

# Banyak Tidur dan Banyak Makan Dalam Islam

---

<"xml encoding="UTF-8?">

**?Apa manfaatnya sedikit tidur dan makan**

:Jawab

Islam mengajarkan hal-hal yang menyampaikan manusia pada kesempurnaan sebagai manusia seutuhnya, bukan hanya dari sisi maknawinya Islam pun memberikan kita bimbingan dalam menjalani kehidupan untuk kesempurnaan jasmani dalam hal ini berkaitan dengan kesehatan. Kita tahu pepatah mengatakan di dalam raga yang sehat terdapat jiwa yang kuat.

Hal ini merupakan sebuah keyerikatan yang kuat antara kesempurnaan Rohani dengan jasmani, yaitu kita sebagai hamba tidak mungkin menapaki jalan ketaatan unyuk menuju .kesempurnaan jika raga kita sakit dan lemah

Salah satu yang diperhatikan oleh Islam supaya manusia menjaganya adalah tentang keadaan terbaik untuk tidur. Pertama yang perlu diketahui adalah bahwa kita tidak dibenarkan untuk .banyak tidur, karna itu membahayakan kesehatan kita juga berpengaruh pada kerasnya hati

Disebutkan dalam Ihya, Al-Hasan berkata, Rasulullah SAW bersabda: "Yang paling utama kedudukannya di antara kamu di sisi Allah ialah yang paling lama lapar dan bertafakur tentang kebesaran Allah SWT. Dan yang paling dibenci Allah di antara kamu pada hari kiamat adalah .“setiap orang yang terlalu banyak tidur, terlalu banyak makan dan minum

Sedikit tidur juga merupakan ciri orang bertakwa. Orang yang bertaqwa itu sedikit tidurnya.  
:Sebagaimana dalam firman Allah

Artinya: "Sesungguhnya orang-orang yang bertakwa itu berada dalam taman-taman (surga) dan mata air-mata air, sambil menerima segala pemberian Rabb mereka. Sesungguhnya mereka sebelum itu di dunia adalah orang-orang yang berbuat kebaikan. Di dunia mereka sedikit sekali tidur diwaktu malam. Dan selalu memohonkan ampunan diwaktu pagi sebelum (fajar". (QS. Az-Zariyat 15-18

Adapun tidur dalam kondisi kenyang, Dalam sebuah hadits, Rasulullah saw bersabda, "Tidaklah beriman kepadaku orang yang menghabiskan malamnya dalam keadaan kenyang dan ia tahu (bahwa tetangga di sebelahny kelaparan.". (Targhib

Disebutkan dalam sebuah hadits, Rasulullah saw bersabda, “Wahai manusia, bersedekahlah aku akan menjadi saksi atasnya pada hari kiamat. Mungkin ada di antara kalian yang pada malam hari masih mempunyai sesuatu yang berlebih setelah ia kenyang, sedangkan saudara sepupunya menghabiskan malamnya dalam keadaan lapar. Dan mungkin ada di antara kalian orang yang selalu menambah hartanya, padahal tetangganya yang miskin tidak dapat mencukupi keperluannya.”. (Kanzul-‘Ummal).

Seyogianya manusia memenuhi kebutuhannya tidak berlebihan sehingga memberikan dampak .pada ruhani kita

Ibnu Abbas berkata: “Rasulullah Saw bersabda: ‘Tiada akan masuk kerajaan langit, orang yang memenuhi perutnya” Diriwayatkan bahwa suatu saat Abi Juhaifah bersendawa di hadapan Rasulullah Saw. Lalu Rasulullah Saw bersabda kepadanya: “Pendekkanlah sendawamu! Sesungguhnya manusia yang paling lama lapar di hari akhirat adalah mereka yang paling banyak kenyang di dunia”. (HR al Baihaqi dari Abi Juhaifah)Nabi Saw bersabda: “Perut kenyang itu asal penyakit dan menjaganya itu asal obat. Biasakanlah tiap-tiap tubuh apa yang .”dibiasakannya

### **Banyak Makan Mematikan Hati**

Nabi Saw bersabda: “Janganlah engkau matikan hati dengan banyak makanan dan minuman. Sesungguhnya hati itu seperti tanaman yang akan mati apabila banyak airnya.” Rasulullah Saw bersabda: “Hancurkanlah makananmu dengan dzikir dan shalat. Dan janganlah kamu tidur atas makanan (tidur sedang kekenyangan), maka kesatlah hatimu”. (HR Ath-Thabrani dari ‘Aisyah dengan sanad dlaif)

Rasulullah Saw bersabda: “Al-mukmin itu cita-citanya pada shalat, puasa dan ibadah. Dan al-”.munafiqun itu cita-citanya pada makan dan minum, seperti binatang ternak