

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Dari uraian yang telah dikaji dan melalui data-data yang telah dipaparkan, penulis memberikan kesimpulan sebagai berikut:

1. Hadis qailulah dalam kajian ini dari segi periwayatannya berstatus hadis ahad. Dinilai demikian karena dalam beberapa periwayatan bersandar pada satu jalur periwayat yaitu Ummu Sulaim. Dilihat dari segi pembagian hadis ahad berdasarkan jalur peiwayatannya tergolong hadis masyhur, dan dari segi kualitasnya hadis tersebut termasuk kedalam hadis shahih.
2. Dari beberapa pendapat ulama mengenai pemaknaan tentang tidur siang seperti Hasbi Ash-Shiddiqy, Imam Syafi'i, Imam Al Azhari, Imam Bukhari, Imam al-Ghazali, Imam At-Tibi, dll. penulis memberikan kesimpulan tidur siang adalah aktivitas tidur secara sekejap/singkat (kurang dari satu jam) atau sekedar istirahat (tadak tidur) yang dilakukan pada waktu tengah hari (siang) sebelum tergelincirnya matahari (zawal), mendckati waktu zawal atau dapat sesudahnya.
3. Tidur siang dalam pandangan ilmu psikologi kesehatan, disimpulkan dari beberapa penelitian tidur siang adalah aktivitas tidur secara singkat dengan setiap periodenya kurang dari 50% dari tidur utama (tidur malam). Durasi waktu tidur siang berkiasar antara 2-30 menit. Tidur siang yang lebih dari 30 menit beresiko terkena inersia tidur dan tidak. mendapat manfaat dari tidur siang tersebut. Tidur siang dengan porsi yang cukup (kurang dari 30 menit) akan memberi manfaat bagi tubuh dari segi psikologis yaitu meningkatnya kewaspadaan, fokus, kestabilan mood serta energi, dll. dan dari segi fisiologisnya, Memperlancar meminimalisir terkena serangan jantung, dll.

## B. Saran-saran

1. Perlunya pengetahuan kepada masyarakat khususnya kaum muslim yang masih awam dalam pemahaman tidur siang dan hukumnya dalam agama serta efeknya dari segi kesehatan.
2. Pembiasaan aktivitas tidur siang khususnya dalam ranah pembelajaran dan pekerjaan, melihat beberapa manfaat yang didapat dari aktivitas tidur siang bagi tubuh untuk membantu meningkatkan kualitas dalam pembelajaran dan pekerjaan.
3. Pentingnya pemahaman tentang tidur siang kepada masyarakat dapat menjadi solusi dari masalah-masalah yang kerap terjadi di masyarakat seperti kekurangan porsi tidur malam, hipertensi, meminimalisir terkena serangan jantung, insomnia, dll.