

Tidur Berkualitas Dan Pengaruhnya Pada Kualitas Ibadah Seseorang

<"xml encoding="UTF-8?>

Suatu ketika Ayatullah Bahjat ditanya bagaimana agar bisa sedikit tidur, beliau menjawab tidurlah dalam posisi duduk. Anak Ayatullah Bahjat mengisyaratkan pada sebuah kursi yang [merupakan kursi tidur milik Ayatullah Bahjat[1

Waktu Tidur

Waktu tidur masing-masing orang tidaklah sama, karena suatu alasan ada orang yang tidur di pagi hari, ada yang tidur di siang hari, ada yang tidur di sore hari, ada yang tidur pada awal .malam, ada yang tidur di pertengahan malam, ada yang tidur di akhir malam

Cara tidur

Ada yang tidur dalam posisi miring, ada yang dalam posisi telentang, ada yang tidur dalam .posisi tengkurap, ada yang tidur dalam posisi duduk

Kuantitas Tidur

Dari sisi kuantitas, ada yang tidur 8 jam, ada yang tidur 4 jam, ada yang tidur 3 jam, dalam 24 .jamnya

Tidur berkualitas

Tidur berkualitas adalah tidur yang dilakukan seseorang dimana ketika dia bangun maka tubuh kembali bugar kembali. Tidur berkualitas bisa didapatkan dengan cara mengkondisikan kapan, kuantitas dan cara tidur yang dilakukan mempertimbangkan kebutuhan tubuh sesuai usia yang .dimiliki

Kualitas dan kuantitas tidur dan kualitas cara hidup seseorang

Tidur bagi seorang muslim adalah bagian yang sangat penting, kekeliruan dalam mengatur tidur dari sisi kuantitas maupun kualitas akan berpengaruh besar pada pengaturan waktu seseorang. Tidur merupakan asupan penting bagi tubuh manusia. Manusia bisa menahan diri

dari tidur, bergadang semalaman melakukan berbagai kegiatan namun tubuh manusia secara alamiah tetap meminta bagiannya, tubuh akan terasa lelah, kantuk akan mengikat dan memaksa manusia untuk memejamkan mata, sehingga tubuh berikut seluruh bagian organ dalam maupun organ luarnya bisa beristirahat untuk beberapa lama. Ketika energi sudah pulih, manusia bisa kembali beraktifitas mengerjakan berbagai kegiatan yang sudah dia agendakan

Tidur tidak berkualitas berdampak pada keterlambatan melakukan salat subuh, jadi salat subuh dilakukan dalam keadaan matahari sudah terbit, padahal jumlah tidurnya sudah cukup banyak yakni enam jam, jadi dia berangkat tidur jam 00:00 dini hari dan bangun jam 06:00 pagi

Ketika karena cara tidur yang tidak tepat dan berakhir pada keterlambatan melakukan salat subuh secara berulang-ulang, jelas hal ini adalah musibah besar

Tidur tidak berkualitas juga berpengaruh pada kualitas hidup seseorang, tidur yang tidak berkualitas menurunkan kualitas kerja seseorang, disaat harus bekerja tapi tubuh sudah kelelahan, tubuh berontak meminta untuk beristirahat

Timeline Dan Kualitas Tidur Seseorang

Beberapa orang memiliki perencanaan dalam kehidupannya, sejak bangun tidur hingga waktu untuk tidur kembali. Semua tertata rapi, kegiatan demi kegiatan disusun dan dijalankan tepat waktu. Seorang anak bisa dikenalkan dengan sebuah kehidupan dengan ritme dan irama khas, hal ini sudah bisa diperkenalkan sejak dalam kandungan, janin sudah belajar mengikuti ritme cara hidup ibunya yang sedang mengandungnya, ketika dia sudah lahir dia juga akan mengikuti ritme jika mendapat perlakuan teratur, melihat cara hidup orang tua yang teratur maka otomatis anak akan memiliki kedekatan dengan sebuah ritme, sebuah keteraturan hidup

Salah satu ritme penting itu adalah waktu kapan beristirahat, tidur teratur dari sisi kualitas dan kuantitas akan berpengaruh pada diri seseorang, rutinitas ini akan sangat terdukung dengan adanya timeline kehidupan. Ketika seseorang memiliki timeline yang jelas maka kebutuhan tubuh untuk tidur juga menjadi jelas. Masing-masing orang bisa mengatur jatah tidur sesuai umurnya, disebutkan bahwa kebutuhan tidur manusia berbeda-beda sesuai umur mereka

Seorang bayi mungkin membutuhkan hingga 17 jam tidur setiap hari, sementara orang dewasa membutuhkan waktu 7 jam setiap malam. Berikut adalah rekomendasi jam tidur yang baik menurut National Sleep Foundation sesuai dengan kelompok usia

Bayi baru lahir (0-3 bulan) : 14-17 jam setiap hari

Bayi (4-11 bulan) : 12-15 jam setiap hari.

Balita (1-2 tahun) : 11-14 jam setiap hari.

Prasekolah (3-5 tahun) : 10-13 jam setiap hari.

Usia sekolah (6-13 tahun) : 9-11 jam setiap hari.

Dewasa muda (18-25 tahun) : 7-9 jam setiap hari.

Dewasa (26-64 tahun) : 7-9 jam setiap hari.

Lansia (65 tahun ke atas) : 7-8 jam setiap hari.[2]

Hidup teratur dan hidup monoton

Jika hidup monoton maka hidup ini akan terasa membosankan, hidup akan berlalu begitu saja tanpa ada memori yang membahagiakan, kejutan, dan lain-lain. Sekarang apakah kehidupan .teratur bisa kita samakan dengan kehidupan monoton

Kehidupan teratur sekilas seperti sama dengan kehidupan yang monoton, tapi ada perbedaan besar, dalam kehidupan teratur yang dilakukan jelas tidak terbatas pada hal yang sama dalam setiap harinya, selama tujuh hari dalam seminggu bisa dijadwalkan secara runut, lalu dirubah lagi untuk minggu depannya, begitu seterusnya. Merubah jenis kegiatannya namun untuk hal-hal primer seperti tidur dan makan maka tetap pada kualitas dan kuantitasnya

Kehidupan teratur yang dilakukan selama 40 hari maka kemudian akan menjadi malakah, dimana tanpa dikomando lagi, tubuh secara mandiri sudah siap dengan ritme yang sudah dilakukan selama itu. Jadi seseorang sudah dengan nyaman menjalani ritme kehidupan yang .sudah ia jalankan tersebut

....Bersambung

راهکار-آیت-الله-بهجت-برای-کم-خوابیدن /http://www.qudsonline.ir/news/87224 [1]

[2]

<https://lifestyle.kompas.com/read/2019/11/24/213120520/berapa-durasi-jam-tidur-yang-baik-sesuai-kelompok-usia?page=all>. Dilihat pada 02 07 2020 01:05