktor; seperti cahaya dan gelap, asupan makanan, aktivitas fisik, stres, suhu, serta lingkungan sosial<sup>1</sup>. Akan tetapi, faktor terbesar yang mempengaruhi



- Edisi 9 Dzulqaidah 1445 H / 17 Mei 2024

perubahan kontrol tubuh manusia selama sehari adalah ‘cahaya’ dan ‘gelap’. Adanya sinar matahari di pagi hingga petang, serta gelapnya malam mempengaruhi perubahan kontrol tubuh pada makhluk hidup.

Jauh sebelum adanya penelitian dan teori terkait ritme sirkadian pada manusia, dengan detail Allah ﷻ menjelaskan makna dibalik penciptaannya cahaya di pagi hingga petang, dan gelap di malam hari. Sebagaimana firman Allah ﷻ dalam al-Qur’an surah an-Nabâ’ ayat 11 merujuk pada tafsir Ibnu Katsir menjelaskan bahwa Allah ﷻ menjadikan siang bersinar dan bercahaya, sehingga orang dapat bergerak didalamnya. Dengan cahaya matahari tersebut juga manusia dapat pergi untuk mencari nafkah, penghasilan, dan lain sebagainya. Penjelasan tersebut diperkuat dengan tafsir Ma’arif al-Qur’an oleh Mufti Muhammad Shafi yang menjelaskan bahwa selain membutuhkan tidur, manusia juga membutuhkan siang untuk beraktivitas mencari penghidupan.

Disamping lelahnya beraktivitas dari panjangnya siang, tentu manusia membutuhkan tidur atau istirahat. Secara keseluruhan, tubuh manusia memperoleh manfaat dari tidur. Apabila manusia kurang tidur, akan berdampak terhadap kesehatan fisik maupun mental.



### **Hikmah Tidur Terhadap Kesehatan Fisik dan Mental**

Tidur memiliki peran penting terhadap kesehatan fisik dan mental. Hal ini dikarenakan proses yang terjadi selama tidur membantu meningkatkan aktivitas yang sehat pada otak, dan menjadi proses pemulihan secara keseluruhan bagi tubuh<sup>2</sup>. Dengan tidur, manusia dapat beristirahat sejenak setelah beraktivitas untuk mencari penghidupan di siang hari.

Menurut tafsir Al-Wajiz, surah an-Naba’ ayat 9 ini bermakna bahwa Allah menjadikan tidur sebagai jeda dari kegiatan, dan istirahat bagi badan. Karena, apabila manusia kerja terus-menerus sepanjang

- Edisi 9 Dzulqaidah 1445 H / 17 Mei 2024

hari tanpa istirahat atau tidur, maka tubuh pun akan merasa kelelahan. Beberapa penelitian mengungkapkan dampak buruk akibat kekurangan tidur, diantaranya meningkatkan resiko obesitas, diabetes, sulit fokus, hingga gangguan pada jantung.

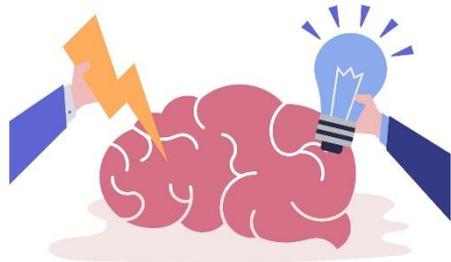
Disamping bermanfaat terhadap kesehatan fisik, tidur juga bermanfaat terhadap kesehatan mental. Merujuk pada tafsir Ma'arif al-Qur'an kata "سُبَاتًا" dalam ayat ini berasal dari kata *sabt* yang berarti terputus. Tidur merupakan aktivitas yang dapat memutus segala keresahan, kecemasan yang mungkin dialami seseorang.

Allah ﷻ menciptakan tidur untuk beristirahat dari kegelisahan tersebut. Sehingga, beberapa mufassir juga menerjemahkan "سُبَاتًا" sebagai istirahat. Pengaruh tidur terhadap kesehatan mental tersebut, diperkuat dalam beberapa penelitian. Diantaranya adalah penelitian oleh Taylor pada tahun 2005 yang menjelaskan bahwa orang yang menderita insomnia memiliki kemungkinan 10 hingga 17 kali lebih besar mengalami depresi dan kecemasan secara klinis dibandingkan orang yang tidak menderita insomnia<sup>3</sup>.

### **Pengaruh Ritme Sirkadian Terhadap Pembelajaran dan Memori**

Pembahasan terkait pengaruh buruknya ritme sirkadian, kurang waktu tidur, dan terlalu banyak begadang

terhadap kesehatan fisik dan mental mungkin seringkali kita dengar. Faktanya tidak hanya itu, tidur juga berpengaruh terhadap pembelajaran, memori (daya ingat) dan proses kognitif lainnya. Pertama, kurangnya tidur mengakibatkan seseorang mengalami kesulitan untuk mempelajari sesuatu secara efektif. Kedua, tidur merupakan aktivitas penting karena membantu proses konsolidasi memori. Ketiga, dampak gangguan proses kognitif lainnya adalah kesulitan fokus dan belajar, berkurangnya keterampilan mengambil keputusan, dan buruknya kontrol emosi dan perilaku.





Tidur dan daya ingat merupakan hubungan yang kompleks. Menurut penelitian, individu yang memiliki tidak cukup waktu tidur memiliki kesulitan untuk mengingat sesuatu. Karena, selama tidur terjadi proses konsolidasi memori dalam otak. Konsolidasi memori adalah proses dimana informasi yang baru diperoleh atau dipelajari diubah dan disimpan dalam ingatan jangka panjang. Ingatan yang relevan, akan dipertahankan dan diakses pada masa mendatang, sedangkan ingatan yang tidak relevan akan dilepaskan<sup>4</sup>. Proses ini melibatkan perubahan struktural dan fungsional di otak. Dengan beristirahat dengan cukup, dapat membantu proses informasi baru saat terbangun. Sehingga, cara paling penting yang dapat kita lakukan untuk menjaga kapasitas memori kita adalah dengan tidur yang cukup<sup>5</sup>.

---

#### Maraji' :

<sup>1</sup> Laura. A. King. *The Science of Psychology: An Appreciative View*. New York: McGraw Hill Education. 2020 M. Cet.k-5. h. 356.

<sup>2</sup> Summer, Jay. 2024. *Physical Health and Sleep, How are They Connected?* [Sleepfoundation.org/physical-health](https://sleepfoundation.org/physical-health). Diakses pada 3 Mei 2024.

<sup>3</sup> Scott, Alexander J. *"Improving sleep quality leads to better mental health: A meta-analysis of randomized controlled trials"*, Vol. 60, Tahun 2021. h. 2.

<sup>4</sup> Simon, Katharine C. *"The Functions of Sleep: A Cognitive Neuroscience Perspective"*. Vol. 119, Tahun 2022. hal. 2

<sup>5</sup> Pacheco, Danielle. 2023. *Memory and Sleep: How Deprivation the Brain*. [sleepfoundation.org/how-sleep-works/memory-and-sleep](https://sleepfoundation.org/how-sleep-works/memory-and-sleep) Diakses pada 3 Mei 2024.

#### Mutiara Hikmah

Rasulullah ﷺ berkata,  
 وَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَسْكُتْ

*"Jika salah seorang di antara kalian marah, diamlah."* (HR. Ahmad)