

BAB III

PEMAHAMAN HADIS TENTANG *QAYLŪLAH*

A. Redaksi Hadis-hadis

Untuk mengetahui redaksi hadis-hadis, maka terlebih dahulu penulis melakukan *takhrīj*. *Takhrīj al-ḥadīṡ* ialah mengemukakan letak asal hadis dari sumbernya yang asli, yang dari sumber itu ditunjukkan secara lengkap rangkaian *sanad*-nya, metode periwayatan dan *matn* dari hadis yang bersangkutan.⁶⁵ Dalam penelitian ini penulis melakukan *takhrīj* dengan mencari dalam kitab *al-Mu'jam al-Mufahras li Alfāzh al-Ḥadīṡ al-Nabawī* melalui penelusuran *matn* hadis serta dengan bantuan program digital *al-Maktabah al-Syāmilah*. Selanjutnya melihat kepada kitab hadis aslinya, lalu menerangkan *sanad* dan *matn*-nya secara lengkap.

Terlebih dahulu penulis menelusuri dalam kitab *al-Mu'jam al-Mufahras li Alfāzh al-Ḥadīṡ al-Nabawī* dengan menggunakan kata akar dari kata *قبول*, yakni *ل-ي-ق*.⁶⁶ Kemudian untuk mempermudah penulis mencari melalui bantuan program *al-Maktabah al-Syāmilah* dengan menggunakan penggalan kata dari hadis yang didapat dari penelusuran *al-Mu'jam al-Mufahras li Alfāzh al-Ḥadīṡ al-Nabawī*, seperti *القائلة*, *نقل*, *يقبل*, *القبول* dan *القائلة*. Selanjutnya penulis merujuk kepada kitab aslinya guna memastikan kebenaran redaksi hadis-hadis tersebut.

⁶⁵Miftahul Asror dan Imam Musbikin, *Membedah Hadits Nabi saw: Kaedah dan Sarana Studi Hadits serta Pemahamannya* (Madiun: Jaya Star Nine, 2015), 86.

⁶⁶A.J. Wensinck, *Concordance et Indices de la Tradition Musulmane*, diterjemahkan dan di-*taḥqīq* oleh Muḥammad Fu'ād 'Abd al-Bâqī dengan judul *al-Mu'jam al-Mufahras li Alfāzh al-Ḥadīṡ al-Nabawī*, vol. 5 (Leiden: Brill, 1946), 504-505.

Berikut redaksional hadis yang diambil tentang *qaylûlah*, sebagai berikut:

1. Hadis yang menerangkan anjuran *qaylûlah*

Sunan Ibn Mâjah, Kitâb al-Shiyâm, Bâb Mâ Jâ`a fî al-Sahûr, hadis no. 1693.

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ بَشَّارٍ حَدَّثَنَا أَبُو عَامِرٍ حَدَّثَنَا زَمْعَةُ بْنُ صَالِحٍ عَنْ سَلَمَةَ عَنْ عِكْرِمَةَ عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ
عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ اسْتَعِينُوا بِطَعَامِ السَّحْرِ عَلَى صِيَامِ النَّهَارِ وَبِالْقِيْلُولَةِ عَلَى قِيَامِ
اللَّيْلِ. ⁶⁷ (رواه ابن ماجه)

2. Hadis yang menerangkan Rasulullah saw. pernah melakukan *qaylûlah*

Shahîh al-Bukhârî, kitâb al-Isti`dzân, bâb Man Râza Qawman fa Qâla 'Indahum,
hadis no. 6281.

حَدَّثَنَا قُتَيْبَةُ بْنُ سَعِيدٍ حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ الْأَنْصَارِيُّ قَالَ حَدَّثَنِي أَبِي عَنْ ثُمَامَةَ عَنْ أَنَسٍ أَنَّ أُمَّ
سُلَيْمٍ كَانَتْ تَبْسُطُ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نِطْعًا فَيَقِيلُ عِنْدَهَا عَلَى ذَلِكَ النَّطْعِ قَالَ فَإِذَا نَامَ النَّبِيُّ
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَخَذَتْ مِنْ عَرَقِهِ وَشَعْرِهِ، فَجَمَعَتْهُ فِي قَارُورَةٍ، ثُمَّ جَمَعَتْهُ فِي سِكِّ قَالَ فَلَمَّا حَضَرَ
أَنَسَ بْنِ مَالِكٍ الْوَفَاءُ أَوْصَى إِلَيَّ أَنْ يُجْعَلَ فِي حُطُوبِهِ مِنْ ذَلِكَ السُّكِّ قَالَ فَجُعِلَ فِي حُطُوبِهِ. ⁶⁸ (رواه
البخاري)

*Shahîh Muslim, Kitâb al-Fadhâ'il, Bâb Thîb 'Araq al-Nabiyy wa al-Tabarrak
bihi*, hadis no. 2332.

⁶⁷Abi Abdillah Muhammad bin Yazid al-Qazwini, *Sunan Ibn Mâjah*, jilid 1 (Beirut: Dâr al-Fikr, 1995), 529.

⁶⁸al-Bukhârî, *al-Jâmi' al-Shahîh*, jilid 4, 148.

حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ حَدَّثَنَا عَفَّانُ بْنُ مُسْلِمٍ حَدَّثَنَا وَهَيْبٌ حَدَّثَنَا أَيُّوبُ عَنْ أَبِي قِلَابَةَ عَنْ أَنَسٍ عَنْ أُمِّ سُلَيْمٍ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَأْتِيهَا فَيَقِيلُ عِنْدَهَا فَتَبْسُطُ لَهُ نَظْعًا فَيَقِيلُ عَلَيْهِ وَكَانَ كَثِيرَ الْعَرَقِ فَكَانَتْ تَجْمَعُ عَرَقَهُ فَتَجْعَلُهُ فِي الطَّيِّبِ وَالْقَوَارِيرِ فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَا أُمَّ سُلَيْمٍ مَا هَذَا. قَالَتْ عَرَقُكَ أَدُوفَ بِهِ طَيِّبٍ. ⁶⁹ (رواه مسلم)

Musnad Ahmad, Musnad Anas bin Malik, hadis no. 14061.

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ حَدَّثَنِي أَبِي حَدَّثَنَا عَفَّانُ حَدَّثَنَا حَمَّادٌ عَنْ ثَابِتٍ عَنْ أَنَسٍ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَمَّا أَرَادَ أَنْ يَخْلُقَ رَأْسَهُ بِمَنَى أَخَذَ أَبُو طَلْحَةَ شِقَّ رَأْسِهِ فَحَلَقَ الْحُجَّامُ فَجَاءَ بِهِ إِلَى أُمِّ سُلَيْمٍ وَكَانَتْ أُمُّ سُلَيْمٍ تَجْعَلُهُ فِي مِسْكِيهَا وَكَانَ يَجِيءُ فَيَقِيلُ عِنْدَهَا عَلَى نَظْعٍ وَكَانَ مِعْرَافًا فَجَاءَ ذَاتَ يَوْمٍ فَجَعَلَتْ تَسْلُتُ الْعَرَقَ وَتَجْعَلُهُ فِي قَارُورَةٍ لَهَا فَاسْتَيْقِظَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ مَا تَجْعَلِينَ يَا أُمَّ سُلَيْمٍ. قَالَتْ يَا نَبِيَّ اللَّهِ عَرَقُكَ أُرِيدُ أَنْ أَدُوفَ بِهِ طَيِّبٍ. ⁷⁰ (رواه أحمد)

Musnad Ahmad, Musnad al-Nisâ', Hadîts Umm Sulaym, hadis no. 27187.

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ حَدَّثَنِي أَبِي حَدَّثَنَا عَفَّانُ قَالَ حَدَّثَنَا وَهَيْبٌ قَالَ حَدَّثَنَا أَيُّوبُ عَنْ أَبِي قِلَابَةَ عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ عَنْ أُمِّ سُلَيْمٍ عَنِ النَّبِيِّ 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 الْحُمْرَةِ. ⁷¹ (رواه أحمد)

⁶⁹Abî al-Husayn Muslim Ibn al-Hajjâj al-Qusyayrî al-Naysâbûrî, *Shahîh Muslim*, jilid 2 (t.t.: Dâr al-Fikr, 1993), 414.

⁷⁰Ahmad bin Hanbal, *al-Musnad li al-Imâm Ahmad bin Hanbal*, jilid 4 (t.t.: Dâr al-Fikr, 1994), 571.

⁷¹Ahmad bin Hanbal, *al-Musnad*, jilid 10, 319.

3. Hadis yang menerangkan para Sahabat pernah melakukan *qaylûlah*

Shahîh al-Bukhârî, Kitâb al-Jum'ah, Bâb Qawl Allâh Ta'âlâ Fa'idzâ Qudhiyat al-Shalâh, hadis no. 939.

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مَسْلَمَةَ قَالَ حَدَّثَنَا ابْنُ أَبِي حَازِمٍ عَنْ أَبِيهِ عَنْ سَهْلِ بْنِ يَحْيَى قَالَ مَا كُنَّا نَقِيلُ وَلَا نَتَعَدَّى إِلَّا بَعْدَ الْجُمُعَةِ.⁷² (رواه البخاري)

Shahîh al-Bukhârî, Kitâb al-Harts wa al-Muzâra'ah, Bâb Mâ Jâ'a fî al-Ghars, hadis no. 2349.

حَدَّثَنَا قُتَيْبَةُ بْنُ سَعِيدٍ حَدَّثَنَا يَعْقُوبُ بْنُ أَبِي حَازِمٍ عَنْ سَهْلِ بْنِ سَعْدٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّهُ قَالَ إِنَّا كُنَّا نَفْرَحُ يَوْمَ الْجُمُعَةِ، كَانَتْ لَنَا عَجُوزٌ تَأْخُذُ مِنْ أُصُولِ سَلْقٍ لَنَا كُنَّا نَعْرِسُهُ فِي أَرْبَعَاتِنَا فَتَجْعَلُهُ فِي قَدْرِهَا فَتَجْعَلُ فِيهِ حَبَّاتٍ مِنْ شَعِيرٍ لَا أَعْلَمُ إِلَّا أَنَّهُ قَالَ لَيْسَ فِيهِ شَحْمٌ وَلَا وَدَكٌ، فَإِذَا صَلَّيْنَا الْجُمُعَةَ زُرْنَاهَا فَفَرَّيْنَاهُ، إِلَيْنَا فَكُنَّا نَفْرَحُ يَوْمَ الْجُمُعَةِ مِنْ أَجْلِ ذَلِكَ وَمَا كُنَّا نَتَعَدَّى وَلَا نَقِيلُ إِلَّا بَعْدَ الْجُمُعَةِ.⁷³ (رواه البخاري)

Shahîh al-Bukhârî, Kitâb al-Isti'dzân, Bâb Taslîm al-Rijâl 'ala al-Nisâ' wa al-Nisâ' 'ala al-Rijâl, hadis no. 6248.

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مَسْلَمَةَ حَدَّثَنَا ابْنُ أَبِي حَازِمٍ عَنْ أَبِيهِ عَنْ سَهْلِ بْنِ يَحْيَى قَالَ كُنَّا نَفْرَحُ يَوْمَ الْجُمُعَةِ . قُلْتُ وَلَمْ قَالَ كَانَتْ لَنَا عَجُوزٌ تُرْسِلُ إِلَى بُضَاعَةَ قَالَ ابْنُ مَسْلَمَةَ نَحَلُ بِالْمَدِينَةِ فَتَأْخُذُ مِنْ أُصُولِ السَّلْقِ

⁷²al-Bukhârî, *al-Jâmi' al-Shahîh*, jilid 1, 297.

⁷³al-Bukhârî, *al-Jâmi' al-Shahîh*, jilid 2, 160.

فَتَطْرَحُهُ فِي قَدْرِ، وَتُكْرِكُ حَبَاتٍ مِنْ شَعِيرٍ، فَإِذَا صَلَّيْنَا الْجُمُعَةَ أَنْصَرَفْنَا وَنُسَلِّمُ عَلَيْهَا فَتُقَدِّمُهُ إِلَيْنَا،
فَنَفْرَحُ مِنْ أَجْلِهِ، وَمَا كُنَّا نَقِيلُ وَلَا نَتَعَدَّى إِلَّا بَعْدَ الْجُمُعَةِ.⁷⁴ (رواه البخاري)

Shahîh Muslim, Kitâb al-Jum'ah, Bâb Shalât al-Jum'ah Hîna Tazawwal al-Syams, hadis no. 859.

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.⁷⁵ (رواه مسلم)

Sunan Abû Dâwud, Kitâb al-Shalâh, Bâb Fî Waqt al-Jum'ah, hadis no. 1086.

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ كَثِيرٍ أَخْبَرَنَا سُفْيَانُ عَنْ أَبِي حَازِمٍ عَنْ سَهْلِ بْنِ سَعْدٍ قَالَ كُنَّا نَقِيلُ وَنَتَعَدَّى بَعْدَ
الْجُمُعَةِ.⁷⁶ (رواه أبو داود)

Sunan al-Tirmidzî, Abwâb al-Jum'ah, Bâb Mâ Jâ'a fi al-Qâ'ilah Yawm al-Jum'ah, hadis no. 525.

حَدَّثَنَا عَلِيُّ بْنُ حُجْرٍ حَدَّثَنَا عَبْدُ الْعَزِيزِ بْنُ أَبِي حَازِمٍ وَعَبْدُ اللَّهِ بْنُ جَعْفَرٍ عَنْ أَبِي حَازِمٍ عَنْ سَهْلِ
بْنِ سَعْدٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ مَا كُنَّا نَتَعَدَّى فِي عَهْدِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَلَا نَقِيلُ إِلَّا بَعْدَ

⁷⁴al-Bukhârî, *al-Jâmi' al-Shahîh*, jilid 4, 140.

⁷⁵Muslim, *Shahîh Muslim*, jilid 1, 378.

⁷⁶Abî Dâwud Sulaimân bin al-Asy'ats al-Sijistânî, *Sunan Abî Dâwud*, jilid 1 (Beirut: Dâr al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2011), 329.

الْجُمُعَةِ. قَالَ وَفِي الْبَابِ عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ. قَالَ أَبُو عَيْسَى حَدِيثُ سَهْلِ بْنِ سَعْدٍ
حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ.⁷⁷ (رواه الترمذي)

*Sunan Ibn Mâjah, Kitâb Iqâmat al-Shalâh wa al-Sunnah Fihâ, Bâb Mâ Jâ'a fi
Waqt al-Jum'ah, hadis no. 1099.*

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ الصَّبَّاحِ حَدَّثَنَا عَبْدُ الْعَزِيزِ بْنُ أَبِي حَازِمٍ حَدَّثَنِي أَبِي عَنْ سَهْلِ بْنِ سَعْدٍ قَالَ مَا كُنَّا
نَقِيلُ وَلَا نَتَعَدَّى إِلَّا بَعْدَ الْجُمُعَةِ.⁷⁸ (رواه ابن ماجه)

*Musnad Ahmad, Musnad al-Anshâr, Hadîts Abî Mâlik Sahl bin Sa'd al-Sâ'idî,
hadis no. 22910.*

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ حَدَّثَنِي أَبِي حَدَّثَنَا بِشْرُ بْنُ الْمُفَضَّلِ حَدَّثَنَا أَبُو حَازِمٍ عَنْ سَهْلِ بْنِ سَعْدٍ قَالَ كُنَّا
نَقِيلُ وَنَتَعَدَّى بَعْدَ الْجُمُعَةِ مَعَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ.⁷⁹ (رواه أحمد)

*Shahîh al-Bukhârî, Kitâb al-Jum'ah, Bâb al-Qâ'ilah Ba'd al-Jum'ah, hadis no.
940.*

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ عُقْبَةَ الشَّيْبَانِيُّ قَالَ حَدَّثَنَا أَبُو إِسْحَاقَ الْفَرَارِيُّ عَنْ حُمَيْدٍ قَالَ سَمِعْتُ أَنَسًا يَقُولُ كُنَّا
نُبَكِّرُ إِلَى الْجُمُعَةِ ثُمَّ نَقِيلُ.⁸⁰ (رواه البخاري)

⁷⁷Abî 'Îsâ Muḥammad bin 'Îsâ bin Sawrah al-Tirmîdzî, *al-Jâmi' al-Shahîh wa huwa Sunan al-Tirmîdzî*, jilid 1 (Beirut: Dâr al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2011), 389-390.

⁷⁸Ibn Mâjah, *Sunan Ibn Mâjah*, jilid 1, 347.

⁷⁹Aḥmad bin Ḥanbal, *al-Musnad*, jilid 8, 436.

⁸⁰al-Bukhârî, *al-Jâmi' al-Shahîh*, jilid 1, 297.

Shahîh al-Bukhârî, Kitâb al-Jum'ah, Bâb al-Qâ'ilah Ba'd al-Jum'ah, hadis no. 941.

حَدَّثَنَا سَعِيدُ بْنُ أَبِي مَرْيَمَ قَالَ حَدَّثَنَا أَبُو عَسَانَ قَالَ حَدَّثَنِي أَبُو حَازِمٍ عَنْ سَهْلِ قَالَ كُنَّا نُصَلِّي مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الْجُمُعَةَ ثُمَّ تَكُونُ الْقَائِلَةُ.⁸¹ (رواه البخاري)

B. Analisis Tekstual

Dalam melakukan analisis terhadap teks hadis maka penulis memperhatikan redaksi setiap *matn* hadis. Selanjutnya penulis menguraikan perbedaan-perbedaan lafal setiap *matn* hadis dan mencari makna dari setiap lafal yang berbeda tersebut.

Teks hadis tentang *qaylûlah* ini melalui jalur periwayatan dan *matn* hadis yang terdapat pada *Kutub al-Tis'ah* di atas terdapat bunyi lafal yang sama, dan ada lafal yang sedikit berbeda. Oleh karena itu, penulis memperhatikan redaksi setiap *matn* hadis, serta menguraikan perbedaan-perbedaan lafal pada setiap *matn* dan mencari makna dari setiap lafal yang berbeda tersebut.

1. Hadis tentang anjuran *qaylûlah*

Penulis hanya menemukan satu buah hadis yang menerangkan bahwa Rasulullah saw. menganjurkan untuk melakukan *qaylûlah* dalam *kutub al-tis'ah*, yakni yang berbunyi *اسْتَعِينُوا بِطَعَامِ السَّحْرِ عَلَى صِيَامِ النَّهَارِ وَبِالْقَبُولَةِ عَلَى قِيَامِ اللَّيْلِ* yang diriwayatkan oleh Ibn Mâjah dalam *Sunan*-nya pada *kitâb al-Shiyâm, bâb Mâ Jâ'a fi al-Sahûr*,

⁸¹al-Bukhârî, *al-Jâmi' al-Shahîh*, jilid 1, 297.

hadis nomor 1693, yang perlu digarisbawahi di sini ialah poin yang kedua yaitu kalimat “*wa bi al-qaylûlah ‘alâ qiyâm al-layl’*”.

Kata *wa* tersebut merupakan huruf waw ‘*athaf*’ yang menggantikan kata *ista’inû* yang berarti jika dirubah menjadi *ista’inû bi al-qaylûlah ‘alâ qiyâm al-layl*. Maka jelas dalam hadis tersebut mengandung makna bahwa Rasulullah saw. menerangkan bahwa *qaylûlah* merupakan suatu perantara untuk membantu seseorang yang ingin bangun beribadah pada malam harinya. Rasulullah saw. menganjurkan hal tersebut (*qaylûlah*) untuk dilakukan, karena dalam hadis beliau menggunakan kata perintah/anjuran (*amr*) yakni *ista’inû* (jadikanlah penolong).

2. Hadis tentang Rasulullah saw. melakukan *qaylûlah*

Tidak hanya menganjurkan, tetapi Rasulullah saw. pun pernah melakukan *qaylûlah*. Seperti tertuang dalam hadis-hadis yang memuat cerita tentang perilaku Rasulullah saw. yang pernah tidur siang ketika bertandang ke rumah Umm Sulaym, dengan redaksi sebagai berikut: *أَنَّ أُمَّ سُلَيْمٍ كَانَتْ تَبْسُطُ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نِطْعًا فَيَتَّيَلُّ* (anna Umm Sulaym kânat tabsuthu li al-Nabiyy shalla Allâh ‘alayh wa sallam nitha’an fa yaqîl ‘indahâ ‘alâ dzâlika al-nitha’). Hadis-hadis dengan redaksi ini terdapat pada:

1. *Shahîh al-Bukhârî* pada *kitâb al-Isti`dzân, bâb Man Râza Qawman fa Qâla ‘indahum*, hadis nomor 6281, dengan redaksi yang sama persis dengan yang tertera di atas.

2. *Shahîh Muslim* pada *kitâb al-Fadhâ`il, bâb Thîb `Araq al-Nabiyy wa al-Tabarrak bihi*, hadis nomor 2332, dengan redaksi yang sedikit berbeda, yakni *أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَأْتِيهَا فَيَقْبِلُ عِنْدَهَا فَتَبْسُطُ لَهُ نَطْعًا فَيَقْبِلُ عَلَيْهِ* (*anna al-Nabiyy shalla Allâh `alayh wa sallam kâna ya`tîhâ fa qayîl `indahâ fa tabsuth lahû nath`an fa yaqîl `alayh*).
3. *Musnad Ahmad*, pada *Musnad Anas bin Mâlik*, hadis nomor 14061, dengan redaksi yang berbeda, yakni *وَكَانَ يَحْيَىٰ فَيَقْبِلُ عِنْدَهَا عَلَىٰ نَطْعٍ* (*wa kâna yajî` fa yaqîl `indahâ `alâ nith`*), dan pada *Musnad al-Nisâ`*, *Hadîts Umm Sulaym*, hadis nomor 27187, dengan redaksi *كَانَ يَأْتِيهَا فَيَقْبِلُ عِنْدَهَا فَتَبْسُطُ لَهُ نَطْعًا فَيَقْبِلُ* *عِنْدَهَا* (*kâna ya`tîhâ fa yaqîl `indahâ fa tabsuth lahû nitha`an fa yaqîl `indahâ*).

Dari redaksi-redaksi yang telah disebutkan di atas, terdapat sedikit perbedaan secara lafal atau susunan kata per katanya. Akan tetapi secara makna yang dikehendaki tetap sama yakni pada menyatakan ketika Rasulullah saw. berkunjung ke rumah Umm Sulaym, beliau saw. melakukan *qaylûlah* di atas tikar kulit (*nitha`*) yang telah dihamparkan oleh Umm Sulaym.

3. Hadis tentang para Sahabat melakukan *qaylûlah*

Para Sabahat yang hidup pada masa Rasulullah saw. masih hidup juga gemar melakukan *qaylûlah*. Hal ini termuat dalam beberapa hadis yang juga

disampaikan oleh para Sahabat, yakni yang berbunyi مَا كُنَّا نَقِيلُ وَلَا نَتَعَدَّى إِلَّا بَعْدَ الْجُمُعَةِ (mâ kunnâ naqîl wa lâ nataghadda illâ ba'd al-jum'ah). Hadis ini terdapat dalam:

1. *Pertama*, dalam *Shahîh al-Bukhârî* pada *kitâb al-Jum'ah, bâb Qawl Allâh Ta'âlâ Fa'idzâ Qudhiyat al-Shalâh*, hadis nomor 939, dengan redaksi yang persis dengan yang di atas. *Kedua*, juga dalam *Shahîh al-Bukhârî* pada *kitâb al-Isti'dzân, bâb Taslîm al-Rijâl 'ala al-Nisâ' wa al-Nisâ' 'ala al-Rijâl*, hadis nomor 6248, dengan redaksi yang sama, hanya ada tambahan cerita yang mengiringi sebelumnya. *Ketiga*, dalam *Shahîh Muslim* pada *kitâb al-Jum'ah, bâb Shalât al-Jum'ah Hîna Tazawwal al-Syams*, hadis nomor 859, dengan redaksi yang sama, dan ada tambahan kalimat *fî 'ahd Rasûl Allâh shalla Allâh 'alayh wa sallam* oleh Ibn Hujr. *Keempat*, dalam *Sunan Ibn Mâjah* pada *kitâb Iqâmat al-Shalâh wa al-Sunnah fihâ, bâb Mâ Jâ'a fî Waqt al-Jum'ah*, hadis nomor 1099, dengan redaksi yang sama dengan yang di atas. Semua riwayat ini berasal dari Sahabat yang bernama Sahl bin Sa'd.
2. Dalam *Sunan Abî Dâwud* pada *kitâb al-Shalâh, bâb Fî Waqt al-Jum'ah*, hadis nomor 1086, dengan redaksi yang sedikit berbeda dengan yang di atas yakni tidak digunakannya kata (*huruf*) *mâ* dan *lâ nafy* seperti yang telah tertera di atas, yakni berbunyi مَا كُنَّا نَقِيلُ وَ نَتَعَدَّى بَعْدَ الْجُمُعَةِ (*kunnâ naqîl wa nataghadda ba'd al-jum'ah*). Berikutnya dalam *Musnad Ahmad* pada *musnad al-Anshâr, hadîts Abî Mâlik Sahl bin Sa'd al-Sa'dî*, hadis nomor 22910, dengan redaksi yang sama persis dengan hadis dalam *Sunan Abî*

Dâwud nomor 1086, namun ada tambahan kalimat مَعَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ (ma'a Rasûl Allâh shalla Allâh 'alayh wa sallam). Kedua riwayat ini berasal dari Sahabat yang bernama Sahl bin Sa'd.

3. Dalam *Shahîh al-Bukhârî* pada *kitâb al-Harts wa al-Muzâra'ah, bâb Mâ Jâ'a fî al-Ghars*, hadis nomor 2349, dengan redaksi yang sama dengan yang di atas namun terbalik pada susunan kata, yakni dengan menyebutkan مَّا كُنَّا نَتَّغَدَّى (mâ kunnâ nataghadda) terlebih dahulu, berikutnya disambung dengan وَلَا نَقِيلُ إِلَّا بَعْدَ الْجُمُعَةِ (wa lâ naqîl illâ ba'd al-jum'ah), beserta tambahan muatan cerita sebelumnya. Berikutnya dalam *Sunan al-Tirmidzî* pada *abwâb al-Jum'ah, bâb Mâ Jâ'a fî al-Qâ'ilah Yawm al-Jum'ah*, hadis nomor 525, dengan redaksi yang sama dengan hadis dalam *Shahîh al-Bukhârî* nomor 2349, yaitu susunan katanya yang terbalik, namun tanpa ada tambahan baik sebelum maupun sesudahnya. Kedua riwayat ini berasal dari Sahabat yang bernama Sahl bin Sa'd.
4. Dalam *Shahîh al-Bukhârî* pada *kitâb al-Jum'ah, bâb al-Qâ'ilah Ba'd al-Jum'ah*, hadis nomor 940, dengan redaksi yang berbeda yakni berbunyi كُنَّا نُبَكِّرُ إِلَى الْجُمُعَةِ ثُمَّ نَقِيلُ (kunnâ nubakkir ilâ al-jumu'ah tsumma naqîl). Riwayat ini berasal dari Sahabat yang bernama Anas.
5. Dalam *Shahîh al-Bukhârî* pada *kitâb al-Jum'ah, bâb al-Qâ'ilah Ba'd al-Jum'ah*, hadis nomor 941, dengan redaksi yang hampir sama dengan hadis dalam *Shahîh al-Bukhârî* nomor 940, hanya penggunaan kata-katanya

yang berbeda, yakni berbunyi كُنَّا نُصَلِّي مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الْجُمُعَةَ ثُمَّ نَكُونُ الْقَائِلَةَ

(*kunnâ nushallî ma'a al-Nabiyy shalla Allâh 'alayh wa sallam al-jumu'ah tsumma takûn al-qâ'ilah*). Riwayat ini berasal dari Sahabat yang bernama Sahl bin Sa'd.

Dari uraian perbedaan lafal pada setiap periwayatan di atas, dapat ditemukan bahwa perbedaan yang terjadi sangatlah sedikit dan tidak merubah pada makna yang ingin disampaikan. Hadis-hadis tersebut menjelaskan bahwa para sahabat melakukan *qaylûlah* dan makan siang sesudah *zawâl* pada hari Jumat.

Terjadinya perbedaan lafal tidak hanya disebabkan oleh adanya periwayatan secara makna, tetapi juga ada kemungkinan karena periwayatan hadis yang bersangkutan telah mengalami kesalahan. Kesalahan itu tidak hanya dialami oleh periwayat yang tidak *sigah* saja, tetapi adakalanya juga dialami oleh periwayat yang *sigah*. Bahwa periwayat hadis yang bersifat *sigah* itu adalah manusia biasa juga, yang karenanya tidak terlepas dari kesalahan dan kekeliruan. Dalam hal ini ulama hadis menyatakan bahwa sepanjang kekeliruan yang dialami oleh periwayat itu sangat sedikit jumlahnya, maka kekeliruan itu tidak mengganggu *kesigahan* periwayat yang bersangkutan. Jadi kekeliruan tersebut masih dapat ditoleransi.⁸² Pernyataan dapat ditoleransi yang dikemukakan oleh ulama hadis itu dibarengi dengan penelitian yang cermat terhadap kekeliruan-kekeliruan yang telah dilakukan oleh periwayat yang *sigah* itu dan hasil penelitian ulama tersebut dikemukakan dalam kitab *rijâl*, kitab *'ilal*, dan lain sebagainya.

⁸²M. Syuhudi Ismail, *Metodologi Penelitian Hadis Nabi* (Jakarta: Bulan Bintang, 1992), 132.

C. Analisis Kontekstual

Qaylûlah ialah istirahat pada siang hari (*zhahîrah*), baik itu disertai tidur ataupun tidak.⁸³ Syihâb al-Dîn Aḥmad al-Qashtalânî menjelaskan dalam *Irsyâd al-Sârî* bahwa pada kebiasaannya *qaylûlah* itu dilakukan pada waktu sebelum zuhur (*zawâl*), tetapi karena para Sahabat sibuk mempersiapkan diri mereka untuk melaksanakan shalat Jumat, maka mereka menunda melakukan *qaylûlah* sampai shalat Jumat telah selesai ditunaikan.⁸⁴

Senada dengan al-Qashtalânî, Abû al-‘Ulâ Muḥammad ‘Abd al-Raḥmân ibn ‘Abd al-Raḥîm al-Mubârafûrî dalam *Tuhfat al-Aḥwadzî bi Syarḥ Jâmi’ al-Tirmidzî* mengatakan bahwa yang dimaksud dalam hadis yang berbunyi *mâ kunnâ nataghaddâ fi ‘ahd Rascl Allâh shalla Allâh ‘alayh wa sallam wa lâ naqîl illâ ba’d al-jum’ah*, ialah para Sahabat menyibukkan diri mereka untuk menunaikan shalat Jumat sehingga meninggalkan makan siang dan *qaylûlah*, kemudian setelah selesai menunaikan shalat Jumat, lalu mereka makan siang dan *qaylûlah*. Hal ini merupakan bantahan dari pendapat Aḥmad yang mengatakan bahwa hadis ini mengarah kepada dalil dibolehkannya shalat Jumat sebelum *zawâl*.⁸⁵

Sedang Muḥammad Syams al-Ḥaqq al-‘Azhîm Âbâdî menerangkan, Ibn Qutaybah mengatakan bahwa tidak dinamai *ghadâ`* (makan siang) dan *qaylûlah* apabila dilakukan sesudah *zawâl*. Hal ini yang menyebabkan hadis yang menerangkan tentang para Sahabat melakukan *qaylûlah* dan makan siang tersebut

⁸³ al-Qashtalânî, *Irsyâd al-Sârî*, jilid 2, 700.

⁸⁴ al-Qashtalânî, *Irsyâd al-Sârî*, jilid 2, 699-700.

⁸⁵ Abû al-‘Ulâ Muḥammad ‘Abd al-Raḥmân ibn ‘Abd al-Raḥîm al-Mubârafûrî, *Tuhfat al-Aḥwadzî bi Syarḥ Jâmi’ al-Tirmidzî*, jilid 3 (Beirut: Dâr al-Fikr, 1995), 63.

dianggap sebagai dalil dibolehkannya shalat Jumat sebelum *zawâl*, karena makan siang dan *qaylûlah* dilakukan sebelum *zawâl*.

Hal itu dijawab oleh yang menolak pendapat demikian, bahwa hadis tersebut bukan merupakan dalil dibolehkannya shalat Jumat sebelum *zawâl*, namun, Rasulullah saw. memang menyegerakan pelaksanaan shalat Jumat di awal waktu ketika *zawâl*, karena untuk membedakannya dengan shalat zuhur pada hari biasa. Dijelaskan juga bahwa orang-orang di Madinah dan Makkah tidak melakukan *qaylûlah* dan makan siang kecuali sesudah shalat zuhur, sebagaimana yang tertuang dalam Q.S. al-Nûr/24: 58, yang berbunyi:⁸⁶

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لِيَسْتَأْذِنُكُمُ الَّذِينَ مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ وَالَّذِينَ لَمْ يَبْلُغُوا الْحُلُمَ مِنْكُمْ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ مِنْ قَبْلِ صَلَاةِ الْفَجْرِ وَحِينَ تَضَعُونَ ثِيَابَكُمْ مِنَ الظَّهْرِ وَمِنْ بَعْدِ صَلَاةِ الْعِشَاءِ ثَلَاثُ عَوْرَاتٍ لَكُمْ لَيْسَ عَلَيْكُمْ وَلَا عَلَيْهِمْ جُنَاحٌ بَعْدَهُنَّ طَوَافُونَ عَلَيْكُمْ بَعْضُكُمْ عَلَى بَعْضٍ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ الْآيَاتِ وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ

Dalam ayat tersebut diterangkan bahwa budak-budak yang dimiliki dan orang yang belum baligh harus minta izin setidaknya pada tiga waktu⁸⁷, salah satunya ketika menanggalkan pakaian luar di tengah hari karena akan berbaring untuk beristirahat.⁸⁸ Diriwayatkan, bahwa Nabi saw. pernah mengutus seorang pemuda dari Anshar bernama Mudlij bin ‘Amir untuk memanggil ‘Umar bin al-

⁸⁶Abî al-Thayyib Muḥammad Syams al-Ḥaqq al-‘Azhîm Âbâdî, *Awn al-Ma’bûd Syarh Abî Dâwud* (t.t.: Dâr al-Fikr, t.th.), 429.

⁸⁷Biasanya di waktu-waktu itu badan banyak terbuka. Lihat dalam Hikmat Basyir dkk., *Tafsir al-Muyassar*, terj. Izzudin Karimi, Ahmad Saikhu, dan Habiburrahim (Solo: An-Naba’, 2011), jilid 2, 624.

⁸⁸M. Quraish Shihab, *Tafsîr al-Mishbâh: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur’an*, vol. 8 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 608.

Khaththâb r.a. pada tengah hari. Mudlij menjumpai ‘Umar tidur, dia mengetuk pintu, lalu masuk. ‘Umar bangun dan duduk, tampak sebagian badannya terbuka, dan ia berkata: Aku ingin Allah melarang anak-anak, kaum wanita, dan pembantu kita untuk masuk pada waktu-waktu seperti ini, kecuali setelah meminta izin. Mudlij segera kembali kepada Nabi saw., lalu ia mendapati ayat yang diturunkan Allah swt. tersebut.⁸⁹ Riwayat lain menyatakan bahwa ayat ini turun menyangkut Asmâ` binti Murtsid yang dikunjungi oleh salah seorang pada waktu yang tidak tepat.⁹⁰

Menurut mayoritas ulama, ada beberapa riwayat hadis yang terkesan terlalu mengawalkan pelaksanaan shalat Jumat. Disebutkan juga bahwa mereka sengaja menunda tidur *qaylûlah* dan tidak makan siang pada hari Jumat kecuali setelah menunaikan shalat Jumat. Dalam hal ini mereka menganjurkan pelaksanaan shalat yang ditunaikan di awal waktu. Kalau mereka sibuk melakukan aktivitas tertentu sebelum menunaikan shalat, maka khawatir tidak bisa menunaikannya di awal waktu.⁹¹

Hadis yang terdapat dalam *Shahîh al-Bukhârî* bersumber dari Sahl bin Sa’d yang dimuat pada *bâb Qawl Allâh Ta’âlâ Fa`idzâ Qudhiyat al-Shalâh*, hadis no. 939 adalah hadis dengan redaksi yang sama dengan hadis yang tertera di atasnya, hanya beda pada *sanad* yang meriwayatkan. Dalam hadis no. 939 ini diriwayatkan oleh ‘Abd al-‘Azîz dari Abû Hâzim, yang memuat tambahan kalimat

⁸⁹Syaikh Muḥammad ‘Alî al-Shabûnî, *Shafwah al-Tafâsîr*, terj. KH. Yasin, jilid 3 (Jakarta: Pustaka al-Kautsar, 2011), 641.

⁹⁰M. Quraish Shihab, *Tafsîr al-Mishbâh*, vol. 8, 609.

⁹¹Al-Imâm Abî Zakariyyâ Yahyâ bin Syaraf al-Nawawî al-Dimasyqî, *Syarḥ Shahîh Muslim*, terj. Ahmad Khatib, jilid 6 (Jakarta: Pustaka Azzam, 2011), 426.

mâ kunnâ naqîl wa lâ nataghaddâ illâ ba'd al-jumu'ah. Redaksi hadis yang tertera di atasnya diriwayatkan oleh Abû Ghassân juga dari Abû Hâzim, yakni berbunyi:

حَدَّثَنَا سَعِيدُ بْنُ أَبِي مَرْيَمَ قَالَ حَدَّثَنَا أَبُو عَسَانَ قَالَ حَدَّثَنِي أَبُو حَازِمٍ عَنْ سَهْلِ قَالَ كَانَتْ فِيْنَا امْرَأَةٌ
تَجْعَلُ عَلَى أَرْبَعَاءٍ فِي مَرْزَعَةٍ لَهَا سِلْقًا ، فَكَانَتْ إِذَا كَانَ يَوْمُ جُمُعَةٍ تَنْزِعُ أَصُولَ السِّلْقِ فَتَجْعَلُهُ فِي قِدْرِ ،
ثُمَّ تَجْعَلُ عَلَيْهِ قَبْضَةً مِنْ شَعِيرٍ تَطْحَنُهَا ، فَتَكُونُ أَصُولَ السِّلْقِ عَرَقَةً ، وَكُنَّا نَنْصَرِفُ مِنْ صَلَاةِ الْجُمُعَةِ
فَنُسَلِّمُ عَلَيْهَا ، فَتُقَرِّبُ ذَلِكَ الطَّعَامَ إِلَيْنَا فَنَلْعَقُهُ ، وَكُنَّا نَتَمَتَّى يَوْمَ الْجُمُعَةِ لِطَعَامِهَا ذَلِكَ.⁹² (رواه
البخاري)

Hadis ini menceritakan tentang seorang perempuan yang memberi makan kepada para Sahabat setelah shalat Jumat. Satu pendapat mengatakan, hadis ini dimaksudkan untuk menjelaskan perintah yang terdapat dalam firman Allah Q.S. al-Jumu'ah/62: 10 yang berbunyi:⁹³

فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Perintah bertebaran di bumi dan mencari sebagian karunia Allah pada ayat tersebut bukanlah perintah wajib. Dalam kaidah ulama-ulama dinyatakan bahwa apabila ada perintah yang bersifat wajib, lalu disusul dengan perintah sesudahnya, yang kedua itu hanya mengisyaratkan bolehnya hal tersebut dilakukan. Pada ayat

⁹²al-Bukhârî, *al-Jâmi' al-Shâhîh*, jilid 1, 296-297.

⁹³Al-Imâm al-Hâfîzh Ahmad bin 'Alî Ibn Hajar al-'Asqalânî, *Fath al-Bârî*, terj. Amiruddin, jilid 5 (Jakarta: Pustaka Azzam, 2006), 213.

sebelum ini terdapat perintah untuk menghadiri shalat Jumat, perintah yang bersifat wajib, dengan demikian perintah bertebaran bukan perintah wajib.⁹⁴

Perintah pada ayat ini menunjukkan *ibâhah* (pembolehan), bukan kewajiban atau keharusan. Hal ini ditunjukkan juga dalam isi hadis yang telah disebutkan di atas, karena sesungguhnya kembalinya para Sahabat ke rumah mereka setelah shalat Jumat adalah untuk makan dan tidur siang sebagai ganti waktu istirahat mereka yang telah mereka gunakan untuk menjalankan ibadah shalat Jumat.⁹⁵

Tidur siang (*qaylûlah*), di tengah hari baik sebelum shalat zuhur maupun sebelum shalat ashar adalah sunnah yang dianjurkan oleh Nabi saw. Hal tersebut dilakukan dalam upaya membantu seseorang agar dapat menghadapi sisa harinya dengan penuh semangat, juga dapat membantunya bangun malam untuk bermunajat kepada Allah swt. serta melaksanakan shalat tahajjud.⁹⁶

Shalat tahajjud ialah shalat pada waktu malam sesudah tidur dan sunnah bagi orang yang ingin mengerjakan shalat tahajjud tidur di tengah hari agar dapat membantunya bangun di tengah malam untuk mengerjakan shalat tahajjud.⁹⁷ Disunnahkan bagi orang yang ingin bertahajjud melakukan *qaylûlah*, *qaylûlah* ini dapat diumpamakan dengan sahur untuk berpuasa. Sebagaimana Rasulullah saw. bersabda:

⁹⁴M. Quraish Shihab, *Tafsîr al-Mishbâh*, vol. 14, 61-62.

⁹⁵Ibn Hajar al-‘Asqalânî, *Fath al-Bârî*, jilid 5, 213.

⁹⁶Muhammad ibn Shalih ibn Abdillah al-Shai’ari, *The Spirit of Tahajud*, terj. Achmad Sunarto (Semarang: Pustaka Nuun, 2007), 467.

⁹⁷Syekh Muhammad Arsyad al-Banjari, *Kitab Sabîl al-Muhtadin*, disalin oleh H.M. Aswadie Syukur, jilid 2 (Surabaya: PT. Bina Ilmu, 2008), 585.

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ بَشَّارٍ حَدَّثَنَا أَبُو عَامِرٍ حَدَّثَنَا زَمْعَةُ بْنُ صَالِحٍ عَنْ سَلَمَةَ عَنْ عِكْرِمَةَ عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ
عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ اسْتَعِينُوا بِطَعَامِ السَّحْرِ عَلَى صِيَامِ النَّهَارِ وَالْقِيْلُولَةِ عَلَى قِيَامِ
اللَّيْلِ.⁹⁸ (رواه ابن ماجه)

Imâm al-Ghazâlî menyebutkan dalam karyanya *Ihyâ` 'Ulûm al-Dîn* bahwa salah satu rahasia yang menyebabkan orang mudah melaksanakannya *qiyâm al-layl* adalah tidak meninggalkan *qaylûlah* di siang hari. Karena *qaylûlah* itu akan membantu seseorang bangun tengah malam untuk *qiyâm al-layl*.⁹⁹

Qaylûlah merupakan amalan para ulama *salaf* dan *khalaf* atas dasar membantu mereka bangun untuk *qiyâm al-layl*. Hujjat al-Islâm mengatakan bahwa *qaylûlah* itu untuk orang yang ingin *qiyâm al-layl*, *qaylûlah* membawa pada kebaikan, karena dapat membantu untuk tahajjud. Sebagaimana sahur dapat membantu untuk puasa di siang harinya. Maka dapat dikatakan, jika *qaylûlah* tidak dibarengi dengan *qiyâm al-layl*, sama halnya dengan sahur namun tidak disertai dengan puasa di siang harinya.¹⁰⁰

Suatu ketika Hasan al-Bashrî pernah melewati sekelompok kaum yang berada di pasar di pertengahan siang hari. Dia melihat hiruk-pikuk dan keramaian mereka. Kemudian dia bertanya, apakah mereka tidak tidur? Dijawab, “Tidak”. Hasan al-Bashrî berkata, “Malam mereka pasti malam yang buruk” (maksudnya, jika mereka meninggalkan tidur siang, pasti mereka melewatkan malamnya

⁹⁸Ibn Mâjah, *Sunan Ibn Mâjah*, jilid 1, 529.

⁹⁹Abû Hâmid Muḥammad bin Muḥammad al-Ghazâlî, *Ihyâ` 'Ulûm al-Dîn*, jilid 1 (Semarang: Karya Thaha Putra, t.th.), 362.

¹⁰⁰al-Minâwî, *Faydh al-Qadîr*, jilid 4, 672.

dengan tanpa shalat tahajjud).¹⁰¹ Oleh karena itu, salah seorang yang shaleh berkata, “Aku menganggap tidurku di siang hari sebagai sarana untuk shalat malam”.¹⁰² Agama Islam sangat menganjurkan ibadah shalat malam, *qaylûlah* adalah solusi terbaik bagi yang mau melaksanakannya. Walaupun sebentar, *qaylûlah* dapat menjadikan tubuh terasa *fresh* dan kyusuk pada saat ibadah di tengah malam.

Rasulullah saw. pun pernah melakukan *qaylûlah*, bahkan beliau melakukan tidur siang tersebut di tempat orang lain. Seperti yang diceritakan dalam hadis yang telah diriwayatkan oleh Imâm al-Bukhârî pada hadis nomor 6281,¹⁰³ bahwa Rasulullah saw. pernah berkunjung ke tempat Umm Sulaym (ibu Anas bin Mâlik), kemudian Umm Sulaym menghamparkan sebuah tikar kulit untuk beliau, lalu Rasulullah saw. pun tidur siang di atas tikar kulit tersebut. Dalam hadis ini dijelaskan bahwa Umm Sulaym mengambil keringat Nabi saw. yang banyak keluar ketika beliau tidur, lalu Umm Sulaym mengumpulkannya di dalam sebuah botol dengan maksud untuk dijadikan wewangian.¹⁰⁴ Umm Sulaym adalah mahram Rasulullah saw. Dengan demikian tindakan beliau tergolong menemui seseorang yang menjadi mahram beliau dan tidur di atas pembaringan rumahnya. Hadis ini menunjukkan bahwa boleh tidur ber-alaskan permadani dan kulit.¹⁰⁵

¹⁰¹ al-Shai’ari, *The Spirit of Tahajud*, 468. Lihat juga al-Ghazâlî, *Ihyâ` Ulûm al-Dîn*, jilid 1, 362.

¹⁰² Sallamah Muhammad Abu al-Kamal, *Mukjizat Shalat Malam: Meraih Spiritualitas Rasulullah*, terj. Irwan Kurniawan (Bandung: Mizania, 2008), 157.

¹⁰³ Lihat al-Bukhârî, *al-Jâmi’ al-Shahîh*, jilid 4, 148.

¹⁰⁴ Ibn Hajar al-‘Asqalânî, *Fath al-Bârî*, jilid 30, 248-249.

¹⁰⁵ al-Nawawî, *Syarh Shahîh Muslim*, jilid 15, 267.

Hadis lainnya yang menyatakan bahwa Rasulullah saw. pernah tidur siang (*qaylûlah*) ialah hadis yang diriwayatkan oleh al-Bukhârî dalam *Shahîh*-nya pada *kitâb Manâqib al-Anshâr, bâb Hijrah al-Nabî wa Ashhâbihi*, hadis nomor 3916 yang berbunyi:

حَدَّثَنِي مُحَمَّدُ بْنُ صَبَّاحٍ أَوْ بَلَعْنِي عَنْهُ حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ عَنْ عَاصِمٍ عَنْ أَبِي عَثْمَانَ قَالَ سَمِعْتُ ابْنَ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا إِذَا قِيلَ لَهُ هَاجَرَ قَبْلَ أَبِيهِ يَغْضَبُ، قَالَ وَقَدِمْتُ أَنَا وَعُمَرُ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَوَجَدْنَاهُ قَائِلًا فَرَجَعْنَا إِلَى الْمَنْزِلِ، فَأَرْسَلَنِي عُمَرُ وَقَالَ اذْهَبْ فَانظُرْ هَلِ اسْتَيْقَظَ فَأَتَيْتُهُ، فَدَخَلْتُ عَلَيْهِ فَبَايَعْتُهُ، ثُمَّ انْطَلَقْتُ إِلَى عُمَرَ، فَأَخْبَرْتُهُ أَنَّهُ قَدْ اسْتَيْقَظَ، فَانْطَلَقْنَا إِلَيْهِ نُهْرُولُ هَرُولَةً حَتَّى دَخَلَ عَلَيْهِ فَبَايَعَهُ ثُمَّ بَايَعْتُهُ. ¹⁰⁶ (رواه البخاري)

Hadis ini dari Ibn ‘Umar yang dinukil oleh Abû ‘Ustmân menerangkan tentang baiat terhadap Rasulullah saw. yang menceritakan sanggahan Ibn ‘Umar bahwa ia tidak berhijrah sebelum ayahnya (‘Umar ibn al-Khaththâb), hanya saja Ibn ‘Umar melakukan baiat lebih dulu daripada ayahnya karena antusias yang tinggi kepada kebaikan.¹⁰⁷

Dalam hadis ini diceritakan bahwa Ibn ‘Umar dan ayahnya mendatangi Rasulullah saw. untuk melakukan baiat, lalu pada waktu itu mereka mendapati bahwa Rasulullah saw. sedang tidur siang, lalu mereka pulang, dan kembali lagi ketika Rasulullah saw. sudah bangun dari tidurnya. Dengan demikian Rasulullah saw. tidak hanya menganjurkan, beliau juga pernah melakukan *qaylûlah*.

¹⁰⁶al-Bukhârî, *al-Jâmi’ al-Shahîh*, jilid 3, 74.

¹⁰⁷Ibn Hajar al-‘Asqalânî, *Fath al-Bâri*, jilid 19, 486.

Sebagian orang menganggap tidur sejenak pada siang hari (*qaylûlah*) sebagai hal yang sepele. Di masyarakat Indonesia, budaya tidur siang terkadang masih dianggap sebagai kebiasaan bagi mereka yang malas. Padahal tidur siang memiliki manfaat yang besar bagi tubuh, dan pada masa dulu, Rasulullah saw. beserta para Sahabat pun telah melakukan tidur siang. Beberapa abad sebelum penelitian-penelitian membuktikan bahwa tidur siang bermanfaat bagi kesehatan tubuh dan otak, Rasulullah saw. telah mengajarkan kepada umat Islam untuk memiliki kebiasaan tidur siang, karena hal tersebut dapat membantu seseorang terbangun di malam hari untuk melaksanakan shalat tahajjud.

D. Relevansi Hadis dengan Konteks Kekinian

Tidur menurut kamus besar bahasa Indonesia adalah keadaan berhentinya badan dan kesadaran (biasanya dengan memejamkan mata).¹⁰⁸ Namun ternyata tidur tidak hanya hilangnya keterjagaan tapi juga merupakan suatu proses. Tingkat aktivitas otak keseluruhan tidak berkurang saat kita tidur. Selama tahap-tahap tertentu tidur, penyerapan oksigen oleh otak bahkan meningkat melebihi tingkat normal sewaktu terjaga. Dalam tidur, terdapat satu bagian otak yang berperan penting sebagai pusat pengatur tidur yaitu batang otak.¹⁰⁹ Jika tidur malam diibaratkan sebagai makanan pokok, maka tidur siang bisa diibaratkan sebagai

¹⁰⁸Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2005), 1190.

¹⁰⁹Weny Noralita dan Alliffabri Oktano, *Tidur Siang (Qailulah) Dalam Anjuran dan Peningkatan Kualitas Hidup*, dalam <http://medicalzone.org/tidur-siang-qailulah-dalam-anjuran-dan-peningkatan-kualitas-hidup/> Diakses pada 17 Mei 2016.

suplemen.¹¹⁰ Artinya, tidur siang bisa jadi dibutuhkan untuk menambah istirahat bagi tubuh, sehingga lebih segar.

1. Etos kerja

Tidur siang sebentar dapat menenteramkan hati dan mengembalikan kebugaran. Pada masa setelah tengah hari, setelah bekerja keras, dan setelah makan siang, jiwa ingin rehat sebentar. Inilah yang disebut dengan *qaylûlah*.

Tidur sejenak pada siang hari memiliki manfaat yang besar bagi tubuh. Tidur bermanfaat untuk memulihkan dan mengistirahatkan otak dan tubuh. Relaksasi otak pada siang hari memungkinkan terjadinya konsolidasi informasi yang diperoleh sebelumnya. Saat beraktifitas di siang hari, tubuh dipengaruhi oleh hormon kortisol¹¹¹. Seseorang dapat mengalami stres apabila produksi hormon kortisol telah mencapai jumlah maksimum. Selain itu pada siang hari, tubuh dapat mengalami kantuk sehingga hal tersebut dapat menyebabkan terjadinya penurunan efektifitas kinerja seseorang. Sehingga istirahat sangat diperlukan oleh tubuh meskipun hanya dalam waktu yang sebentar.¹¹²

Tidur siang memiliki beberapa manfaat dari memperbaiki *mood* sampai meningkatkan kewaspadaan. Meski begitu, tidur siang bukan pengganti tidur malam. Artinya, jika kekurangan tidur malam, tidur siang tidak bisa dijadikan

¹¹⁰Tim Naviri, *100 Fakta Seputar Tidur yang Perlu Anda Tahu* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2016), 286.

¹¹¹Hormon Kortisol merupakan zat kimia yang dapat membantu mengatur berbagai fungsi tubuh, seperti penyerapan kalsium, kekuatan otot, menghasilkan energi, dan lain-lain.

¹¹²Weny Noralita dan Alliffabri Oktano, *Tidur Siang (Qailulah) Dalam Anjuran dan Peningkatan Kualitas Hidup*, dalam <http://medicalzone.org/tidur-siang-qailulah-dalam-anjuran-dan-peningkatan-kualitas-hidup/> Diakses pada 17 Mei 2016.

sebagai semacam ‘pembayar hutang’, karena tidur siang hanya bersifat suplemen.¹¹³

Jika seseorang merasa kelelahan saat bekerja, ia bisa mendapatkan istirahat yang singkat namun sanggup memulihkan energi dengan tidur siang. Meski bisa dibilang hanya sebentar, namun, tidur siang mampu mengembalikan energi dan kesegaran pikiran, sekaligus memperbaiki performa dan mengembalikan konsentrasi yang mungkin memudar akibat kelelahan.

Ketika seseorang mengantuk di siang hari, rasa kantuk itu sebenarnya dipicu oleh zat kimia penyebab kantuk yang disebut adenosin. Zat adenosin dibentuk tubuh sepanjang hari. Jika pada malam sebelumnya kurang tidur, kadar adenosin dalam tubuh pun semakin tinggi, dan hal tersebut dapat menyebabkan kelelahan serta mengantuk pada siang hari.¹¹⁴

Berikut yang terjadi pada tubuh dan otak ketika seseorang sedang tidur siang selama lebih kurang 30 menit:¹¹⁵

- Memasuki 5 menit pertama, otak menjadi tidak sadar. Meski begitu, indra masih aktif, sehingga suara yang keras atau tepukan di kulit bisa langsung membuat terbangun. Kemudian, setelah tekanan darah dan detak jantung menurun, mata akan tampak berhenti bergerak di pelupuk mata sepanjang waktu tidur.

¹¹³Tim Naviri, *100 Fakta Seputar Tidur yang Perlu Anda Tahu*, 286-287.

¹¹⁴Tim Naviri, *100 Fakta Seputar Tidur yang Perlu Anda Tahu*, 291.

¹¹⁵Tim Naviri, *100 Fakta Seputar Tidur yang Perlu Anda Tahu*, 292.

- 20 menit kemudian, akumulasi hormon adenosin di dalam tubuh mulai terpecah. Pada waktu yang sama, kelenjar adrenalin di tubuh menyiapkan hormon kortisol yang akan membuat lebih fokus dan waspada saat terjaga. Sementara itu, sistem imun yang mulai melemah –karena tubuh kelelahan– mulai memperbarui dirinya kembali normal.
- Selanjutnya, pada 5 menit terakhir otak akan melepaskan sejumlah zat kimia yang mematikan pusat tidur di otak, itulah yang membuat terjaga dari tidur. Sel-sel otak yang sudah beristirahat tersebut kini menjadi lebih aktif dan siaga. Seiring dengan berkurangnya hormon adenosin, tubuh pun terasa lebih segar.

Pada umumnya orang yang seharian bekerja akan membuat fisik kelelahan, atau membuat pikiran stres. Cara efektif untuk menghadapi tekanan kerja yang melelahkan fisik atau pikiran ialah tidur pendek atau yang disebut dengan *napping*. *Napping* adalah tidur dalam waktu sesaat, hanya sekitar 5-10 menit, namun memiliki dampak positif bagi tubuh dan pikiran. Karena fungsi *napping* adalah untuk menyegarkan kembali fisik atau fikiran yang lelah akibat bekerja. Tidur pendek di sela-sela bekerja dapat membantu tubuh agar lebih segar, sehingga lebih mampu menghadapi tekanan pekerjaan dengan baik

Karena manfaatnya yang positif, beberapa negara pun telah mempraktikkan hal itu. Banyak perusahaan yang sengaja menyediakan ruang untuk *napping* para karyawannya, agar mereka bisa terus produktif bekerja. Di Jepang, misalnya, *napping* telah sejak lama diterapkan. Banyak perusahaan atau perkantoran di

Jepang yang menyediakan tempat khusus –disebut *nap room*– bagi para pekerja untuk dapat tidur sejenak ketika lelah datang.¹¹⁶

Tidur siang sebentar dapat menentramkan hati dan mengembalikan kebugaran. Pada masa setelah tengah hari, setelah bekerja keras, dan setelah makan siang, jiwa ingin rehat sebentar.¹¹⁷

Tidur yang disarankan untuk orang dewasa adalah sekitar 10-20 menit, sejumlah waktu yang bisa dibilang cukup singkat. Namun ternyata waktu yang singkat itu dapat memberi manfaat yang cukup banyak, khususnya pada otak.¹¹⁸

Seperti yang disarankan untuk orang dewasa, tidur siang yang dianjurkan sekitar 10-20 menit, atau tidak lama. Karena hanya membutuhkan waktu yang relatif singkat, sebenarnya tidak terlalu membutuhkan tempat khusus untuk tidur siang. Seperti bekerja di kantor, saat tiba waktu istirahat, bisa memanfaatkan ruangan kerja untuk sejenak terlelap, yang penting dapat merasa nyaman selama beberapa menit tidur siang, dan tidak mengganggu waktu kerja.

2. Kesehatan modern

Kesehatan adalah keadaan pada makhluk hidup, guna memfungsikan seluruh organ tubuhnya secara harmonis. Untuk manusia, pengertian kesehatan dapat diartikan kesempurnaan keadaan jasmani, ruhani, dan sosial.¹¹⁹

¹¹⁶Tim Naviri, *100 Fakta Seputar Tidur yang Perlu Anda Tahu*, 298-299.

¹¹⁷Sallamah Muhammad Abu al-Kamal, *Mukjizat Shalat Malam: Meraih Spiritualitas Rasulullah*, terj. Irwan Kurniawan (Bandung: Mizania, 2008), 155.

¹¹⁸Tim Naviri, *100 Fakta Seputar Tidur yang Perlu Anda Tahu*, 293.

¹¹⁹Ahsin W. Alhafizh, *Fikih Kesehatan* (Jakarta: Amzah, 2007), 5.

Orang-orang di masa lampau menjadikan tidur siang sebagai salah satu kebutuhan, meski hanya sebentar. Seiring dengan kesibukan yang makin banyak, orang zaman modern mulai asing dengan tidur siang. Padahal, tidur siang menyimpan manfaat dalam mendukung kesehatan. Penelitian membuktikan, bahwa tidur siang tidak hanya membantu menyegarkan tubuh, tapi juga mampu menurunkan tekanan darah dan mencegah serangan jantung.¹²⁰

Aktivitas organ tubuh berlangsung secara berirama (*circadian rhythm*). Begitu juga fluktuasi kadar hormon tubuh. Selama bergiat kadar adrenalin lebih tinggi. Secara *circadian*, waktu siang hari merupakan puncak kerja jantung. Pada saat itu jantung perlu dikendurkan supaya tidak terus berat kerjanya dengan cara tidur siang. Orang-orang zaman dahulu menyisihkan waktu untuk tidur siang. Manfaat tidur siang bagi pekerja, produktifitasnya melebihi pekerja yang tidak melakukan tidur siang, selain tubuh menjadi lebih siap-siaga, pekerjaan tidak berisiko melamban, dan suasana hati lebih *ayem*.¹²¹

Penelitian yang dipresentasikan di konferensi tahunan European Society of Cardiology di London yang melibatkan 400 pria dan wanita setengah baya mengungkapkan bahwa mereka yang tergolong sering tidur siang berkecenderungan memiliki tekanan darah lebih rendah. Sementara para peneliti dari Asklepieion Voula General Hospital di Athena, Yunani, melakukan studi dengan memeriksa tekanan darah 200 pria dan 186 wanita berusia rata-rata 61 tahun, yang sebagian dari mereka biasa tidur siang secara teratur. Hasil studi mereka menunjukkan

¹²⁰Tim Naviri, *100 Fakta Seputar Tidur yang Perlu Anda Tahu*, 289.

¹²¹Handrawan Nadesul, *Jurus Sehat Tanpa Ongkos* (Jakarta: Penerbit Buku Kompas, 2008), 146.

bahwa tekanan darah orang yang tidur siang rata-rata 5% lebih rendah dibandingkan mereka yang tidak atau jarang tidur siang. Meski perbedaan yang terjadi relatif kecil, namun cukup memberi dampak signifikan terhadap tingkat serangan jantung.¹²²

Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan pada 23.681 orang dan menghabiskan waktu lebih dari 6 tahun menunjukkan bahwa mereka yang memiliki kebiasaan tidur siang secara teratur 3 kali dalam seminggu selama kurang lebih 30 menit menurunkan risiko kematian akibat penyakit jantung sekitar 37% dan mereka yang memiliki kebiasaan tidur siang secara tidak teratur memiliki risiko kematian 12% lebih rendah daripada orang yang tidak memiliki kebiasaan tidur siang.¹²³

Sejumlah peneliti di Amerika Serikat melakukan eksperimen dengan menempatkan beberapa sukarelawan di beberapa tempat yang tertutup selama beberapa hari sehingga mereka tidak mengenal siang dan malam. Pada akhir eksperimen, tampak bahwa para sukarelawan itu memiliki kecenderungan untuk tidur pada dua masa yang utama. *Pertama*, pada masa yang panjang, yaitu tidur pada malam hari. *Kedua*, pada masa yang singkat, yaitu pada masa setelah tengah hari.

Para peneliti itu pun bertanya keheranan, “Mengapa ada kecenderungan tidur siang yang singkat ini?”. Mereka kemudian mencoba menggali manfaat

¹²²Tim Naviri, *100 Fakta Seputar Tidur yang Perlu Anda Tahu*, 289-290.

¹²³Weny Noralita dan Alliffabri Oktano, *Tidur Siang (Qailulah) Dalam Anjuran dan Peningkatan Kualitas Hidup*, dalam <http://medicalzone.org/tidur-siang-qailulah-dalam-anjuran-dan-peningkatan-kualitas-hidup/> Diakses pada 17 Mei 2016.

rehat itu. Berbagai penelitian menegaskan bahwa tidur pada masa ini sangat berguna, yaitu menjadikan seseorang lebih bugar, lebih bersemangat, dan lebih bergairah.

Sejumlah peneliti di Yunani bahkan berkesimpulan bahwa tidur singkat itu sangat efektif untuk menghindari munculnya beberapa jenis penyakit. Setelah mengamati sejumlah pasien di beberapa rumah sakit di Athena selama beberapa tahun, para peneliti ini menyimpulkan bahwa tidur selama 30 menit setelah zuhur mengurangi bahaya penyumbatan pembuluh darah hingga 30%.

Para peneliti juga berusaha menjawab pertanyaan berapa lama waktu yang ideal untuk tidur ringan tersebut. Penelitian mereka menyimpulkan bahwa waktu tidur ringan itu tidak boleh kurang dari 30 menit dan tidak lebih dari 90 menit. Jika kurang atau lebih dari masa itu, faedahnya berkurang.¹²⁴

Manfaat tidur siang –atau setidaknya istirahat di siang hari– tampaknya sangat besar berdampak bagi penyegaran otak atau pikiran. Studi yang dilakukan para ahli dari Sarah Conklin of Allegheny College di Meadville, Pennsylvania, Amerika Serikat, menemukan bahwa beristirahat setidaknya 45 menit pada siang hari dapat membantu menjaga tekanan darah pada level yang lebih rendah, meskipun orang itu akan menghadapi kondisi penuh tekanan.

Studi yang telah dipublikasikan di *Internasional Journal of Behavioral Medicine* itu melibatkan 85 siswa, yang dibagi dalam dua kelompok. Masing-masing kelompok diberi semacam kuis yang didesain untuk membuat mereka

¹²⁴Sallamah Muhammad Abu al-Kamal, *Mukjizat Shalat Malam*, 155-156.

stres, yang tujuannya untuk meningkatkan tekanan darah. Kelompok pertama diberi kesempatan untuk untuk tidur siang dulu sebelum mengerjakan kuis, sementara kelompok kedua tidak tiberi kesempatan untuk tidur siang.

Setelah pengerjaan kuis diselesaikan semua siswa, tensi mereka diukur. Hasilnya, kelompok pertama memiliki tensi darah yang lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kedua. Dengan hasil ini, para peneliti menduga tidur siang dapat mempercepat pemulihan kondisi jantung pasca momen stres. Mereka menyatakan, “Temuan ini mengindikasikan bahwa tidur di siang hari menawarkan manfaat bagi kesehatan kardiovaskular¹²⁵, dengan mempercepat pemulihan pembuluh darah dan jantung setelah menghadapi pemicu stres”.

Tidur siang menyehatkan. Sekurang-kurangnya untuk meningkatkan produktifitas dan mengistirahatkan jantung. Tidur siang dilakukan sedikitnya sekitar setengah jam di siang hari. Tidur siang dapat menambah peluang berumur panjang.

3. Dampak negatif

Tidur siang, sebagaimana dinyatakan para ahli, baik dilakukan untuk mengistirahatkan tubuh sejenak dari aktivitas sehari-hari. Namun, terlalu lama tidur siang juga tidak baik. Menurut para peneliti dari Cambridge University, tidur siang yang terlalu lama juga merupakan tanda permasalahan kesehatan. Para peneliti menemukan, orang yang tidur siang dengan durasi terlalu lama lebih mungkin untuk meninggal pada usia muda.

¹²⁵Kardiovaskular adalah penyakit gangguan pada jantung dan pembuluh darah.

Para peneliti menyatakan, tidur siang hampir dapat dideskripsikan sebagai sains. Jika dilakukan dalam ukuran yang tepat, tidur siang dapat mengurangi rasa lelah, sehingga tubuh akan terasa lebih segar pada saat terbangun. Akan tetapi, jika terlalu banyak atau terlalu lama tidur siang, justru menjadi kontraproduktif.¹²⁶

Sebuah studi yang dipublikasikan di *American Journal of Epidemiology*, melibatkan lebih dari 25.000 pria dan wanita di Inggris, berusia antara 40-79 tahun. Dari peserta tersebut, 16.000 di antaranya menjawab pertanyaan soal kebiasaan dan durasi tidur siang mereka yang dikategorikan menjadi dua, yaitu yang kurang dari satu jam dan lebih dari satu jam. Sementara mereka yang tidak tidur siang dikategorikan sebagai kelompok kontrol.

Penelitian itu dilakukan hingga 13 tahun. Setelah diikuti selama 13 tahun, ditemukan bahwa peserta yang tidur siang lebih dari satu jam menghadapi risiko yang lebih tinggi untuk meninggal karena berbagai penyakit, seperti penyakit jantung, kanker, dan penyakit pernapasan. Hubungan itu tetap ditemui setelah peneliti memasukkan faktor lain, seperti usia, jenis kelamin, kelas sosial, tingkat pendidikan, pekerjaan, indeks massa tubuh, tingkat aktivitas fisik, merokok, konsumsi alkohol, depresi, penggunaan obat-obatan, tidur malam, dan tanda-tanda awal penyakit.

Kenyataan itu memunculkan beberapa indikasi yang saling berkaitan. Bisa tidur siang yang terlalu lama yang memicu berbagai masalah kesehatan, atau sebaliknya masalah kesehatan yang memicu seseorang untuk tidur siang lebih

¹²⁶Tim Naviri, *100 Fakta Seputar Tidur yang Perlu Anda Tahu*, 304.

lama. Yang jelas, tidur siang lebih lama memiliki kaitan erat dengan masalah-masalah kesehatan.

Para peneliti menyatakan, tidur siang yang dilakukan dalam durasi yang lama berhubungan dengan adanya permasalahan kesehatan yang belum terdiagnosis. Alasannya, orang yang mengalami permasalahan kesehatan umumnya cepat lelah dan mengantuk.¹²⁷

Selain itu, perlu diperhatikan, sebaiknya jangan tidur siang pada waktu menjelang sore. Sebagaimana namanya, tidur siang harus dilakukan ketika masih siang. Tidur siang yang dilakukan menjelang sore dapat membuat sulit mengantuk pada malam hari, dan akibatnya sulit untuk tidur pada malam hari.¹²⁸

Kebiasaan tidur siang sangat bermanfaat. Namun, seseorang yang ingin melakukannya harus memperhatikan waktu dan situasi kondisi yang tepat untuk dapat melakukan tidur siang tersebut, agar tidak mengganggu aktivitas yang sedang dilakukan. Jika tidak memungkinkan untuk tidur siang maka tidak perlu memaksakan diri untuk melakukannya. Tetapi, perlu dipahami juga bahwa *qaylūlah* tidak hanya diartikan tidur siang saja, namun bisa diartikan sekedar istirahat ketika tubuh kita merasa lelah di siang hari tanpa harus disertai tidur.

¹²⁷Tim Naviri, *100 Fakta Seputar Tidur yang Perlu Anda Tahu*, 305.

¹²⁸Tim Naviri, *100 Fakta Seputar Tidur yang Perlu Anda Tahu*, 287.