

KAJIAN INTEGRASI AL-QUR'AN DAN SAINS ATAS TIDURNYA ASHHABUL KAHFI DALAM Q.S AL-KAHFI PERSPEKTIF FAKHRUDDIN AL-RAZI

Rifqatul Husna

Universitas Nurul Jadid Probolinggo, Indonesia
Email: rifqatulhusna@unuja.ac.id

Faridatul Hasanah

Universitas Nurul Jadid Probolinggo, Indonesia
Email: farridatlhasanah@gmail.com

Salih Abdulrahman Alsounusi

Al-Asmarya Islamic University Libya
Email: salih.assenhaji01@gmail.com

Abstract

Sleep is a biological need for humans, but excessive sleep will hurt the balance of the brain, so that you will experience headaches and back pain. The Qur'an states that Ashabul Kahf sleeps long and is conscious and healthy. This is in contrast, considering that humans are generally only able to survive with a time limit of 7-8 hours each day. This study aims to understand the continuity of the Qur'an and science regarding the phenomenon of Ashabul Kahf's sleep in the Qur'an in QS. Al-Kahf verses 11, 18 and 19. If measured from habits, sleeping with a long intensity will cause many diseases, but it differs from Ashabul Kahf, who has slept for 309 years and is awake in good health. This study uses a library research study with a descriptive analysis method and uses the *maudhu'i* (thematic) method in interpreting verses of the Qur'an. Finally, this research concludes that 1) in verse 11, Allah closes Ashabul Kahf's ears by deactivating the ascending reticular activating system so that Ashabul Kahfi does not hear any sound from outside, 2) in verse 17, Allah removes sunlight from Ashabul Kahfi's body, and Allah also does not cover the sun completely, because excessive exposure to sunlight will cause sunburn and damage the genetic material in Cancer Research UK skin cells, and 3) in verse 18 Allah turns Ashabul Kahf's body back and forth, because turning the body back and forth can keep the skin so that undamaged by the ground.

Keywords: Ashhabul Kahfi; Sleep; Sains

Abstrak

Tidur menjadi kebutuhan biologis manusia, akan tetapi tidur secara berlebihan akan berdampak buruk kepada keseimbangan otak, sehingga akan mengalami sakit kepala dan nyeri punggung. Dalam Al-Qura'an disebutkan bahwa Ashabul Kahfi tidur dalam intensitas yang lama dan sadar dalam keadaan yang sehat. Hal ini kontras mengingat pada umumnya manusia hanya mampu bertahan dengan batas waktu 7-8 jam dalam setiap harinya. Penelitian ini bertujuan untuk memahami kesinambungan Al-Qur'an dan sains mengenai fenomena tidurnya Ashabul Kahfi dalam Al-Qur'an pada QS. Al-Kahfi ayat 11, 18 dan 19. Jika diukur dari kebiasaan, tidur dengan intensitas yang lama akan menimbulkan banyak penyakit, namun berbeda dengan Ashabul Kahfi yang tertidur selama 309 tahun dan terjaga dalam keadaan yang sehat. Penelitian ini menggunakan kajian *library research* dengan metode analisis diskriptif dan menggunakan metode *maudhu'i* (tematik) dalam penafsiran ayat Al-Qur'an. Akhirnya, kesimpulan penelitian ini bahwa 1) pada ayat 11 Allah menutup telinga Ashabul Kahfi dengan menonaktifkan *ascending reticular activating system*, sehingga Ashabul Kahfi tidak mendengar suara apapun dari luar, 2) pada ayat 17 Allah menjauahkan sinar matahari dari tubuh Ashabul Kahfi dan Allah juga tidak menutup matahari secara penuh, karena paparan sinar matahari yang berlebihan akan mengalami sunburn (kulit terbakar) dan merusak materi genetik pada Cancer Research UK sel kulit, dan 3) pada ayat 18 Allah membolak balikkan tubuh Ashabul Kahfi, karena membolak balikkan badan dapat menjaga kulit agar tidak rusak karena tanah.

Kata Kunci: Ashhabul Kahfi; Tidur; Sains

Pendahuluan

Tidur merupakan kebutuhan biologis tubuh untuk memulihkan stamina,¹ karena pada saat tidur organ tubuh akan beristirahat serta menjaga keseimbangan metabolisme dan biokimiawi tubuh. Tidur merupakan proses yang dibutuhkan bagi tubuh untuk pembentukan sel-sel baru dan perbaikan sel-sel yang rusak (*natural healing mechanism*).² Tidur cukup akan mampu menjaga

¹ Khatijah and Muskhab Eko Riyadi, "Hubungan Intensitas Penggunaan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja," *Jakiyah: Jurnal Ilmiah Umum Dan Kesehatan Aisyiyah* 1, no. 6 (2021): 1–8, <https://doi.org/10.35721/jakiyah.v6i1.63>.

² Rudina Azimata Rosyidah, Windadari MurniHartini, and Ni Putu Melisa Yunda Dewi, "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kadar

stamina dan kesehatan tubuh. Adapun ritme tidur pada usia dewasa muda hingga dewasa tua (18-40 tahun) membutuhkan waktu tidur 7-8 per jam.³ Sebuah penelitian dilakukan oleh Universitas Wincosin, Amerika mengenai tidur dalam intensitas lama akan berpengaruh pada Indeks Massa Tubuh (IMT).⁴ Selain itu tidur berlebihan akan mengganggu keseimbangan kimiawi pada otak, sehingga menyebabkan sakit kepala dan 50% mengalami diabetes dan obesitas.⁵

Dalam setiap tahunnya gangguan tidur mencapai 20% - 50 % dan 17% mengalami gangguan tidur yang cukup serius. Prevalensi gangguan tidur setiap tahun cenderung meningkat, hal ini juga sesuai dengan peningkatan usia dan berbagai penyebabnya namun tidur terlalu lama akan mendatangkan penyakit dan kerusakan organ tubuh.⁶ Salah satu fenomena tidur adalah tidur dengan mata terbuka hal ini sering terjadi terutama Ketika seseorang sedang mengalami fase paradoks. Pada fase ini memiliki kesamaan dengan bangun tetapi sebenarnya tidur.⁷ Para ilmuan modern mampu menangkap fenomena tidur sehingga berhasil mungungkap rahasia dan misteri tidur yang tidak diketahui sebelumnya seperti tidurnya Ashabul kahfi

Homoglobin Pada Mahasiswa Prodi D3 TBD Semester VI Poltekkes Bhakti Setya Indonesia Yogyakarta,” *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia* 2, no. 2 (2022): 42–51, <https://doi.org/10.55606/jikk.v2i2.419>.

³ Wahid Nur and Roni Yuliwar, “Faktor Protektif Kejadian Diare Pada Balita Di Surabaya: The Protective Factor of Diarrhea Incidence in Toddler in Surabaya,” *Jurnal Berkala Epidemiologi* 6, no. 1 (2018): 25–36, <https://doi.org/10.20473/jbe.v6i1.2018>.

⁴ Syamsinar, “Pola Tidur Dalam Al-Quran (Kajian Tahlili Terhadap QS Al-Furqon:47,” *Skripsi Universitas Islam Negeri Alauddin*, 2016, 1.

⁵ Syamsinar.

⁶ Wahyuni Aziza, “Pengaruh Intervensi Aromatherapi Pala Terhadap Lama Waktu Tidur Mencit,” *GLOBAL HEALTH SCIENCE* 4, no. 2 (2019): 2622–1055, <https://doi.org/10.33846/ghs.v4i2.338>.

⁷ Raden Kurnia Kholiska, Afrizal Nur, and Ridhoul Wahidi, “The Process of Rapid Eye Movement (REM) Sleep in the Qur'an: Neuroscience Perspective on the QS. Al-Kahfi 18,” *Jurnal Studi Ilmu-Ilmu Al-Qur'an Dan Hadis* 22, no. 2 (2021): 329–44, <https://doi.org/10.14421/qh.2021.2202-03>.

yang tertidur selama 309 tahun dan dibangkitkan dalam keadaan yang utuh.

Adapun salah satu dari tanda kekuasaan Allah ialah kisah tidurnya Ashabul kahfi selama ratusan tahun namun mereka hanya dapat merasakan tidur dalam satu hari atau setengah hari,⁸ dalam kondisi badan, rambut dan kulit mereka masih dalam keadaan sehat.⁹ Hal ini menjadi menarik untuk dikaji kerena Ashabul Kahfi adalah manusia biasa yang dapat tertidur hingga ratusan tahun lamanya. Adapun peneliti akan menkaji secara sains dan al-Qur'an dalam menjelaskan misteri tidur ashabul kahfi.

Penelitian tentang kisah Ashabul Kahfi ini bukanlah penelitian yang pertama melainkan sudah ada beberapa penelitian sebelumnya seperti, Nida Amalia “Tidur Perspektif Tafsir Sains (Studi Komparatif Kitab Tafsir Al-Jawahir Fi Tafsir Al-Qur'an Al-Karim Karya Tantawi Juhari, Al-Qur'an dan Tafsirnya Karya Kementerian Agama, dan Tafsir Al-Mishbah Karya Qurai Syihab)”. Dalam penelitiannya Nida Amalia mengkaji dengan melakukan perbandingan tiga tokoh (Tantawi Juhari, Kementerian Agama dan Qurai Syihab) yang fokusnya pada makna tidur yang pada akhirnya menyimpulkan bahwa tidur perspektif Tafsir Sains menurut tiga penafsiran adalah tidur yang sering dilakukan disamakan dengan kematian karena ketika manusia dalam keadaan tidur dan mati, ruhnya terpisah oleh jasa, akan tetapi Ketika ruh itu dikembalikan kepada jasadnya maka Allah telah membangungkan manusia dari

⁸ Sri Jumini, “Telaah Alkindy Terhadap Relativitas Waktu Dalam Kisah Aṣḥābul Kahfi,” *Syariati: Jurnal Studi Al-Qur'an Dan Hukum* 3, no. 02 (2017): 159–72, <https://doi.org/10.32699/syariati.v3i02.1150>.

⁹ Siti Istiqomah and Irma Rumtianing Uswatul Hanifah, Kisah Ashabul Kahfi Dalam Al-Qur'an: Kajian Komparatif Antara Tafsir Al-Misbah Dan Tafsir Ibnu Katsir, *JUSMA: Jurnal Studi Islam Dan Masyarakat*, issued 2022, <https://doi.org/10.21154/jusma.v1i1.522>.

tidurnya tetapi jika ruh tidak kembali maka manusia itu telah meninggal.¹⁰

Selain itu, ada Sri Jumini dengan judul penelitiannya “Telaah Alkindy Terhadap Relativitas Waktu Dalam Kisah Ashabul Kahfi”. Dalam penelitiannya ini Sri Jumiani lebih fokus kepada teori Al kindy pada Relativitas Waktu. Menurut Al Kindy dalam teori relativitasnya, bahwa jika suatu benda bergerak dengan kecepatan mendekati kecepatan Cahaya maka benda tersebut akan mengalami kontraksi Panjang atau dilatasi waktu, Sehingga wujud Ashabul Kahfi tidak terlihat dikarenakan dilatasi waktu ini.¹¹

Selanjutnya, Raden Kurnia Kholiska, Afrizal Nur dan Ridhoul Wahidi “The Process of Rapid Eye Movement (REM) Sleep in the Qur'an: Neuroscience Perspective on the QS. Al-Kahfi 18.” Dalam penelitian ini hanya fokus dalam mengkaji kata *aīqāzhan wa hum ruqud* yang bermakna antara tidur dan terjaga atau disebut REM. Hal ini diilustrasikan kepada Ashabul Kahfi yang tertidur ratusan tahun dengan keadaan mata yang terbuka dan pergerakan membolak-balikkan bada, hal seperti ini akan mendatangkan prasangka bahwa Ashabul Kahfi terbangun padahal ini adalah salah satu reaksi dari REM.¹²

Dari beberapa penelitian yang telah disebutkan di atas belum ada penelitian yang fokus pada tidur Ashabul Kahfi secara sains menggunakan pemikiran Fakhruddin Ar - Razi. Untuk itu, penelitian ini perlu diangkat mengingat tidurnya ashabul Kahfi selama 309

¹⁰ Nida Amalia, “Tidur Perspektif Al-Qur'an (Studi Komparatif Kitab Tafsir Al-Jawâhir Fi Tafsir Al-Qur'an Al-Kârim Karya Tântawi Jaâhari, Al- Qur'an Dan Tafsirnya Karya Kementerian Agama, Dan Tafsir Al-Mishbah Karya Quraish Shihab)” (Institut Ilmu Al Quran (IIQ) Jakarta, 2021).

¹¹ Jumini, “Telaah Alkindy Terhadap Relativitas Waktu Dalam Kisah Ashâbul Kahfi.”

¹² Kholiska, Nur, and Wahidi, “The Process of Rapid Eye Movement (REM) Sleep in the Qur'an: Neuroscience Perspective on the QS. Al-Kahfi 18.”

tahun dalam keadaan yang utuh, mengingat tidur berlebihan akan banyak menimbulkan penyakit. Sebagai bahan pemantik dari penelitian ini, permasalahan yang ingin dijawab adalah bagaimana integrasi Al-Qur'an dan Sain dalam tidurnya Ashabul Kahfi sehingga bisa hidup dengan keadaan yang utuh tanpa kurang sedikitpun. Penelitian ini menggunakan Library research (penelitian pustaka) dengan metode deskriptif analisis yaitu dengan menjelaskan fakta secara sistematis. Metode penafsiran yang digunakan dalam penelitian ini adalah *maudhu'i* (tematik), yaitu dengan mengumpulkan ayat-ayat yang memiliki tujuan dan pembahasan yang sama. Adapun sumber sekunder berupa, artikel, jurnal ilmiah, buku dan sejenisnya yang relevan adapun sumber primer ialah kitab tafsir Mafatih Al Ghaib karya Fakhruddin Ar razi.¹³

Untuk mengkonsolidasi sains dan Al-Qur'an terkait misteri tidur Ashabul Kahfi dari sudut pandang Fakhruddin Al-Razi, peneliti menggunakan ayat 11, 17, dan 18 Surat Al-Kahfi. Dalam kajian ini, pemilihan tafsir Mafatih Al Ghayb atau tafsir Kabir dilakukan semata-mata karena kitab ini telah menjadi sumber bagi banyak ulama yang menafsirkan Alquran dalam bidang keilmuan. Imam Al-Dzahabi mengklaim bahwa tafsir Fakruddin Ar-Razi juga sangat menekankan pada ilmu matematika, ilmu alam, astronomi, dan bidang lainnya.¹⁴

¹³ Abd Basid, "Peningkatan Tarif Hidup Layak Melalui Produktivitas Bekerja Perspektif Al-Qur'an," *Jurnal Studi Ilmu-Ilmu Al-Qur'an Dan Hadis* 12, no. 21 (2020): 174–92, <https://doi.org/10.14421/qh.2020.2101-09>; Rifqatul Husna, "Autentifikasi Dan Infiltrasi Dalam Tafsir Ishārī," *Mushaf: Jurnal Tafsir Berwawasan Keindonesiaan* 1, no. 2 (2021): 125–52, <https://doi.org/10.33650/mushaf.v1i2.2089>.

¹⁴ Abdur Rohman and Isy Karima, "Studi Penafsiran Tasbih Alam Semesta Dalam Tafsir Mafatih Al-Ghaib," *Al - Karima: Jurnal Ilmu Al Quran Dan Tafsir* 2, no. 1 (2020): 30–37.

Biografi Fakhruddin Al-Razi

Abu Abdullah Muhammad bin Umar bin Husein bin Ali al-Tamimy al-Bakri al-Tabarastani al-Razi adalah nama lengkap Fakhruddin Al-Razi. Dia adalah seorang ensiklopedis Islam setelah kematian Imam Ghazali. Sebagian orang bahkan menyebutnya sebagai "Argumentator Islam" (*bujatul Islam*). Beliau mampu menguasai berbagai disiplin ilmu, termasuk filsafat, sejarah, matematika, astronomi, kedokteran, teologi, dan interpretasi. Bahkan di setiap disiplin ilmu, dia lebih unggul daripada para ahli terkemuka pada masanya. Oleh karenan itu, beliau dikenal sebagai Syekh Al-Islam dan menyandang sejumlah gelar lainnya.¹⁵

Ia lahir setelah imam Ghazali pada abad ke -16. Pada tanggal 25 Ramadhan tahun 544 Hijriah/1150 Masehi. Beliau dilahirkan di kota Rayy, yang berada di bagian timur Taheran (Iran).¹⁶ Beliau dibesarkan oleh keluarga intelektual, Ayahnya Imam Dhiyauddin Umar yang merupakan tokoh ulama besar syafi'iyyah. *Ghayah Al-Maram Fi Ilmi Kalam* merupakan salah satu karyanya, adapun selain itu beliau berfokus fiqh, ushul fiqh, dan ilmu kalam.¹⁷ *Mafatih Al-Ghaib* atau *Tafsir Kabir*, merupakan tafsir *bil ra'y* yang terdiri dari 12 jilid. Dalam menafsirkannya beliau menggunakan metode tahlili.¹⁸ Penafsiran ini memiliki perbedaan dari kitab tafsir lainnya, karena Fakhruddin Al-Razi mencurahkan berbagai disiplin ilmu yang dimilikinya. Seperti dalam filsafat, beliau tuangkan bahasan-bahasan yang bersifat falsafi sehingga melahirkan sebuah karya *syarh al-Isyarat*, *lubab al-Isyarat*, dan *al-MulakhkhashFi Al-Falsafah* Sementara ayat-ayat

¹⁵ Muhammad Arif, "Pendidikan Kejiwaan Dan Kesehatan Mental (Perspektif Fakhruddin Ar-Razi)," *Farabi* 16, no. 2 (2019): 161–81, <https://doi.org/10.30603/jf.v16i2.1081>.

¹⁶ Arif.

¹⁷ Nasiri, "Puncak Prstasi Thariqah Mutakallimin Perspektif Fakhruddin Ar -Razi," *Jurnal Keislaman* 3, no. 2 (2020): 159–70.

¹⁸ Tatan Setiawan and Muhammad Panji Romadoni, "Analisis Manhaj Khusus Dalam Tafsir Mafâtih Al-Ghaib Karya Al-Razi," *Jurnal Imam Dan Spiritultas* 2, no. 1 (2021): 49–60.

yang menyentuh bidang teologi beliau curahkan segala kemampuannya dalam bidang teologis yang cenderung membela paham Ahlus Sunnah salah satu kitab karangan beliau *Ta'sir al-Taqdis*, *Al-Mathalib Al-Aliyah*, *Al-Bayan Wa Al-Burhan Fi Al-Radd*, *Al-Ahl Aṣ-Ziyāgh Wa Al-Thughayr*, dan *Asrar Al-Tanzil Wa Anwar Takwil*. Sedangkan untuk ayat-ayat yang berhubungan dengan fiqih beliau berusaha menyajikan perbincangan-perbincangan mengenai fiqih dan cenderung membela madzhab Syafi'i adapun kitabnya antara lain *Syarh Al-Wajiz*, *Al-Thoriqah Al-Alaiyah*. Demikian pula dengan ayat-ayat yang menyangkut bidang kedokteran beliau menulis kitab *Masail Al-Thibb*, *Al-Tasyrih Min Al-ra'si ila Al-Kholiyyah*. Diperkirakan Fakruddin Al-Razi memiliki 200 karangan

Ashabul Kahfi Menurut Fakhruddin Al-Razi

Salah satu kisah dari banyaknya kisah dalam Al – Qur'an ialah kisah Ashabul Kahfi, Namun kisah ini tidak bisa dijelaskan hanya dengan nalar biasa.¹⁹ Ashabul Kahfi adalah sekelompok pemuda bangsawan romawi yang tinggal di kota Tarsus di pesisir laut, namun pada masa jahiliah kota ini dikenal dengan nama kota Efsus (syauqi ibrahim). Mereka beriman kepada ajaran Nabi Isa yaitu hanya menyembah Allah semata.²⁰ Mereka hidup pada zaman Raja Diqyanus, raja yang musyrik dan sewenang – wenangnya.²¹ Dengan terpaksa mereka memutuskan untuk meninggalkan kaumnya ke Gunung yang didalamnya ada Gua, setelah mereka memperingatkan berulang kali untuk tidak menyembah selain Allah. Dalam perjalannya menuju Gua Ashabul Kahfi bertemu dengan salah satu pengembala beserta Anjingnya yang ikut bergabung

¹⁹ Jumini, "Telaah Alkindy Terhadap Relativitas Waktu Dalam Kisah Aṣḥābul Kahfi."

²⁰ Kholiska, Nur, and Wahidi, "The Process of Rapid Eye Movement (REM) Sleep in the Qur'an: Neuroscience Perspective on the QS. Al-Kahfi 18."

²¹ Jumini, "Telaah Alkindy Terhadap Relativitas Waktu Dalam Kisah Aṣḥābul Kahfi."

bersama mereka.²² Mereka terus berjalan hingga akhirnya sampai ke gua yang dituju. Mereka memutuskan untuk masuk dan beristirahat di dalam gua tersebut. Sejak saat itu terjadilah kejadian – kejadian yang tidak pernah terbesit di pikiran mereka.²³ Pada kisah ini yang menjadi titik fokus adalah tidurnya Ashabul Kahfi yang diluar kebiasaan tidur manusia biasanya. Dalam setiap peristiwa ada sebab dan akibatnya begitupun pada kisah Ashabul Kahfi, dalam tidurnya yang Panjang terdapat kekuasaan Allah.

﴿١١﴾ فَضَرَبْنَا عَلَىٰ أَذْنَهُمْ فِي الْكَهْفِ سِنِينَ عَدَدًا

” Maka, kami tutup telinga mereka didalam gua itu selama bertahun – tahun. ”

Hal ini disebutkan dalam kitab Mafatih Al ghay karya Fakhruddin Ar – Razi. Allah menidurkan Ashabul Kahfi dengan Allah menutup telinga pendengaran mereka atau menciptakan penghalang antara pendengaran dan realitas sekitar sehingga tidak dapat mendengar suara – suara yang dapat membangunkan mereka.²⁴

وَتَرَى الشَّمْسَ إِذَا طَلَعَتْ تَرَاوِرُ عَنْ كَهْفِهِمْ ذَاتُ الْيَمِينِ وَإِذَا غَرَبَتْ تَقْرِصُهُمْ ذَاتُ الْشِّمَالِ وَهُمْ فِي جُحْوَةٍ مِنْهُ ذَلِكَ مِنْ أَيْتِ اللَّهِ مَنْ يَهْدِ اللَّهُ فَهُوَ الْمُهَتَّدُ وَمَنْ يُضْلِلْ فَلَنْ تَجِدَ لَهُ وَلِيًّا مُرْشِيدًا

﴿١٢﴾

²² Istiqomah and Hanifah, Kisah Ashabul Kahfi Dalam Al-Qur'an: Kajian Komparatif Antara Tafsir Al-Misbah Dan Tafsir Ibnu Katsir.

²³ Prof Dr Ahmad Syauqi Ibrahim, *Asrorun Naum Kitab Rahasia Tidur Menurut Al - Qur'an ,Sunnah Nabi Dan Sains Modern*, I (Jakarta Selatan: Turos, 2018).

²⁴ Dr Jamal Elzaky, *Buku Pintar Mukjizat Kesehatan Ibadah*, 1st ed. (Jakarta: Zaman, 2015).

“Engkau akan melihat matahari yang ketika terbit condong ke sebelah kanan dari gua mereka dan yang ketika terbenam menjauhi mereka kesebelah kiri, sedang mereka berada di tempat yang luas di dalamnya(gua itu). Itu adalah sebagian dari tanda-tanda (kebesaran) Allah. Siapa yang Allah memberi petunjuk, dialah yang mendapat petunjuk. Siapa yang Dia sesatkan, engkau tidak akan menemukan seorang penolong pun yang memberinya petunjuk”.

Pada ayat 17 ditafsirkan bahwa posisi kepala Ashabul Kahfi menghadap ke arah kiri. Dan pada proses masuknya cahaya matahari Fakhruddin al-Razi mempunyai 2 pendapat. Yaitu: *Pertama* Lubang pintu gua terbuka disebelah kiri. Maka Ketika matahari terbit cahayanya masuk kedalam gua dari sebelah kanan, namun apabila matahari terbenam cahayanya akan masuk dari sebelah kiri gua dengan membawa udara yang bagus dan sepoi-sepoi. *Kedua*, Sesungguhnya Allah mencegah cahaya matahari secara tetap. Hal ini merupakan sesuatu yang keluar dari kebiasaan karena Allah memuliakan dan mengkhususkannya untuk Ashabul kahfi. Hal ini juga menunjukkan tanda kekuasaan Allah akan kemuliaan yang Ajaib dengan menjaga Ashabul Kahfi dari tidur Panjang yang dapat menyebabkan kematian dan kebinasaan.²⁵

وَ تَحْسِبُهُمْ أَيْقَاظًا وَ هُمْ رُقُودٌ وَ قَبْلَهُمْ ذَاتُ الْيَمِينِ وَذَاتُ الشِّمَاءِ لِوَكَابُهُمْ بَاسِطٌ
ذِرَاعِيهِ بِالْوَصِيدِ لَوْ اطَّعْتَ عَلَيْهِمْ لَوْلَيْتَ مِنْهُمْ فِرَازًا وَ لَمْلِيَّتَ مِنْهُمْ رُعْبًا ﴿١٨﴾

”Engkau mengira mereka terjaga, padahal mereka tidur. Kami membolak - balikkan mereka ke kanan dan ke kiri, sedangkan anjing mereka membentangkan kedua kaki depannya di muka pintu gua. Seandainya menyaksikan mereka, tentu engkau akan berpaling melarikan (diri) dari mereka dan pasti akan dipenuhi rasa takut terhadap mereka”.

²⁵ Muhammad Fakhruddin Ar Razi, *Kitab Mafatih Al Ghyab* (Dar Al - Fikr, 1981).

Pada ayat 18 di atas, dijelaskan bahwa mata Ashabul kahfi terbuka sedangkan mereka dalam keadaan tidur. Hal ini diperkuat dengan pendapat Imam al-Zujaj bahwa hal ini bisa terjadi karena banyaknya Ashabul kahfi membolak balikkan badan. Dalam tafsirnya, Fakhruddin ar-Razi mengutip beberapa pendapat dari beberapa mufassir, Menurut Abu Hurairah sesungguhnya mereka (Ashabul Kahfi) membolak balikkan badan disetiap tahun sebanyak 2 kali. Menurut Imam Mujahid sesungguhnya mereka (Ashabul kahfi) menghadap ke arah kanan selama 9 tahun lalu membalikkan badan menghadap ke arah kiri selama 9 tahun. Dikatakan pula bahwa mereka hanya membolak balikkan badan 1 kali. Yaitu pada Hari Asyuro.²⁶

Ibnu Abbas berkata bahwa faedah dari Allah membolak balikkan badan mereka (Ashabul kahfi) adalah agar bumi tidak memakan daging mereka dan membinasakan mereka . sedangkan Fakhruddin ar-Razi berpendapat bahwa hal ini merupakan sesuatu yang ajaib karena Allah menunjukkan kekuasan-Nya dengan menahan kehidupan Ashabul Kahfi selama 300 tahun lebih. Diriwayatkan oleh Ibnu Abbas dan mayoritas Mufassir bahwa Ashabul kahfi berada didalam gua setelah lari dari kerajaan mereka dimalam hari dengan perasaan takut. Dan ikut serta bersama mereka seekor Anjing, Ubaid bin 'Amir berpendapat bahwa Anjing tersebut adalah hewan buruan Ashabul kahfi. Sedangkan Fakhruddin ar-Razi sendiri berpendapat bahwa Ashabul kahfi menemukan anjing tersebut diatas tanah dalam keadaan lepas tidak tertangkap (tidak ada pemiliknya) diluar gua. Imam as-Sudi mengatakan bahwa Anjing tersebut berada di pintu gua yang terdapat cela dan dicela itulah anjing tersebut ditemukan.²⁷

Saat seseorang melihat anjing tersebut, maka akan memunculkan rasa takut karena tampak dari wajah mereka, rambut-rambut mereka, kuku-kuku mereka. Dan mata mereka yang terbuka

²⁶ Razi.

²⁷ Razi.

padahal mereka dalam keadaan tertidur. Karena sebab inilah andaikan ada orang yang melihat mereka akan pergi karena takut. Dan dikatakan bahwa sesungguhnya Allah menjadikan sekiranya orang yang melihat mereka akan merasakan takut yang sangat. Dan alasan ketakutan tersebut hanyalah Allah tahu. Pendapat ini adalah pendapat yang shahih.²⁸

Tidur Secara Sains

Dalam setiap harinya semua makhluk hidup melalui dua kondisi, yaitu tidur dan terjaga. Tidur dan terjaga merupakan dua kondisi yang berbeda. Orang tidur terhubung dengan alam semesta sedangkan orang terjaga terhubung dengan dunia ini. Tidur merupakan suatu keadaan dimana kesadaran seseorang akan turun, tapi aktivitas otak tetap memainkan perannya. Tidur merupakan suatu keadaan yang ditandai dengan penurunan kesadaran, berkurangnya aktivitas dan berkurangnya metabolisme.²⁹ Tidur merupakan proses fisiologis, Fisiologi tidur merupakan pengaturan kegiatan tidur oleh adanya hubungan mekanisme serebral yang secara bergantian untuk mengaktifkan dan menekan pusat otak agar dapat tidur dan bangun. Salah satu aktivitas tidur ini diatur oleh sistem pengaktivasi retikularis yang merupakan sistem yang mengatur seluruh tingkatan kegiatan susunan saraf pusat termasuk pengaturan kewaspadaan dan tidur. Pusat pengaturan kewaspadaan dan tidur terletak dalam mesensefalon dan bagian atas pons.³⁰ Tidur baik untuk kesehatan mental, emosional, dan fisik. Tidur juga dapat memperkuat dan meningkatkan daya ingat, memperbaiki sel yang rusak dan membuat sel baru. Dengan tidur semua keluhanakan hilang atau berkurang dan akan kembali mendapatkan tenaga serta

²⁸ Razi.

²⁹ Asri Basri, "Hubungan Nyeri Dan Kecemasan Dengan Pola Istirahat Tidur Pasien Post Operasi Di Ruang Bedah Rumah Sakit Umum Tengku Chik Ditiro Sigli," *Serambi Saintia: Jurnal Sains Dan Aplikasi* VIII, no. 1 (2020): 15–22.

³⁰ Rini Ambarwati, "Sleep, The Circadian Rhythms And Metabolism," *Jurnal Keperawatan* X, no. 1 (2017): 42–46.

semangat untuk menyelesaikan persoalan yang akan dihadapi kemudian.³¹

Adapun beberapa Perubahan pada organ tubuh yang terjadi selama tidur, (1)suhu tubuh menurun setengan derajat, hal ini dikarenakan adanya perlambatan beberapa aktivitas dalam tubuh dan pengenduran otot saat tidur. Ketegangan pada otot membuat suhu tubuh menjadi panas, akan tetapi apabila otot sudah rileks sumber produksi panas dalam tubuh akan berhenti. Namun ketika tidur mendekati akhir, suhu tubuh Kembali meningkat, detak jantung Kembali normal dan tekanan darah meningkat. (2) tekanan darah sedikit menurun karena terjadinya rileksasi dan psikologis selama tidur. Tekanan darah akan naik secara tiba-tiba Ketika mengalami mimpi buruk dan Ketika mengalami apnea di saat tidur. (3) Gerakan usus melambat, sekresi getah pencemaraan dalam lambung dan usus juga mengalami penurunan dan aktivitas pencernaan melambat. Sekresi pada air liur mengalami penurunan dan mulut menjadi kering, Adapun sekresi kenjar keringat mengalami peningktan selam tidur. (4) terjadi sekresi hormonalam tubuh saat tidur (5) kerja dan saraf simpatik menurun, sekresi adrenalin berkurang dan aktivitas saraf parasimpatik meningkat.

Dari penelitian para ilmuwan menemukan bahwa dalam otak terdapat sebuah pusat khusus yang mengontrol kondisi tidur (Jam Biologis). Jam biologis inilah yang memengaruhi aktivitas dan kerja semua anggota tubuh. Oleh karena itu mengantuk dan tidur yang menyerang manusia pada jam tertentu dan kemudian dia terbangun pada jam tertentu tanpa ada orang yang membangunkan. Hal ini menunjukkan bahwa waktu biologis meguasai aktivitas anggota tubuh simultan dengan waktu geografis Ketika malam dan pagi silih berganti. Jam biologis terdapat di bagian dasar otak yang disebut

³¹ Muhammad Makky, Nurwadjah Ahmad, and Andewi Suhartini, "Pengimplementasian Anjuran Tidur Sesuai Sunnah Dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan," *Jurnal Revolusi Indonesia* 2, no. 1 (2021): 89–96.

hipotalamus, bagian otak yang mengatur kebutuhan dasar seperti lapar, haus, dan Hasrat seksual.

Ada dua jenis mekanisme tidur yang berbeda: tidur REM dan tidur NREM. Tingkat aktivitas mental dan fisik yang tinggi merupakan karakteristik dari tidur rapid eye movement (REM).³² Masa NREM berslangung sekitar 70 menit sampai 100 menit dan berlanjut pada masa tidur REM yang berlangsung sekitar 20 menit dan terjadi empat atau lima kali selama semalam. Gerakan mata yang cepat, denyut nadi meningkat, pria akan mengalami ereksi dan tonus otot yang sangat rendah yang menjadi ciri pola tidur REM, sehingga pada fase iniseseorang bisa mengingat mimpinya.³³

Fase NREM dibagi menjadi 5 tahap: 1) tahap 0 adalah posisi sadar akan tetapi mata masih tertutup. Selama fase ini gelombang alfa memiliki voltase rendah dan laju cepat 8 – 12 siklus per detik, 2) tahap 1 (awal tidur) selama fase ini, terjadi transisi dari terjaga ke tidur. Pada fase ini ditandai dengan Aktivitas Aktivitas bola mata melambat dan tonus otot menurun, yang berlangsung sekitar 3-5 menit. Pada fase ini Seseorang dapat dengan mudah dibangunkan, dan apabila dia terbangun, dia akan merasa seperti baru setengah tertidur. Pada fase ini menduduki 5% dari total waktu tidur, 3) aktivitas theta, tegangan rendah, menengah, kumparan tidur, dan kompleks K mendominasi gelombang EEG spesifik pada Tahap 2. Ciri-ciri dari tahap 2 seperti, Tonus otot rendah, kesadaran menurun dan tekanan darah cenderung menurun. tahap 1 dan 2 disebut sebagai tidur ringan karena jumlahnya setengah dari seluruh waktu tidur, 4) tahap 3 juga dikenal sebagai tidur delta dan ditandai dengan aktivitas delta amplitudo tinggi dengan frekuensi satu hingga dua siklus per detik. nada otot naik, tetapi tidak ada gerakan di mata, dan

³² Rosyidah, MurniHartini, and Dewi, “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kadar Homoglobin Pada Mahasiswa Prodi D3 TBD Semester VI Poltekkes Bhakti Setya Indonesia Yogyakarta.”

³³ Ambarwati, “Sleep, The Circadian Rhythms And Metabolism.”

5) jika gelombang delta lebih dari 50% maka tahap 4 akan terjadi.³⁴ Kualitas tidur yang baik menyesuaikan dengan usianya.³⁵

Usia	Waktu Tidur
Bayi (0 – 1 bulan)	20 jam perhari
Masa Bayi (1 – 18 bulan)	12 – 16 jam perhari
Masa Anak (3 – 6 tahun)	11 – 12 jam perhari
Masa Remaja (12 – 18 tahun)	8,5 jam perhari
Dewasa (18 – 40 tahun)	7 – 8 jam perhari
Paruh Baya (40 – 60 tahun)	7 jam perhari
Lanjut Usia (60 tahun)	6 jam perhari

Tabel: Kebutuhan tidur sesuai usia

Banyak manusia yang mengalami gangguan tidur, seperti kurangnya waktu tidur atau tidur yang terpenggal – penggal. Sebagian peneliti menyatakan bahwa tidur selama enam jam tanpa putus cukup untuk mengembalikan kekuatan. Sementara, Sebagian peneliti yang lain menyatakan bahwa tidur selama enam jam tidak cukup untuk mengembalikan kekuatan tubuh dan menjaga Kesehatan. para ilmuwan Amerika menyakini bahwa kurangnya waktu tidur berpengaruh pada fungsi otak dan system saraf. Tidur kurang dari enam jam setiap malam dalam dua minggu berturut-turut akan menurunkan kekuatan berpikir dan mengurangi fungsi otak, seperti yang dialami oleh orang yang selama dua hari berturut-turut (48 jam) tidak tidur.³⁶

Penyakit, lingkungan, motivasi, kelelahan, kecemasan, alkohol, dan obat-obatan adalah salah satu ciri- ciri dari penyebab

³⁴ Aziza, "Pengaruh Intervensi Aromatherapi Pala Terhadap Lama Waktu Tidur Mencit."

³⁵ Makky, Ahmad, and Suhartini, "Pengimplementasian Anjuran Tidur Sesuai Sunnah Dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan."

³⁶ Elzaky, *Buku Pintar Mukjizat Kesehatan Ibadah*.

kualitas tidur yang buruk.³⁷ Kualitas tidur yang kurang baik dapat berdampak pada kesehatan fisiologis serta psikologis. Secara fisiologis hal ini akan menyebabkan menurunnya kesehatan seseorang dan meningkatkan kelelahan atau mudah lelah. Secara psikologis, rendahnya kualitas tidur dapat mengakibatkan ketidakstabilan emosional, kurang percaya diri, impulsif yang berlebihan dan ceroboh.³⁸

Analisis Al-Quran dan Sains dalam Tidurnya Ashabul Kahfi

Al-Qur'an adalah mukjizat terbesar rosulullah yang hari ini menjadi buku petunjuk ummat islam. Al-Qur'an memiliki ilmu-ilmu yang kajianya tidak akan habis dibahas oleh manusia. fenomena - fenomena yang terjadi hari ini ternyata sudah tercatat rapi dalam kitab Al-Qur'an seperti halnya pada kisah tidurnya Ashabul Kahfi, hal seperti ini tidak luput dari tanda-tanda kekuasaan Allah.³⁹ Berdasarkan analisis yang peneliti lakukan terhadap kisah tidurnya Ashabul Kahfi pada ayat 11, 18 dan 19 dengan menyesuaikan nash al – qur'an dan sains modern yang ternyata keduanya memiliki hubungan keterkaitan. Menurut Abraham Maslow dalam teori Hiraki mengatakan bahwasanya setiap individu memiliki kebutuhan fisiologi yaitu air, makan, tidur, suhu tubuh yang normal, oksigen, homeostasis, kebutuhan seksual dan lain sebagainnya. Tidur adalah kebutuhan fisiologis yang sama pentingnya dengan kebutuhan makan.⁴⁰ Setiap individu membutuhkan tidur untuk memulihkan

³⁷ Syaifurrahman Hidayat and Elyk Dwi Mumpuningtias, "Terapi Kombinasi Sugesti Dan Dzikir Dalam Peningkatan Kualitas Tidur Pasien," *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan* 6, no. 3 (2018): 219, <https://doi.org/10.33366/cr.v6i3.953>.

³⁸ Haryati, Siti Patam Yunaningsi, and Junuda RAF, "Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo," *Jurnal Surya Medika* 5, no. 2 (2020): 22–33.

³⁹ Anisa Nur Afida and Mukarramah Mustari, "Matahari Dalam Perspektif Sains Dan Al- Qur ' an Sun in Perspectives of Science and Al- Qur ' An," *Ijsme* 02, no. 1 (2019): 27–35.

⁴⁰ Ambarwati, "Sleep, The Circadian Rhythms And Metabolism."

stamina dan memperbaiki sel – sel yang rusak. Kebutuhan tidur biasanya 6-8 jam perhari.⁴¹ Pada surat Al-Zumar ayat 43, menurut Thantawi Jauhari ketika manusia tertidur Allah memisahkan jasad dan rohnya yang dzahir saja, dan Allah mengembalikan roh kepada jasadnya sampai batas yang ditentukan.⁴²

Penonaktifan sistem aktivitas ARES (Ascending Reticular Activating System) yang berfungsi untuk menghantarkan implus yang berasal dari Reticula Formation yang berasal dari orak tengah melalui thalamus menuju bagian cortex. Sistem ini terhubung ke jaringan saraf pendengaran, yang memiliki pendengaran dan keseimbangan di dalam dan di luar tubuh secara bersamaan. Saat seseorang terjaga, fungsi keseimbangan telinga bagian dalam memainkan peran penting karena dapat memulai aktivitas semua jaringan dan fungsi tubuh lainnya.⁴³ Hal ini selaras dengan ayat 11 surat Al-Kahfi yang mana Allah menutup telinga Ashabul Kahfi supaya tidak ada suara yang mampu untuk membangunkannya.

Sinar matahari memiliki kandungan Ultraviolet dengan intensitas yang tinggi. Sinar ini memiliki dampak positif dan negatif bagi setiap makhluk hidup. Penggunaan yang berlebihan akan menimbulkan seperti: *Kulit terbakar(Sunburn)*, hal ini disebabkan karena berjemur lebih dari 15 - 30 menit. *Penuaan dini kulit*, terlalu lama berada di terik matahari dapat menyebabkan rusaknya elastisitas dan serat kolagen pada kulit, sehingga dapat menghambat proses pembentukan kolagen baru dan dapat menimbulkan keriput pada wajah, kulit tampak kering, kusam, dan bintik atau noda kehitaman. *Cedera mata*, paparan sinar Ultraviolet dengan intensitas tinggi atau berlebihan dapat menyebabkan kerusakan pada retina

⁴¹ Khatijah and Riyadi, "Hubungan Intensitas Penggunaan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja."

⁴² Amalia, "Tidur Perspektif Al-Qur'an (Studi Komparatif Kitab Tafsir Al-Jawâhir Fi Tafsir Al-Qur'an Al-Kârim Karya Tântawi Jaâhari, Al- Qur'an Dan Tafsirnya Karya Kementerian Agama, Dan Tafsir Al-Mishbah Karya Quraish Shihab)."

⁴³ Elzaky, *Buku Pintar Mukjizat Kesehatan Ibadah*.

mata sehingga menjadi tumor mata dan kanker mata. Hal ini terjadi disebabkan akumulasi radiasi sinar matahari pada epitel kornea. *Kanker kulit*, radiasi sinar Ultraviolet yang berlebihan akan merusak DNA pada sel-sel kulit, sehingga apabila sel kulit sudah rusak akan berubah menjadi sel kanker, hal tersebut sangat bahaya bagi kulit. Adapun waktu yang perlu untuk dihindari yaitu dari jam 10 sampai jam 2 siang, karena pada jam tersebut sinar Ultraviolet sangat tinggi.⁴⁴ Maka dari itu, sebaiknya untuk tidak berada dibawah terik matahari terlalu lama. Dibalik itu semua sinar Ultraviolet ini juga memiliki manfaat seperti membunuh bakteri dan mensintesis vitamin D.⁴⁵

Hal tersebut selaras dengan apa yang dijelaskan dalam Al-Qur'an, dimana Fakhruddin Ar razi menyatakan bahwasanya pada ayat 17 Allah melindungi tubuh Ashabul Kahfi dari paparan sinar matahari, Allah mengatur pergerakan matahari sehingga Ketika matahari terbit cahaya akan masuk dari sebelah kanan gua begitupun sebaliknya Ketika matahari terbenam cahaya matahari akan masuk dari sebelah kiri gua, sehingga tidak ada sinar matahari yang masuk ke dalam gua dan hanya angin yang bisa masuk ke dalam gua. Hal ini terjadi karena Allah menjaga tubuh Ashabul Kahfi dari paparan sinar matahari yang bisa menyebabkan kerusakan pada tubuh. *Kedua*, sesungguhnya allah melindungi tubuh mereka dari terkenanya cahaya matahari agar tidak langsung jatuh mengenai tubuh mereka. Hal ini merupakan bentuk penghususan yang Allah berikan kepada Ashabul Kahfi.

Jika seseorang terbaring di tempat tidur dalam waktu yang lama, sesekali ia perlu untuk mengubah posisi dari arah satu ke arah lainnya. Jika tidak, akan berbahaya bagi tubuh. Menurut Ibnu Abbas

⁴⁴ Sri Kurniasih and I Made Joshua Pratama, "Prototipe Jendela Kaca Untuk Ruang Berjemur Dalam Rangka Meningkatkan Imunitas Tubuh," *Jurnal Arsitektur ARCADE* 4, no. 3 (2020): 269, <https://doi.org/10.31848/arcade.v4i3.567>.

⁴⁵ Michael Wadoe et al., "Penggunaan Dan Pengetahuan Sunscreen Pada Mahasiswa Unair," *Jurnal Farmasi Komunitas* 6, no. 1 (2019): 1–8.

Tujuan dari membolak balikkan badan agar bumi tidak memakan daging mereka dan membinasakannya. Karena beberapa sebab *pertama* Sebagian besar komposisi tubuh manusia terdiri dari cairan. Cairan membentuk dua sepertiga dari berat badan. Persentase ini lebih tinggi lagi pada usia muda. Sebagian besar cairan ada di luar sel, dan cairan yang ada di luar sel atau diantara sel volumenya sekitar sepuluh liter. Jumlah cairan yang bereaksi terhadap gravitasi. ketika selama berjam-jam lamanya, kaki akan bengkak. *Kedua* Ketika seseorang tidur hanya dalam satu posisi saja, maka cairan yang terdapat diantar sel-sel tubuh cenderung menuju ke sisi tubuh yang menempel tanah. Pada waktu yang sama kulit bagian tubuh mengalami tekanan sehingga mengurangi sirkulasi darah ke daerah tubuh yang menempel ke tanah. Seandainya kondisi itu berlangsung pada waktu yang sangat lama dengan tanpa adanya perubahan posisi, maka akan mengakibatkan terjadinya kematian kulit secara bertahap (luka tempat tidur) seperti, mengobatinya seperti kulit melepuh, daging dan tulang kelihatan. Luka tempat tidur, akan mengakibatkan komplikasi serius pada tubuh dan butuh waktu yang lama untuk mengobatinya.

Hal ini selaras dengan penjelasan Al- Qur'an pada surat Al-Kahfi ayat 18, menurut fakhruddin Al-Razi dalam kitabnya *Mafatih Al-Ghaib* terdapat dua pendapat mufassir mengenai masa bolak – balik Ashabul Kahfi. Menurut Abu Hurairoh, Ashabul kahfi membolak balikkan badannya pada dua tahun sekali. Menurut Imam Mujahid, Ashabul Kahfi menghadap kekanan selama 9 tahun dan balik menghadap ke kiri 9 tahun. Adapula yang mengatakan bahwasanya Ashabul kahfi hanya membalikkan badan satu kali pada hari Assyuro saja.

Penutup

Dalam setiap harinya semua makhluk hidup, melalui dua kondisi yaitu tidur dan terjaga. Tidur dan terjaga merupakan dua kondisi yang berbeda. Orang tidur terhubung dengan alam semesta sedangkan orang terjaga terhubung dengan dunia ini. Dalam setiap

harinya Kualitas tidur yang baik antara 7-8 jam. Tidur yang berlebihan akan berdampak buruk pada tubuh, namun Ashabul Kahfi mengalami masa tidur yang sangat lama namun tetap dalam keadaan yang utuh. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwasanya integrasi Al-Qur'an dan Sains pada keutuhan tubuh Ashabul Kahfi dapat dibuktikan dari tiga penyebab. *Pertama*, Allah menonaktifkan ARAS pada otak Ashabul Kahfi sehingga mereka tidak bisa mendengar suara apapun dari luar gua. *Kedua*, Allah mengatur paparan sinar matahari sesui porsinya sehingga tubuh Ashabul Kahfi tidak gosong oleh paparan sinar matahari yang berlebihan. *Ketiga*, menerut Ibnu Abbas dalam kitab Mafatih Al-Ghyab tujuan dari membolak balikkan tubuh saat tidur agar tubuh Ashabul Kahfi tidak dimakan tanah. Hal ini dibuktikan dari titik persamaan antara kisah dalam Al-Qur'an dengan pemaparan sains modern.

Daftar Pustaka

- Afida, Anisa Nur, and Mukarramah Mustari. "Matahari Dalam Perspektif Sains Dan Al- Qur ' an Sun in Perspectives of Science and Al-Qur ' An." *Ijsme* 02, no. 1 (2019): 27–35.
- Amalia, Nida. "Tidur Perspektif Al-Qur'an (Studi Komparatif Kitab Tafsir Al-Jawâhir Fi Tafsir Al-Qur'an Al-Kârim Karya Tântawi Jaâhari, Al- Qur'an Dan Tafsirnya Karya Kementerian Agama, Dan Tafsir Al-Mishbah Karya Quraish Shihab)." Institut Ilmu Al Quran (IIQ) Jakarta, 2021.
- Ambarwati, Rini. "Sleep, The Circadian Rhythms And Metabolism." *Jurnal Keperawatan X*, no. 1 (2017): 42–46.
- Arif, Muhammad. "Pendidikan Kejiwaan Dan Kesehatan Mental (Perspektif Fakhruddin Ar-Razi)." *Farabi* 16, no. 2 (2019): 161–81. <https://doi.org/10.30603/jf.v16i2.1081>.
- Aziza, Wahyuni. "Pengaruh Intervensi Aromatherapi Pala Terhadap Lama Waktu Tidur Mencit." *GLOBAL HEALTH SCIENCE* 4, no. 2 (2019): 2622–1055. <https://doi.org/10.33846/ghs.v4i2.338>.

- Basid, Abd. "Peningkatan Tarif Hidup Layak Melalui Produktivitas Bekerja Perspektif Al-Qur'an." *Jurnal Studi Ilmu-Ilmu Al-Qur'an Dan Hadis* 12, no. 21 (2020): 174–92. <https://doi.org/10.14421/qh.2020.2101-09>.
- Basri, Asri. "Hubungan Nyeri Dan Kecemasan Dengan Pola Istirahat Tidur Pasien Post Operasi Di Ruang Bedah Rumah Sakit Umum Tengku Chik Ditiro Sigli." *Serambi Saintia: Jurnal Sains Dan Aplikasi* VIII, no. 1 (2020): 15–22.
- Elzaky, Dr Jamal. *Buku Pintar Mukjizat Kesehatan Ibadah*. 1st ed. Jakarta: Zaman, 2015.
- Haryati, Siti Patam Yunaningsi, and Junuda RAF. "Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo." *Jurnal Surya Medika* 5, no. 2 (2020): 22–33.
- Hidayat, Syaifurrahman, and Elyk Dwi Mumpuningtias. "Terapi Kombinasi Sugesti Dan Dzikir Dalam Peningkatan Kualitas Tidur Pasien." *Care : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan* 6, no. 3 (2018): 219. <https://doi.org/10.33366/cr.v6i3.953>.
- Husna, Rifqatul. "Autentifikasi Dan Infiltrasi Dalam Tafsir Ishārī." *Mushaf: Jurnal Tafsir Berwawasan Keindonesiaan* 1, no. 2 (2021): 125–52. <https://doi.org/10.33650/mushaf.v1i2.2089>.
- Ibrahim, Prof Dr Ahmad Syauqi. *Asrorun Naum Kitab Rabasia Tidur Menurut Al - Qur'an ,Sunnah Nabi Dan Sains Modern*. I. Jakarta Selatan: Turos, 2018.
- Istiqlomah, Siti, and Irma Rumtianing Uswatul Hanifah. Kisah Ashabul Kahfi Dalam Al-Qur'an: Kajian Komparatif Antara Tafsir Al-Misbah Dan Tafsir Ibnu Katsir. *JUSMA: Jurnal Studi Islam Dan Masyarakat*, issued 2022. <https://doi.org/10.21154/jusma.v1i1.522>.
- Jumini, Sri. "Telaah Alkindy Terhadap Relativitas Waktu Dalam Kisah Aṣḥābul Kahfi." *Syariati: Jurnal Studi Al-Qur'an Dan Hukum* 3, no. 02 (2017): 159–72. <https://doi.org/10.32699/syariati.v3i02.1150>.
- Khatijah, and Muskhab Eko Riyadi. "Hubungan Intensitas Penggunaan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada

- Remaja.” *Jakiyah: Jurnal Ilmiah Umum Dan Kesehatan Aisyiyah* 1, no. 6 (2021): 1–8. <https://doi.org/10.35721/jakiyah.v6i1.63>.
- Kholiska, Raden Kurnia, Afrizal Nur, and Ridhoul Wahidi. “The Process of Rapid Eye Movement (REM) Sleep in the Qur'an: Neuroscience Perspective on the QS. Al-Kahfi 18.” *Jurnal Studi Ilmu-Ilmu Al-Qur'an Dan Hadis* 22, no. 2 (2021): 329–44. <https://doi.org/10.14421/qh.2021.2202-03>.
- Kurniasih, Sri, and I Made Joshua Pratama. “Prototipe Jendela Kaca Untuk Ruang Berjemur Dalam Rangka Meningkatkan Imunitas Tubuh.” *Jurnal Arsitektur ARCADE* 4, no. 3 (2020): 269. <https://doi.org/10.31848/arcade.v4i3.567>.
- Makky, Muhammad, Nurwadjah Ahmad, and Andewi Suhartini. “Pengimplementasian Anjuran Tidur Sesuai Sunnah Dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan.” *Jurnal Revolusi Indonesia* 2, no. 1 (2021): 89–96.
- Nasiri. “Puncak Prstasi Thariqah Mutakallimin Perspektif Fakhruddin Ar -Razi.” *Jurnal Keislaman* 3, no. 2 (2020): 159–70.
- Nur, Wahid, and Roni Yuliwar. “Faktor Protektif Kejadian Diare Pada Balita Di Surabaya: The Protective Factor of Diarrhea Incidence in Toddler in Surabaya.” *Jurnal Berkala Epidemiologi* 6, no. 1 (2018): 25–36. <https://doi.org/10.20473/jbe.v6i1.2018>.
- Razi, Muhammad Fakhruddin Ar. *Kitab Mafatih Al Ghyab*. Dar Al - Fikr, 1981.
- Rohman, Abdur, and Isy Karima. “Studi Penafsiran Tasbih Alam Semesta Dalam Tafsir Mafatih Al-Ghaib.” *Al - Karima : Jurnal Ilmu Al Quran Dan Tafsir* 2, no. 1 (2020): 30–37.
- Rosyidah, Rudina Azimata, Windadari MurniHartini, and Ni Putu Melisa Yunda Dewi. “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kadar Homoglobin Pada Mahasiswa Prodi D3 TBD Semester VI Poltekkes Bhakti Setya Indonesia Yogyakarta.” *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia* 2, no. 2 (2022): 42–51. <https://doi.org/10.55606/jikki.v2i2.419>.
- Setiawan, Tatan, and Muhammad Panji Romadoni. “Analisis

- Manhaj Khusus Dalam Tafsir Mafâtih Al-Ghaib Karya Al-Razi.” *Jurnal Imam Dan Spiritultas* 2, no. 1 (2021): 49–60.
- Syamsinar. “Pola Tidur Dalam Al-Quran (Kajian Tahlili Terhadap Q.S Al-Furqon:47.” *Skripsi Universitas Islam Negeri Alauddin*, 2016, 1.
- Wadoe, Michael, Dwi S. Syaifudin, Wildhani Alfianna, Fini F Aifa, Narlika D.P, Rifdah A Savitri, Margareta D. Andri, et al. “Penggunaan Dan Pengetahuan Sunscreen Pada Mahasiswa Unair.” *Jurnal Farmasi Komunitas* 6, no. 1 (2019): 1–8.