

SPEKIFIKASI QAILULLAH MENURUT PERSPEKTIF AL-QURAN DAN AL-SUNNAH

NOOR HIDAYAH ABDUL RAHMAN
noorhidayahrhmn@gmail.com

FARHAH ZAIDAR MOHAMED RAMLI
farhahzaidar@kuis.edu.my

Jabatan al-Quran dan al-Sunnah
Fakulti Pengajian Peradaban Islam
Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor (KUIS)

ABSTRAK

Qailullah bermaksud tidur sebentar di pertengahan hari yang disertai dengan niat. Ia merupakan sunnah Rasulullah SAW yang jarang diabaikan sebagai memudahkan baginda untuk bangun melakukan ibadah di tengah malam. Namun kini ramai individu yang kerap melakukan 'tidur siang' atau 'napping' tetapi tidak mengikut spesifikasi yang disunnahkan iaitu tidur melampau serta tanpa berniat untuk bangun malam untuk beribadah. Justeru tidur siang tersebut gagal membawa impak positif iaitu kesegaran tubuh badan agar dapat dimanfaatkan untuk melaksanakan amal dan ibadah yang berkualiti pada malam hari serta mendapat pahala mengamalkan sunnah nabi. Artikel ini bertujuan untuk mendedahkan konsep dan spesifikasi sebenar amalan qailullah sebagaimana yang digariskan menurut perspektif dua sumber ilmu Islam iaitu al-Quran dan al-Sunnah. Data-data kajian dikumpulkan berasaskan analisis dokumen dan dianalisa secara deskriptif. Dapatan menunjukkan Islam menganggap qailullah sebagai suatu sunnah yang memberi kesan yang baik asalkan ianya diamalkan berdasarkan spesifikasi yang digariskan oleh al-Quran dan al-Sunnah. Qailullah yang hakiki bukan satu amalan yang keji atau tanda kemalasan kerana tidurnya hanya sekejap. Tujuannya adalah untuk kesegaran tubuh badan agar dapat dimanfaatkan untuk melaksanakan amal dan ibadah yang berkualiti.

Kata kunci: *Qailullah, al-Quran, al-Sunnah*

1.0 PENGENALAN

Al-Quran dan Sains tidak dapat dipisahkan bahkan hubungan antara duanya adalah suatu hubungan yang sangat seimbang. Para saintis mengatakan fenomena tidur adalah satu keajaiban yang layak direnungkan dan dikaji secara mendalam kerana ia merupakan fenomena kompleks. Maha Suci Allah telah mengisyaratkan dalam al-Quran tentang pentingnya tidur pada waktu malam dan siang hari dan menegaskan bahawa tidur adalah salah satu tanda kebesaran Allah dan keajaiban yang harus dikaji oleh setiap individu.

Islam menitikberatkan penjagaan tubuh badan dan tidur merupakan salah satu hak yang perlu dipenuhi (Farawahida Mohd Yusof 2014).

Islam adalah agama yang seimbang dan *syumul*. Seperti mana yang kita maklum, tidur juga ada garis panduannya dalam Islam. Agama Islam juga mementingkan tidur dan rehat secukupnya agar ibadah dan aktiviti seharian dapat dilakukan dengan baik. Diriwayatkan dari Aisyah bahawa Nabi telah bersabda: “Jika salah seorang di antara kamu berasa mengantuk, hendaklah kamu tidur sehingga hilang rasa mengantuknya. Jika seseorang bersembahyang ketika mengantuk berkemungkinan dia membaca istighfar sedangkan sebenarnya dia sedang mencaci dirinya sendiri (Imam Bukhari dan Muslim no.418).

2.0 PERMASALAHAN KAJIAN

Qailullah bermaksud tidur sebentar antara pukul 12 tengah hari hingga masuk waktu zuhur. Ada juga pendapat yang menyatakan *Qailullah* dapat dilakukan selepas waktu zuhur. Dalam Islam, *Qailullah* bukan tidur tanpa sebarang makna. Tidur penting supaya seseorang itu dapat bangun untuk beribadat pada waktu malam atau *qiamullail* dengan mudah. Tidur seketika pada waktu siang juga wujud dalam peradaban lain. Dalam masyarakat Barat, hal ini dikenali sebagai *nap*. Dalam masyarakat Sepanyol, hal ini popular sebagai *siesta*. Masyarakat Barat tidur seketika pada awal tengah hari, biasanya selepas makan tengah hari. Di sesetengah negara yang cuacanya panas, amalan tidur seketika pada waktu siang merupakan satu kelaziman (Mahaini Muhammad 2015).

Berpandukan kajian-kajian saintifik, tidur sekejap di waktu siang (*day napping*), terutamanya pada waktu tengahari, didapati amat berkesan untuk mempertingkatkan tenaga, tumpuan dan akhirnya produktiviti pekerja-pekerja. Baru-baru ini satu kajian 25 tahun tentang kesan tidur ke atas negara-negara industri dan pasca-industri telah mendapati bahawa “92.5% pekerja-pekerja yang berkesempatan tidur di waktu tengahari, mempunyai daya kreativiti yang lebih tinggi. Daya kemampuan mereka untuk menyelesaikan masalah juga meningkat. Semua ini pastinya meningkatkan produktiviti.” (Napping News: ‘Scientific Proof Confirms: Napping Enhances Worker Productivity,’ from eFuse).

(Dr. Stanley Coren 1999) Saintis-saintis dari Universiti Chicago telah mendapati bahawa kekurangan tidur akan menyebabkan gangguan kepada proses pengeluaran hormon, melemahkan kemampuan badan untuk memanfaatkan karbohidrat di dalam badan, dan mewujudkan keadaan yang seakan penyakit kencing manis. Seseorang yang tidur 3 hingga 4 jam kurang daripada kadar tidurnya yang biasa, akan mudah mengalami tekanan perasaan (*stress*) dan akan mudah dijangkiti kuman, disebabkan oleh sistem pertahanannya yang menjadi lemah (Tinker Ready 2000).

Setiap kehidupan itu bermula dengan niat. Sebelum melakukan *Qailullah*, berniatlah agar tidur itu bagi memudahkan terjaga di malam hari dan dapat bangun melakukan solat-solat sunat malam dan berzikir untuk mendekatkan diri kepada Allah. Sekiranya tidur secara berlebih-lebihan maka tidaklah mendapat sebarang pahala pada *Qailullah* tersebut (Shafiq 2013). Waktu *Qailullah* adalah selama beberapa minit sebelum masuk waktu

solat Zuhur atau selepas makan tengahari hingga awal Asar iaitu dengan kadar masanya antara 10 hingga 30 minit sahaja . Waktu paling afdhalnya ialah dalam tempoh setengah jam sebelum masuk waktu solat Zuhur.

Tidur pada waktu siang pernah dianggap sebagai salah satu tanda kemalasan. Namun sebaliknya, Islam menganggap ianya sebagai suatu kebaikan asalkan seseorang itu tidak berlebihan dalam tidurnya. Di dalam kitab *Mishykatul Masabih* disebutkan tentang salah satu amalan sunnah yang pernah dilakukan oleh Nabi “Tidur sekejap pada waktu tengahari (*Qailullah*) bukanlah perbuatan keji kerana Rasulullah s.a.w. ada melakukannya.” *Qailullah* bermaksud tidur seketika pada waktu siang merupakan suatu perkara yang tidak asing bagi penganut agama Islam (Dr. Danial Zainal Abidin 2015).

Dr. James Maas, pakar tidur dari Cornell University juga telah merumuskan bahawa tidur di tengahari sekadar 15 hingga 20 minit sudah mencukupi untuk mengembalikan tenaga dan menjaga kesihatan. Seorang pengkaji yang lain, Donald Greeley, telah mengatakan bahawa tidur tengahari adalah bermanfaat selama mana ianya tidak melebihi 1 jam (Gail Benchener 1998). Dalam Islam pula, *Qailullah* ini bertujuan supaya umat Islam bertenaga untuk ber*qiamullail* di waktu malam. Begitu juga dalam konteks pelajar, ianya supaya pelajar mempunyai tenaga untuk bangun di awal pagi untuk memulakan aktiviti harian atau hafalan al-Quran. Pentingnya kajian ini dilakukan untuk membuktikan bahawa *Qailullah* itu penting dalam menjaga kesihatan badan dan boleh meningkatkan lagi amalan ibadah kita. Semoga tajuk ini memberi manfaat kepada kita semua. Harapan semoga amalan sunnah ini diamalkan oleh seluruh masyarakat di Malaysia sama ada yang Islam ataupun yang bukan Islam.

3.0 METODOLOGI KAJIAN

Kajian ini bertujuan untuk mendedahkan konsep dan spesifikasi sebenar amalan *qailullah* sebagaimana yang digariskan menurut perspektif dua sumber ilmu Islam iaitu al-Quran dan al-Sunnah. Data-data kajian dikumpulkan berasaskan analisis dokumen dan dianalisa secara deskriptif.

4.0 TINJAUAN LITERATUR

Davis (2013) menyatakan bahawa tidur selama 20 hingga 30 minit dapat meningkatkan tahap akademik. Kajian membuktikan kesan tidur sebentar sama seperti apabila komputer menyimpan maklumat. Walaubagaimanapun, kajian yang dilakukan Davis hanya berkaitan tips untuk tidur lena. Oleh yang demikian, kajian ini akan menerangkan konsep tidur sebentar atau *Qailullah* menurut al-Quran dan al-Sunnah.

Elizabeth (2007) menyatakan bahawa *napping* atau tidur sebentar boleh menghilangkan stres. Kajian ini membuktikan tidur selama 1 jam lebih berkesan daripada tidur 30 minit. Walaubagaimanapun, kajian yang dilakukan hanya berkaitan kebaikan *napping* dari sudut sains. Oleh yang demikian, kajian ini akan menerangkan konsep *Qailullah* menurut al-Quran dan al-Sunnah.

Khairunneezam (2009) menyatakan amalan tidur sebentar telah dipraktikkan sebagai amalan harian oleh masyarakat Negara Barat. Kajian ini membuktikan bahawa telah ramai pengkaji barat mengkaji kesan tidur sebentar di waktu siang. Walaubagaimanapun, kajian yang dilakukan oleh Khairunneezam hanya berkaitan amalan tidur sebentar orang Barat. Oleh yang demikian, fokus kajian ini akan membincangkan amalan *Qailullah* menurut al-Quran dan al-Sunnah.

Evan Hans (2011) mengatakan tidur sebentar tidak akan menyebabkan seseorang itu lena tetapi mereka masih boleh merasai ketenangan berehat itu. Kajian membuktikan 10 minit lelap lebih berkesan berbanding 1 jam lelap untuk tidur. Walaubagaimanapun, kajian Evan Hans ini hanya membincangkan kesan tidur sebentar. Oleh yang demikian, fokus kajian ini akan membincangkan konsep *Qailullah* menurut al-Quran dan al-Sunnah.

Sara Mednick (2006) mengatakan tidur adalah percuma, tiada toksik dan tiada kesan bahaya. Kajian ini membuktikan banyak kebaikan dan kelebihan jika kita mengambil tidur sebentar di waktu siang. Walaubagaimanapun, kajian Sara Mednick hanya tertumpu kepada bukti sains tentang kebaikan tidur siang. Oleh yang demikian, fokus kajian ini akan mengupas tentang *Qailullah* menurut perspektif al-Quran dan al-Sunnah.

Catherine (2008) mengatakan kebiasaannya tidur siang dilakukan oleh kanak-kanak dan bayi. Kajian membuktikan ianya juga adalah budaya orang dewasa. Walaubagaimanapun, kajian Catherine ini hanya memfokuskan kebaikan dari sudut kesihatan jika melakukan tidur siang. Oleh itu, kajian ini akan menerangkan secara keseluruhan tentang konsep tidur siang atau *Qailullah* menurut al-Quran dan al-Sunnah.

Aiqa Afiqa (2015) mengatakan tidur siang ketika bekerja boleh menyebabkan dipecat oleh majikan. Kajian membuktikan bahawa saintis telah membuat kajian mengenai kelebihan tidur siang. Walaubagaimanapun, kajian Aiqa Afiqa hanya membincangkan mengenai jangka masa untuk tidur siang. Oleh yang demikian, kajian ini akan memfokuskan tidur siang menurut al-Quran dan al-Sunnah.

Jitendra M.Mishra (2009) menyatakan dari sudut sains telah membuktikan bahawa tidur siang menyebabkan seseorang itu bertambah daya kreatifnya. Kajian membuktikan tidur selama 20 hingga 30 minit waktu tengahari adalah paling berkesan. Walaubagaimanapun, keseluruhan kajian Jitendra hanya memfokuskan kepada konsep tidur siang menurut sains. Oleh itu, kajian ini akan membincangkan dengan lebih mendalam tentang konsep *Qailullah* menurut al-Quran dan al-Sunnah.

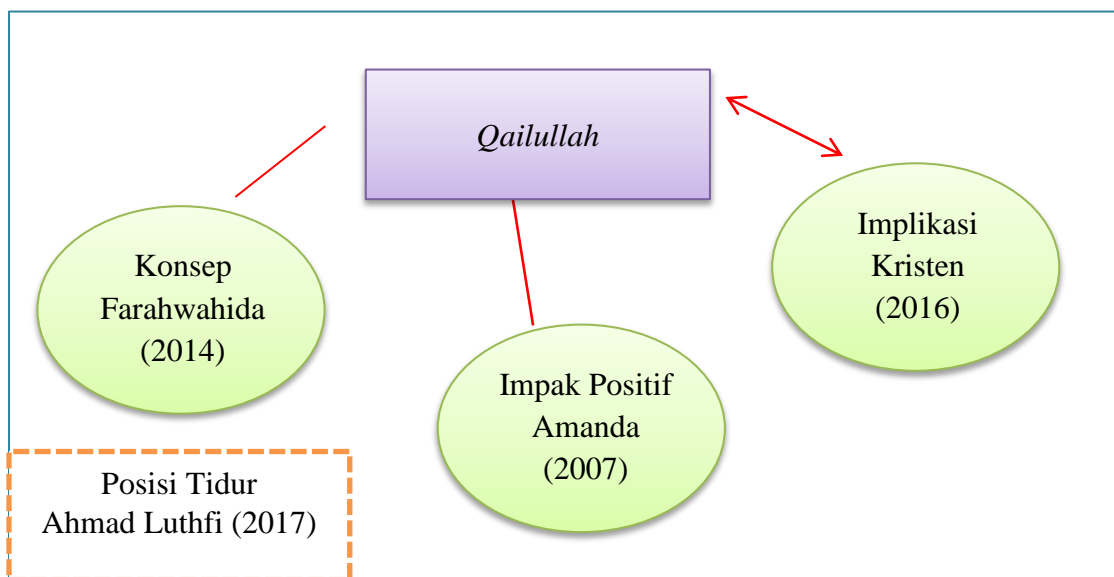
Kristen (2016) mengatakan bahawa siapa yang tidur siang kebiasaannya akan berada di dalam mood yang baik. Kajian membuktikan bahawa seorang pelajar yang bangun dari tidur tengahari merasakan kurang stres berbanding hari-hari sebelumnya. Walaubagaimanapun, kajian Kristen hanya tertumpu kepada keberkesanan tidur tengahari dalam membentuk emosi yang stabil. Oleh yang demikian, kajian ini akan memfokuskan kelebihan tidur siang menurut al-Quran dan al-Sunnah.

Amanda (2007) mengatakan tenaga setelah setengah hari bekerja akan kembali pulih setelah tidur siang. Kajian membuktikan bahawa tidur siang lebih berkesan dalam memulihkan tenaga berbanding minum kopi. Walaubagaimanapun, kajian Amanda hanya memfokuskan kepada kelebihan tidur siang. Oleh itu, kajian ini akan menerangkan dengan lebih mendalam mengenai konsep *Qailullah* menurut perspektif al-Quran dan al-Sunnah.

Muhammad Aenul Yaqim (2015) menyatakan bahawa *qailullah* adalah tidur yang sangat baik kerana ianya merupakan sunnah Nabi Muhammad s.a.w yang mulia. Terdapat hadis-hadis yang berkaitan dengan *qailullah* iaitu hadis tentang anjuran untuk *qailullah*, hadis tentang *qailullah* di hari jumaat dan hadis tentang *qailullah* di dalam masjid. Namun begitu, kajian yang dilakukan hanya memfokuskan kepada hadis-hadis tentang *qailullah*. Oleh yang demikian, kajian ini akan memfokuskan konsep *Qailullah* mengikut perspektif al-Quran dan al-Sunnah.

Hernani Abu Bakar (2012) mengatakan bahawa ibadah dapat dilakukan dengan tekun apabila cukup tidur pada waktu tengahari. Oleh yang demikian, amalan ini hendaklah dilakukan dengan cara yang betul seperti disarankan iaitu hanya tidur selama lima belas hingga dua puluh minit sahaja dan tidak melebihi satu jam. Secara keseluruhannya, amalan *qailullah* sangat bermanfaat dan kita perlu merebut peluang untuk melakukan amalan ini kerana ia adalah sunnah Nabi di samping dapat memberi kesan positif kepada kesihatan manusia. Walaubagaimanapun, kajian Hernani Abu Bakar hanya memfokuskan kepada faedah tidur tengahari. Justeru itu, kajian yang akan dilakukan ini akan memfokuskan kepada konsep *Qailullah* menurut perspektif al-Quran dan al-Sunnah.

5.0 KERANGKA KAJIAN



Rajah 1.1 : Adaptasi teori Farahwahida (2014), Amanda (2007), Kristen (2016).

6.0 DAPATAN DAN PERBINCANGAN KAJIAN

6.1 QAILULLAH MENURUT PERSPEKTIF AL-QURAN

وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِّنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ

لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ ﴿٢٣﴾

(Surah Ar-Ruum 30:23)

Maksudnya : *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).*

Menurut Imam Syafie ibadat bermaksud penyembahan yang dilakukan dengan jalan tunduk dan merendahkan diri serendah-rendahnya dengan hati yang ikhlas dari seorang hamba kepada Tuhannya menurut cara-cara yang ditentukan agama. Dalam Islam, ibadah merangkumi segala perbuatan, perkataan yang disukai dan diredhai Allah dengan niat mengagungkan Allah dan mengharap pahalanya. Ibadah yang dimaksudkan ialah solat *farḍhu* lima waktu, solat *dhuha*, *qailullah*, *qiamullail* dan banyak lagi (Zainah Mokhtar 2014).

Antara keajaiban alam adalah tidur. Tidur adalah suatu kegiatan dan sifat manusia, berbeza dengan sifat Allah dan malaikat yang tidak tidur. Menurut *Maahir Waliid Al-Kausa* dalam kitabnya bahawa tidur adalah sifat bagi makhluk manusia, jin, syaitan dan makhluk-makhluk lain seperti haiwan. Bagi manusia, tidur adalah merupakan suatu keperluan asasi yang apabila tidak dipenuhi, maka hidupnya akan rosak dan akhirnya menyebabkan kematian (Abdullah al-Qari 2009).

Dalam Kamus *Lisanul Arab* dijelaskan makna *qailullah* secara bahasa, “*Qailullah* adalah tidur pada pertengahan siang”. Manakala dalam kitab *Subul as-Salam* pula “*Qailullah* adalah istirahat pada pertengahan siang walaupun tidak tidur.” Menurut Kamus Dewan Bahasa dan Pustaka Edisi Keempat tidur bermaksud dalam keadaan tidak sedar dengan mata terpejam kerana berehat. Al-Isfahani mendefinisikan tidur dengan ungkapan “Melembutnya saraf otak dengan kelembapan oksigen menuju ke otak atau suatu keadaan dimana Allah s.w.t sedang menggenggam jiwa seseorang tanpa mati. Tidur disebut dengan mati kecil, sedangkan mati adalah tidur berat (Mar’atus Sholechah 2015).

Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyah, tidur adalah suatu keadaan di mana perasaan dan kekuatan jiwa meresap ke dalam tubuh untuk mencari ketenangan (istirehat). Tidur ada dua jenis iaitu tidur yang lena dan tidak lena. Tidur yang lena adalah kemampuan kekuatan jiwa untuk menahan aktiviti iaitu gerakan yang disengajakan. Tidur yang tidak lena pula kebanyakan disebabkan sakit di mana menyebabkan kelembapan untuk menguasai otak (Syekh Hilmi al-Khuldy 2010).

Dr As-Sayyid Salaamah As-Saqa juga ada menyatakan bahawa tidur suatu tanda antara tanda-tanda kekuasaan Allah pada makhluk ciptaan-Nya dan dia adalah suatu sifat asasi daripada sifat-sifat asasi manusia dan suatu keperluan daripada keperluan hidupnya. Maka setiap manusia itu terlibat dengan tidur, tiadalah terasing seseorang daripadanya sehingga kalangan para Nabi dan Rasul dan tiadalah seseorang pun sanggup tidak tidur (Abdullah al-Qari 2009).

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا ۖ وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا ۖ وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا

(Surah An-Naba' 78: 9-11)

Maksudnya : “Dan Kami telah menjadikan tidur kamu untuk berehat? “Dan Kami telah menjadikan malam (dengan gelapnya) sebagai pakaian (yang melindungi)? “Dan Kami telah menjadikan siang (dengan cahaya terangnya) - masa untuk mencari rezeki?”

Allah telah menjadikan siang dan malam silih berganti. Hari siang bukan masa untuk tidur dengan nyenyak malah perlu digunakan bagi bekerja membanting tulang mencari penghidupan di samping beribadah kepada-Nya. Menurut Dr. Mahmud Naadzim, ketenangan dan kerehatan itu keduanya diperoleh dengan sempurna di kala malam. Tidur yang digalakkan di kala siang cuma pada waktu tengah hari sahaja. Adapun tidur pagi selepas subuh dan selepas asar itu melemahkan badan (Abdullah al-Qari 2009).

6.2 KONSEP QAILULLAH MENURUT PERSPEKTIF AL-SUNNAH

Dari Anas b Malik r.a memberitakan Rasulullah s.a.w pernah bersabda :

" قِيلُوا فَإِنَّ الشَّيَاطِينَ لَا تَقِيلُ ."

(At-Tabraani, Abu Nu'aim dan Abu Dawud, *As-Silsilah Ash-Shahiihah*, no 1647)

Maksudnya : “Hendaklah kamu semua tidur seketika di tengah hari, kerana sesungguhnya syaitan – syaitan tidaklah mereka tidur di tengah hari”.

Hadis ini mengajak umat Islam membiasakan diri dengan perbuatan-perbuatan yang bertentangan dengan syaitan, juga dengan amalan orang bukan Islam seperti amalan orang Yahudi dan Kristian. Dengan hadis ini juga memberitakan kepada kita bahawa syaitan dan jin juga tidur cuma mereka tidak tidur tengah hari. Mereka juga tidak tidur

malam kerana waktu malam mereka menjalankan operasi mengganggu, menyakiti dan membuat mimpi karut ke atas orang Islam yang tidur dalam keadaan kotor dan tidak berzikir kepada Allah (Abdullah al-Qari 2009).

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ بَشَّارٍ قَالَ: حَدَّثَنَا أَبُو عَامِرٍ قَالَ: حَدَّثَنَا زَمْعَةُ بْنُ صَالِحٍ، عَنْ سَلَمَةَ، عَنْ عِكْرِمَةَ، عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «اسْتَعِينُوا بِطَعَامِ السَّحْرِ عَلَى صِيَامِ النَّهَارِ، وَبِالْقِيلُولَةِ عَلَى قِيَامِ اللَّيْلِ».

(Ibnu Majah, Sunan Ibnu Majah, Kitab Puasa bab 22 : no 1693)

Maksudnya : “Manfaatkanlah makan sahur untuk menolongmu puasa di siang hari, dan tidur siang untuk bangun malam”.

Keseluruhan tidur adalah dikira sebagai perbuatan harus. Mana-mana perbuatan harus adalah akan menjadi sunat atau berpahala bila melakukannya kerana mengikut cara Nabi Muhammad s.a.w. Sebagai contohnya siapa yang tidur pada waktu tengahari kerana mengikut Nabi Muhammad s.a.w dan bertujuan untuk bangun beribadah pada malam hari, maka tidur demikian adalah dikira sebagai suatu ibadah yang akan mendapat pahala di sisi Allah s.w.t (Abdullah al-Qari 2009).

عن السائب [هو ابن يزيد] ، عن عمر قال: "رُبَّمَا قَعَدَ عَلِيٌّ بَابَ ابْنِ مَسْعُودٍ رَجَالًا، قَرِيْبًا، فَإِذَا فَاءَ الْفَيْءُ، قَالَ: قَوْمُوا ، فَمَا بَقِيَ فَهُوَ لِلشَّيْطَانِ"، ثُمَّ لَا يَمُرُّ عَلَيَّ أَحَدٌ إِلَّا أَقَامَهُ.

(Al-Bukhari, Al-Adabul Mufrad, Bab al-Qailah : no.1238)

Maksudnya : “Pernah suatu ketika ada orang-orang Quraisy yang duduk di depan pintu Ibnu Mas’ud. Ketika tengah hari, Ibnu Mas’ud mengatakan, “Bangkitlah kalian (untuk istirahat siang), Yang tertinggal hanyalah bagian untuk setan.” Kemudian tidaklah Umar melewati seorang pun kecuali menyuruhnya bangkit.”

وفي رواية عن السائب بن يزيد قال: كان عمر رضي الله عنه يمرُّ بنا نصفَ النَّهَارِ - أو قَرِيْبًا مِنْهُ - فَيَقُولُ: " قَوْمُوا فَقِيلُوا، فَمَا بَقِيَ فَلِلشَّيْطَانِ".

(Al-Bukhari, Al-Adabul Mufrad, Bab al-Qailah : no.1239)

Maksudnya : “Dahulunya ’Umar bila melewati kami pada tengah hari atau mendekati tengah hari mengatakan, “Bangkitlah kalian! Istirehat sianglah! Yang tertinggal menjadi bahagian untuk syaitan.”

Waktu tengahari merupakan masa yang paling sesuai untuk tidur seketika kerana sistem badan kita memang bersedia untuk memanfaatkan fasa tidur pada waktu itu. Fasa ini disebutkan sebagai ‘*a midafternoon quiescent phase*’ atau ‘*a secondary sleep gate*.’ Di antara tokoh-tokoh yang menggalakkan tidur tengahari ini ialah Dr. William A. Anthony, Ph.D. dan Camille W. Anthony, pengarang buku ‘*The Art of Napping at Work*.’ Demikian juga yang disebutkan oleh Sara C. Mednick, Ph.D. dalam bukunya “*Take a Nap! Change Your Life: The Scientific Plan to Make You Smarter, Healthier and More Productive*” (Maas 2010).

6.3 TEMPOH MASA QAILULLAH

Dalam agama Islam, manusia dianjurkan untuk solat malam (*qiamullail*), tidur siang menjadi solusi terbaik bagi yang hendak melaksanakannya. Namun yang perlu diketahui tidur siang yang dimaksudkan hanyalah tidak lebih dari 1 jam. Walaupun hanya sebentar, dengan *qailullah* ini menjadi solusi terbaik agar ibadah di malam hari tetap segar dan khusyuk kerana tidak mengantuk (Muhammad Aenul Yaqim 2015). Namun begitu, tidur siang yang paling lama boleh dilakukan adalah selama 1 jam 30 minit untuk mendapatkan tidur yang lena (Aida Afīqa 2015).

Sara Mednick (2006) mengatakan tidur siang adalah antara 1 jam hingga 2 jam. Khairunneezam Mohd Noor (2009) pula berpendapat tempoh untuk tidur siang mencukupi dalam lingkungan 30 hingga 40 minit. Mengikut kajian Dr Norhissam dari Institut Pengurusan Kesihatan Islam Malaysia (IPKIM), seminit *qailullah* kualitinya bersamaan dengan 45 minit tidur pada waktu malam. Jadi, cukup hanya 15 minit *qailullah*, kita boleh bangun mengerjakan solat malam dengan penuh kesegaran (Hernani Abu Bakar 2012). Dr. James Maas, pakar tidur dari Cornell University juga telah merumuskan bahawa tidur waktu tengahari sekadar 15 hingga 20 minit sudah mencukupi untuk mengembalikan tenaga dan menjaga kesihatan (Maas 2010).

Terdapat khilaf ulama’ mengenai masa *qailullah* dilakukan samaada ianya adalah sebelum atau selepas waktu zohor.

Syarbini *rahimahullah* berkata,

هي النوم قبل الزوال

“tidur sebelum *zawal* (waktu dzhur)”

Al-Munawi *rahimahullah* berkata,

القيلولة: النوم وسط النهار عند الزوال وما قاربه من قبل أو بعد

“*Qailullah* adalah tidur di pertengahan siang ketika *zawal* atau mendekati waktu *zawal* sebelum atau sesudahnya.”

Al-Badri Al-Aini berkata,

القبيلولة معناها النوم في الظهيرة

“*Qailulah* maknanya: tidur di waktu *dhuzur* (pertengahan siang).”

Dan yang *rajih* adalah *qailulah* itu waktunya setelah *zawal* (dzuhur) sebagaimana hadits :

حَدَّثَنَا عَفَّانُ، قَالَ: حَدَّثَنَا وَهَيْبٌ، قَالَ: حَدَّثَنَا أَيُّوبُ، عَنْ أَبِي قِلَابَةَ، عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ، عَنْ
أُمِّ سَلِيمٍ، أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «كَانَ يَأْتِيهَا فَيَقِيلُ عِنْدَهَا، فَتَبْسُطُ لَهُ نَظْعًا، فَيَقِيلُ
عِنْدَهَا، وَكَانَ كَثِيرَ الْعَرَقِ، فَتَجْمَعُ عَرَقَهُ فَتَجْعَلُهُ فِي الطَّيِّبِ وَالْقَوَارِيرِ»، قَالَتْ: «وَكَانَ
يُصَلِّي عَلَى الْخُمْرَةِ».

(Ahmad, Musnad Ahmad bin Hanbal, no 27117)

Maksudnya : “... Dari Anas bin Malik dari Ummu Sulaim dari Nabi s.a.w , bahawa beliau berkunjung ke rumahnya dan berniat (menumpang untuk) tidur siang di sana. Ummu Sulaim lalu menghamparkan tikar untuk beliau, lantas beliau pun tidur di atasnya. Beliau banyak mengeluarkan keringat, maka Ummu Sulaim pun mengumpulkannya dalam botol untuk minyak wangi.” Ummu Sulaim berkata. “Kemudian beliau solat di atas tikar kecil itu”.

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ كَثِيرٍ، حَدَّثَنَا سُفْيَانُ، عَنْ أَبِي حَازِمٍ، عَنْ سَهْلِ بْنِ سَعْدٍ، قَالَ: «كُنَّا نَقِيلُ
وَنَتَعَدَّى بَعْدَ الْجُمُعَةِ».

(al-Bukhari, Sahih Bukhari, Kitab *Isti'zan* Bab *al-Qailah ba'da al-Jum'ah* : no 6279)

Maksudnya : “Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Katsir, telah menceritakan kepada kami Sufiyan dari Abu Hazim dari Sahl bin Sa'd, dia berkata ; “Kami sering *qailullah* (tidur siang) dan makan siang setelah *Jum'at*”.

وَحَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مَسْلَمَةَ بْنِ فَعْنَبٍ، وَيَحْيَى بْنُ يَحْيَى، وَعَلِيُّ بْنُ حُجْرٍ، قَالَ يَحْيَى: أَخْبَرَنَا،
وَقَالَ الْآخَرَانِ: حَدَّثَنَا عَبْدُ الْعَزِيزِ بْنُ أَبِي حَازِمٍ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ سَهْلِ، قَالَ: «مَا كُنَّا نَقِيلُ، وَلَا
نَتَعَدَّى إِلَّا بَعْدَ الْجُمُعَةِ»، زَادَ ابْنُ حُجْرٍ فِي عَهْدِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ.

(al-Muslim, Sahih Muslim, Kitab *Jum'at* Bab *Shalat al-Jum'ah Hina Tazawul as-Syamsy* : no 859)

Maksudnya : “*Dari Sahl berkata ; “Biasanya kami tidak pernah tidur siang, dan tidak pula makan siang kecuali setelah menunaikan solat Jumaat.” Ibnu Hajar berkata ; “(Yakni) pada masa Rasulullah s.a.w”.*

حَدَّثَنَا عَلِيُّ بْنُ حُجْرٍ قَالَ: حَدَّثَنَا عَبْدُ الْعَزِيزِ بْنُ أَبِي حَازِمٍ، وَعَبْدُ اللَّهِ بْنُ جَعْفَرٍ، عَنْ أَبِي حَازِمٍ، عَنْ سَهْلِ بْنِ سَعْدٍ، قَالَ: «مَا كُنَّا نَتَغَدَّى فِي عَهْدِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وَلَا نَقِيلُ إِلَّا بَعْدَ الْجُمُعَةِ» وَفِي الْبَابِ عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ: «حَدِيثُ سَهْلِ بْنِ سَعْدٍ حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ»

(at-Tirmizi, Sunan at-Tirmizi, Kitab al-Jum'ah Bab fi al-qailah Yauma al-Jum'ah : no 525)

Maksudnya : “*Telah mengkhabarkan kepada kami ‘Ali bin Hujr, telah mengkhabarkan kepada kami Abdul ‘Aziz bin Abi Hazim dan Abdullah bin Ja’far, dari Abi Hazim, dari Sahl bin Sa’ad r.a telah berkata ; kami tidak makan siang pada zaman Rasulullah dan tidak tidur siang kecuali setelah sholat jum’at. Dan di dalam bab lain dari Anas bin Malik r.a, Abu Isa mengatakan hadis Sahl bin Sa’ad termasuk hadis hasan sahih”.*

Oleh yang demikian amalan qailullah ini boleh dilakukan selama 5 minit hingga 1 jam samada sebelum atau selepas zohor. Tokoh cedekiawan Islam, Imam Ghazali dalam kitab *Ihya Ulumuddin* berkata : “Hendaklah seseorang tidak meninggalkan tidur yang sekejap pada siang hari kerana ia membantu ibadah pada malam hari. Sebaik-baiknya hendaklah seseorang itu bangun daripada tidurnya sebelum gelincir matahari untuk menunaikan solat zohor” (Hernani Abu Bakar 2012). Namun begitu, disarankan tidur tengahari selepas waktu zohor pada hari jumaat seperti mana yang diceritakan oleh sahabat dalam hadis Nabi.

6.4 KELEBIHAN MELAKUKAN QAILULLAH

Tidur merupakan nikmat Allah yang diberikan untuk hamba-Nya sebagai bukti kasih sayang-Nya kepada sang hamba setelah mengalami beban hidup dan keletihan bekerja di dunia. Banyak manfaat yang boleh didapati daripada tidur ini. Di antara contoh tidur yang baik adalah cara tidur Rasulullah s.a.w. (Syekh Hilmi al-Khuly 2010). Sesetengah daripada kita menganggap bahawa lelap atau tidur sebentar pada waktu siang adalah sifat orang yang malas. Tidak kurang juga yang berandaian bahawa rutin tidur sebegini mengganggu kesihatan. Namun telah dibuktikan secara saintifik bahawa tidur tengahari merupakan masa yang paling sesuai untuk tidur seketika (Khairunneezam Mohd Noor 2009).

Berpendukan kajian saintifik dipetik daripada “*Napping News: Scientific Proof Confirms: Napping Enhances Worker Productivity*” tidur pada waktu tengahari didapati berkesan bagi meningkatkan tenaga, tumpuan dan produktiviti pekerja. Ianya juga dapat mengurangkan risiko sakit jantung 30% lebih rendah daripada yang lain (Hernani Abu Bakar 2012). Tidur memantapkan sistem darah dan jantung. Dr. Tom Mackay, seorang pakar berhubung penyakit-penyakit sistem pernafasan di Pusat Tidur Kebangsaan, *Edinburgh Royal Infirmary* Scotland merumuskan, kurang tidur menyebabkan berlaku beberapa perubahan kimia dalam badan dan ini meningkatkan risiko seseorang menghidap penyakit kencing manis, jantung dan strok (Dr Danial Zainal Abidin 2002).

Dalam agama Islam, Nabi Muhammad s.a.w telah mengingatkan kepada umatnya agar tidak lalai ketika diberi kesihatan berdasarkan hadis baginda :

حدثنا صالح بن عبد الله وسويد بن نصر قال صالح حدثنا وقال سويد أخبرنا عبد الله بن المبارك عن عبد الله بن سعيد بن أبي هند عن أبيه عن ابن عباس قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس الصحة والفراغ

(At-Tirmizi, *Sahih wa Dhoif Sunan At-Tirmizi* no 2304)

Maksudnya : *RasuluLlah s.a.w bersabda : “Dua nikmat yang banyak dilalaikan manusia; kesihatan dan waktu lapang”*.

Hadis di atas mengingatkan kita untuk selalu menjaga kesihatan, kerana dalam sedar atau tidak kedua hal tersebut memang sering dilalaikan. Kita sedar akan pentingnya kesihatan itu apabila ia meninggalkan kita iaitu pada waktu sakit. Menurut Ibnu al-Qayyim, menjaga kesihatan itu bergantung pada bagaimana cara kita mengatur makan dan minum, pakaian, tempat tinggal, ventilasi udara, waktu tidur dan jaga, pengaturan gerak, istirahat, hubungan seksual, buang jahat dan santai (Muhammad Aenul Yaqim 2015).

Daripada segi fizikal, tidur sekejap pada waktu siang secara berkala membantu dalam menyegarkan otak yang memerlukan oksigen yang cukup untuk berfungsi, memperbetulkan semula fungsi jantung dan kapilari darah dalam pengaliran darah dan oksigen, memperbaiki sel-sel badan dan mengendurkan otot-otot yang digunakan secara aktif semasa bekerja sejak pagi. Manakala daripada aspek kesihatan mental dan psikologi pula, minda dan perasaan yang menjadi lebih tenang daripada stres sebaik bangun daripada tidur untuk melaksanakan kerja yang lebih produktif, berkesan dan efisien (Khairunneezam Mohd Noor 2009).

Tidur atau berehat daripada berfikir atau bekerja adalah memberikan peluang wujudnya sel-sel baru untuk mengambil tempat sel-sel yang telah rosak akibat penggunaan tenaga untuk berfikir dan bekerja. Selagi otak masih berfikir, maka sel-sel rosak, lemah dan mati. Tanpa tidur membuatkan tiada sel-sel baru wujud untuk menggantikan sel yang telah rosak. Penggantian ini amat penting dan ianya tidak berlaku melainkan apabila otot-otot (kumpulan sel) serta organ dalam tubuh badan berhenti dari bergerak atau bekerja (Abdullah al-Qari 2009).

Mengamalkan tidur sebentar pada waktu tengahari juga boleh membantu ingatan untuk menjadi lebih kuat. Malahan, ianya akan meningkatkan tahap kreativiti seseorang untuk idea baru setelah segar daripada tidur siang (*napping*) dan memberikan semangat untuk meneruskan kerja pada waktu petang (Sara Mednick 2006). Untuk mendapatkan tidur yang lena, seseorang perlu mengelakkan daripada mengambil kafein setelah jam 3 petang. Hal ini kerana kafein adalah ransangan yang akan mengganggu waktu tidur dan berada dalam badan untuk jangka masa yang lama iaitu 4 hingga 6 jam (Elizabeth Scott 2007).

Namun begitu, posisi tidur juga perlu diambil kira kerana posisi tidur terbaik menurut sains adalah pada sisi kanan tubuh (menghadap ke kanan). Fakta ini telah diuji melalui kajian perubatan moden. Malah ia membenarkan cara dan ajaran Rasulullah s.a.w. yang bersumberkan wahyu, di mana Rasulullah s.a.w. menganjurkan kepada para pengikutnya untuk tidur berbaring pada sisi badan bahagian kanan (Mohd Nizam Sahad 2004).

حَدَّثَنَا مُوسَى بْنُ إِسْمَاعِيلَ، حَدَّثَنَا أَبُو أَنَسٍ، حَدَّثَنَا عَاصِمٌ، عَنْ مَعْبُدِ بْنِ خَالِدٍ، عَنْ سَوَاءٍ، عَنْ حَفْصَةَ، زَوْجِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ إِذَا أَرَادَ أَنْ يَرُقُدَ وَضَعَ يَدَهُ الْيُمْنَى تَحْتَ خَدِّهِ ثُمَّ يَقُولُ: «اللَّهُمَّ قِنِي عَذَابَكَ يَوْمَ تَبْعَثُ، عِبَادَكَ ثَلَاثَ مَرَارٍ».

(Abi Dawud, Sunan Abi Dawud, Kitab Tidur no 5045)

Maksudnya : Dari Hafsa isteri Nabi Muhammad s.a.w, bahawa Rasulullah apabila hendak tidur beliau meletakkan tangannya yang kanan dibawah pipinya kemudian mengucapkan, “Ya Allah, ya Tuhanku lindungilah aku dari azab-Mu pada hari Engkau bangkitkan semua hamba-Mu (beliau membacanya sebanyak tiga kali)”.

Tidur mengiring ke kiri pula tidak sesuai kerana dalam kedudukan sedemikian jantung akan berada di bawah paru-paru kanan yang lebih besar daripada yang sebelah kiri. Hal ini akan melemahkan fungsi jantung dan menurunkan aktiviti terutamanya bagi orang-orang yang sudah tua (Yusuf al-Hajj Ahmad). Manakala meniarap pula cara tidur yang boleh menimbulkan tekanan ke atas belakang leher seseorang. Tidur begini boleh menyebabkan serangan sakit urat saraf dan otot (Zainah Mokhtar 2014). Hal ini dibuktikan dengan hadis Nabi :

حَدَّثَنَا يَعْقُوبُ بْنُ حُمَيْدٍ بْنِ كَاسِبٍ قَالَ: حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ قَالَ: حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ نُعَيْمٍ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ الْمُجَمِّرِ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ ابْنِ طَهْفَةَ الْغِفَارِيِّ، عَنْ أَبِي ذَرٍّ قَالَ: مَرَّ بِي النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَأَنَا مُضْطَجِعٌ عَلَى بَطْنِي، فَكَضَبَنِي بِرِجْلِهِ وَقَالَ: «يَا جُنَيْدُ، إِنَّمَا هَذِهِ ضِجَّةُ أَهْلِ النَّارِ».

(Ibnu Majah, Sunan Ibnu Majah, Kitab Adab Bab 27 : no 3724)

Maksudnya : “.. Diriwayatkan dari Abu Dzar, dia berkata : “Nabi s.a.w pernah melewatiku yang sedang berbaring di atas perutku (tidur meniarap), maka beliau mendorongku dengan kakinya sambil bersabda : Wahai Junaidib, ini adalah cara berbaringnya penghuni neraka”.

7.0 KESIMPULAN

Tidur adalah satu fenomena semulajadi yang tidak dapat dinafikan mahupun dielakkan oleh manusia. Konsep Qailullah ini perlu difahami dan dihayati agar ianya menjadi satu ibadah yang berpahala. Tidak dapat dinafikan lagi bahawa sunnah nabi ini adalah bermanfaat dan membantu manusia untuk menjadi lebih sihat supaya dapat beribadah kepada Allah. Disunatkan untuk tidur pada waktu tengahari supaya manusia lebih bertenaga untuk meneruskan kerja sehingga waktu petang dan memberikan kesegaran untuk melakukan solat malam. Dengan kajian-kajian yang telah dilakukan membuktikan bahawa amalan sunnah Rasulullah ini sangat memberikan kebaikan dan memberi panduan hidup.

RUJUKAN

- Abidin, D. D. (2002). *Perubatan Islam dan Bukti Sains Moden (Edisi Kemas kini)*. PTS Millennia Sdn. Bhd.
- Abidin, D. D. (2015). *Perubatan Islam dan Bukti Sains Moden*. PTS Millennia Sdn. Bhd.
- Afiqa, A. (2015). *Happy Napping*. University Lubeck Jerman.
- Ahmad, Y. A.-H. (2015). *Keajaiban Sains dalam al-Quran dan Hadis*. Self Solution.
- Al-Khuly, S. H. (2010). *Misteri Dahsyatnya Gerakan Shalat*. Tuhfa Media.
- Al-Quran Al-Karim*. (n.d.).
- Bakar, H. A. (2012). Fadhillat Qailullah dalam kehidupan. *Berita Harian*.
- Benchener, G. (1998). Parents and Sleep Deprivation. *SFGate*.
- Catherine E.Milner, K. A. (2008). Benefits of napping in healthy adults. *Journal of sleep research*.
- Coren, D. S. (1998). Sleep Deprivation, Psychosis and Mental Efficiency. *Psychiatric Times*, vol xv issue 3.

- Cuba, A. (2007). Wake up to benefits of napping. *Connecticutpost*.
- Davis, U. (2013). Napping. *University of California*.
- Elizabeth Scott, M. (2007). The Benefits of Sleep and The Power Nap. *Post-Polio Health International - USA*.
- Farahwahida Mohd Yusof, S. N. (2014). Sleep Phenomena from Perspective Of Islam and Science. *Jurnal Teknologi*, 105-110.
- Hans, E. (2011). Naps and their effectiveness.
- M.Mishra, J. (2009). A Case for Naps in the Workplace. *Grand Valley State University*.
- Maas, J. (2010). Sleep for Success : Everything You Must Know About Sleep but You are too Tired to ask. *New York : Author House*.
- Maktabah Syamilah*. (n.d.).
- Mednick, D. S. (2006). *Take A Nap! Change Your Life*. Workman Publication.
- Mokhtar, Z. (2014). Signifikan Ibadat Harian dengan rentak Circadian. *Universiti Teknologi Malaysia*.
- Muhammad, M. (2015). *Tidur Siang : Manfaat atau Mudharat?* Dewan Kosmik : Majalah Sains dan Teknologi.
- Noor, K. M. (2009). Faedah Lelap Seketika kepada Pekerja. *Utusan Malaysia*.
- Ready, T. (2000). Nap : The Art of Snoozing. *Cable News Network*.
- Sahad, M. N. (2004). Tidur - Nikmat Kurniaan Illahi. *Utusan Malaysia*.
- Salleh, A. a.-Q. (2009). *Ensiklopedia Misteri Tidur menuju Allah*. Al-Hidayah Publication.
- Sholechah, M. (2015). *Posisi Tidur dalam tinjauan Hadis*. Universiti Islam Negeri Raden Fatah Palembang.
- Weir, K. (2016). The Science of Naps. *American Psychological Association*.
- Yaqim, M. A. (2015). *Studi Kritis Hadis-hadis Qailullah*. Universiti Islam Negeri Walisongo.