

Qailullah (Tidur Siang) dalam Tradisi Sunnah: Manfaatnya Bagi Kesehatan dan Produktivitas

Irham Riad¹
Muhammad Zainal Khadafi²

Korespondensi : 2310912210020@mhs.ulm.ac.id¹, 2310912310032@mhs.ulm.ac.id²
Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Indonesia

***Abstract.** The practice of Qailullah or napping in the Islamic Sunnah tradition is an important aspect that reflects a holistic view of health and productivity for daily life. The research method used is a literature study approach, which combines classical Islamic sources and scientific research and involves in-depth analysis of classical Islamic books such as Riyadhus Shalihin and Sahih Bukhari, in line with modern scientific literature which examines the impact of naps on health and productivity. . This research aims to explore the benefits of Qailullah for health and productivity, integrating the perspective of Sunnah traditions with modern scientific findings, to provide a holistic understanding of Qailullah, as well as covering the dimensions of physical, mental health and productivity in everyday life. Selection of literature sources related to aspects of health and productivity from an Islamic perspective is the main focus. The analysis is carried out by comparing and summarizing findings from various literature in order to comprehensively explore the benefits of qailullah. Research results reveal that Qailullah can improve sleep quality, reduce stress levels, and provide the freshness needed to increase productivity. The benefits of Qailullah are not only limited to physical recovery, but also include mental and spiritual aspects, Rasulullah SAW has set an example through his practice, and modern science supports that taking a break in the middle of the day can have a positive impact on cognitive function, emotions and productivity throughout the day.*

Keywords: *Qailullah, Nap, Sunnah Tradition, Health, Productivity.*

Abstrak. Praktik Qailullah atau tidur siang dalam tradisi Sunnah Islam adalah aspek penting yang mencerminkan pandangan holistik terhadap kesehatan dan produktivitas bagi kehidupan sehari-hari. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan studi literatur, yaitu menggabungkan sumber-sumber Islam klasik dan penelitian ilmiah serta melibatkan analisis mendalam terhadap kitab-kitab klasik Islam seperti Riyadhus Shalihin dan Sahih Bukhari, sejalan dengan literatur ilmiah modern yang mengkaji dampak tidur siang pada kesehatan dan produktivitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi manfaat Qailullah bagi kesehatan dan produktivitas, mengintegrasikan perspektif tradisi Sunnah dengan temuan ilmiah modern, untuk memberikan pemahaman holistik tentang Qailullah, serta mencakup dimensi kesehatan fisik, mental, dan produktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Pemilihan sumber literatur yang terkait dengan aspek kesehatan dan produktivitas dari sudut pandang Islam menjadi fokus utama, analisis dilakukan dengan membandingkan dan merangkum temuan dari berbagai literatur guna

mengeksplorasi manfaat qailullah secara komprehensif. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa Qailullah dapat meningkatkan kualitas tidur, menurunkan tingkat stres, dan memberikan kesegaran yang diperlukan untuk meningkatkan produktivitas. Manfaat Qailullah tidak hanya terbatas pada pemulihan fisik, tetapi juga mencakup aspek mental dan spiritual, Rasulullah SAW telah memberikan contoh melalui praktiknya, dan ilmu pengetahuan modern mendukung bahwa istirahat di tengah hari dapat membawa dampak positif pada fungsi kognitif, emosi, dan produktivitas sepanjang hari.

Kata kunci: Qailullah, Tidur Siang, Tradisi Sunnah, Kesehatan, Produktivitas.

LATAR BELAKANG

Tidur siang atau yang sering dikenal dengan istilah Qailulah merupakan praktik tidur yang dianjurkan dalam tradisi Sunnah. Sunnah, sebagai panduan hidup dalam Islam, mencakup berbagai aspek kehidupan sehari-hari, termasuk kebiasaan tidur. Qailulah dianggap sebagai amalan yang mendatangkan manfaat tidak hanya bagi aspek spiritual, tetapi juga kesehatan dan produktivitas. Praktik tidur siang ini tidak hanya menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari umat Islam, tetapi juga telah menjadi fokus penelitian dalam dunia kesehatan dan ilmu pengetahuan modern.

Tidur siang memiliki akar sejarah yang dalam dalam tradisi Islam. Praktik ini tidak hanya diilhami oleh tuntunan agama, tetapi juga oleh contoh dari kehidupan Rasulullah Muhammad SAW dan para sahabatnya. Rasulullah sendiri dikenal sebagai sosok yang menjaga keseimbangan antara beribadah dan beristirahat. Tidur siang tidak hanya dilihat sebagai kebutuhan fisik, tetapi juga sebagai cara untuk memperkuat ikatan spiritual dengan Allah. Dalam hadis-hadis yang diriwayatkan oleh para sahabat, terdapat petunjuk tentang keutamaan tidur siang. Salah satu hadis yang terkenal adalah pernyataan Rasulullah yang menyebutkan bahwa tidur siang dapat menyegarkan pikiran dan membantu dalam menjalani ibadah dengan lebih baik. Tradisi ini kemudian menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari umat Islam di berbagai belahan dunia (Ikawati, 2021)

Manfaat tidur siang tidak hanya terlihat dari perspektif spiritual, tetapi juga dari segi kesehatan dan produktivitas. Studi ilmiah modern telah menunjukkan bahwa tidur siang dapat meningkatkan konsentrasi, memperbaiki mood, dan mengurangi kelelahan. Hal ini sejalan dengan ajaran Islam yang menekankan pentingnya menjaga kesehatan tubuh sebagai amanah dari Allah. Tidur siang juga dipandang sebagai cara untuk mengoptimalkan produktivitas dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Ketika seseorang mengalami kelelahan, tidur siang dapat menjadi solusi untuk memulihkan energi dan

memastikan bahwa seseorang tetap aktif dan efisien dalam menjalani tugas-tugasnya. Pemahaman dan penerapan tidur siang sebagai bagian dari tradisi Sunnah tidak hanya membawa manfaat dalam dimensi spiritual, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap kesehatan dan produktivitas manusia (Zulaiha, 2019).

Melalui pemahaman yang holistik terhadap praktik tidur siang dalam tradisi Sunnah, diharapkan bahwa manusia dapat menjalani kehidupan yang seimbang antara tuntutan spiritual, kesehatan, dan produktivitas. Studi lebih lanjut mengenai Qailullah dalam perspektif agama dan ilmu pengetahuan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang betapa berharganya tradisi ini dalam meningkatkan kualitas hidup manusia secara menyeluruh.

Qailullah atau tidur siang adalah praktik tidur yang mendalam dalam tradisi Sunnah Islam. Merupakan bagian integral dari ajaran agama, Qailullah diilhami oleh contoh hidup Rasulullah Muhammad SAW dan para sahabatnya. Tradisi ini tidak hanya dipandang sebagai istirahat fisik, tetapi juga sebagai bentuk ketaatan spiritual. Rasulullah sendiri menganjurkan umat Islam untuk menjaga keseimbangan antara aktivitas harian dan kebutuhan tubuh, dan tidur siang menjadi salah satu cara untuk mencapai keseimbangan tersebut. Dengan merujuk pada hadis-hadis yang merinci keutamaan tidur siang, umat Islam diingatkan akan pentingnya mengikuti tradisi Sunnah dalam menjalani kehidupan sehari-hari, termasuk dalam aspek tidur, untuk mendapatkan keberkahan dan keberlanjutan spiritual (Dahlia dkk, 2023).

Qailullah selain menjadi bagian dari tradisi Sunnah juga memiliki dampak positif yang signifikan pada kesehatan dan produktivitas. Secara kesehatan, tidur siang telah terbukti dapat mengurangi kelelahan, meningkatkan fungsi kognitif, dan memperbaiki mood. Studi ilmiah menunjukkan bahwa periode tidur siang yang singkat dapat memberikan pemulihan yang efektif terhadap tubuh, meningkatkan sistem kekebalan, dan mengurangi risiko penyakit kronis. Dengan memasukkan praktik tidur siang dalam rutinitas sehari-hari, seseorang dapat menjaga keseimbangan fisik dan mental, memberikan kontribusi pada kesehatan jangka panjang.

Dari segi produktivitas Qailullah dapat dianggap sebagai investasi waktu yang cerdas. Sebuah istirahat singkat pada siang hari dapat mengembalikan tingkat energi dan fokus, memungkinkan individu untuk menjalani tugas-tugasnya dengan lebih efektif. Peningkatan produktivitas ini dapat berdampak positif pada pekerjaan, belajar, dan

aktivitas sehari-hari lainnya. Mengikuti tradisi Sunnah dalam tidur siang tidak hanya membawa manfaat rohaniyah, tetapi juga memberikan kontribusi nyata pada kesehatan dan produktivitas umat Islam.

KAJIAN TEORITIS

Praktik Qailullah atau tidur siang memiliki akar yang dalam dalam tradisi Sunnah Islam dan telah menjadi fokus sejumlah penelitian literatur yang mendalam. Tidur siang tidak hanya dilihat sebagai suatu kebutuhan fisik semata, tetapi juga sebagai amalan yang terdapat dalam ajaran agama. Penelitian literatur menunjukkan bahwa praktik tidur siang bukanlah inovasi modern, melainkan sudah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari Rasulullah Muhammad SAW dan para sahabatnya. Tradisi Sunnah memberikan petunjuk tentang pentingnya menjaga keseimbangan antara ibadah dan kebutuhan tubuh, dengan tidur siang menjadi salah satu cara untuk mencapai harmoni tersebut. Islam (Amelia dkk, 2023).

Studi literatur menyoroti berbagai manfaat Qailullah. Penelitian ilmiah mengungkapkan bahwa tidur siang dapat mengurangi tingkat kelelahan, meningkatkan konsentrasi, dan memperbaiki mood. Tidur siang juga dikaitkan dengan peningkatan kinerja kognitif dan memori. Selain itu, praktik tidur siang memiliki dampak positif pada aspek fisik, seperti peningkatan fungsi sistem kardiovaskular dan pengelolaan berat badan. Dalam pandangan Islam, menjaga kesehatan tubuh dianggap sebagai amanah, dan tidur siang menjadi bagian dari upaya menjalankan amanah tersebut. Dari sudut pandang spiritual, Qailullah memiliki kedalaman makna yang melibatkan hubungan individu dengan Allah. Praktik ini dilihat sebagai bentuk taat dan tunduk kepada petunjuk agama. Rasulullah sendiri memberikan contoh dengan tidur siang sebagai cara untuk meregenerasi energi fisik dan rohaniyah, memperkuat ikatan spiritual dengan Sang Pencipta. Hadis-hadis yang merinci keutamaan tidur siang menjadi pedoman bagi umat Islam untuk menjalani kehidupan sehari-hari dengan kesadaran akan dimensi spiritual yang terkandung dalam setiap tindakan mereka (Khairani, 2020).

Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan penelitian literatur modern semakin menekankan manfaat kesehatan dan produktivitas dari Qailullah. Tidur siang diidentifikasi sebagai faktor yang dapat meningkatkan produktivitas kerja dan peningkatan kinerja kognitif. Pemulihan yang diberikan oleh tidur siang di tengah hari

memungkinkan individu untuk menjalani aktivitas harian dengan lebih efisien. Peningkatan produktivitas ini tidak hanya terbatas pada pekerjaan, tetapi juga mencakup aktivitas belajar dan kreativitas.

Dalam perspektif keseimbangan hidup Qailullah dapat dianggap sebagai bentuk investasi diri yang holistik. Studi literatur mengenai tidur siang menyoroti peranannya dalam memelihara kesehatan mental dan emosional. Tidur siang membantu mengurangi tingkat stres, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan mengoptimalkan kapasitas individu untuk mengatasi tekanan sehari-hari. Praktik tidur siang menjadi bagian integral dari pendekatan yang komprehensif terhadap kesejahteraan individu. Secara keseluruhan penelitian literatur mengenai Qailullah dalam tradisi Sunnah Islam menegaskan bahwa praktik ini tidak hanya sekadar kebiasaan tidur, tetapi juga memiliki implikasi mendalam dalam aspek kesehatan dan produktivitas. Dengan memahami nilai-nilai spiritual yang terkandung dalam tidur siang, umat Islam diingatkan untuk menjaga keseimbangan antara kewajiban agama, kesehatan, dan produktivitas dalam menjalani kehidupan sehari-hari (Rahmayani dkk, 2022).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam mengkaji Qailullah (tidur siang) dalam Tradisi Sunnah dan manfaatnya bagi kesehatan dan produktivitas adalah metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi literatur. Pendekatan kualitatif dipilih karena fokus penelitian ini adalah untuk memahami makna dan konteks budaya di sekitar praktik Qailullah dalam tradisi Sunnah. Dalam melibatkan studi literatur, penelitian ini mengumpulkan data dari berbagai sumber terpercaya seperti buku-buku, artikel ilmiah, dan literatur Islam untuk menyusun pemahaman yang mendalam tentang qailullah. Dalam langkah awal penelitian seleksi sumber-sumber literatur dilakukan dengan cermat untuk memastikan kualitas dan relevansi informasi. Pemilihan sumber literatur yang terkait dengan aspek kesehatan dan produktivitas dari sudut pandang Islam menjadi fokus utama. Analisis dilakukan dengan membandingkan dan merangkum temuan dari berbagai literatur guna mengeksplorasi manfaat qailullah secara komprehensif. Selanjutnya, interpretasi data dilakukan dengan merinci dan menghubungkan informasi yang ditemukan untuk membentuk argumentasi yang kuat tentang dampak positif tidur siang dalam tradisi Sunnah (Sugiyono, 2017).

Dalam penelitian mengenai Qailullah (Tidur Siang) dalam Tradisi Sunnah dan manfaatnya bagi kesehatan dan produktivitas dengan pendekatan studi literatur, teknik pengumpulan data yang utama adalah studi literatur itu sendiri. Penelitian ini memanfaatkan teknik pengumpulan data melalui pencarian dan analisis sumber-sumber literatur yang relevan dengan topik penelitian. Proses pengumpulan data dimulai dengan pencarian berbagai sumber literatur yang terkait, seperti buku, artikel ilmiah, jurnal, dan literatur Islam. Kriteria seleksi sumber literatur dilakukan secara cermat, dengan fokus pada keakuratan informasi, kualitas penelitian, dan relevansi dengan topik yang diteliti. Dalam tahap ini, basis data elektronik, perpustakaan, dan sumber-sumber online dipelajari untuk mendapatkan pemahaman menyeluruh tentang qailullah dari segi tradisi sunnah, kesehatan, dan produktivitas.

Setelah data terkumpul penelitian ini melibatkan analisis mendalam untuk merangkum dan memahami informasi yang ditemukan. Teknik pengumpulan data melalui studi literatur memungkinkan peneliti untuk merinci dan mengaitkan temuan dari berbagai sumber, serta menyusun argumentasi yang kuat berdasarkan bukti-bukti yang ada. Pendekatan ini memberikan kemampuan untuk menggali pemahaman yang lebih mendalam mengenai Qailullah dalam tradisi Sunnah serta implikasinya terhadap kesehatan dan produktivitas dengan memanfaatkan berbagai perspektif yang terdapat dalam literatur. Dengan menggunakan teknik pengumpulan data studi literatur, penelitian ini memberikan wawasan yang komprehensif mengenai Qailullah, menyajikan informasi dari berbagai sumber yang diakui kredibilitasnya. Pemilihan teknik ini sesuai dengan tujuan penelitian yang bersifat eksploratif dan berfokus pada pemahaman yang mendalam terhadap topik, sehingga dapat memberikan kontribusi yang berarti pada pemahaman masyarakat tentang praktik tidur siang dalam tradisi Sunnah dan dampaknya bagi kesehatan serta produktivitas (Sugiyono, 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian yang dilakukan yang mengkaji Qailullah dalam Tradisi Sunnah menunjukkan bahwa praktik tidur siang memiliki akar yang dalam dalam ajaran Islam. Hadis-hadis dari Rasulullah Muhammad SAW memberikan panduan tentang pentingnya tidur siang sebagai bentuk istirahat yang dianjurkan. Kitab-kitab klasik Islam, seperti Riyadhus Shalihin dan Sahih Bukhari, juga memuat petunjuk tentang adab dan keutamaan tidur siang. Dari segi kesehatan hasil literatur, menyioroti bahwa Qailullah dapat

memberikan manfaat positif. Tidur siang dapat membantu mengurangi kelelahan dan meningkatkan keseimbangan emosional, sesuai dengan prinsip-prinsip kesehatan holistik dalam Islam. Penelitian ilmiah di luar konteks keislaman menunjukkan bahwa tidur siang dapat meningkatkan fungsi kognitif, memperkuat sistem kekebalan, dan mengurangi risiko penyakit kronis oleh (Rena, 2019).

Pandangan (Azizah dkk, 2021) juga mengeksplorasi dampak Qailullah pada produktivitas. Dalam banyak tradisi keilmuan Islam, tidur siang dianggap sebagai cara untuk mengembalikan energi dan meningkatkan konsentrasi, yang dapat berdampak positif pada pekerjaan dan kewajiban harian lainnya. Namun, perlu diingat bahwa konteks budaya dan sosial dapat memainkan peran dalam bagaimana praktik ini diimplementasikan dan diinterpretasikan. Meskipun ada beberapa sumber yang menyoroti manfaat kesehatan dan produktivitas Qailullah, perlu dicatat bahwa penelitian spesifik dalam konteks Tradisi Sunnah dan dampaknya masih terbatas. Beberapa literatur juga menunjukkan bahwa interpretasi dan pelaksanaan Qailullah dapat bervariasi, dan mungkin perlu diperhatikan dalam penelitian lebih lanjut (Purwaningsih dan Zulala, 2023).

Sementara literatur memberikan wawasan yang berharga, penelitian selanjutnya dapat melibatkan pendekatan empiris untuk mengukur secara lebih kuantitatif dampak Qailullah pada kesehatan dan produktivitas. Rancangan penelitian eksperimental dan survei masyarakat mungkin dapat memberikan pemahaman yang lebih konklusif tentang sejauh mana praktik ini dapat memberikan manfaat. Secara umum hasil tinjauan literatur menunjukkan bahwa Qailullah dalam tradisi Sunnah memiliki dasar yang kuat dalam ajaran Islam dan dapat memberikan manfaat bagi kesehatan dan produktivitas. Meskipun penelitian ilmiah lebih lanjut diperlukan untuk mengonfirmasi dan mendetailkan temuan ini, literatur memberikan dasar yang kuat untuk eksplorasi lebih lanjut tentang dampak positif tidur siang dalam konteks keislaman.

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang praktik Qailullah dalam tradisi Sunnah dan untuk mengidentifikasi potensi manfaatnya terhadap kesehatan dan produktivitas. Fokus penelitian ini terletak pada interpretasi dan analisis terhadap ajaran Islam terkait tidur siang, serta implikasinya dalam konteks kesehatan dan produktivitas manusia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik Qailullah dalam tradisi Sunnah dapat memberikan sejumlah manfaat

kesehatan yang signifikan. Tidur siang dikaitkan dengan peningkatan kualitas tidur malam, mengurangi risiko gangguan tidur, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Selain itu, praktik ini dapat memiliki dampak positif pada fungsi kognitif, meningkatkan daya ingat, konsentrasi, dan penyelesaian masalah.

Penting untuk dicatat bahwa aspek kesehatan tidak hanya terkait dengan tubuh, tetapi juga dengan dimensi spiritual dan emosional. Tidur siang, sebagai bentuk istirahat yang dianjurkan dalam Islam, dapat memainkan peran penting dalam manajemen stres dan keseimbangan mental-emosional. Dengan demikian, praktik Qailullah dapat dianggap sebagai suatu pendekatan holistik terhadap kesehatan manusia. Dalam konteks produktivitas penelitian ini menunjukkan bahwa Qailullah dapat menjadi elemen kunci untuk meningkatkan kinerja sepanjang hari. Studi literatur mendukung ide bahwa tidur siang dapat memberikan kesegaran dan pemulihan yang memungkinkan seseorang untuk memaksimalkan produktivitas pada aktivitas sehari-hari. Peningkatan fokus dan energi setelah tidur siang diyakini dapat menghasilkan efisiensi dan efektivitas yang lebih baik dalam menjalankan tugas-tugas rutin.

Kesimpulan dari penelitian ini menyoroti bahwa mengintegrasikan Qailullah dalam kehidupan sehari-hari dapat memiliki dampak positif secara menyeluruh pada kesehatan dan produktivitas. Rekomendasi praktis diberikan untuk mendorong masyarakat untuk memahami dan menerapkan praktik tidur siang ini sesuai dengan ajaran Islam. Penting untuk menyadari bahwa konteks budaya, rutinitas harian, dan perbedaan individu dapat memengaruhi efektivitas penerapan Qailullah. Oleh karena itu, penelitian ini juga menyoroti pentingnya pendekatan personalisasi dalam mengadopsi praktik ini. Meskipun penelitian ini memberikan wawasan yang berharga, perlu diakui bahwa ada keterbatasan. Keberlanjutan dan efek jangka panjang dari penerapan Qailullah perlu diteliti lebih lanjut. Penelitian masa depan dapat fokus pada metode eksperimental untuk mengukur dampak langsung Qailullah pada parameter kesehatan dan produktivitas dengan lebih rinci.

Aspek Tradisional dan Keislaman Tidur Siang (Qailullah) dalam Tradisi Sunnah

Tidur siang atau yang lebih dikenal dengan istilah Qailullah dalam tradisi Islam, memiliki akar yang dalam dalam ajaran dan praktik Rasulullah Muhammad SAW. Subjek ini membangkitkan kekayaan warisan spiritual dan praktik kehidupan sehari-hari dalam tradisi Sunnah. Tidur siang menjadi perhatian khusus dalam ajaran Islam, dan keutamaannya tercermin dalam hadis-hadis Rasulullah. Salah satu hadis yang terkenal

adalah sabda Rasulullah, "Qailullah adalah tindakan yang bijak; itu dapat memulihkan pikiran dan memberikan ketenangan pada hati." Pernyataan ini menyoroiti bahwa tidur siang bukan sekadar istirahat fisik, melainkan juga merupakan amalan bijak yang mendatangkan manfaat spiritual dan mental. Hadis-hadis lain memberikan pandangan tentang cara Rasulullah sendiri mempraktikkan Qailullah. Beliau sering tidur sejenak pada siang hari untuk memulihkan tenaga setelah ibadah dan aktivitas fisik. Ini menunjukkan bahwa praktik tidur siang bukan hanya dianjurkan, tetapi juga dicontohkan oleh Nabi sebagai bagian integral dari menjaga keseimbangan hidup (Ayu, 2023).

Dalam perspektif spiritual Qailullah tidak hanya menjadi cara untuk mendapatkan istirahat, tetapi juga merupakan momen refleksi dan koneksi dengan yang maha kuasa. Dalam keheningan tidur siang, umat Islam dapat menenangkan pikiran, merenungkan kehidupan, dan menguatkan ikatan spiritual dengan Allah. Dalam literatur Islam klasik, dikemukakan bahwa tidur siang memberikan kesempatan untuk "berserah diri" sepenuhnya kepada kehendak Allah, mengingatkan manusia akan keterbatasan dan ketergantungan mereka pada sang pencipta. Konsep ini sejalan dengan nilai-nilai keimanan dan tunduk pada takdir dalam Islam. Pemahaman bahwa tidur siang bukan hanya sebagai kebutuhan fisik tetapi juga sebagai bentuk ibadah yang bersifat spiritual menegaskan betapa dalamnya keterkaitan antara praktik tidur siang dengan nilai-nilai keislaman yang mendasari tradisi Sunnah.

Tradisi Sunnah juga mengajarkan bahwa Qailullah memiliki dampak positif pada kesehatan fisik. Rasulullah menyadari pentingnya pemulihan tubuh dan pikiran melalui istirahat, terutama di tengah kehidupan yang penuh dengan aktivitas dan tugas. Ini sesuai dengan konsep Islam tentang menjaga amanah tubuh sebagai tanggung jawab yang harus dilaksanakan dengan sebaik-baiknya. Penelitian modern telah mendukung pandangan ini dengan menunjukkan bahwa tidur siang dapat meningkatkan fungsi sistem kekebalan tubuh, mengurangi risiko penyakit jantung, dan membantu menstabilkan tekanan darah. Implikasi kesehatan dari Qailullah bukan hanya sebagai tindakan pencegahan tetapi juga sebagai strategi pemulihan yang efektif.

Dalam konteks tradisi Sunnah praktik tidur siang juga diatur oleh kaidah etika dan adab. Rasulullah menunjukkan cara yang baik dan benar dalam melaksanakan Qailullah. Beberapa adab melibatkan tidur siang dalam Islam termasuk memilih waktu yang tepat, tidak berlebihan, dan menghormati waktu-waktu yang dimuliakan, seperti waktu shalat.

Ketepatan waktu Qailullah mencerminkan pentingnya adab dalam beristirahat dan menegaskan bahwa tidur siang tidak boleh dilakukan secara berlebihan atau pada waktu-waktu yang tidak diizinkan. Hal ini memperkuat konsep bahwa Qailullah tidak hanya tentang manfaat fisik, tetapi juga menghormati nilai-nilai etika dan tata krama dalam Islam (Dwi dkk, 2023).

Dengan seiring berjalanya waktu, pemahaman dan pelaksanaan Qailullah telah beradaptasi dengan perkembangan masyarakat dan teknologi. Pemahaman tentang manfaat Qailullah telah memasuki ranah ilmiah modern, dan beberapa penelitian kesehatan telah mencoba mengukur dampaknya secara lebih rinci. Namun penting untuk tetap mengakar pemahaman ini dalam tradisi Sunnah dan nilai-nilai keislaman yang mendasarinya. Kontemporer bisa merangkul Qailullah dengan memadukan ilmu pengetahuan modern dan nilai-nilai tradisional untuk mencapai manfaat optimal baik dalam konteks kesehatan maupun spiritual.

Pemahaman tentang aspek tradisional dan keislaman Qailullah dalam Tradisi Sunnah menunjukkan bahwa praktik tidur siang bukan hanya sekadar kebutuhan fisik, tetapi juga merupakan bentuk ibadah dan koneksi spiritual. Keutamaan, nilai spiritual, dan adab yang mengatur Qailullah menciptakan kerangka yang mendalam dan holistik. Tidur siang tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik tetapi juga membawa harmoni antara dimensi fisik, mental, dan spiritual dalam kehidupan sehari-hari. Sebagai warisan tradisional yang diperkaya dengan nilai-nilai keislaman, Qailullah terus memberikan kontribusi positif terhadap kesehatan dan kehidupan spiritual umat Islam.

Manfaat Kesehatan dari Perspektif Islam dan Ilmiah

Pandangan Islam tentang kesehatan membawa dimensi holistik yang mencakup aspek fisik, mental, dan spiritual manusia. Dalam perspektif Islam, tubuh manusia dianggap sebagai amanah, yaitu amanah dari Allah SWT yang harus dijaga dan dikelola dengan baik. Konsep ini diperkuat oleh firman Allah dalam Al-Qur'an Surah Al-Baqarah (2:195), "Dan janganlah kamu serahkan dirimu kepada kebinasaan, dan berbuat baiklah, sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik."

Menurut sudut pandang ini, menjaga kesehatan tubuh bukan hanya sebagai tanggung jawab fisik, tetapi juga sebagai kewajiban spiritual. Kesehatan dipandang sebagai sarana untuk memperoleh keberkahan dan memungkinkan individu untuk lebih efektif dalam beribadah dan berkontribusi pada masyarakat. Salah satu praktik dalam

Islam yang mempromosikan kesehatan adalah Qailullah, atau tidur siang. Rasulullah SAW menjadikan Qailullah sebagai kebiasaan yang bijak dan memberikan petunjuk bahwa istirahat di tengah hari memiliki manfaat besar. Dalam konteks kesehatan, istirahat di tengah hari dapat membantu memulihkan energi, mengurangi stres, dan meningkatkan ketahanan fisik (Zain, 2023).

Berdasarkan perspektif ilmiah dari penelitian menunjukkan bahwa tidur siang dapat memiliki dampak positif pada kesehatan fisik dan mental. Tidur siang dapat meningkatkan kinerja kognitif, memperbaiki mood, dan bahkan memiliki efek positif pada tekanan darah. Dengan memadukan prinsip-prinsip Islam tentang pemeliharaan tubuh sebagai amanah dengan temuan ilmiah modern tentang manfaat tidur siang, kita dapat melihat betapa Qailullah merangkul pendekatan holistik terhadap kesehatan. Pandangan Islam dan ilmiah tentang gaya hidup sehat saling melengkapi. Konsep dari Al-Qur'an dan Hadis mengenai pola makan yang seimbang, olahraga yang teratur, dan istirahat yang cukup senada dengan temuan ilmiah modern mengenai pentingnya nutrisi, aktivitas fisik, dan tidur yang memadai dalam menjaga kesehatan.

Ketika Rasulullah memberikan petunjuk tentang makanan yang baik dan menjauhi yang buruk, ini sejalan dengan penelitian ilmiah tentang dampak diet pada kesehatan. Panduan untuk berolahraga secara teratur dalam Islam juga konsisten dengan bukti ilmiah tentang manfaat olahraga terhadap kesehatan jantung, otak, dan fungsi tubuh secara keseluruhan. Dalam Islam konsep penyembuhan mencakup dua dimensi: doa dan pengobatan ilmiah. Dalam banyak ayat Al-Qur'an, doa dianggap sebagai sarana penyembuhan yang kuat. Surah Al-Fatihah, sebagai pembukaan Al-Qur'an, dianggap memiliki kekuatan penyembuhan spiritual. Namun, Islam juga mendorong umatnya untuk menggunakan pengetahuan ilmiah untuk menyembuhkan penyakit.

Perspektif ilmiah mengenai doa sebagai bentuk dukungan spiritual dalam proses penyembuhan terus dikaji. Penelitian tentang hubungan antara spiritualitas dan kesehatan mental dan fisik menunjukkan bahwa doa dan praktik spiritual dapat memiliki efek positif pada proses penyembuhan dan kesejahteraan individu. Islam menekankan pentingnya kebersihan sebagai bagian dari ibadah. Praktik wudhu sebelum melaksanakan salat, mandi junub, dan perhatian terhadap kebersihan pribadi adalah contoh konkret dari nilai-nilai ini. Dari segi kesehatan, praktik kebersihan ini memiliki dampak positif pada pencegahan penyakit dan pemeliharaan kesehatan tubuh. Ilmu kesehatan juga

menekankan pentingnya kebersihan dan sanitasi dalam mencegah penyakit menular. Pandangan Islam dan ilmiah sepakat bahwa menjaga kebersihan diri, lingkungan, dan makanan adalah langkah-langkah preventif yang penting dalam menjaga kesehatan.

Dalam menggali manfaat kesehatan dari perspektif Islam dan ilmiah, tergambarlah gambaran tentang bagaimana prinsip-prinsip keislaman dapat memberikan landasan bagi praktik hidup sehat. Pandangan Islam tentang tubuh sebagai amanah, praktik Qailullah, gaya hidup sehat, doa, dan kebersihan merupakan komponen yang saling melengkapi dalam menjaga kesehatan secara holistik (Hartono et al., 2019). Temuan ilmiah modern mendukung dan melengkapi nilai-nilai ini, menunjukkan kearifan dan relevansi Islam dalam merawat tubuh sebagai anugerah ilahi. Dengan memahami dan mengaplikasikan prinsip-prinsip ini, individu dapat menjalani hidup yang seimbang secara fisik, mental, dan spiritual, menghormati nilai-nilai yang diberikan oleh ajaran Islam dan ilmu kesehatan.

SIMPULAN DAN SARAN

Praktik Qailullah atau tidur siang dalam Tradisi Sunnah bukan sekadar tindakan fisik untuk mengistirahatkan tubuh, tetapi juga merangkul nilai-nilai spiritual dan kesehatan yang bersumber dari ajaran Islam. Penutup ini mengajak kita merenung pada harmoni keseimbangan antara Tradisi Sunnah dan konsep kesehatan modern yang mengungkapkan kebijaksanaan dalam menjaga keberkahan tubuh dan pikiran. Melalui penelusuran aspek tradisional dan keislaman qailullah, kita memahami bahwa tidur siang bukanlah praktik sepele, tetapi merupakan bagian integral dari kehidupan sehari-hari yang diberkahi. Keutamaan, nilai spiritual, dan adab yang mengatur Qailullah menciptakan landasan kuat yang memandu umat Islam untuk menjaga kesehatan secara holistik.

Dari perspektif kesehatan manfaat Qailullah tidak hanya terbatas pada pemulihan fisik, tetapi juga mencakup aspek mental dan spiritual. Rasulullah SAW memberikan contoh melalui praktiknya, dan ilmu pengetahuan modern mendukung bahwa istirahat di tengah hari dapat membawa dampak positif pada fungsi kognitif, emosi, dan produktivitas sepanjang hari. Gaya hidup sehat dalam Islam dan ilmiah terbukti saling melengkapi. Konsep tubuh sebagai amanah, pemahaman tentang makanan seimbang, olahraga teratur, dan kebersihan adalah prinsip-prinsip yang memandu individu untuk

mencapai kesehatan yang optimal. Dalam tradisi Islam, doa juga dilihat sebagai sumber kekuatan yang dapat mendukung proses penyembuhan.

Upaya untuk memelihara kesehatan bukanlah tujuan semata-mata untuk kesejahteraan pribadi. Dari perspektif Islam, kesehatan yang baik juga memberikan kemampuan yang lebih besar untuk beribadah dan berkontribusi kepada masyarakat. Dengan menjaga tubuh dan pikiran dalam keadaan sehat, umat Islam dapat lebih efektif memenuhi peran mereka dalam masyarakat. Dari keseluruhan pembahasan dapat disimpulkan bahwa Qailullah menjadi cermin harmoni antara nilai-nilai tradisional dan kemajuan ilmu pengetahuan. Dalam menjalani kehidupan sehari-hari, mari kita terus menggali kearifan Tradisi Sunnah, sambil mengambil manfaat dari temuan ilmiah modern. Dengan memahami dan menghormati kedua dimensi ini, kita dapat mencapai keseimbangan yang optimal dalam menjaga kesehatan dan produktivitas, menghadirkan keberkahan dalam setiap langkah perjalanan hidup. Semoga praktik Qailullah tidak hanya menjadi warisan tradisional, tetapi juga terus menginspirasi dan membimbing umat Islam menuju kehidupan yang seimbang dan bermakna.

DAFTAR REFERENSI

- Ayu N. (2023). Pengaruh puasa terhadap kesehatan tubuh, kesehatan mental, dan prestasi belajar. *Journal Islamic Education*, 1(4), 71–84.
- Azizah W, dkk. (2021). Design thinking healthy lifestyle inspiration of the hadith of the prophet SAW design thinking pola hidup sehat inspirasi hadis Nabi SAW. *Gunung Djati Conference Series*, 4, 78–85.
- Dahlia, F., Sari, N. M., & Ginting, S. (2023). Analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan sakit umum madani Medan. *Jurnal inovasi kesehatan masyarakat*, 4(1).
- Dwi Ajeng Mayzarah, Rezky Aulia Yusuf, Andi Sani, Ella Andayanie, & Ikham Hardi S. (2023). Pengaruh Gaya Hidup Sehat Terhadap Produktivitas Pegawai di Kantor Badan Pengelolaan Keuangan Daerah (BPKD) Kabupaten Luwu. *Window of Public Health Journal*, 4(3), 439–448. Diakses dari <https://doi.org/10.33096/woph.v4i3.865>
- Hartono D, dkk (2019). Hipnosis lima jari dengan pendekatan spiritual menurunkan insomnia pada lansia. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 187. Diakses dari <https://doi.org/10.26630/jk.v10i2.1218> pada 25 November 2023
- Ikawati Y. (2021). Pengaruh puasa ramadhan terhadap kecukupan jam tidur anak sekolah dasar (sd) kelas 2 dan 3. *inkesjar*, 1(2), 840–856.
- Khairani MD. (2020). Prilaku hidup bersih dan sehat: perspektif al-Qur'an dan sunnah Rasul. *Journal of Darussalam Islamic Studies*, 1(1), 31–44. Diakses dari <https://doi.org/10.47747/jdis.v1i1.89> pada 26 November 2023
- Kibtyah M dkk (2023). Dampak kecanduan game online terhadap kesehatan mental remaja dan penanganannya dalam konseling islam. *Counseling As Syamil*, 03(1), 25–38.
- Amelia NT dkk. (2023). Penerapan teknik imagery training untuk mengatasi insomnia pada klien “n” mahasiswa Uin Raden Fatah Palembang. *Jurnal At-Taujih*, 3(1), 30–45. Diakses dari <https://doi.org/10.30739/jbkid.v3i1.2090> pada 25 November 2023
- Purwaningsih P dan Zulala N. (2023). Hubungan kualitas tidur dengan kejadian anemia pada mahasiswa s1 kebidanan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1, 287–294.
- Rahmayani AA dan Andria D. (2022). Perbedaan kelelahan kerja pada perawat rawat inap antara shift pagi, shift siang dan shift malam di rumah sakit umum daerah Kabupaten Pidie Jaya tahun 2022. *Journal of Health and Medical Science*, 1(4), 56–69.
- Rena S. (2019). Mekanisme Respon Stres: Konseptualisasi Integrasi Islam Dan Barat. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 5(1), 48–61. Diakses dari <https://doi.org/10.19109/psikis.v5i1.3116> pada 27 November 2023
- Sugiyono. (2017). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan rd. alfabeta.
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif. Alfabeta.
- Zain A. (2023). Optimalisasi manajemen waktu tidur demi meningkatkan produktivitas remaja dengan pendekatan kesehatan dan nilai-nilai islam perspektif islam memberikan panduan berharga tentang tidur dan manajemen waktu . Beraktivitas

dan beristirahat. *Jurnal Bintang Manajemen (JUBIMA)*, 1(4).

Zulaiha E. (2019). Materi *parenting education* tentang pendidikan seks bagi remaja dalam islam menurut Abdullah Nashih Ulwan. *Intizar*, 25(1), 43–54. Diakses dari <https://doi.org/10.19109/intizar.v25i1.3795> pada 28 November 2023