

HADIS LARANGAN TIDUR SETELAH MAKAN

(Kajian *Ma'ani al-Hadis* Kitab '*Amal al-Yau>m Wa>-Allailati>* Nomor 488

Karya Ibn al-Sunni Dengan Pendekatan Kesehatan)

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana

(S-1) Dalam Program Studi Ilmu Hadis



Oleh:

IRMA MIFTAHUR ROHMAH

NIM:E95217056

PROGRAM STUDI ILMU HADIS

FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL

SURABAYA

2021

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Irma Miftahur Rohmah
NIM : E95217056
Prodi : Ilmu Hadis
Fakultas : Fakultas Ushuluddin dan Filsafat
Perguruan Tinggi : Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Judul Skripsi : HADIS LARANGAN TIDUR SETELAH MAKAN
(Kajian *Ma'ani al-Hadis* Kitab '*Amal al-Yaūm Wā-Allailatī* Nomor 488 Karya Ibn al-Sunni dengan Pendekatan Kesehatan)

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis benar-benar merupakan hasil penelitian sendiri, bukan merupakan pengambilalihan atau pemikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil pemikiran saya, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan tanpa paksaan dari siapa pun.

Surabaya, 15 Juli 2021
Saya yang menyatakan,



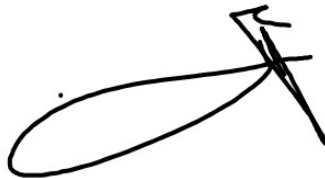
IRMA MIFTAHUR ROHMAH
NIM: E95217056

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini berjudul “HADIS LARANGAN TIDUR SETELAH MAKAN (Kajian *Ma’ani al-Hadis* Kitab ‘*Amal al-Yaūm Wā-Allailatī* Nomor 488 Karya Ibn al-Sunni dengan Pendekatan Kesehatan)” Oleh Irma Miftahur Rohmah telah disetujui untuk diajukan.

Surabaya, 09 Juli 2021

Pembimbing,



Dr. Hj. Muzaiyyanah Mutasim Hasan, MA.
NIP. 195812311997032001

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi yang berjudul “HADIS LARANGAN TIDUR SETELAH MAKAN (Kajian *Ma'ani al-Hadis* Kitab *'Amal al-Ya'um Wa-Allailati* Nomor 488 Karya Ibn al-Sunni dengan Pendekatan Kesehatan)” yang ditulis oleh Irma Miftahur Rohmah ini telah diuji di depan Tim Penguji pada tanggal 15 Juli 2021.

Tim Penguji :

1. Dr. Hj. Muzaiyyanah Mu'tasim Hasan, MA (Ketua) : 
2. Hasan Mahfudh, M.Hum (Sekretaris) : 
3. Dr. Muhid, M.Ag (Penguji I) : 
4. Ida Rochmawati, M.Fil.I (Penguji II) : 

Surabaya, 15 Juli 2021



Dr. H. Kurnawi Basyir, M.Ag
NIP. 196409181992031002



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : IRMA MIFTAHUR ROHMAH
NIM : E95217056
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Filsafat/ Ilmu Hadis
E-mail address : irmamiftahurrohmah@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

HADIS LARANGAN TIDUR SETELAH MAKAN (Kajian *Ma'ani al-Hadis* Kitab

***'Amal al-Yaum Wā-Allailāti* Nomor 488 Karya Ibn al-Sunni dengan Pendekatan Kesehatan)**

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 28 Mei 2021

Penulis

(Irma Miftahur Rohmah)

ABSTRAK

Irma Miftahur Rohmah. NIM E95217056. Hadis Larangan Tidur Setelah Makan (Kajian *Ma'ani al-Hadis* Kitab '*Amal al-Yau>m Wa>-Allailati>* Nomor 488 Karya Ibn al-Sunni dengan Pendekatan Kesehatan).

Dalam menjalani kehidupannya, manusia membutuhkan makan dan minum. Selain itu tidur juga merupakan salah satu kebutuhan yang memiliki banyak manfaat apabila dijaga sesuai pola tidur yang baik. Berbeda dengan tidur setelah makan, ternyata memiliki dampak tersendiri bagi tubuh. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini berjudul “Hadis Larangan Tidur Setelah Makan (Kajian *Ma’ani al-Hadis* Kitab ‘*Amal al-Yau>m Wa>-Allailati>* Nomor 488 Karya Ibn al-Sunni dengan Pendekatan Kesehatan)”. Dengan rumusan masalah bagaimana kualitas dan ke-*hujjah* an hadis larangan tidur setelah makan dalam kitab ‘*Amal al-Yau>m Wa> al-Lailati>* dan bagaimana *ma’ani al-hadis* tentang hadis larangan tidur setelah makan ditinjau dari kesehatan. Dalam penelitian ini, menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif dengan memaparkan beberapa data terkait ke-*hujjah* an hadis larangan tidur setelah makan dikaitkan dengan kesehatan. Hasil dari penelitian ini adalah: *Pertama*, hadis larangan tidur setelah makan dalam kitab ‘*Amal al-Yau>m Wa>-Allailati<* nomor 488 secara sanad adalah *d’a’if* namun secara matan *sah>i>h*}. Meskipun demikian, menurut analisa penulis hadis tersebut merupakan *fada’il al-amal*, sehingga dapat diamalkan karena dari larangan tersebut terdapat manfaat dan hadis tidak bertentangan dengan Alquran, atau ilmu lainnya. *Kedua*, hadis larangan tidur setelah makan secara matan *sah>i>h*}, hal ini dapat dibuktikan melalui kesehatan bahwa tidur setelah makan memiliki dampak negatif yang dapat ditimbulkan, di antaranya yaitu: 1) dapat menimbulkan kelebihan berat badan (obesitas), 2) menimbulkan penyakit asam lambung, 3) meningkatkan risiko diabetes melitus, 4) dapat menyebabkan kerasnya hati sebagaimana yang disabdakan oleh Rasulullah.

Kata kunci:Hadis, Tidur, Makan, Kesehatan.

DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN SKRIPSI	iv
PERNYATAAN KEASLIAN.....	v
PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xii
PEDOMAN TRANSLITERASI	xiv

BAB I: PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi dan Batasan Masalah	7
C. Rumusan Masalah	8
D. Tujuan Penelitian	8
E. Kegunaan Penelitian	9
F. Kerangka Teori	9
G. Telaah Pustaka	10
H. Metodologi Penelitian	12
I. Sistematika Pembahasan	14

BAB II: METODE PENELITIAN HADIS DAN TEORI PENDEKATAN KESEHATAN

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Islam merupakan agama yang diturunkan kepada nabi Muhammad untuk menjadi pegangan umat manusia di dunia. Agama besar yang memiliki sumber ajaran Alquran dan Hadis. Alquran menjadi sumber ajaran pertama yang berisi petunjuk-petunjuk dan sebagai pedoman dalam menjalani kehidupan umat Islam. Hadis menjadi sumber ajaran kedua setelah Alquran, sehingga memiliki eksistensi besar untuk mengembangkan hukum dan kajian Islam. Memahami hadis bukan sesuatu yang mudah, karena hadis adalah segala sesuatu yang disandarkan kepada nabi Muhammad, yang berupa perkataan, perbuatan, maupun *taqrir* (ketetapan) nabi.³ Allah memberikan wahyu kepada nabi Muhammad berupa Alquran dan hadis. Hadis yang menjadi pelengkap nabi Muhammad dalam menyampaikan ajaran-ajaran yang dibawanya.

Sumber ajaran Alquran dan hadis telah memberi pedoman, petunjuk, serta aturan-aturan dari berbagai aspek kehidupan manusia. Banyak hal yang dapat diteladani dalam kehidupan sehari-hari dari perbuatan nabi. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya hadis yang berisi tentang perbuatan yang dilakukan nabi, seperti shalat, zakat, puasa, *amar ma'ruf nahi munkar*, etika makan, etika tidur dan lain-lain. Dari beberapa contoh perbuatan yang dilakukan nabi, salah satu ajarannya tentang etika tidur. Nabi mengajarkan dan memberi contoh tentang

³T. M. Hasby Ash-Shiddieqy, *Sejarah dan Pengantar Ilmu Hadits*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1999), 1.

وَمِنْ آيَاتِهِ مَنْأَ مُكْم بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ ۖ وَابْتِغَاءَ وَكُم مِّنْ فَضْلِهِ...¹⁰

¹⁰QS. Ar-Rum:23.

“Dan di antara tanda-tanda kebesaran-Nya ialah tidurmu pada waktu malam dan siang hari dan usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya...”¹¹

Sebagaimana ayat Alquran di atas bahwa tidur merupakan *sunnatullah*, serta anjuran biologis yang dapat menjaga kesehatan tubuh. Tidur juga dapat mengistirahatkan pikiran dan tubuh setelah aktivitas sehari-hari. Menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah “Barang siapa yang memperhatikan pola tidur Rasulullah niscaya ia akan memahami pola tidur yang benar dan paling bermanfaat untuk badan dan organ tubuh.”¹² Hal ini menunjukkan bahwa tidur sangatlah penting bagi kesehatan. Terdapat dua manfaat dari tidur yaitu, untuk menenangkan anggota badan dan mengistirahatkannya. Khususnya untuk mengistirahatkan bagian otak terpenting yang digunakan untuk mengingat, menggambarkan, membayangkan, menguraikan, menilai, dan memberi pendapat. Ketika tubuh dalam posisi tidur, maka seketika itu pula keadaan dalam tubuh memperbaiki sel, membuang zat limbah dari otot, menyimpan atau mengembalikan energi, meningkatkan imunitas (sistem kekebalan tubuh) dan memulihkan energi yang hilang selama sehari. Sehingga, jika tidur tidak berkualitas maka tubuh tidak akan bekerja dengan maksimal karena menurunnya kadar hormon serta fungsi imunitas (sistem kekebalan tubuh).¹³

Manusia sebagai makhluk sosial yang diberi akal, tidak terlepas dari kesibukan berbagai aktivitas, oleh karenanya menjaga pola tidur sangat penting dan berpengaruh pada kesehatan tubuh. Namun, tidak sedikit Manusia

¹¹Departemen Agama, *Al-Qur'an Al-Karim Dan Terjemah Bahasa Indonesia*, (Kudus: Menara Kudus), 406.

¹²Mar'atus Salechah, *Posisi Tidur Dalam Tinjauan Hadis*, Jurnal Intelektualita, Vol. 5, No. 2, (Desember 2016), 146.

¹³Ibid., *Posisi Tidur Dalam Tinjauan Hadis....*, 149.

waktu sehari dihabiskan untuk tidur. Kesehatan fisiologis akan menurun apabila pola tidur tidak seimbang. Secara fisiologis, kurang baik akan mengakibatkan kelelahan, lemas dan gangguan secara psikologis dapat menyebabkan ketidakstabilan emosi yang berlebihan, kecerobohan, dan kurangnya rasa percaya diri.

Berbicara mengenai kesehatan, dalam hadis telah menyebutkan beberapa prinsip mengenai kesehatan badan dan jiwa manusia. Prinsip yang terkandung dalam hadis ialah menganggap keselamatan dan kesehatan sebagai nikmat Allah yang besar yang harus diterima dengan rasa syukur. Oleh karena itu, bersyukur kita terhadap nikmat kesehatan yang diberikan oleh Allah. Kita selalu menjaga sebagaimana yang telah diajarkan nabi dalam hadis.

Para mengenai kesehatan, dalam hadis telah men
mengenai kesehatan badan dan jiwa manusia. Prinsip
dalam hadis ialah menganggap keselamatan dan kes
yang besar yang harus diterima dengan rasa syukur
Kita terhadap nikmat kesehatan yang diberikan o

dan hadis terdapat beberapa waktu tertentu yang baik bahkan akan mendatangkan kebaikan hati dan tubuh. Hal ini dapat di malam hari setelah shalat isya' dan bangun

¹⁴Cicik Sulistiyani, *Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang*, Jurnal Kesehatan Masyarakat, Vol. 1 No. 2, (2012), 280-281.

¹⁵Ibid., *Studi Tematik Hadis Tentang Tata Cara Tidur.....*, 6-7.

Telah memberitakan kepada kami Abu> Khali>fah, telah menceritakan kepada kami Mu'a>dh bin 'Abd rah}i>m Ibn Akhi> Kha>lid, dan 'Abd rah}man bin Al-Muba>rak berkata telah menceritakan kepada kami Bazi>' Abu. Al-Khali>l, telah menceritakan kepada kami Hisha>m bin 'Urwah dari ayahnya dari 'Aisyah ra berkata bahwa Rasulullah bersabda: cernalah makanan kalian dengan terlebih dahulu berdzikir kepada Allah dan shalat. Janganlah kalian tidur dalam keadaan kenyang, karena itu dapat membuat hati kalian keras.

Hadis riwayat Ibn al-Sunni nomor 488 tentang larangan tidur setelah makan serta dampaknya ada yang mengatakan *d}a'if*. Sehingga, perlu adanya penelitian lebih dalam untuk membuktikan kebenaran kualitas hadis di atas. Sementara mengenai matan hadisnya, dengan seiring berkembangnya zaman, maka berkembang pula cara memaknai sebuah hadis. Dalam pemaknaannya, para ulama berbeda pendapat, sebagian ada yang memaknai secara tekstual dan sebagian lainnya memaknai secara kontekstual.

Berangkat dari sinilah, penulis bermaksud untuk meneliti lebih dalam kualitas hadis larangan tidur setelah makan dan kemudian memaknai hadis tersebut dengan pendekatan kesehatan. Sehingga penulis mengangkat judul penelitian “Hadis Larangan Tidur Setelah Makan (Kajian *Ma’ani al-Hadis* Kitab *‘Amal al-Yau>m Wa>-Allailati>* Nomor 488 Karya Ibn al-Sunni dengan Pendekatan Kesehatan)”. Melalui penelitian ini, penulis berharap masyarakat utamanya umat Muslim mengetahui bahaya tidur setelah makan dan lebih memperhatikan serta menjaga kesehatan tubuh, sehingga tidak terjerumus ke dalam hal yang membahayakan dirinya sendiri.

A. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dengan latar belakang di atas. Berikut beberapa identifikasi masalah untuk diteliti dalam penelitian ini:

1. Konsep umum tentang etika tidur yang baik.

2. Posisi tidur dalam tinjauan hadis.
3. Pola makan yang baik dan sehat.
4. Teori terkait kritik sanad dan matan hadis serta ke-*Hujjah* annya.
5. Teori *ma'ani al-hadis* dikaitkan dengan pendekatan kesehatan.
6. Kualitas hadis tentang larangan tidur setelah makan ditinjau dari kesehatan.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana kualitas dan ke-hujjah-an hadis tentang larangan tidur setelah makan dalam kitab '*Amal Al-Yau>m Wa>-Allailati*'?
2. Bagaimana *ma'ani al-hadis* tentang hadis larangan tidur setelah makan ditinjau dari kesehatan?

Sesuai dengan beberapa rumusan masalah, berikut tujuan dari penelitian ini:

ta'dil yang memiliki makna khusus.¹⁹ Penelitian ini akan memaparkan secara rinci metode kritik sanad dan kritik matan hadis untuk mengetahui kualitas serta ke-*hujjah*-annya.

2. Metode Pemaknaan Hadis

Metode pemaknaan hadis adalah ilmu yang membahas dan memahami matan hadis, redaksi, dan konteksnya secara menyeluruh baik dari segi makna tekstual ataupun kontekstual.²⁰ Dalam matan hadisnya, apabila dilihat pada keilmuan masa sekarang, ajaran serta perintah yang disampaikan Allah kepada Rasul-Nya memiliki makna rahasia yang belum banyak diketahui oleh umat-Nya. Sehingga, para ilmuwan berusaha untuk membuktikan kebenaran dari Alquran atau hadis. Oleh karena itu, peneliti mencoba memaparkan alasan nabi melarang umatnya untuk tidak tidur setelah makan ditinjau dari kesehatan. Adapun langkah-langkah yang dilakukan untuk memaknai hadis yaitu pertama, melakukan kritik sanad dengan memaparkan beberapa hadis yang akan diteliti, membuat skema hadis, biografi perawi, *jarh wa ta'dil*, dan *i'tibar* hadis. Kedua, melakukan kritik matan yaitu dengan membandingkan matan hadis dengan ayat alquran, membandingkan dengan hadis lainnya dan membandingkan dengan akal atau ilmu pengetahuan lainnya, kemudian matan hadis dikaitkan dengan pendekatan yang relevan dengan matan hadisnya.

F. Telaah Pustaka

¹⁹Atho'illah Umar, *Budaya Kritik Ulama Hadis*, Jurnal Mutawatir Fakultas Ushuluddin UINSA, Vol. 1, No. 1, (Surabaya, 2011), 138.

²⁰Nur Mazidah, *Hadis Tentang Kebiri Dalam Kitab Musnad Ah}mad bin H}anbal No. Indeks 3650 Dan Penerapannya Di Indonesia*, (Skripsi Jurusan Ilmu Hadis UIN Sunan Ampel Surabaya, 2020), 8.

sehingga akhirnya dapat ditarik suatu kesimpulan.

Sumber Data

Sumber data penelitian kualitatif pada umumnya diperoleh dari sumber manusia (*human resources*) melalui observasi dan wawancara. Selain itu, sumber data juga dapat berasal dari sumber non manusia (*non human resources*), antara lain berupa buku, dokumen, atau literatur penunjang lainnya. Jenis sumber data yang diperoleh dari perpustakaan ialah sumber data primer dan sekunder.

Sumber data primer adalah sumber data pokok atau utama yang digunakan dalam penelitian. Dalam penelitian ini, yang menjadi sumber data primer adalah kitab *Amal Al-Yau>m Wa-Allailati>* nomor 488 karya Ibnu al-Sirini.

uman resources), antara lain:

- Dokumen juga terdiri buku-buku dan jurnal ilmiah lainnya. Jenis sumber ini disebut sumber data sekunder.
- Sumber data primer dan

an. Dalam penelitian ini, yang menjadi

penelitian ini yaitu *Al-Mu'jam al-Ausat*}, *Shu'ab al-I'ma'n*, *Al-D'u'afa al-Kabi'r al-Uqaili*.

4. Metode Pengumpulan Data

Terdapat banyak metode yang dapat digunakan untuk mengumpulkan data seperti observasi, tes, wawancara, angket dan dokumentasi. Adapun dalam

Teknik dokumenter dalam penelitian ini yaitu dengan memaparkan hadis larangan tidur setelah makan dalam kitab '*Amal Al-Yau>m Wa-Allailati>* nomor 488 Karya Ibn al-Sunni, sebagai hadis utama kemudian mengumpulkan data-datanya dengan menggunakan teknik *Takhrij al-Hadis dan I'tibar*.

Metode yang digunakan untuk menganalisa data dalam penelitian ini yaitu dengan teori kritik sanad dan kritik matan. Pengertian kritik sanad ialah pertimbangan terhadap perawi hadis dengan pendekatan *rijal al-hadis* (ilmu yang membahas keadaan perawi baik dari segi lahirnya, guru dan muridnya, dan hal ihwalnya), *jahr wa ta'dil*, untuk mengetahui kualitas dari hadis tersebut. Sedangkan kritik matan adalah upaya menyeleksi untuk menentukan *sahih* atau tidaknya sebuah hadis. Sedangkan untuk memahami hadis, peneliti menggunakan pendekatan kesehatan yang mana untuk melihat aspek kesehatan yang terkandung dalam hadis larangan tidur setelah makan.

Berikut merupakan desain sistematika pembahasan dalam penelitian ini:

[illegible]

b. Hadis $ah \} aa > d$

a) Hadis *mashhu>r*, ialah hadis yang diriwayatkan oleh tiga jalan perawi, akan tetapi derajatnya tidak sampai derajat *mutawati>r*.²⁷

b) Hadis ‘*Azi>z*, ialah hadis yang diriwayatkan oleh dua jalan periwayatan, akan tetapi hanya pada satu *thabaqah*.²⁸

c) Hadis *Ghari>b*, adalah hadis yang diriwayatkan melalui satu jalan perawi.²⁹

2. Dari segi kualitasnya, yaitu dari segi diterima atau ditolaknya, terbagi menjadi dua, yaitu:

²⁵Idri, Arif Jamaluddin Malik dkk, *Studi Hadis*, (Surabaya: UIN Sunan Ampel Press, 2018), 147-148.

²⁶Ibid., 153.

²⁷Ibid., 153.

²⁸Ibis., 154.²⁹Ibid., 155.

a. Hadis *Maqbul*

Hadis *maqbu>l* adalah hadis yang periwayatannya bisa diterima dan dijadikan *h}ujjah*. Terbagi menjadi dua yaitu:

a) Hadis sahih

Hadis *sahih* merupakan hadis yang sanadnya bersambung dan diriwayatkan oleh perawi yang *adil* dan *dabit* dari perawi awal sampai terakhir tidak ditemukan *syadh* dan *'illat*.³⁰

Adapun syarat-syarat hadis *shahih*, di antaranya yaitu:

- 1) Sanadnya bersambung (ittis} > al al-sanad)
- 2) Diriwayatkan oleh perawi yang 'adil
- 3) D}abit}
- 4) Tidak mengandung shadh (tidak janggal)
- 5) Tidak mengandung 'illat (cacat)

Hadis *sahih* terdapat dua macam, yaitu hadis *sahih* li *Dzatihi* dan *sahih* li *Ghairihi*.

b) Hadis *Hasan*

Pengertian hadis *hasan* adalah hadis yang diriwayatkan oleh perawi yang ‘*adil dan d}abit* namun kurang sedikit *d}abit*, bersambung sanadnya serta tidak ditemukan adanya *syadh* dan ‘*illat*.³¹

Sementara itu, hadis *hasan* dibagi menjadi dua, yaitu:

- 1) *Hasan li Dzatihi* ialah hadis yang telah memenuhi kriteria hadis *hasan*.

³⁰Ibid., *Studi Hadis*,, 157.

³¹Ibid., 165.

2) *Hasan li Ghairihi* ialah hadis yang tidak memenuhi kriteria hadis *hasan*.

b. Hadis *mardud*

Ialah hadis yang periwayatannya tertolak dan tidak bisa dijadikan *hujjah*. Hadis ini tergolong *d'a'if*, yaitu hadis hadis yang dalamnya tidak mencapai kriteria hadis *sahih* dan kriteria hadis *hasan*.³²

C. Metode Kritik Hadis

1. Pengertian kritik hadis

Dalam bahasa arab, lafaz نقد, يقدا memiliki arti kritik. Istilah “naqd” juga dipakai dalam ungkapan bahasa arab seperti ‘*naqada al kalam wa naqada al syi’r*’ yang memiliki arti, “Dia telah mengkritik bahasanya dan juga puisinya”. Juga ungkapan ‘*naqada al durahim*’ yang bermakna “Dia memisahkan yang baik dari yang buruk”.³³ Menurut bahasa indonesia, kritik memiliki arti membandingkan, menghakimi, dan menimbang. Berdasarkan penggunaannya, kata kritik sering dikonotasikan dengan makna analisis pertimbangan baik dan buruk terhadap sesuatu. Sedangkan secara terminologi para ulama hadis kata kritik dikenal dengan sebutan *naqd al-hadith* ialah suatu disiplin ilmu yang membahas tentang cara membedakan hadis *shahih* dan *dha’if*, cara mengetahui *shad* dan *illat* dalam hadis dan cara atau teknik menghukumi para perawi dari sisi *jarh wa ta’dil* dengan menggunakan kata-kata yang memiliki makna khusus dan hanya ahli ilmu hadis yang

³²Ibid., *Studi Hadis*,, 172-173.

³³Munawwir Haris, *Kritik Matan Hadis :Versi Ahli-Ahli Hadis*, Jurnal Al Irfani, Vol. 1 No. 1, 2011, 109.

Berdasarkan beberapa definisi mengenai kritik hadis, sehingga dapat dipahami bahwa kritik hadis bertujuan untuk menganalisis dan membuktikan kebenaran hadis, dari segi sanad maupun matan.

Sanad merupakan jalan yang mengantarkan kepada matan (isi hadis). Sehingga, memiliki peranan penting serta mempengaruhi diterima atau ditolaknya sebuah hadis. Apabila sanad suatu hadis telah memenuhi kriteria $s\{ah\}i>h\}$, maka hadis tersebut dapat diterima (maqbul). Begitu pun sebaliknya, apabila sanad suatu hadis tidak memenuhi kriteria $s\{ah\}i>h\}$, maka hadis tersebut akan tertolak dan ditinggalkan (mardud).³⁷

1) *Ittis}a>l al-sanad* (sanadnya bersambung)

2) *'Adalat al-Rawi* (Ke'adilan perawi)

³⁹Ibid, *Ulumul Hadis*,,,, 356-359.

Dalam periwayatan, dhabit dibagi menjadi dua bagian yaitu:

- Sebagaimana penjelasan di atas, ke $d\}a>bit\}$ an perawi dapat diketahui melalui beberapa cara yaitu **pertama**, pengakuan dan kesaksian ulama yang sezaman dengan perawi, **kedua**, kesesuaian riwayat yang disampaikan dengan riwayat perawi lain yang tsiqah, **ketiga**, dilihat dari sering atau tidaknya perawi melakukan kesalahan atau kekeliruan.⁴³

- hadis yang tidak mengandung *syadz* ialah hadis yang tidak menyalahi hadis lain yang lebih *thiqah*. Artinya, apabila terdapat matan hadis yang menentang hadis dari riwayat perawi yang *thiqah* nya lebih tinggi, maka hadis tersebut dianggap terdapat ke janggalan.⁴⁴

- 'Illat* secara terminologi adalah sesuatu yang tidak tampak dan dapat mencatatkan suatu hadis. hadis yang terdapat *'illat* disebabkan hal samar-samar yang tidak baik. Disebut samar-samar, karena apabila

⁴⁴Ibid., *Studi Ilmu Hadis*,,, 142.

dilihat dari dzahir atau luarnya, hadis tersebut tampak sah. Akan tetapi, jika diteliti secara mendalam, terdapat cacat dalam hadis yang menyebabkan kualitasnya diragukan.⁴⁵

3. Metodologi Ke-Sahjihan Matan

Matan menurut bahasa artinya keras dan tinggi. Sedangkan menurut terminologi adalah suatu perkataan Nabi Muhammad yang terletak setelah sanad.⁴⁶ Para ulama hadis berbeda pendapat dalam menetapkan kriteria ke *sah*-an matan hadis, hal ini dikarenakan latar belakang yang berbeda, keahlian alat bantu, kondisi masyarakat yang tengah dihadapi, dan persoalan.⁴⁷ Pada umumnya, penelitian terhadap matan hadis, adalah melakukan perbandingan-perbandingan, seperti membandingkan hadis dengan ayat alqur'an, membandingkan hadis dengan hadis lainnya, dan lain lain. Sebagaimana yang dikatakan Ibn al-Mubarak "Untuk memperoleh keotentikan suatu pernyataan, maka seorang peneliti harus melakukan perbandingan dari pernyataan-pernyataan beberapa orang ulama antara yang satu dengan yang lainnya".⁴⁸ Menurut ulama hadis, suatu matan dapat dinyatakan *maqbul* (diterima) sebagai matan yang *sah*, apabila memenuhi beberapa kriteria sebagai berikut:

- Tidak bertentangan dengan ayat alquran.
- Tidak bertentangan dengan hadis yang lebih *shahih*.
- Tidak bertentangan dengan hadis yang lain.

⁴⁵Ibid., *Studi Ilmu Hadis*,,, 141.

⁴⁶Ibid., *Ulumul hadis*,, 163.

⁴⁷M. Isa Bustamin, *Metodologi Kritik hadis*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2004), 63.

⁴⁸Ibid., *Ulumul Hadis*,, 365.

Dalam penilaian terhadap *jahr* atau *ta'dil* seorang perawi, harus jelas kriteria untuk menentukan kredibilitasnya, sehingga dapat dibuktikan kebenarannya. Adapun beberapa faktor yang menjadi penyebab perawi dianggap cacat(*jahr*) yaitu perawi sering berbohong atau dusta, perawi tertuduh pendusta, perawi berbuat fasik(rusak), perawi menganut *bid'ah*, perawi menyalahi riwayat dari orang-orang yang lebih *tsiqah*, dan kepribadian perawi tidak populer di kalangan ahli riwayat. Sedangkan kriteria yang harus dipenuhi seorang perawi untuk dianggap sebagai perawi yang adil antara lain, seorang yang bertaqwa, menjaga *murū'ah*(harga diri), seorang yang jujur dan dapat dipercaya, kuat hafalannya, dan perawi tidak pernah melakukan dosa besar.⁵⁴

- Seorang yang berilmu tinggi dan bertaqwa.
- Seorang yang *wira'i*.
- Seorang yang tidak cacat(jarh).
- Tidak memiliki sifat fanatisme yang bertentangan dengan periwayat lain.
- Mengetahui penyebab *jarh wa ta'dil*.⁵⁵

⁵³Ibid., *Studi Hadis*,, 126.

⁵⁴Ibid., *Studi Ilmu Hadis*,,165-166.

⁵⁵Ibid., *Studi Ilmu Hadis*,, 167.

- a) *Muta>bi' Tam*, yaitu periwayatan dari *muta>bi'*, yang mana sanad dan matannya sama sejak awal hingga akhir sanad.
- b) *Muta>bi' Qa>s'i>rah* yaitu periwayatan dari *muta>bi'*, yang mana sanad dan matannya sama, dimulai dari pertengahan sanad.⁵⁹

Untuk mempermudah proses *i'tiba*>*r*, maka diperlukan pembuatan skema sanad hadis yang diteliti. Dalam pembuatannya terdapat tiga hal yang perlu diperhatikan, yakni:

Para ulama hadis menyepakati metode yang digunakan dalam penerimaan hadis, yang dimulai dari tingkatan yang tinggi, di antaranya:

1. *Sama'* ialah murid mendengarkan hadis langsung dari gurunya, lafaz yang menandai metode ini antara lain:

سَمِعْتُ، حَدَّثَنَا، حَدَّثَنِي، أَخْبَرَنِي.

2. 'Ardl ialah murid membaca hadis dari guru lainnya di hadapan gurunya.

Dan menggunakan lafaz antara lain:

قَرَأْتُ عَلَيْهِ، قُرَأَ عَلَى فُلَانٍ وَ أَنَا أَسْمَعُ.

3. *Ija>zah* ialah guru memberi izin kepada murid, untuk meriwayatkan buku hadis. Lafaz yang digunakan antara lain:

أَجَزْتُ لَكَ رَوَايَةَ الْكِتَابِ الْفُلَانِي عَنِّي، أَجَزْتُ لِلْمُسْلِمِينَ جَمِيعَ مَسْمُوعَاتِي، أَجَزْتُ لَكَ جَمِيعَ مَسْمُوعَاتِي أَوْ مَرْوِيَّاتِي.

4. *Munawalah* ialah guru memberikan materi secara tertulis, kepada murid untuk meriwayatkannya. Lafaz yang digunakan yaitu:

أَنْبَاءِي إِجَازَةً، أَنْبَاءَنَا، إِجَازَةً.

Sedangkan metode *munawalah* yang tanpa ijazah menggunakan lafaz:

نَاوَلَنَا، نَاوَلَنِي.

⁶¹Andi Winata As'ari, *Urgensi I'tibar Takhrij Hadis (Implikasi Hadis No. 1829 Dalam Kitab Mu'jam Ausath Thabrani)*, Skripsi Jurusan Tafsir Hadis UIN Sunan Ampel Surabaya 2010, 26.

3. Perwayatnya *d}abi>t}*.
4. Tidak ada '*illat* dalam hadis.
5. Tidak janggal.⁶⁶

Para ulama hadis telah sepakat dalam *berhujjah* menggunakan hadis *sahih* dan *hasan*. Namun, hadis *hasan* yang dimanfaatkan untuk dijadikan dasar hukum, harus memenuhi kriteria *maqbul*. sehingga, untuk dapat mengetahui adanya karakteristik yang dapat menjadikan suatu hadis dapat diterima(*maqbul*), maka perlu dilakukannya penelitian atau pengkajian terhadap hadis.

Nilai-nilai maqbul harus terkandung dalam hadis *sahih* atau *hasan*, meskipun perawi dari hadis *hasan* dinilai *dabit*, namun hal tersebut dapat tidak berlaku dengan adanya popularitas sebagai perawi yang ‘adil dan jujur. Menurut Para ulama hadis, *usul fiqh* dan *fuqaha* menyebutkan hadis *hasan* dapat diterima (maqbul) dan dijadikan *hujjah* sebagai penetapan hukum seperti halnya hadis *sahih*. Akan tetapi, sebagian ulama lain seperti al-Hakim, Ibnu Hibban, dan Ibnu Huzaimah berbeda pendapat mengenai hal ini. Menurutnya hadis *sahih* tetap yang utama untuk diterima dan dijadikan *hujjah* sebagai penetapan hukum.⁶⁷ Hal ini, merupakan upaya kehati-hatian mereka dalam menggunakan hadis untuk penetapan hukum.

Adapun respon selanjutnya yaitu sebuah cetusan diperbolehkannya pengamalan hadis *d}a'if* dengan syarat pemanfaatannya hanya sebatas *fad} 'ilul 'ama>l*, cetusan ini telah familiar di kalangan masyarakat. Namun, para ulama

⁶⁶Ibid., *Ulumul Hadis*,, 160.

⁶⁷Ibid., *Ulumul Hadis*,,, 233.

berbeda pendapat mengenai berhujjah menggunakan hadis *d}a'if*. Adapun sebab-sebab yang dapat melemahkan hadis *d}a'if* terbagi menjadi dua yaitu:

- a. Hadis yang penyebab kelemahannya dapat dihilangkan atau dibuang, yaitu apabila lemahnya hadis disebabkan oleh rendahnya kekuatan ingatan atau hafalan perawi hadis, namun ia memiliki sifat jujur, agamis, serta menjaga kepribadian. Sehingga, apabila terdapat perawi lain yang memberikan penguatan terhadap periwayatan hadis tersebut, dari segi lafaz atau maknanya, maka status dari hadis tersebut dapat meningkat menjadi hadis hasan.
- b. Hadis yang sebab kelemahannya tidak dapat dihilangkan yaitu apabila penyebab lemahnya hadis terjadi karena perawi yang pembohong, ataupun yang tertuduh berbuat bohong, fasiq(sering melakukan dosa kecil) atau dalam hadis terdapat *s}ad*}, sehingga kelemahannya tidak dapat dibuang atau dihilangkan, meskipun terdapat perawi lain yang menguatkan.⁶⁸

Berdasarkan penjelasan dari beberapa kelemahan hadis *d}a'if* di atas, maka ada dua perbedaan di kalangan ulama, dalam kebolehan atau larangan berhujjah menggunakan hadis *d}a'if* antara lain:

- a) Memperbolehkan, untuk memberi petunjuk, menerangkan keutamaan amal (fad'a>'ilul 'ama>l) dan cerita-cerita, dan tidak berlaku untuk penetapan hukum syari'at atau aqidah-aqidah.
- b) Melarang secara mutlak, segalam macam hadis *d'a'i>f* tidak dapat dijadikan *hujjah*, walaupun untuk memberi petunjuk atau keutamaan amal.⁶⁹

⁶⁸Jamal Abd Nasir, *Konsep Hadis Hasan Kitab Sunan al-Tirmidhi*, (Tesis Jurusan Ilmu Keislaman IAIN Sunan Ampel, 2012), 61-62.

⁶⁹Fazlur Rahman, *Ikhtisar Musthalahul Hadis*, 229.

driwayatkan tidak terlalu *d}a'i}f*.

dari hadis tidak menyimpang dari ajaran yang ditetapkan al

ah}i>h}.

tidak bertentangan dengan hadis yang lebih *thiqah*.⁷⁰

ur Setelah Makan

Tidur

n kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), definisi tidur adalah

lan yag berhenti dan seseorang yang sadar melalui memej

andakan menurut kesehatan, definisi tidur adalah kondisi fisi

iliki sifat aktif, teratur, berulang, dan kehilangan respon

- Tidur Setelah Makan**
- Tidur**
- Menurut kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), definisi tidur adalah keadaan seseorang yang berhenti dan seseorang yang sadar melalui memejamkan mata.
- Menurut kesehatan, definisi tidur adalah kondisi fisiologis yang memiliki sifat aktif, teratur, berulang, dan kehilangan respon terhadap rangsangan.

Tidur Setelah Makan

Tidur

Menurut kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), definisi tidur adalah keadaan seseorang yang berhenti dan seseorang yang sadar melalui memejamkan mata. Menurut kesehatan, definisi tidur adalah kondisi fisiologis yang memiliki sifat aktif, teratur, berulang, dan kehilangan respon terhadap rangsangan.

Tidur Setelah Makan

Tidur

Menurut kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), definisi tidur adalah keadaan seseorang yang berhenti dan seseorang yang sadar melalui memejamkan mata. Menurut kesehatan, definisi tidur adalah kondisi fisiologis yang memiliki sifat aktif, teratur, berulang, dan kehilangan respon terhadap rangsangan.

Tidur Setelah Makan

Tidur

Menurut kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), definisi tidur adalah keadaan seseorang yang berhenti dan seseorang yang sadar melalui memejamkan mata. Menurut kesehatan, definisi tidur adalah kondisi fisiologis yang memiliki sifat aktif, teratur, berulang, dan kehilangan respon terhadap rangsangan.

Tidur Setelah Makan

Tidur

Menurut kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), definisi tidur adalah keadaan seseorang yang berhenti dan seseorang yang sadar melalui memejamkan mata. Menurut kesehatan, definisi tidur adalah kondisi fisiologis yang memiliki sifat aktif, teratur, berulang, dan kehilangan respon terhadap rangsangan.

h}an, *Taisi>r Mus}talah al-Hadi>th*, (Surabaya: Toko Kitab Hidayah,

Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar*
a: Balai Pustaka, 1990), 943.

13.

angkat sampai di luar kapasitas tubuh. kemudian
tidur”.⁷⁴
berperan penting untuk jaringan otak dan organ
at memulihkan serta mengistirahatkan tenaga
tuh sistem pencernaan tubuh. Akan tetapi, tidur de
menurunkan kesehatan, karena tubuh menyerap
lisme. Sehingga hal ini menyebabkan tubuh terasa
t ketika bangun.⁷⁵
n keadaan tidur, akan terjadi proses perubahan ti
ndraan yang mengalami tingkat kesadaran turu
r yaitu indra penciuman. Sedangkan indra yang pal

ncernaan tubuh. Akan te
kesehatan, karena tubu
gga hal ini menyebabkan
un.⁷⁵

n keadaan tidur, akan terjadi proses perubahan ti
ndraan yang mengalami tingkat kesadaran turu
r yaitu indra penciuman. Sedangkan indra yang pal

⁷⁴Ahmad Syawqi Ibrahim, *Misteri Tidur Rahasia Kesehatan, Kepribadian, Dan Keajaiban Lain Di Balik Tidur Anda*, (Jakarta: Zaman, 2013), 55.

⁷⁵Nurlia, *Pengaruh Pola Tidur Sehat terhadap Tingkat Insomnia Lansia*, Skripsi Jurusan Keperawatan UIN Allauddin Makassar, 2016, 18.

Setiap individu membutuhkan waktu tidur yang berbeda-beda tergantung usia setiap individu. Setiap individu harus memenuhi kebutuhan waktu tidurnya untuk mendapatkan kualitas tidur yang baik dan menyehatkan, sehingga dapat melakukan aktifitas dengan baik.⁸¹ Salah satu faktor yang dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk yaitu durasi tidur yang sedikit atau kurang tidur. Menurut Komalasari, kurang tidur dapat menyebabkan gangguan fisiologis seperti lemas, letih, lesu dan sistem kekebalan tubuh menurun, sedangkan dari segi psikis dapat menyebabkan depresi, stres dan kurang konsentrasi.⁸² Banyak hal yang dapat dilakukan untuk menjaga kualitas tidur yang baik dan menyehatkan tubuh. di antaranya sebagai berikut:

Kebutuhan waktu tidur yang cukup setiap individu berbeda-beda. Pada umumnya, durasi waktu tidur yang sehat adalah sekitar 6-7 jam setiap harinya.

⁸²Nur Chasanah, *Hubungan Kualitas Tidur dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Di Kelurahan Karangasem Kecamatan Laweyan Surakarta*, Skripsi Jurusan Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta 2017, 3.

2) Waktu tidur yang tepat

3) Kondisi ruang tidur yang nyaman

⁸³Ibid., *Studi Tematik*, 25-26.

⁸⁴Ibid., *Larangan Tidur Sore*,, 32.

ditangkap oleh retina, sehingga tidur akan menjadi lebih nyenyak dan rileks.⁸⁵

5) Tidak makan sebelum tidur

Dalam kesehatan, makan sebelum tidur dapat membahayakan tubuh karena mempersulit proses pencernaan, meningkatkan kadar gas, dan menyebabkan perut membuncit, sehingga mengakibatkan bau mulut dan nafas.⁸⁶ Selain itu, dapat membuat tenggorokan seperti terbakar, hal ini disebabkan karena terjadinya refluk asam, yaitu menutupnya katup antara perut dan tenggorokan hingga menyebabkan asam lambung naik ke arah tenggorokan.⁸⁷

2. Makan

a. Makna Makan

Definisi makan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah memasukkan makanan ke mulut kemudian mengunyah dan menelannya.⁸⁸ Sedangkan perilaku makan adalah keadaan yang mendeskripsikan perilaku seseorang terhadap makanan mulai dari adab makan, jumlah makanan, pola makan, pemilihan makanan, hingga makanan yang disukainya.⁸⁹ Menurut Guthe dan Mead, Perilaku makan adalah suatu cara individu atau kelompok memilih, mengkonsumsi, dan menghabiskan makanan-makanan yang tersedia,

⁸⁵Ibid., *Pengaruh Pola Tidur*,, 25.

⁸⁶Mu'awiyah Abdurrahim Kunnah dan Abdullah bin Jarullah Al-Jarullah, *Kiat Tidur Sehat Dan Berpahalaa*, (Solo: Kiswah Media, 2011), 46-47.

⁸⁷Ibid., *Pengaruh Pola Tidur*,, 25.

⁸⁸<https://www.google.co.id/amp/s/kbbi.web.id/makan.html>, Diakses pada tanggal 14 November 2020.

⁸⁹Nurdin rahman Dkk, *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Pada Remaja SMA Negeri 1 Palu*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, Vol. 7, No. 1, Maret 2016, 44.

Menurut Koentjaraningrat perilaku makan adalah cara seorang berpikir atau berpengetahuan, berperasaan dan berpandangan tentang makan.⁹⁰ Sehingga dapat disimpulkan bahwa perilaku makan adalah, cara pandang seseorang dalam memilih makanan untuk dikonsumsi supaya dapat memenuhi kebutuhan tubuh.

- a) *External eating*, yaitu keadaan dalam memberikan respon terhadap makanan dari sisi bau, rasa, dan penampilan makanan di luar keadaan lapar dan kenyang.
- b) *Emotional eating*, yaitu mengarahkan pada makan untuk menanggapi rasaemosi negatif seperti marah, takut, cemas, dan lain sebagainya untuk menghilangkan stres beberapa saat, dan mengabaikan fisiologis kelaparan.
- c) *Restrained eating*, yaitu keadaan dalam membatasi makan untuk menurunkan atau mempertahankan berat badan.⁹¹

Adapun makna dari makan dalam bahasa arab makanan berasal dari kata (الطعام) yang berarti makanan. Menurut literatur hukum Islam makanan adalah sesuatu yang diperbolehkan untuk dimakan atau sesuatu yang dapat menghilangkan lapar.⁹²

⁹¹Ibid., 12.[illegible]

Untuk menjaga kelangsungan hidup dan aktivitas sehari-hari manusia membutuhkan makan dengan makanan yang baik dan halal. Makanan baik adalah segala makanan yang baik untuk kesehatan tubuh dan tidak terlarang dalam al-quran atau hadis, sedangkan makanan yang *halal* adalah makanan yang baik serta tidak terlarang bahkan dianjurkan dalam Alquran dan hadis.⁹³ Selain dianjurkannya mengkonsumsi makanan yang *halal*, juga harus *thayyiban*, ialah makanan yang bermanfaat bagi tubuh, tidak menjijikkan, tidak merusak, tidak membahayakan, dan tidak pula bertentangan dengan perintah Allah. Sehingga kata ‘Thayyiban’ menjadi ‘illah yaitu alasan dihalalkannya suatu makanan. Juga sebaliknya, makanan yang tidak berstatus *thayyib*, maka makanan tersebut diharamkan apabila dikonsumsi karena dapat membahayakan tubuh manusia dan bertentangan dengan pemeliharaan jiwa (hifz al-nafs), pemeliharaan akal (hifz al-‘aql), dan pemeliharaan harta (hifz al-mal).⁹⁴ Rasulullah juga menganjurkan kepada umatnya untuk mengatur pola makan yang cukup sesuai kebutuhan tubuh dan tidak berlebihan, sebagaimana hadis yang diriwayatkan oleh Imam Tirmidzi berikut:

⁹³Nisa'u Rohmah, *Penerapan Konsep Saddu Zari'ah Terhadap Produk Makanan Kemasan Yang Tidak Mencantumkan Tanggal Kadaluarsa*, Skripsi Jurusan Mu'amalah UIN Walisongo 2014, 2.

kandungan gizi dalam makanan yang dikonsumsi tidaklah sama, perbedaan tersebut dapat dilihat dari jumlah atau jenis zat gizi yang terkandung dalam makanan. Setiap zat gizi memiliki masing-masing fungsi yang berbeda untuk menjalankan proses metabolisme. Makanan bergizi yang dikonsumsi manusia akan diserap, untuk menggantikan zat-zat yang hilang dari tubuh manusia sehingga tubuh mendapatkan energi dan kekuatan untuk melakukan aktivitas serta memperkuat sistem kekebalan tubuh untuk melawan berbagai virus atau penyakit.¹⁰⁰

102 **يَبْنَى آءَم ٱءُوا رَنبَنَكُم عَنء كُلِّ مَسْءِءٍ وَكُلُوا وَشَرَبُوا وَلَا تَسْرِفُوا إِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ**

Ayat di atas menerangkan bahwa, Islam menganjurkan kepada manusia untuk mengonsumsi makanan dengan secukupnya (tidak berlebih-lebihan)

¹⁰³Departemen Agama Islam, *Al-qur'an al-Karim dan Terjemah Bahasa Indonesia*, (Kudus: Menara Kudus, 2006), 154.

hatan apabila dilakukan dengan cara yang benar. Rasulullah me
tidur sehat, termasuk waktu-waktu yang baik digunakan untuk ti
waktu yang tidak dianjurkan untuk tidur yaitu setelah makan
urut kesehatan tidur setelah makan dapat meningkatkan tekan
bung, akibatnya makanan dan cairan dalam lambung dapat kemb
ngkongan dan membuat kerongkongan seperti terbakar, apabila hal
di maka akan menimbulkan penyakit asam lambung (GERD).
troesophageal reflux disaese) adalah suatu keadaan patologis akib
lungan lambung ke dalam esofagus dengan berbagai macam gejal
agus, faring, laring, dan saluran napas.¹¹⁰Selain itu, juga dapat me
es pencernaan dalam tubuh, meningginya kadar gas, menimbulkan

¹⁰⁹Ibid., *Pengaruh Pola Tidur*, 25.

¹¹¹ Ibid., *Kiat Tidur Sehat*,, 46-47.

1. Takhrij Hadis

Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data hadis dalam penelitian ini, yaitu dengan *takhrij al-hadis*. *Takhrij al hadis* merupakan pemaparan berbagai referensi hadis utama serta penjelasan tentang kesahihannya. Terdapat beberapa macam metode *takhrij al-hadis* yaitu *takhrij* menggunakan lafadh dalam matan hadis, *takhrij* menggunakan lafadh pertama hadis, *takhrij* melalui perawi hadis pertama, *takhrij* sesuai tema hadis, *takhrij* berdasarkan status hadis.¹¹⁴ tujuan dilakukannya *takhrij al-hadis*, untuk tercapainya sebagai berikut:

- a. Menemukan hadis dari beberapa kitab aslinya.
- b. Mengetahui beberapa hadis dari perawi yang berbeda(jalur yang berbeda).
- c. Untuk membuktikan bahwa suatu hadis benar-benar ada dalam kitab hadis.
- d. Membuktikan kualitas dan kuantitas hadis dilihat dari segi sanad atau matan, untuk menetapkan sebagai *maqbul* (diterima) atau *mardud* (tertolak) suatu hadis.
- e. Mengetahui penilaian ulama terhadap suatu hadis.
- f. Menemukan kecacatan dalam matan, mengetahui tersambung atau terputusnya suatu sanad, dan mengetahui kredibilitas perawi hadis.
- g. Mengetahui status hadis.¹¹⁵

Dalam penjelasan ini, peneliti memilih menggunakan metode *takhrij* al-hadis dengan lafaz dalam matan hadis, melalui kata kunci أَذْيَبُوا طَعَامَكُمْ, maka hadis

¹¹⁴Ibid., *Ilmu-Ilmu Hadis*,,, 91-93.

¹¹⁵ Abdul majid Khon, *Takhrij dan Metode Memahami Hadis*, (Jakarta: Amzah, 2014), 5.

al-Khusraujirdi> al-Khura>sa>ni> (Abu Bkr al-Baihaqi>), *Shu'ab al-Ima>n*, (Riyadh: Maktabah al-Rushd, 1423), 167.

c. **Shu'ab al-Ima>n**

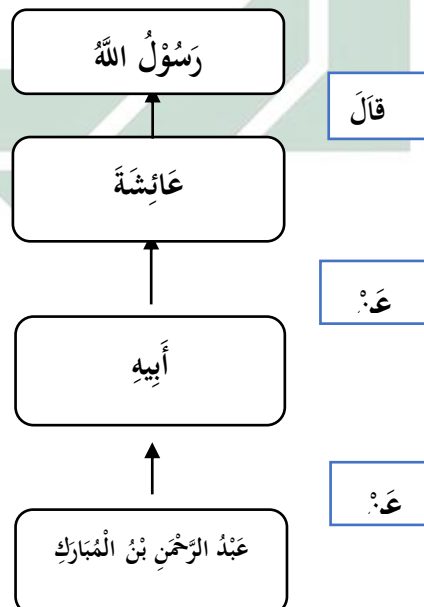
أَخْبَرَنَا أَبُو سَهْلٍ أَحْمَدُ بْنُ مُحَمَّدٍ بْنُ إِبْرَاهِيمَ الْمُهْرَاقِيُّ، نَا هَارُونُ بْنُ أَحْمَدَ بْنِ هَارُونَ الْجُرْجَانِيُّ، ثَنَا
الْفَضْلُ بْنُ حُبَابٍ الْجُمَحِيُّ، ثَنَا مُعَاذُ بْنُ مُعَاذِ بْنِ أَحِي حَلَّادِ الْأَعْمَى، وَعَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنُ شَرِيكٍ،
ثَنَا بَرِيعُ أَبُو الْحَلِيلِ، ثَنَا هِشَامُ بْنُ عُرْوَةَ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ عَائِشَةَ، قَالَتْ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ
عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَذْيِبُوا طَعَامَكُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ وَالصَّلَاةِ وَلَا تَنَامُوا عَلَيْهِ فَتَقْسُوا لَهُ فُلُوبُكُمْ¹¹⁸

Telah mengkhabarkan kepada kami Abu> Sahl bin Ah}mad bin Muh}ammad bin Ibra>hi>m al-Mihra>ni> telah berkata kepada kami Ha>ru>n bin Ah}mad bin Ha>ru>n al-Jurja>ni>, telah menceritakan kepada kami al-Fadl bin H}uba>b al-Jumah>i> telah menceritakan kepada kami Mu'adz bin Mu'adz bin Akhi? Kha>di> al-A'ma>, dan 'Abdurrahman bin Shari>k, telah menceritakan kepada kami Bazi>' Abu al'_khali>l telah menceritakan kepada kami Hisha>m bin 'Urwah dari ayahnya dari Aisyah berkata bahwa Rasulullah SAW bersabda:” cernalah makanan kalian dengan terlebih dahulu berdzikir kepada Allah dan shalat. Janganlah kalian tidur dalam keadaan kenyang, karena itu dapat membuat hati kalian keras.”

2. Skema Sanad

a. Skema Sanad Pokok dan Tabel Peristiwa

1) Amal al-Yau>m wa al-Lailati>



¹¹⁸ Ah}mad bin al-H}usain bin ‘Ali> bin Mu>sa> al-Khusrau}jirdi> al-Khura>sa>ni> (Abu Bkr al-Baihaqi>), *Shu’ab al-Ima>n*, (Riyadh: Maktabah al-Rushd, 1423), 167.

Thabaqah :10

Wafat : 736 H

Guru : Bazi>’ Abu> al-Khalili>, Saki>n bin ‘Abdul
‘Azi>z, Sa’d bin Ziya>d, S}a>lih} al-Ba>zar

Murid :Fadl bin ‘Amru>(Abu> Khali>fah), Ah}mad bin
Muh}ammad al-‘At}a>r, Abu> Dau>d al-Sijista>ni>, Muh}ammad bin
‘Ali> al-Raqi>

Jahr wa Ta’dil :menurut Abu> H}a>tim al-Razi> beliau tsiqah,
menurut Ah}mad bin ‘Abdullah al-Ajli> beliau tsiqah, menurut al-
D}ahabi> beliau tsiqah

Nama Lengkap	:Mu'a>z} bin Mu'a>z} bin S}aghi>r
Thabaqah	:10
Wafat	:-
Guru	: Bazi>' Abu> al-Khalili>, al-Bara>' bin Yazid al-Ghanawi>
Murid	: Fadl bin 'Amru> (Abu> Khali>fah), Muh}ammad bin Yunu>s al-Kudaimi>

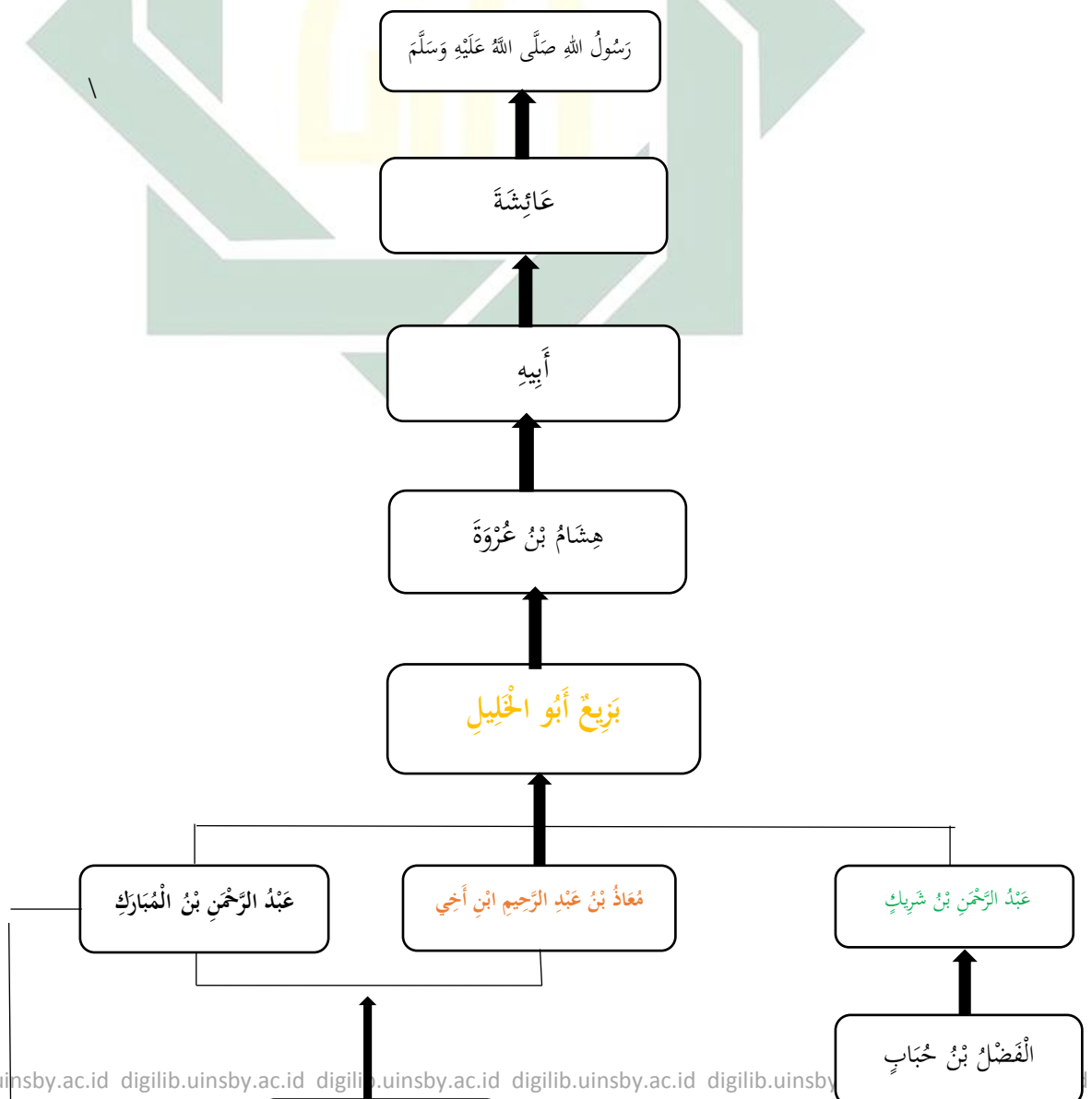
Wafat :-

Guru-guru :Ah}mad bin Haru>n, Muh}ammad bin Ja'far al-Mazki<, 'Abdullah bin Muh}ammad al-Ka'bi>,Muh}ammad bin al-H}asan al-N}a>jar

Murid-murid :al-Baihaqi>

Jarh wa Ta'dil :majhu>l H}a>l

b. Skema Sanad Gabungan



diriwayatkan oleh seorang sahabat yaitu Aishah binti Abu Bakr. Sedangkan *muttabi'* adalah perawi yang berstatus sebagai pendukung perawi yang bukan dari golongan sahabat nabi SAW. Meskipun dalam ketiga jalur periwayatan tersebut tidak memiliki *syahi>d*, akan tetapi memiliki beberapa *muttabi'*. Adapun rincian dari beberapa *muttabi'* yaitu sebagai berikut:

1. Hadis dari riwayat al-T}abra>ni> di atas, yang bersanadkan Fadl bin ‘Amru> bin Muh}ammad bin Sakhr bin ‘Abdurrah}man, Mu’adz bin ‘Abdirrah}i>m bin Akhi>, Bazi>’ Abu> al-Khali>l, Hisha>m bin ‘Urwah, Abihi>, dan ‘Aishah, merupakan *muttabi’ tam* terhadap jalur periwayatan Ibnu Sunni>, karena al-T}abra>ni> mengikuti periwayatan guru yang sama dari awal hingga akhir.
2. Hadis dari riwayat al-Baihaqi> di atas, yang bersanadkan Abu> Sahl Ah}mad, Ah}mad bin Ha>ru>n, Al-Fadl bin H}uba>b, ‘Abdurrah}man bin Shari>k, Bazi>’ Abu> al-Khali>l, Hisham bin ‘Urwah, Abihi>, dan ‘Aishah, merupakan *muttabi’ tam* terhadap jalur periwayatan Ibn al-Sunni, karena mengikuti sejak guru yang terdekat yaitu Muh}ammad bin ‘Abdurrah}i>m hingga guru yang jauh yaitu Bazi>’ Abu> al-Khali>l, Hisha>m bin ‘urwah, dan Abihi> (‘Urwah bin al-Zubai>r).

**KEDUDUKAN HADIS LARANGAN TIDUR SETELAH MAKAN DALAM
KITAB ‘AMAL AL-YAU>M WA>-ALLAILATI>**

A. Ke- $S_{ah}^{i>h}$ an Hadis

Pembahasan ke-*sahih*-an hadis adalah suatu objek penting dalam penelitian hadis. Melalui kriteria ke-*sahih*-an sanad dan matan, hadis mengenai larangan tidur setelah makan yang terdapat dalam kitab '*Amal al-Yau>m wa>-Allailati*' nomor 488 dapat diketahui kualitas serta ke-*hujjahan* nya. Apabila telah memenuhi syarat ke-*sahih*-an hadis, maka dapat digunakan sebagai *hujjah*. Berikut penjelasan tentang kualitas sanad dan matan hadis mengenai larangan tidur setelah makan dalam kitab '*Amal al-Yau>m wa>-Allailati*' nomor 488.

1. Kualitas Sanad

Sebagaimana telah dijelaskan dalam teori pada Bab II bahwa Sanad dapat dikatakan *shahih* apabila sudah memenuhi lima syarat-syarat ke *shahihan* sanad yaitu sanadnya bersambung (Ittisal al-sanad), diriwayatkan oleh perawi yang 'adil, diriwayatkan oleh perawi yang *dabt*, terhindar dari *syadz* (janggal) dan 'illat (cacat). Sehingga, ke-lima kriteria tersebut harus terdapat dalam hadis larangan tidur setelah makan.

Dalam hadis larangan tidur setelah makan, ditemukan adanya ketersambungan sanad (ittisal al-sanad) sebagaimana dengan hasil penelitian yang telah dipaparkan pada bab III. Hal ini dapat dilihat dari lambang

a. Matan hadis tidak bertentangan dengan ayat alqur'an dan Hadis Lain

وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ ¹¹⁹

Ayat tersebut menerangkan bahwa Allah menunjukkan waktu yang digunakan untuk istirahat atau tidur yaitu pada malam hari untuk menghilangkan rasa lelah karena aktivitas sehari-hari, kemudian pada siang hari diperintahkan untuk bekerja dan beraktivitas. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya waktu tertentu yang baik digunakan untuk tidur, dan dianjurkan untuk tidur setelah makan atau dalam keadaan

¹²⁰Departemen Agama, *Al-Qur'an Al-Karim Dan Terjemah Bahasa Indonesia*, (Kudus: Menara Kudus), 406.

sini yaitu kenyang yang cukup untuk melakukan aktivitas dan beristirahat. Dalam kesehatan makan yang terlalu kenyang dapat menyebabkan seseorang mengantuk hal ini disebabkan pada saat setelah makan, proses pelepasan hormon amilin, glukagon, dan kolesistikonin bersamaan dengan pelepasan hormon serotonin dalam otak, sehingga akan terasa mengantuk.¹²⁵ Apabila tubuh telah mengantuk dikhawatirkan akan tidur setelah selesai makan, jika hal ini terjadi maka akan menimbulkan penyakit yang dapat membahayakan tubuh seperti mengantuk (suka bermalas-malasan) atau lainnya. Sehingga, apabila mengantuk dapat melakukan aktivitas berwudhu sebelum tidur, adanya jangka waktu setelah makan. Sebagaimana dalam hadis

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ مُقَاتِلٍ، قَالَ: أَخْبَرَنَا عَبْدُ اللَّهِ، قَالَ: أَخْبَرَنَا سُفْيَانُ، عَنْ مَنْصُورٍ، عَنْ سَعْدِ بْنِ عُبَيْدَةَ، عَنِ الْبَرَاءِ بْنِ عَازِبٍ، قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: " إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ، فَتَوَضَّأْ وَضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ، ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ، ثُمَّ قُلْ: اللَّهُمَّ أَسْلَمْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ، وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ، رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ، لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنَاجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ، اللَّهُمَّ أَمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ، وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ، فَإِنْ مِتَّ

¹²⁵<https://m.liputan6.com/hot/read/4136090/5-penyebab-ngantuk-setelah-makan-perhatikan-pola-hidup-sehat>, Diakses pada tanggal 7 Desember 2020.

Sebagaimana penjelasan analisa di atas, maka dapat ditarik kesimpulan hadis larangan tidur setelah makan tidak bertentangan dengan al-qur'an, dalil hadis yang lebih *sahih* atau akal sehat. Jika dilihat secara sanad hadis tersebut berstatus *d'afif*, namun secara matan adalah *sahih* sehingga penggunaannya boleh dilakukan karena kandungan matannya termasuk *fadha'il al-'amal*.

Berdasarkan pemaparan pada penelitian kualitas sanad dan matan hadis, maka dapat disimpulkan bahwa, hadis tentang larangan tidur setelah makan dalam riwayat Ibn al-Sunni nomor 488 dari periwayatan pertama hingga akhir sanadnya bersambung (muttas{il). Akan tetapi, terdapat salah satu perawi yang dinilai tercela oleh kritikus hadis. sedangkan, pada penelitian matan hadis tersebut tidak bertentangan dengan dalil-dalil Alquran, hadis lainnya serta akal sehat atau ilmu pengetahuan lainnya.

Analisis *Ma'ani al-Hadis* Tentang Hadis Larangan Tidur Setelah Makan Terhadap Kesehatan

Allah memberitahukan bahwa hati akan terang ketika seseorang senantiasa selalu berdzikir kepadaNya. Seseorang yang senantiasa menjauhi larangNya dan tidak menuruti hawa nafsu buruk, maka dapat membuat hatinya semakin terang dan bersinar. Begitu sebaliknya, apabila seseorang sering berbuat dosa atau melanggar aturan-aturan Allah, niscaya hatinya akan menjadi gelap. Namun, ketika seseorang meninggalkan perbuatan buruknya dan melakukan perintahNya maka hatinya tidak menjadi gelap hanya berkurang cahayanya.¹³⁴

¹³³Ibid, *Qaswat al-Qalb*,, 4-5.

¹³⁴Ibid., 5.

¹³⁵Nindyaa Sekar Mayuri, DKK, *Strategi Tidur Sehat Sebagai Upaya Pencegahan Terhadap Hipertensi Diri*, Jurnal Inkofar, Vol. 1, No. 2, Desember 2017, 79.

dengan baik, maka akan berdampak negatif bagi kesehatan tubuh. Akan tetapi kurangnya manusia yang menyadari pentingnya menjaga pola makan dan tidur dengan baik, salah satunya yaitu tidur setelah makan, sedikit dari mereka mengetahui bahaya dari tidur setelah makan. Menurut kesehatan, apabila tidur setelah makan dilakukan secara terus menerus, makan akan menimbulkan berbagai macam penyakit, yaitu:

1. Kelebihan berat badan (Obesitas)

Obesitas ialah kondisi tubuh manusia memiliki kadar lemak terlalu tinggi. Apabila kadar lemak terlalu tinggi, maka tidak baik untuk kesehatan. Hal ini dikarenakan dapat memicu timbulnya masalah kesehatan. Dalam sebuah penelitian menyebutkan orang yang kebiasaan tidur setelah makan, tanpa memberikan jeda waktu antara makan dan tidur, akan mengalami jumlah kenaikan berat badan yang cukup signifikan. Hal ini disebabkan oleh melambatnya proses pencernaan dalam lambung karena kurangnya aktivitas yang dapat membakar kalori atau lemak dari makanan yang dikonsumsi, sehingga apabila hal ini terjadi secara berkelanjutan maka akan menyebabkan terjadinya obesitas.

2. Diabetes Melitus

Diabetes melitus merupakan suatu keadaan tubuh yang mengalami gangguan pada metabolik dan meningkatnya kadar gula dalam darah. Menurut beberapa hasil penelitian, obesitas menjadi salah satu yang berkaitan erat dengan obesitas. Obesitas yaitu kondisi tubuh yang memiliki kadar lemak terlalu tinggi. Hal ini berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Farida S

bahwa penderita obesitas memiliki risiko 2, 26 kali lebih tinggi dibandingkan dengan orang yang tidak obesitas, sehingga diabetes lebih meningkat dikarenakan obesitas. Pada penderita diabetes, insulin yang dihasilkan dari pankreas memiliki jumlah yang cukup untuk mempertahankan kadar gula darah dalam tingkat yang normal, akan tetapi insulin tidak bekerja secara maksimal untuk membantu sel-sel dalam tubuh yang menyerap kadar gula, hal ini dikarenakan terganggu oleh komplikasi-komplikasi yang disebabkan obesitas. Salah satu upaya untuk menurunkan risiko obesitas serta diabetes melitus yaitu menghindari terjadinya tidur setelah makan, hal ini dapat dilakukan dengan memberikan jangka waktu setelah makan sekitar 1 jam untuk membiarkan tubuh mencerna makanan yang dikonsumsi.¹³⁶

3. Asam Lambung

Pada sebuah penelitian yang dilakukan oleh 121 Mahasiswa kedokteran Universitas Riau untuk membuktikan pentingnya menjaga pola makan untuk kesehatan tubuh, membuktikan bahwa kebiasaan tidur setelah makan tanpa adanya jeda waktu pengosongan perut dapat menimbulkan penyakit asam lambung (GERD), hal ini disebabkan cairan atau makanan yang masuk ke dalam lambung dapat naik kembali ke kerongkongan. Dalam penelitian juga menyebutkan jarak waktu yang baik dari setelah makan dan tidur yaitu sekitar satu jam setelah makan, karena dapat menurunkan tekanan *lower esophageal sphincter (LES)* dalam keadaan tubuh berbaring. Begitu juga menurut Dr. Ari Fahrial Syam, Sp. PD-KGEH, salah satu penyebab timbulnya penyakit asam

¹³⁶Gresty Masi dan Wenda Oroh, *Hubungan Obesitas Dengan Kejadian Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Ranomut Kota Manado*, Jurnal Keperawatan, Vol. 6, No. 28, Februari 2018, 2-5.

[illegible]

PENUTUP

Berdasarkan pemaparan yang telah dijelaskan dari bab awal hingga akhir, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- [illegible]

Penulis hanya ingin menyampaikan sedikit saran kepada pembaca, yaitu untuk tidak mengabaikan larangan tidur setelah makan sebagai salah satu upaya untuk menjaga kesehatan tubuh. Hal tersebut terlihat sangat sepele, namun memberikan banyak manfaat untuk kesehatan tubuh. Penulis menyadari, bahwa dalam penulisan skripsi masih banyak kekurangan baik dari segi pemaparan data maupun penulisan, tapi penulis berharap adanya penelitian selanjutnya yang membahas lebih dalam hadis tentang larangan tidur setelah makan ditinjau dari segi keilmuan lainnya. Lebih lanjut, skripsi ini juga diharapkan dapat memberikan wawasan keilmuan lebih luas, khususnya dalam keilmuan Islam.

B. Saran

wawasan keilmuan lebih luas, khususnya dalam keilmuan Islam.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajjah, Bunga Fauza Fitri, DKK. “Hubungan Pola Makan Dengan Terjadinya Gastroesophageal Reflux Disease”. *Journal Of Nutrition College*. Vol. 9, No. 3. 2020.
- Al-Bukhary>, Muh}ammad bin Isma>i>l Abu> Abdullah al-Bukha>ri>. *Al-Jami>’ al Musnad al-S}ahi>h} al-Mukhtas}ar(S}ahi>ih} Bukha>ri)*. 1422 H. Mesir: Dar Thuq al-Naja>h.
- Al-Sunni>, Ah}mad bin Muh}ammad bin Isha>q bin Ibra>hi>m bin Asba>t} bin ‘Abdullah bin Ibra>hi>m bin Budai’ al-Di>nawari> (Ibnu al-Sunni). *‘Amal al-Yau>m Wa-Allailati*. Beirut: Da>r al-Qablah liltsiqafah>Isla>miyah wa Muassasah’Ulu>m al-Qur’an, 1988 H.
- Al-T}abra>ni>, Sulaima>n bin Ah}mad bin Ayu>b bin Mut}air al-Khami> al-Shami> (Abu> al-Qa>sim>. *al-Mu’jam al-Ausat li Tabra>ni>}*. Kairo: Da>r al-H}aramain, 1415 H
- Al-Baihaqi>, Ah}mad bin al-H}usain bin ‘Ali> bin Mu>sa> al-Khusrau>jirdi> al-Khura>sa>ni> (Abu Bakr Shu’ab al-Ima>n). Riyadh: Maktabah al-Rushd, 1423 H.
- Al-Tirmidzi>, Muh}ammad bin ‘Isa> bin Su>rah bin Mu>sa> bin Dhahak. *Sunan al-Tirmidzi*. Mesir: Maktabah wa Mat}ba’at Must}afa>, 1395 H.
- Alfiah, Fitriadi dan Suja’i. *Studi Ilmu Hadis*. Pekanbaru: Kreasi Edukasi, 2016.
- Abbas, Hasjim. *Kritik Matan Hadis*. Yogyakarta: Teras, 2004.
- Agama, Departemen. *Al-Qur’an Al-Karim Dan Terjemah Bahasa Indonesia*. Kudus: Menara Kudus, 2006.
- Ahfas, Moh. *Pemikiran Imam Syafi’i Tentang Kehujjahan Hadis Dalam Kitab Ar-Risalah (Studi Analisis)*. Skripsi. Jurusan Tafsir dan Hadis IAIN Walisongo 2012.
- Abd, Jamal Nasir. “Konsep Hadis Hasan Dalam Kitab Sunan al-Tirmidhi”. Tesis. Jurusan Ilmu Keislaman IAIN Sunan Ampel, 2012.
- Abdurrahim, Mu’awiyah Kunnah dan Abdullah bin Jarullah Al-Jarullah. *Kiat Tidur Sehat Dan Berpahala*. Solo: Kiswah Media, 2011.

ata, Andi As'ari. *Urgensi I'tibar Dalam Takhrij Hadis (Implikasi Pada No. 1829 Dalam Kitab Mu'jam Ausath at Thabrani)*. Skripsi. Jurusan Hadis UIN Sunan Ampel Surabaya 2010.

ta, Andi As'ari. *Urgensi I'tibar Dalam Takhrij Hadis (Implikasi Pada No. 1829 Dalam Kitab Mu'jam Ausath at Thabrani)*. Skripsi. Jurusan Hadis UIN Sunan Ampel Surabaya 2010.

ta, Andi As'ari. *Urgensi I'tibar Dalam Takhrij Hadis (Implikasi Pada No. 1829 Dalam Kitab Mu'jam Ausath at Thabrani)*. Skripsi. Jurusan Hadis UIN Sunan Ampel Surabaya 2010.

ta, Andi As'ari. *Urgensi I'tibar Dalam Takhrij Hadis (Implikasi Pada No. 1829 Dalam Kitab Mu'jam Ausath at Thabrani)*. Skripsi. Jurusan Hadis UIN Sunan Ampel Surabaya 2010.

ta, Andi As'ari. *Urgensi I'tibar Dalam Takhrij Hadis (Implikasi Pada No. 1829 Dalam Kitab Mu'jam Ausath at Thabrani)*. Skripsi. Jurusan Hadis UIN Sunan Ampel Surabaya 2010.