

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa *qailulah* atau tidur siang merupakan salah satu sunnah Nabi Muhammad SAW yang memiliki dimensi spiritual dan kesehatan yang sangat kuat. Rasulullah SAW menganjurkan *qailulah* sebagai bagian dari gaya hidup Islami yang seimbang antara kebutuhan jasmani dan rohani. Para ulama, seperti Imam al-Ghazali, Ibn Hajar al-Asqalani, dan Imam al-Nawawi, setuju bahwa itu bukan hanya aktivitas untuk tidur siang, tetapi juga cara yang efektif untuk mengelola energi dan waktu untuk ibadah malam seperti *qiyamul lail*.

Dari perspektif kesehatan, *qailulah* terbukti memberikan berbagai manfaat positif, antara lain membantu menurunkan kadar stres, meningkatkan daya ingat, memperbaiki fungsi kognitif, memperkuat sistem imun, dan menjaga stabilitas emosi. Tidur siang singkat yang dilakukan dengan durasi optimal, yakni sekitar 20–30 menit, dapat meningkatkan fokus dan produktivitas, sekaligus mencegah gangguan tidur malam yang sering dialami akibat kelelahan berlebih di siang hari. Hal ini membuktikan bahwa sunnah Nabi SAW dalam bentuk *qailulah* telah sejalan dengan temuan-temuan ilmiah dalam dunia medis modern.

Dalam konteks kehidupan kekinian yang ditandai dengan tekanan pekerjaan tinggi, ritme hidup cepat, dan kurangnya perhatian terhadap kesehatan mental dan fisik, *qailulah* menjadi sangat relevan untuk

diterapkan. Sunnah ini tidak hanya mendatangkan pahala, tetapi juga memberikan solusi konkret atas masalah-masalah kesehatan dan produktivitas yang dihadapi masyarakat modern. Selain itu, penerapan *qailulah* juga merupakan wujud dari implementasi nilai-nilai profetik seperti moderasi, efisiensi, dan kepedulian terhadap diri. Dengan menjadikan *qailulah* sebagai bagian dari rutinitas harian, seorang Muslim tidak hanya menjaga keseimbangan tubuh dan jiwa, tetapi juga meneladani Rasūlullāh SAW secara nyata dalam kehidupan sehari-hari.

B. Saran

- a. **Bagi Masyarakat Muslim**, dianjurkan untuk menghidupkan kembali praktik *qailulah* dalam kehidupan sehari-hari sebagai bentuk implementasi sunnah Nabi sekaligus upaya menjaga kesehatan fisik dan mental.
- b. **Bagi Para Peneliti Selanjutnya**, disarankan untuk mengembangkan kajian ini lebih lanjut, baik secara klinis (dalam bentuk eksperimen) maupun secara sosiologis, agar manfaat *qailulah* dapat dijelaskan lebih luas dari berbagai sudut pandang keilmuan.
- c. **Bagi Institusi Pendidikan dan Kesehatan**, dapat mempertimbangkan integrasi waktu *qailulah* dalam jadwal harian, terutama di pesantren, sekolah berbasis Islam, maupun rumah sakit, agar tercipta keseimbangan antara aktivitas dan waktu istirahat yang sehat.
- d. **Bagi Diri Sendiri**, praktik *qailulah* seharusnya dipahami bukan sekadar sebagai rutinitas tidur siang, tetapi sebagai bentuk kesadaran akan pentingnya menjaga amanah tubuh dan mengikuti jejak Rasūlullāh ﷺ dalam aspek hidup yang sehat dan teratur.