jurnallivinghadis@gmail.com✉
http://ejournal.uin-suka.ac.id/ushuluddin/Living
p-ISSN / e-ISSN : 2528-7567 / 2548-4761

LIGHT EXPOSURE EFFECTS ON SLEEP QUALITY FROM SCIENTIFIC AND HADITH PERSPECTIVES: A SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW

DOI : 10.14421/livinghadis.2026.6933

Tia Putri Pratiwi
Luh Ade Yuanita Andriani
STIT Insan Kamil
Bogor
Corresponding author: tiaputripratiwi@stitinsankamil.ac.id

Submission : 16 December 2026
Revised : 09 April 2026
Accepted : 05 August 2026

Abstract

More than just a daily activity, sleep holds many benefits for the body. This is shown by the hadith of the Prophet, particularly those related to sleep under certain conditions, such as the recommendation to turn off the lights. This study addresses two questions: first, how should the hadith concerning the recommendation to turn off the lights while sleeping be interpreted from the perspective of maqāṣid al-syarī'ah, particularly in ḥifẓ al-nafs? Second, how is this prophetic recommendation relevant to modern scientific findings regarding the effects of light exposure on sleep quality? This study employs two approaches. From the hadith perspective, the author employs a quasi-qualitative approach. From the scientific perspective, the author uses a systematic literature review method, assisted by Publish or Perish (PoP), with data obtained from Google Scholar. The selected articles were identified based on specific inclusion criteria, and the article selection process was conducted using the PRISMA flow diagram. The findings indicate that the majority of the reviewed articles show that sleeping in a dark environment is associated with better sleep quality through the optimization of melatonin production and circadian rhythm regulation. Although some other studies did not find statistically significant relationships, they nevertheless demonstrated a similar trend. Analysis of Saḥīḥ al-Bukhārī indicates that the recommendation to turn off the lights before sleeping is not merely an ethical instruction but also reflects the principles of maqāṣid al-syarī'ah, particularly ḥifẓ al-nafs and ḥifẓ al-māl. Thus, the hadith provides a normative foundation, while modern science explains the underlying biological mechanisms.

***Keywords**: Sleep Quality; Light Exposure; Prophetic Hadith; Scientific Discourses; Islamic Perspective*

Abstrak

Lebih dari sekadar aktivitas harian, tidur memiliki banyak manfaat bagi tubuh. Hal ini ditunjukkan oleh hadis Nabi, khususnya terkait tidur dalam kondisi tertentu, seperti anjuran untuk mematikan lampu. Dua pertanyaan diajukan; pertama, bagaimana hadis tentang anjuran mematikan lampu saat tidur dimaknai dalam perspektif maqāṣid al-syarī'ah, khususnya dalam dimensi hifz al-nafs?; kedua, bagaimana relevansi anjuran hadis tersebut dengan temuan ilmiah modern mengenai pengaruh paparan cahaya terhadap kualitas tidur? Penelitian ini menggunakan dua pendekatan. Dari perspektif hadis, penulis menggunakan pendekatan kuasi kualitatif. Adapun dari perspektif sains, penulis menggunakan metode systematic literature review dengan bantuan perangkat lunak Publish or Perish (PoP) dan sumber datanya berasal dari google scholar. Adapun artikel yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi tertentu dan proses seleksi artikel menggunakan diagram PRISMA. Hasil penelitian berdasarkan mayoritas artikel menunjukan bahwa tidur dalam kondisi gelap berkaitan dengan kualitas tidur yang lebih baik melalui optimalisasi melatonin dan ritme sirkadian. Adapun artikel lainnya, tidak menemukan hubungan yang signifikan, tetapi tetap menunjukkan kecenderungan serupa. Analisis terhadap Saḥīḥ al-Bukhārī menunjukan bahwa anjuran mematikan lampu saat tidur tidak hanya bersifat etis, tetapi juga mencerminkan maqāṣid al-syarī'ah, khususnya ḥifz al-nafs an ḥifz al-māl. Dengan denikian, hadis mberikan landasan normatif sedangkan sains menjelaskan mekanisme biologisnya.

***Kata Kunci**: Sleep Quality; Light Exposure; Prophetic Hadith; Scientific Discourses; Islamic Perspective*

A. Pendahuluan

Kebutuhan dasar manusia berupa tidur tidak bisa dipandang sebatas mekanisme biologis, namun secara integral mempengaruhi sistem metabolisme, kekebalan tubuh, nafsu makan, stabilitas emosi, serta sistem kardiovaskular dan hormonal. (Jyväkorpi et al., 2021) Di balik realitas tidur sebagai kebutuhan dasar manusia, pemenuhan kebutuhan tidur di tengah masyarakat menunjukkan hal berbeda. Prevalensi insomnia di dunia, misalnya, mencapai 10%–30% dari total populasi, bahkan meningkat hingga 50%–60% pada lansia. Dari peningkatan prevalensi tersebut, sekitar 60% lansia di Indonesia mengalami gangguan tidur. (Arifin et al., 2022) Temuan ini sejalan dengan studi nasional pasca-COVID, dengan 757 responden dewasa, di mana hasil kajian menunjukkan bahwa 69,2% responden memiliki kualitas tidur yang buruk (PSQI > 5). (Budikayanti et al., 2024) Fenomena ini turut diperkuat oleh penelitian lain, di mana lebih dari 60% responden mengalami insomnia dan gangguan tidur secara sistemik. (Sumarno & Ratnawati, 2023; Rahman et al., 2024)

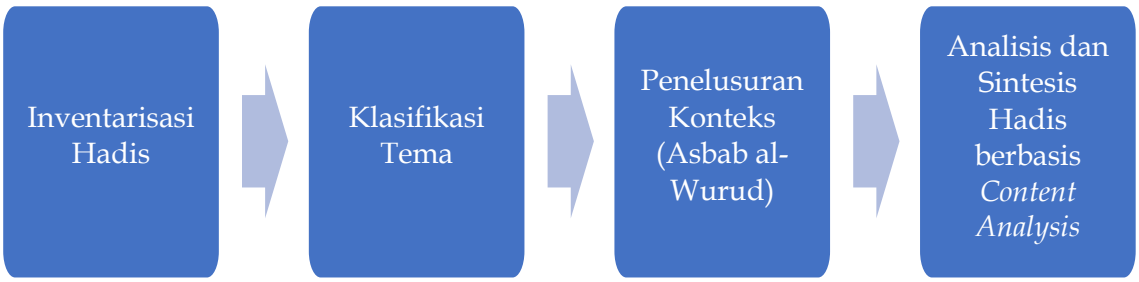
Bersamaan dengan data tersebut, sejumlah penelitian menunjukkan bahwa gangguan tidur seperti insomnia dapat dipicu oleh kondisi lingkungan saat tidur. Dua penelitian terdahulu, melalui uji *Chi Square,* menunjukkan relasi fundamental antara pemenuhan kualitas tidur dan kondisi kesehatan seseorang. (Deslaranti et al., 2022; Oktaviana & Sukmalara, 2021) Pasalnya, penurunan kualitas tidur akan berdampak pada efektivitas respon sel T terhadap penurunan patogen dan kadar haemoglobin, yang pada batas-batas tertentu akan berdampak langsung pada sistem kekebalan dan ketahanan tubuh, (Medic et al., 2017; Permatasari et al., 2024) kondisi tumbuh kembang, kualitas mental seseorang, serta kemampuan fokus dan konsentrasi. (Ladia et al., 2025) Realitas ini tentunya harus menjadi kesadaran bersama, khususnya dalam upaya melahirkan generasi unggul yang sehat, cerdas, dan inovatif, di tengah berbagai permasalahan kesehatan, psikologi, dan mental yang semakin masif. Termasuk korelasinya dengan generasi Z yang dikenal cukup "sensitif" dengan berbagai permasalahan mental dan psikologi.

Sementara dalam kerangka studi hadis, tidur dianggap sebagai aktivitas harian yang lebih kompleks daripada sekedar kebutuhan dasar makhluk hidup. Islam, melalui hadis nabi, mengatur aktivitas tidur secara kompleks, mulai dari waktu, (al-Bukhārī, 2012, p. 210; al-Ṭabrānī, 1995, p. 13) tata cara, (al-Bukhārī, 2002; al-Nasā'ī, 2001, p. 280; Muslim, 2014) adab, (al-Sijistaniy, 2009, p. 391; al-Tirmīżī, 2009, p. 27; Ḥanbal, 2001, p. 282) dan beberapa hal lain yang berhubungan langsung. Dengan kata lain, tidur dalam perspektif berbeda, menempati posisi yang sama pentingnya; tidak hanya sebagai bentuk ketaatan beribadah, tetapi juga sebagai panduan hidup sehat yang berkontribusi pada kualitas hidup. (Muthi'ah et al., 2025) Bahkan anjuran-anjuran tersebut tidak hanya bersifat ritual, tetapi juga mengandung dimensi protektif sebagai upaya *ḥifẓ al-nafs* (menjaga

diri), (Bashir and Barkat, 2021) yang kemudian berkembang menjadi satu kesadaran kompleks sebagai pedoman praktis dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. (Amaliyah et al., 2022)

Berangkat dari berbagai penelitian yang ada, tampak jelask bahwa tidur menjadi kebutuhan fundamental yang dipengaruhi berbagai faktor yang saling terhubung. Bahkan, sebagian besar penelitian didukung oleh instrumen standar seperti *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan analisis statistik yang memadai untuk menghasilkan hasil penelitian yang komprehensif. Hanya saja, penelitian-penelitian terdahulu masih terbatas pada aspek kuantitatif-biologis, perbedaan masa dan ragam kebutuhan manusia terkait cahaya dalam tidur, serta kebutuhan atas kontekstualisasi temuan sains modern tentang regulasi ritme sirkadian dan hormon melatonin, termasuk minimnya hadis yang dianalisis secara mendalam dalam studi yang mengharmonisasi antara agama dan sains modern. Untuk itu, penelitian ini hadir untuk mengisi kekosongan tersebut, khususnya terkait: *pertama*, bagaimana hadis tentang anjuran mematikan lampu saat tidur dimaknai dalam perspektif *maqāṣid al-syarī'ah*, khususnya pada dimensi *ḥifẓ al-nafs*?; *kedua*, bagaimana relevansi anjuran hadis tersebut dengan temuan ilmiah modern mengenai pengaruh paparan cahaya terhadap kualitas tidur?

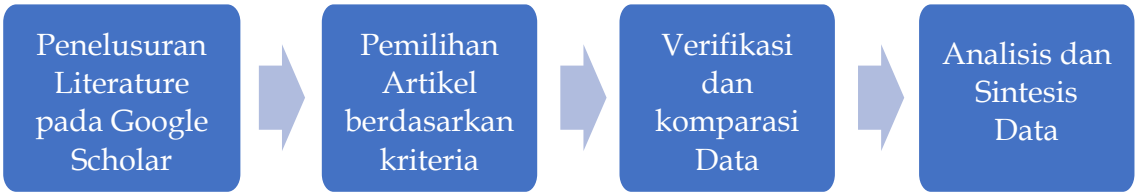
Adapun dari sisi metodologis, penelitian ini menggunakan dua pendekatan. *Pertama*, dari perspektif hadis, penulis menggunakan pendekatan kuasi kualitatif. Dalam hal ini, Rahardjo mengatakan bahwa kuasi kualitatif merupakan pendekatan yang bertujuan untuk menjelaskan makna secara mendalam serta menilai relevansinya secara kompleks. (Rahardjo, 2023) Metode pengumpulan data yang digunakan berupa studi literatur (*Library Research*) secara tematis (*mawdu'i*) melalui tahap inventarisasi hadis, klasifikasi tema, penelusuran konteks, dan penafsiran normatifnya. Metode yang digunakan adalah analisis isi (*Content analysis*), yaitu metode untuk mengkaji dan menginterpretasi pesan-pesan yang terkandung dalam teks-teks tertulis, baik dalam bentuk hadis ataupun literatur ilmiah. Adapun bagan urutan penelitian pendekatan kuasi kualitatif.



Gambar 1. Konsep Alur Penelitian pada Perspektif Islam

Kedua, dari perspektif sains dilakukan dengan metode *systematic literature review* dengan artikel yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi tertentu, mencakup

publikasi dalam rentang waktu 2020–2025 dan hasil penelitian primer dari Google Scholar. Menurut Ramayanti et al., metode ini digunakan untuk mengumpulkan informasi mengenai sebuah topik yang diamati, khususnya dengan kerangka kerja yang terdiri dari *Population* (P), *Intervention* (I), *Comparison* (C) dan *Outcome* (O) yang dipandang penting dalam merumuskan pertanyaan penelitian secara jelas, terarah, dan sistematis. (Ramayanti et al., 2025) Sejalan dengan hal tersebut, Kristianingsih dan Paramita menambahkan bahwa salah satu manfaat kerangka kerja PICO dapat membantu meminimalisir bias dalam menentukan kata kunci pencarian di database. (Kristianingsih & Paramita, 2025)



Gambar 2. Konsep Alur Penelitian pada Perspektif Sains

B. Konseptualisasi Tidur dalam Tinjauan Hadis dan Medis

Tidur, meskipun kerap dianggap sebagai aktivitas rutin yang biasa, namun di dalamnya justeru menjadi lokus yang mempertemukan kosmologi ilahi dengan mekanisme biologis yang terkonfirmasi secara empiris melalui temuan-temuan sains. Dalam tinjauan kosmologi, tidur tidak dipandang sebagai aktivitas biologis pasif, melainkan tanda eksistensial atas kebesaran Allah yang berkaitan dengan penundukan alam (siang dan malam) hingga perenungan mendalam bagi setiap manusia beriman. (Amaliyah et al., 2022) Sementara dalam kerangka ilmu sains, tidur kerap didefinisikan sebagai kebutuhan dasar manusia yang esensial dalam menjaga keseimbangan fungsi tubuh, bersifat alami, dan reversibel. (Alie et al., 2025; Hall and Hall, 2020) Ketika seseorang mampu menjaga kualitas tidur dengan baik, maka sistem kekebalan tubuh akan menguat, kadar gula darah terkontrol, berat badan tetap terjaga ideal, kesehatan jantung tetap terjaga, serta mampu meningkatkan konsentrasi, produktivitas, dan daya ingat. (Alodokter, 2024; Pramana and Harahap, 2022; Wulandari and Pranata, 2024)

Pertemuan dua realitas tersebut bisa dikonfirmasi melalui temuan penting bahwa ritme sirkadian manusia dan secara mendasar disinkronkan langsung dengan siklus cahaya-gelap alami. (BaHammam, 2025) Hal ini menjadi kerangka konseptual yang sangat penting untuk dipagami, guna melihat lebih jauh makna hadis Nabi saw terkait adab, etika, dan aktivitas pra-tidur yang harus senantiasa diperhatikan, sebagaimana diriwayatkan oleh al-Bukhārī.

[5623] حدثنا مُوسَى بْنُ إِسْمَاعِيلَ، حَدَّثَنَا هَمَّامٌ، عَنْ عَطَاءٍ، عَنْ جَابِرٍ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم قَالَ: أَطْفِئُوا الْمَصَابِيحَ إِذَا رَقَدْتُمْ، وَغَلِّقُوا الْأَبْوَابَ، وَأَوْكُوا الْأَسْقِيَةَ، وَخَمِّرُوا الطَّعَامَ وَالشَّرَابَ – وَأَحْسِبُهُ قَالَ:– وَلَوْ بِعُودٍ تَعْرُضُهُ عَلَيْهِ.

Telah menceritakan kepada kami Mūsā bin Ismā'īl, telah menceritakan kepada kami hammām dari 'Atā dari Jābir, bahwa Rasulullah bersabda: "Padamkanlah lampu-lampu ketika kalian hendak tidur, tutuplah pintu-pintu, ikatlah tempat-tempat penampungan air, dan tutuplah makanan dan minuman -- dan aku mengira nabi Muhammad saw juga bersabda – meskipun hanya dengan sepotong kayu yang diletakkan di atasnya". (al-Bukhārī, 2012, p. 361)

Hadis tersebut secara tegas menekankan agar lampu dipadamkan, pintu-pintu dan wadah makanan-minuman ditutup, serta memastikan keamanan tempat penyimpanan air sebelum seseorang tidur. Kualitas hadis yang dinilai Ṣaḥīḥ (al-Suyūṭī, 1994; Asqalani, 2001) hingga jumlah hadis yang tersebar di dalam banyak kitab seperti Ṣaḥīḥ al-Bukhārī, Ṣaḥīḥ Muslim, Musnad Aḥmad, Sunan Abī Dāwūd, Sunan al-Tirmiżī, dan Sunan Ibn Mājah, (al-Sijistaniy, 2009; al-Tirmīżī, 2009; Al-Bukhari, n.d.; Ḥanbal, 2001; Ibn Mājah, 2014; Muslim ibn al-Ḥajjāj, n.d.) mengindikasikan bahwa anjuran tersebut bukan sekadar etika rumah tangga, melainkan mengandung muatan preventif yang fundamental. Ibn Hajar, melalui kitab Fatḥ al-Bārī, menegaskan bahwa hadis tersebut menunjukkan perhatian nabi Muhammad saw terhadap aspek keamanan dan keselamatan umat Muslim. (Asqalani, 2001) Akibatnya, perintah memadamkan lampu merupakan bentuk pencegahan terhadap setiap potensi bahaya yang mungkin terjadi seperti kebakaran atau musibah lain di malam hari.

Sejalan dengan hal tersebut, Imām al-Nawawī menyatakan bahwa perintah tersebut merupakan bagian penting dari pendidikan profetik yang bertujuan untuk mendorong setiap individu agar senantiasa berhati-hati, meskipun tidak secara eksplisit menetapkannya dalam kerangka kewajiban hukum. (Al-Nawawi, 2002) Yūsuf al-Qaraḍāwī, dalam konteks kontemporer, menegaskan bahwa hadis-hadis tersebut merupakan bukti konkret bahwa syari'at Islam bergantung pada *fiqh al-maqāṣid* yang mendahulukan pencegahan *mafsadah* daripada penetapan hukum resmi. (Al-Qaradawi, 2005) Pendekatan semacam ini, bagi Jasser Auda, memungkinkan hadis dibaca sebagai sebuah prinsip sistemik untuk melindungi keselamatan dan manajemen risiko dalam kehidupan modern. (Auda, 2008) Ini berarti bahwa hadis dapat dibaca tanpa bergantung pada arti literalnya, sehingga mampu mengakomodasi prinsip-prinsip normatif dan performatif Islam secara bersamaan.

Selain mengandung makna religius, hadis tentang anjuran mematikan lampu sebelum tidur juga memuat nilai-nilai *scientific wisdom* (kebijaksanaan

ilmiah) yang relevan dengan pemahaman kesehatan modern, khususnya terkait kualitas tidur dan ritme sirkadian manusia. (Anggraini & Hasibuan, 2025: Sinaga et al., 2024) Beberapa penelitian turut menegaskan bahwa penciptaan malam sebagai waktu istirahat tidak hanya diposisikan sebagai ayat kauniyah Allah yang menegaskan kebesaran-Nya, tetapi secara fundamental memiliki keselarasan dengan mekanisme biologis. Produksi hormon melatonin, sebagai bagian dari mekanisme biologis tubuh, bekerja ketika seseorang tidur di malam hari yang kemudian berperan dalam peningkatan kekebalan tubuh. (Habibullah et al., 2024; Siregar, 2021) Artinya, malam sebagai waktu tidur yang ditentukan oleh Allah tidak bisa digantikan oleh tidur di waktu lain, meskipun sama-sama tidur. Oleh karenanya, tidur di waktu malam menjadi bagian penting dari kehidupan umat manusia secara luas.

Adapun dari sisi studi hadis, terdapat banyak hadis yang secara substansi menjelaskan hal serupa. Dalam hal ini, data-data hadis diperoleh melalui proses penelusuran terhadap Ṣaḥīḥ al-Bukhārī dengan menggunakan metode pencarian berdasarkan tema (*mauḍū'i*), kata kunci (*keyword search*), dan tahapan tertentu. Tahap pertama dilakukan dengan identifikasi kesesuaian hadis dengan tema penelitian. Berdasarkan kriteria ini, kemudian ditentukan sejumlah kata kunci, antara lain النار (api), السراج (lampu), المصابيح (lampu-lampu), أطفئوا (padamkanlah), أغلقوا الأبواب (kuncilah/tutuplah pintu), غطوا الإناء (tutuplah bejana), الفأرة (tikus), serta البيت (rumah). Selanjutnya, penelusuran terhadap Ṣaḥīḥ Bukhārī dilakukan dengan memanfaatkan indeks hadis (*fihris*) maupun fitur pencarian *digital* yang tersedia pada perangkat lunak hadis. Dari kriteria tersebut, penulis mendapatkan sedikitnya enam hadis yang dipandang mewakili keseluruhan perspektif Ṣaḥīḥ al-Bukhārī mengenai upaya mitigasi risiko kebakaran dalam kehidupan rumah tangga.

Tabel 1. Hadis-hadis tentang Anjuran Mematikan Lampu

No	Sumber & Perawi	Persebaran Riwayat	Matan (Inti Hadis)	Makna Singkat
1	HR. Bukhari No. 6296 dari Jābir bin 'Abdillāh	Jābir → 'Aṭā' → Hammām	Rasulullah SAW: "Matikanlah lampu-lampu pada waktu malam ketika kamu sekalian tidur; kuncilah pintu-pintu; ikatlah tempat-tempat air minum; dan tutupilah makanan dan minuman".	Upaya preventif menjaga keselamatan dan kebersihan
2	HR. Bukhari No. 6293 dari Ibn 'Umar melalui Sālim	Az-Zuhrī → Sālim	Rasulullah SAW: "Janganlah kalian meninggalkan api di dalam rumah ketika kalian tidur".	Pencegahan bahaya kebakaran

3	HR. Bukhari No. 6294 dari Abū Mūsā al-Ash'arī	Buraid → Abī Burdah	Rasulullah SAW: "Sebuah rumah di Madinah terbakar dengan penghuninya di malam hari, lalu hal itu disampaikan kepada Nabi saw. maka beliaupun bersabda; Sesungguhnya api ini sebenarnya adalah musuh kalian. Apabila kalian tidur padamkanlah dari kalian".	Penegasan bahaya api secara eksplisit
4	HR. Bukhari No. 6295 dari Jābir bin 'Abdillāh	Kaṡīr → 'Aṭā'	Rasulullah saw: "Tutupilah bejana-bejana, rapatkanlah pintu-pintu dan matikanlah lampu-lampu, karena sesungguhnya bisa saja tikus menyeret sumbunya sehingga membakar penghuni rumah".	Faktor eksternal (hewan) sebagai risiko
5	HR. Bukhari No. 5624 dari Jābir bin 'Abdillāh	Hammām → 'Aṭā'	Rasulullah SAW: "Padamkan lampu jika kalian tidur, tutuplah pintu, ikatlah wadah minuman, dan tutuplah makanan dan minuman, dan aku mengira beliau mengatakan, meskipun dengan sepotong kayu yang engkau lintangkan di atasnya".	Standar keamanan rumah tangga malam hari
6	HR. Bukhari No. 3316 dari Jābir bin 'Abdillāh	Kaṡīr → 'Aṭā'	Rasulullah SAW: "Tutuplah bejana, ikatlah mulut-mulut kantong air, kuncilah pintu-pintu, lindungilah anak-anak kalian saat sore hari karena sesungguhnya jin saat itu berkeliaran dan menyambar, dan padamkanlah lampu-lampu ketika tidur karena sesungguhnya tikus terkadang menggulingkan lampu dan membakar penghuni rumah".	Integrasi aspek ghaib dan empiris

Di balik sebaran hadis yang meluas, Ibn Ḥajar al-'Asqalānī menjelaskan bahwa perintah untuk memadamkan lampu ketika tidur berkaitan erat dengan aspek keselamatan, khususnya sebagai bentuk antisipasi terhadap potensi bahaya kebakaran (*al-iḥtirāz min al-ḥarīq*). (Asqalani, 2001) Hal ini relevan dengan kondisi masyarakat Arab pada masa Nabi yang menggunakan lampu berbahan minyak, sehingga sangat rentan menimbulkan kebakaran jika tidak diawasi. Oleh karena itu, perintah tersebut mencerminkan prinsip kehati-hatian (*iḥtiyāṭ*) bagi umat manusia untuk menjaga keselamatan jiwa dan harta. Sejalan dengan hal tersebut,

Imām al-Nawawī memperkuat posisinya sebagai bagian penting dari pendidikan profetik yang selaras dengan prinsip dasar dalam Islam mengenai pencegahan, kehati-hatian, dan perlindungan keselamatan, (Al-Nawawi, 2002) terlebih dalam kondisi seseorang yang sedang istirahat dan tidak bisa menjaga dirinya secara maksimal.

Alhasil, hadis-hadis yang memuat anjuran untuk memadamkan lampu saat tidur yang pada asalanya dimaksudkan sebagai upaya menjaga keselamatan dan menghindari kebakaran, namun dalam konteks modern dapat diaktualisasikan kembali sebagai sunnah Nabi yang membawa manfaat praktis berupa kesehatan, keselamatan, dan perlindungan. (Mukarom and Sucipto, 2026) Dengan demikian, anjuran memadamkan lampu tidak hanya dipahami sebagai tindakan fisik, tetapi juga sebagai bagian dari adab sebelum tidur (*ādāb al-manām*) yang mencakup dimensi spiritual dan material sekaligus.

C. Pengaruh Penggunaan Lampu Saat Tidur terhadap Kualitas Tidur

Merujuk pada realitas tidur sebagai kebutuhan mendasar manusia yang telah diatur di dalam hadis nabi, baik dari sisi hikmah, adab, dan manfaatnya, bagian ini akan menampilkan pengujiannya secara sains melalui berbagai studi sebelumnya. Studi yang dimaksud merujuk pada penelusuran literatur dilakukan menggunakan perangkat lunak *Publish or Perish* (PoP) dengan sumber data *Google Scholar*. Kata kunci yang digunakan meliputi "paparan cahaya", "light exposure", "kualitas tidur", dan "sleep quality", yang dikombinasikan menggunakan operator Boolean "AND" dan "OR". Rentang tahun publikasi yang digunakan yaitu 2020-2025. Kriteria inklusi meliputi: (1) artikel primer, (2) publikasi tahun 2020-2025, (3) subjek pelajar atau mahasiswa, (4) membahas paparan cahaya sebelum tidur atau penggunaan lampu saat tidur, dan (5) kualitas tidur di ukur dengan yaitu *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Adapun kriteria eksklusi meliputi: (1) artikel review, (2) publikasi diluar rentang 2020-2025, (3) populasi non-pelajar/non-mahasiswa, (4) topik tidak berkaitan dengan adanya paparan cahaya sebelum tidur atau saat tidur dengan kualitas tidur, dan (5) tidak mengukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI).

Proses seleksi artikel secara bertahap menggunakan diagram PRISMA, adapun alurnya meliputi: (1) **Indentifikasi**, hasil pencarian awal dari *Publish or Perish* dengan sumber data *Google Schoolar*. Pada saat pencarian, pengaturan *maximum number of results* ditetapkan sebanyak 100 hasil untuk memperoleh hasil penelusuran yang lebih luas dan tidak terbatas. Dari 100 hasil yang ditampilkan, diperoleh 56 artikel yang membahas mengenai kualitas tidur atau paparan cahaya. (2) **Penyaringan**, artikel duplikasi dihapus, lalu abstrak diperiksa apakah sesuai dengan topik paparan cahaya sebelum tidur atau saat tidur dengan kualitas tidur. Adapun artikel yang relevan dengan topik penelitian (artikel yang

menjelaskan adanya hubungan paparan cahaya sebelum tidur atau selama tidur dengan kualitas tidur) berjumlah 18 artikel (3) **Kelayakan**, keseluruhan artikel diperiksa berdasarkan kriteria inklusi dan ekslusi. Pada tahap ini terdapat 7 artikel yang layak untuk dilanjutkan ke tahapan seterusnya (4) **Inklusi**, artikel yang layak kemudian dianalisis dalam SLR dengan analisis PICO.

Tabel 2. Analisis PICO

No	Nama	Analisis			
		Population (P)	**Intervention (I)**	**Comparison (C)**	**Output (O)**
1.	Hengkebala & Halim (2022)	Pelajar (n=192)	Penggunaan lampu tidur saat tidur malam.	Tidak meng-gunakan lampu tidur saat tidur malam.	Kualitas tdiur berdasarkan PSQI; signifikan antara penggunaan lampu tidur dan kualitas tidur.
2.	Mulyana et al., (2023)	Pelajar (n=62)	Menggunaka n cahaya lampu saat tidur.	Tidak meng-gunakan cahaya lampu saat tidur.	Kualitas tidur berdasarkan PSQI; terdapat perbedaan signifikansi kualitas tidur antara kelompok menggunakan dan tidak menggunakan lampu saat tidur.
3.	Syihabudin (2023)	Mahasiswa (n=60)	Lamanya paparan cahaya (laptop).	Paparan cahaya (laptop) yang tidak lama.	Kejadian astenopia dan kualitas tidur berdasarkan PSQI; terdapat hubungan signifikan antara lamanya paparan cahaya laptop dengan kualitas tidur.
4.	Mulyana et al., (2024)	Pelajar (n=74)	Paparan cahaya biru dari penggunaan *smartphone* pada malam hari.	Paparan cahaya biru dari *smartphone* lebih rendah.	Kualitas tidur berdasarkan PSQI; terdapat hubungan signifikan antara paparan cahaya biru dari *smartphone* dan kualitas tidur.

5.	Rahmadhani et al., (2025)	Mahasiswa	Paparan cahaya biru dari penggunaan *smartphone* pada malam hari dengan durasi penggunaan yang tinggi sebelum tidur.	Paparan cahaya biru dari penggunaan *smartphone* dengan durasi penggunaan yang lebih rendah sebelum tidur.	Kualitas tidur berdasarkan PSQI dan kejadian bruxism; terdapat hubungan signifikansi antara penggunaan smartphone yang menghasilkan paparan cahaya biru terhadap kejadian *bruxism*, serta kualitas tidur yang buruk berhubungan dengan kejadian bruxism.
6.	Haris (2025)	Mahasiswa	Paparan cahaya dari layar (*screen time*) dalam durasi tinggi sebagai salah satu faktor yang mem-pengaruhi kualitas tidur.	Paparan cahaya layar (screen time) dalam durasi yang lebih rendah.	Kualitas tidur berdasarkan PSQI; paparan cahaya dari (screen time) tidak menunjukkan hubungan signifikansi dengan kualitas tidur.
7.	Pramanto & Tjandra (2025)	Mahasiswa	Paparan cahaya dari layar gawai akibat intensitas penggunaan yang tinggi	Paparan cahaya dari layar gawai akibat intensitas penggunaan gawai yang sedang atau lebih rendah.	Kualitas tidur berdasarkan PSQI; terdapat hubungan signifikan antara tingginya paparan cahaya dari penggunaan gawai dengan buruknya kualitas tidur. Mahasiswa dengan intensitas terpapar cahaya dari penggunaan gawai yang tinggi memiliki resiko 1,61 kali mengalami kualitas tidur buruk dibandingkan kelompok intensitas sedang.

Kualitas tidur pada penelitian-penelitian yang tersaji diukur menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Dalam penilaian skor instrumen

PSQI, skor berkisar antara 0 hingga 21, di mana angka yang lebih rendah menunjukkan kualitas tidur yang lebih baik sedangkan angka yang besar berlaku sebaliknya.

Penelitian yang dilakukan oleh Hengkebala dan Halim terhadap 192 pelajar menemukan adanya hubungan signifikan antara penggunaan lampu tidur pada malam hari dengan kualitas tidur. Pelajar yang tidur tanpa menggunakan lampu memiliki kualitas tidur yang lebih baik dibandingkan dengan pelajar yang tidur menggunakan lampu. (Hengkengbala & Halim, 2022) Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian Mulyana et al., yang menunjukkan adanya perbedaan kualitas tidur antara kelompok yang tidur dengan cahaya lampu dan kelompok yang tidur dengan kondisi gelap. (Mulyana et al., 2023) Keduanya memberikan gambaran penting bahwa paparan cahaya di lingkungan tidur dapat menganggu proses tidur yang optimal, sehingga berkontribusi terhadap menurunnya kualitas tidur. Hal ini, secara mendasar, disebabkan oleh pengaruh cahaya lampu pada irama sirkardian, realitas cahaya yang menekan sekresi melatonin, serta tertundanya onset tidur, sehingga dapat mempengaruhi kualitas tidur. (Alam et al., 2024)

Selain pencahayaan ruangan, sejumlah penelitian menunjukkan bahwa sumber paparan cahaya dari perangkat elektronik juga memiliki hubungan yang serupa dengan kualitas tidur dan memicu *bruxism* (aktivitas menggerakkan gigi secara tidak sadar), terlebih ketika digunakan ketika malam hari, sebelum tidur, dan dalam durasi tinggi (Syihabudin, 2023; Mulyana et al., 2024; Rahmadhani et al., 2025) Penelitian Pramanto dan Tjandra yang melibatkan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanegara turut memperkuat temuan tersebut, di mana hubungan antara intensitas penggunaan gawai dan kualitas tidur cukup signifikan (p = 0,007). Bahkan, mahasiswa dengan intensitas penggunaan gawai yang tinggi memiliki risiko 1,61 kali lebih besar mengalami kualitas tidur yang buruk dibandingkan kelompok lain dengan intensitas penggunaan sedang. (Pramanto & Tjandra, 2025; Salehi et al., 2026) Hanya saja, tidak seluruh penelitian menghasilkan temuan yang konsisten.

Penelitian yang dilakukan oleh Haris, misalnya, dengan melibatkan 378 mahasiswa, tidak ditemukan hubungan signifikan antara paparan cahaya yang berasal dari *screen time* dan kualitas tidur (p = 0,869), meskipun kualitas tidur responden tetap diukur menggunakan PSQI. Hasil penelitian tersebut justeru menegaskan bahwa stres akademik merupakan faktor yang paling berpengaruh terhadap kualitas tidur dibandingkan paparan cahaya yang berasal dari *screen time*. (Haris, 2025) Perbedaan hasil ini semakin memperkuat fakta bahwa kualitas tidur merupakan kondisi yang bersifat multifaktorial, sebagaimana temuan penulis di dalam penelitian-penelitian di jurnal Scopus. (Alam et al., 2024; Saade et al., 2026; Salehi et al., 2026) Karena selain dipengaruhi oleh paparan cahaya dari perangkat elektronik, kualitas tidur juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain

seperti disfungsi siang hari, tingkat stres, aktivitas fisik, kondisi lingkungan tidur, maupun kebiasaan tidur individu.

Secara keseluruhan, enam dari tujuh penelitian menunjukkan hubungan konsekwensional antara paparan cahaya, baik yang berasal dari lampu ruangan maupun perangkat elektronik seperti laptop dan *smartphone,* dengan penurunan kualitas tidur. Sementara itu, hanya satu penelitian yang tidak menemukan hubungan yang signifikan secara statistik. Dengan kata lain, sebagian besar bukti ilmiah mendukung bahwa semakin tinggi intensitas atau semakin lama paparan cahaya pada malam hari, terutama cahaya yang bersumber dari penggunaan layar elektronik yang mengandung spektrum cahaya biru, sehingga semakin besar kecenderungan seseorang mengalami kualitas tidur yang buruk. Temuan ini juga sejalan dengan teori kronobiologi yang menjelaskan bahwa paparan cahaya pada malam hari dapat menghambat sekresi hormone melatonin, menganggu ritme sirkadian, memperpanjang latensi tidur, serta menurunkan efisiensi dan kualitas tidur.

D. Analisis Relevansi Hadis dan Temuan Sains Modern terhadap Paparan Cahaya ketika Tidur

Berdasarkan data dan diskursus yang dilakukan sebelumnya, hasil kajian menyatakan adanya perbedaan hasil penelitian disebabkan oleh berbagai faktor. Hal ini didukung oleh data kajian dari penelitian Sulistiani yang menerangkan bahwa selain dikarenakan pencahayaan di kamar tidur, kualitas tidur juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti kondisi suhu kamar tidur, kegaduhan tempat tinggal, kebiasaan olahraga, kebiasaan penggunaan gadget, beban tugas kuliah atau sekolah, dan indeks masa tubuh. (Sulistiyani, 2012) Selanjutnya, penelitian Lubis et al., dan Septiani et al., menyatakan bahwa penggunaan smartphone pada malam hari turut mempengaruhi kualitas tidur. (Lubis et al., 2020; Septiani et al., 2025) Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Anggraini et al., Avesiena dan Putri, serta Saparwati et al., menegaskan bahwasanya aktivitas *sleep hygiene* juga berperan dalam menentukan kualitas tidur. (Anggraini et al., 2025; Avesiena & Putri, 2024; Saparwati et al., 2023) Alhasil, penggunaan lampu bukan satu-satunya faktor yang mempengaruhi kondisi maupun kualitas tidur.

Temuan multifaktoral tersebut, secara koresponden, bukan melemahkan hadis mengenai adab dan aturan tidur, melainkan memperkuat relevansi *maqāṣid*-nya. Yūsuf al-Qaraḍāwī Melalui karyanya, *Dirāsah fī Fiqh Maqāṣid al-Syarī'ah*, membedakan dimensi *wasīlah* (sarana) dan *ghāyah* (tujuan) dalam memahami teks keagamaan, termasuk hadis-hadis Nabi. Menurutnya, naṣ-naṣ partikular (*al-nuṣūṣ al-juz'iyyah*) seperti anjuran memadamkan lampu dalam hadis perlu dipahami dalam bingkai *maqāṣid kulliyyah* yang lebih luas, bukan dibaca secara tunggal dan terisolasi dari konteks. (Al-Qaradawi, 2005) Dalam hal ini, hadis yang disabdakan

oleh Nabi menyasar kemungkinan umum yang berkembang di kalangan umat, khususnya realitas historis yang menjadikan lampu tradisional dari api sebagai sumber penerangan, sehingga konteks ini penting untuk dijadikan sebagai kerangka dasar yang mampu melahirkan makna yang lebih universal.

Poin penting dari konsep yang diajukan oleh al-Qaraḍāwī menjadi semakin jelas ketika dikaitkan dengan kasus penderita *nyctophobia*, sebuah kondisi rasa takut berlebihan terhadap kegelapan yang dapat memicu kecemasan, kepanikan, maupun ketidak mampuan individu untuk berada di tempat gelap, sehingga secara integral mempengaruhi kebiasaan tidur seseorang. (Sa'adah & Aflahani, 2022) Alih-alih mendapatkan kualitas tidur yang baik, mereka justeru kesulitan untuk memulai tidur dikarenakan perasaan takut dan parno atas hal-hal yang mereka takuti. Dalam kasus ini, aktivitas mematikan lampu sebelum tidur harus ditempatkan sebagai *wasīlah* layaknya pengaturan suhu, ketenangan lingkungan, dan pembatasan penggunaan *gadget* yang sama-sama mengarah pada *ghāyah* (tujuan) berupa tidur berkualitas sebagai bagian dari *ḥifẓ al-nafs*. Artinya, ketika sarana yang diatribusikan pada kegelapan total justeru berbalik menjadi ancaman bagi individu tertentu, seperti para penderita *nyctophobia*, maka penerapannya harus disesuaikan agar tidak bertentangan dengan tujuan aslinya. (Al-Qaradawi, 2005)

Realitas tersebut didukung oleh studi klinis yang dilakukan oleh Reffi et al., di mana *fear of sleep* (ketakutan terhadap tidur) dapat menjadi hambatan biologis dan psikologis dalam memperoleh tidur yang restoratif. Situasi tersebut justeru akan berdampak pada durasi, efisiensi, dan kontinuitas tidur, (Reffi et al., 2023) sehingga seseorang akan kesulitan mendapatkan kualitas tidur yang baik. Di sisi lain, beberapa individu membutuhkan sedikit pencahayaan untuk menenangkan diri secara psikologis sebelum tidur, sehingga dapat menunjang kualitas tidur yang baik meski dalam kondisi lampu menyala. (Hengkengbala & Halim, 2022) Dengan demikian, aturan mematikan lampu harus dibaca secara kontekstual-komprehensi, ditempatkan secara bijak, dan sejalan dengan kondisi biologis-psikologis. Kesadaran ini bukan tanpa alasan, melainkan upaya konkret untuk menghindarkan diri dari *mafsadah* yang jauh lebih besar.

Melalui karyanya yang berjudul *al-Muwāfaqāt fī Uṣūl al-Syarī'ah,* Imam al-Syāṭibī menegaskan bahwa terpenuhinya kebutuhan dasar manusia merupakan bagian penting dari tujuan beragama. Alasan ini mencakup dimensi *al-ḍarūriyyāt* (kebutuhan primer) yang harus senantiasa dijaga, (Al-Syāṭibī, 2004) di mana tubuh memiliki hak untuk tetap sehat, keberlangsungan hidup harus dijaga, dan memastikan bahwa kehidupan berjalan secara maslahat. Dengan demikian, pembacaan hadis mengenai anjuran tidur dalam kondisi gelap perlu dibaca secara hati-hati dengan menekankan prinsip *maqāṣid al-syarī'ah*.

Tabel 3. Tematik Hadis

No.	Perawi & Sumber Hadis	Inti matan Hadis	Tema Tematik Hadis	Dimensi Maqāṣid
1	Mūsā ibn Ismāʿīl, Hammām, ʻAtā', dan Jābir bin Abdillah ra. HR. Bukhari. Nomor 5624.	Rutinitas memadamkan lampu dan menutup rumah sebelum tidur	Pembiasaan perilaku hidup aman dan bersih dalam keseharian	Ḥifẓ al-Nafs
2	Abū Nuʿaim, Ibn ʻUyainah, az-Zuhrī, Sālim. HR. Bukhari. Nomor 6293.	Larangan meninggalkan api sebelum tidur	Pencegahan bahaya kebakaran akibat kelalaian manusia	Ḥifẓ al-Nafs
3	Ibn al-ʻĀlā', Abū Usāmaḥ, Buraid ibn ʻAbdillāh, Abī Burdah, dan Abī Mūsā. HR. Bukhari. Nomor 6294.	Api sebagai hal yang dapat membahayakan penghuni rumah	Keselamatan berbasis pengalaman empiris (kebakaran)	Ḥifẓ al-Nafs
4	Ḥassān ibn Abī ʻĀbbād, Hammām, ʻAṭāʿ, dan Jabir bin Abdillah ra. HR. Bukhari. Nomor 6296.	Perintah mematikan lampu, mengunci pintu, menutup makanan dan minuman	Kehati-hatian dan perlindungan keselamatan rumah tangga sebelum tidur	Ḥifẓ al-Nafs, Ḥifẓ al-Māl
5	Qutaibah, Ḥammād, Kaṡīr yaitu Ibn Syinzir, ʻAtā', dan Jābir ibn ʻAbdillāh ra. HR. Bukhari. Nomor 6295.	Tikus dapat menyebabkan kebakaran dari lampu	Pencegahan risiko kebakaran akibat faktor eksternal (hewan)	Ḥifẓ al-Nafs, Ḥifẓ al-Māl
6	Musaddād, Hammad ibn Zaid, Kaṡīr, ʻAṭā', Jābir ibn ʻAbdillāh ra. HR. Bukhari. Nomor 3316.	Perlindungan anak, kemananan rumah, dan pencegahan kebakaran	Perlindungan komprehensif keluarga dari bahaya malam hari	Ḥifẓ al-Nafs Ḥifẓ al- Nasl
7	Isḥāq ibn Manṣūr, Rauḥ ibn ʻUbādah, Ibn Juraij, ʻAtā', dan Jabīr ibn ʻAbdillāh ra. HR. Bukhari. Nomor 5623	Menutup pintu, bejana, menyebut nama Allah, dan memadamkan lampu	Manajemen keselamatan keluarga berbasis ikhtiar fisik dan spiritual	Ḥifẓ al-Nafs, Ḥifẓ al-Dīn

Pada Tabel 3, terdapat pola tematik yang saling menguatkan mengenai pentingnya memadamkan lampu dan menata keamanan rumah sebelum tidur. Jika dibaca secara menyeluruh, data tersebut berfungsi sebagai kerangka etis atas upaya pencegahan yang berfokus pada perlindungan jiwa (*ḥifẓ al-nafs*), harta (*ḥifẓ al-māl*), keturunan (*ḥifẓ al-nasl*), dan spiritual (*ḥifẓ al-dīn*). Meski tampak tidak lagi relevan dengan kondisi sekarang ini, dikarenakan perbedaan bentuk dan model

pencahayaan ketika masa Nabi, namun penelitian Amaliyah et al., menegaskan bahwa pesan hadis tersebut sangat visioner dan melampaui konteks literal, yang di dalamnya mengandung prinsip manajemen risiko dan pencegahan bahaya secara *continue* (berlaku sepanjang zaman). Dimensi preventif hadis ini menjadi lebih jelas ketika dikaitkan dengan hasil penelitian modern, di mana paparan cahaya buatan pada malam hari berpotensi mengganggu ritme sirkadian yang mengatur siklus tidur-bangun manusia, sebagaimana penelitian biologi tidur.

Menurut model pengaturan tidur yang diklasifikasikan dalam dua proses, interaksi antara tekanan homeostatik dan ritme sirkadian memengaruhi kualitas tidur. Dalam beberapa penelitian di Indonesia, para responden yang tidur dengan lampu yang menyala cendeng mengalami peningkatan kualitas tidur, latensi tidur, fragmentasi tidur, dan peningkatan skor *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) karena menghambat sekresi hormon melatonin, yang merupakan sinyal biologis tubuh untuk memasuki fase tidur. Hasilnya menunjukkan bahwa pesan pencegahan dalam hadis tidak hanya relevan untuk keamanan fisik (mencegah kebakaran), tetapi juga untuk kesehatan biologis kontemporer. Oleh karena itu, hadis tentang anjuran mematikan lampu dapat dianggap sebagai prinsip moral yang secara tidak langsung membantu menciptakan lingkungan di mana orang dapat tidur dengan baik. Integrasi ini menunjukkan bahwa ajaran Islam tidak bertentangan dengan sains, melainkan secara integral bergerak sebagai aturan yang sesuai dengan proses biologis dan fisiologis manusia.

Temuan penelitian ini, pada akhirnya, menunjukkan bahwa hadis-hadis terkait anjuran mematikan lampu ketika tidur tidak hanya dipahami sebagai anjuran yang bersifat literal, tetapi mengandung prinsip *maqāṣid al-syarī'ah* yang berorientasi pada perlindungan kehidupan (*ḥifẓ al-nafs*), perlindungan harta (*ḥifẓ al-māl*), serta pemeliharaan akal (*ḥifẓ al-'aql*). Berdasarkan analisis terhadap enam riwayat dalam Ṣaḥīḥ al-Bukhārī, ditemukan bahwa perintah memadamkan lampu merupakan bagian dari prinsip preventif Islam dalam mengantisipasi potensi dari setiap bahaya yang terjadi. Sementara dalam konteks kekinian, substansi hadis tersebut tetap relevan karena secara fundamental selaras dengan temuan ilmiah modern yang menunjukkan bahwa paparan cahaya saat tidur dapat mengganggu ritme sirkadian, menekan produksi hormon melatonin, menurunkan kualitas tidur, serta berdampak pada kesehatan fisik dan mental. Sehingga, makna hadis berkembang dari sekadar tindakan memadamkan sumber api menjadi prinsip menciptakan lingkungan tidur yang aman, nyaman, dan mendukung kesehatan.

Lebih lanjut, penelitian ini menegaskan bahwa integrasi antara kajian hadis dan temuan sains kontemporer menghasilkan pemahaman yang lebih holistik terhadap praktik tidur sehat. Kajian hadis memberikan landasan normatif dan nilai-nilai preventif yang berakar pada tujuan syariat, sedangkan sains modern memberikan penjelasan empiris mengenai mekanisme biologis dan manfaat

kesehatan dari lingkungan tidur yang minim cahaya serta bebas dari potensi bahaya. Sinergi kedua pendekatan tersebut memperlihatkan bahwa ajaran Nabi tidak hanya memiliki dimensi spiritual dan etis, tetapi juga mengandung nilai-nilai universal yang terbukti relevan berdasarkan perkembangan sains modern. Oleh karena itu, hadis tentang mematikan lampu saat tidur dapat dipahami sebagai bentuk tuntunan profetik yang bersifat adaptif, aplikatif, dan tetap kontekstual dalam mendukung keselamatan serta kesehatan manusia di berbagai ruang dan waktu.

E. Simpulan

Berdasarkan hasil tinjauan pustaka terhadap sembilan artikel yang relevan, dapat disimpulkan bahwa kondisi pencahayaan saat tidur memiliki pengaruh terhadap kualitas tidur, khususnya di kalangan pelajar dan mahasiswa. Mayoritas penelitian menunjukkan bahwa tidur dalam keadaan gelap bisa meningkatkan kualitas tidur secara signifikan karena adanya peningkatan produksi hormon melatonin yang berperan dalam mengatur siklus tidur. Meski beberapa penelitian tidak menemukan hubungan yang signifikan secara statistik, tetap terlihat adanya kecenderungan bahwa pencahayaan yang terang saat tidur berkorelasi dengan kualitas tidur yang lebih buruk. Selain itu, perspektif Islam yang diambil dari hadis Nabi memperkuat bahwa mematikan lampu saat tidur merupakan bagian dari pendidikan profetik yang berkaitan dengan keselamatan, kesehatan dan ketenangan jiwa. Dengan demikian, kajian hadis memberikan landasan normatif dan nilai preventif yang berakar pada tujuan syariat, sementara sains modern memberikan penjelasan empiris mengenai mekanisme biologis di baliknya.

Sementara itu, terkait pemaknaan hadis anjuran mematikan lampu ketika tidur, hasil analisis terhadap enam riwayat dalam Ṣaḥīḥ al-Bukhārī menunjukkan bahwa anjuran tersebut tidak sekadar berdimensi ritual atau etika rumah tangga, melainkan merepresentasikan prinsip *maqāṣid al-syarī'ah*, khususnya terkait aspek perlindungan jiwa (*ḥifẓ al-nafs*) dan perlindungan harta (*ḥifẓ al-māl*). Adapun terkait relevansinya dengan temuan ilmiah modern, tinjauan terhadap sembilan artikel menunjukkan bahwa kondisi pencahayaan saat tidur turut memengaruhi kualitas tidur, khususnya di kalangan pelajar dan mahasiswa. Mayoritas studi (tujuh dari sembilan artikel) melaporkan bahwa tidur dalam kondisi gelap berkorelasi dengan kualitas tidur yang lebih baik, yang secara biologis dijelaskan melalui optimalisasi produksi hormon melatonin dan regulasi ritme sirkadian. Meski dua penelitian tidak menemukan hubungan yang signifikan secara statistik, kecenderungan arah temuannya tetap konsisten, di mana pencahayaan terang saat tidur berasosiasi dengan kualitas tidur yang lebih rendah.

F. Daftar Pustaka

al-Bukhārī, M.I.I., 2012. Ṣaḥīh al-Bukhārī. Dār al-Ta'ṣīl, Mesir.

al-Bukhārī, M.I.I., 2002. Ṣaḥīh al-Bukhārī. Dār Ibn Kaṡīr, Beirut.

al-Sijistaniy, S. bin A., 2009. Sunan Abī Dāwud. Dār al-Risālah al-Ālamiyyah.

al-Suyūṭī, J. al-Dīn, 1994. Tadrib al-Rāwī fī Syarḥ Taqrīb al-Nawāwī. Maktabah al-Kauṡar, Riyadh.

al-Ṭabrānī, S.I.A., 1995. Al-Mu'jam al-Ausaṭ. Dār al-Ḥaramain, Mesir.

al-Tirmīżī, M.I. 'Īsā I.S., 2009. Sunan al-Tirmīżī. Dār al-Risālah al-Ālamiyyah.

Alam, M., Abbas, K., Sharf, Y., Khan, S., 2024. Impacts of Blue Light Exposure from Electronic Devices on Circadian Rhythm and Sleep Disruption in Adolescent and Young Adult Students. Chronobiology in Medicine 6. https://doi.org/https://doi.org/10.33069/cim.2024.0004

Al-Bukhari, M. ibn I., n.d. Sahih Bukhari. Dar Ibn Kathir, Beirut.

Alie, I.R., Widayanti, Islami, U., Anugrah, G., Nurlita, T., 2025. The Effect of Sleeping in The Dark on Sleep Quality In Faculty Of Medicine Universitas Islam Bandung Indonesia Students. JHDS 4, 235–246. https://doi.org/10.54052/jhds.v4n3.p239-246

al-Nasā'ī, A.A. al-R.A.I.S., 2001. Al-Sunan al-Kubrā. Muassasah al-Risālah, Beirut.

Al-Nawawi, 2002. Kitab Syarh Sahih Muslim. Dar al-Ma'rifah, Beirut.

Alodokter, 2024. 7 Manfaat Istirahat dan Tidur yang Cukup. URL https://www.alodokter.com/9-manfaat-istirahat-dan-tidur-yang-cukup

Al-Qaradawi, Y., 2005. Dirasat Fi Fiqh Maqasid al-Shariah bain al-Maqasid al-Kulliyyah wa al-Nusus al-Juzi'yyah. Dar al-Shuruq.

Al-Syāṭibī, A.I., 2004. Al-Muwāfaqāt fī Uṣūl al-Sharī'ah. Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, Beirut.

Amaliyah, S.N., Muthi'ah, A., Hasyim, A.F., 2022. Kebiasaan Mematikan Lampu Ketika Tidur Sebagai Implementasi Hadis Dalam Kehidupan Pondok Pesantren As-Sunnah Kota Cirebon. JSHN 4, 10. https://doi.org/10.24235/jshn.v4i1.11141

Anggraini, D., Hasibuan, S., 2025. Pengaruh dan Pencegahan Sleep Apnea dalam Perspektif Hadis. Jurnal Alwatzikhoebillah: Kajian Islam, Pendidikan, Ekonomi, Humaniora 11, 579–598. https://doi.org/https://doi.org/10.37567/alwatzikhoebillah.v11i2.4003

Anggraini, N.V., Ritanti, R., Rifai, A.R., 2025. Hubungan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur pada Siswa SMA X di Kabupaten Bogor. Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI) 10, 90–99. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.32419/jppni.v10i1.652

Arifin, H., Boy, E., Sitepu, D.R.A., Rangkuti, Z.A., Asszіva, A.L., Armadi, I.A., Krisna, A.P., Hafianty, F., Meliala, A.A., Siregar, F.U., Ramadhani, K., Amilina, S., 2022. Prevalensi insomnia pada perempuan lanjut usia: Studi berbasis komunitas. Jurnal Implementa Husada 3, 6–11. https://doi.org/https://doi.org/10.30596/jih.v3i1.11632

Asqalani, I.H., 2001. Fath al-Bari fi Syarh Shahih Bukhari. Riyadh: Maktabah Syamilah 2.

Auda, J., 2008. Maqasid al-Shariah as philosophy of Islamic law: a systems approach. International Institute of Islamic Thought (IIIT).

Avesiena, S.F., Putri, M., 2024. Hubungan Perilaku Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Kedokteran. Jurnal Kesehatan Islam: Islamic Health Journal 13, 21–26. https://doi.org/https://doi.org/10.33474/jki.v13i1.21722

BaHammam, A.S., 2025. Sleep and Health: An Islamic Perspective, in: Contemporary Islamic Perspectives in Public Health. Cambridge University Press, Inggris. https://doi.org/https://doi.org/10.1017/9781009231268.019

Bashir, R., Barkat, D., 2021. Arabic-The Prophetic Manners Regarding Sleep and Wakefulness and Their Health Impacts (Analytical Study). The Scholar Islamic Academic Research Journal 7, 91–112. https://doi.org/10.29370/siarj/issue12arabic5

Budikayanti, A., Hakim, M., Mutiani, F., Handayani, S., Lailiyya, N., Khosama, H., Jehosua, S.Y., Puspitasari, V., Gunawan, P.Y., Hambarsari, Y., Islamiyah, W.R., Gofir, A., Vidyanti, A.N., Devicaesaria, A., Ibonita, R., Suryawati, H., Tedjasukmana, R., 2024. The Impact of Post-COVID-19 Conditions on Sleep and Quality of Life in Indonesia: A Nationwide Cross-Sectional Study. Nature and Science of Sleep 16, 907–916. https://doi.org/10.2147/NSS.S456979

Deslaranti, Rochmani, S., Winarni, L.M., 2022. Hubungan Penggunaan Cahaya Lampu saat Tidur dengan Kualitas Tidur pada Siswa Siswi Kelas XI Jurusan IPS di SMAN 25 Kab. Tangerang. Jurnal Kesehatan 11. https://doi.org/10.37048/kesehatan.v11i2.468

Habibullah, I., Rifaannudin, M., Suharto, A., Nurhidayah, M., 2024. Isyarah ‘Ilmiyyah (Sains) dalam Al-Qur’an Surah Al-Syams Ayat 1-5 Perspektif

Zaghloul Raghib Muhammad An-Najjar. JoQu 9, 109–132. https://doi.org/10.21111/studiquran.v9i1.12469

Hall, J.E., Hall, M.E., 2020. Guyton and Hall textbook of medical physiology e-book: Guyton and Hall textbook of medical physiology e-book. Elsevier Health Sciences.

Ḥanbal, A.I., 2001. Musnad al-Imām Aḥmad Ibn Ḥanbal. Muassasah al-Risālah.

HARIS, A.R., 2025. Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Program Sarjana (S1) di Universitas Hasanuddin = Factors Influencing Sleep Quality Among Undergraduate Students at Hasanuddin University (masters). Universitas Hasanuddin.

Hengkengbala, H., Halim, S., 2022a. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Pengaruh Penggunan Lampu Tidur Pada Siswa/I SMA Negeri 2 Bitung, Sulawesi Utara. Jurnal Kesehatan dan Kedokteran Tarumanagara 1, 29–34.

Hengkengbala, H., Halim, S., 2022b. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Pengaruh Penggunan Lampu Tidur Pada Siswa/I SMA Negeri 2 Bitung, Sulawesi Utara. Jurnal Kesehatan dan Kedokteran Tarumanagara 1, 29–34.

Ibn Mājah, 2014. Sunan Ibn Mājah. Dār al-Ṣadīq, Arab Saudi.

Jyväkorpi, S.K., Urtamo, A., Kivimäki, M., Strandberg, T.E., 2021. Associations of sleep quality, quantity and nutrition in oldest-old men The Helsinki Businessmen Study (HBS). European Geriatric Medicine 12, 117–122. https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s41999-020-00421-z

Kristianingsih, Paramita, M.V.A., 2025. Keterlibatan Orang Tua dalam Pengenalan Sains Sederhana di Rumah: Systematic Literature Review: Penelitian. JERKIN 3, 2549–2558. https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.725

Ladia, R., Iskandar, I., Iqbal, M., 2025. Analisis Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah Berdasarkan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) di Puskesmas Ulee Kareng. Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida 12, 91–100. https://doi.org/https://doi.org/10.55500/jikr.v12i1.266

Lubis, N.F., Hanum, F.J., Reza, M., 2020. Hubungan penggunaan smartphone pada malam hari terhadap kualitas tidur mahasiswa program studi pendidikan dokter fakultas kedokteran Universitas Andalas. Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia 1, 379–385. https://doi.org/https://doi.org/10.25077/jikesi.v1i3.78

Medic, G., Wille, M., Hemels, M.E., 2017. Short-and long-term health consequences of sleep disruption. Nature and science of sleep 151–161. https://doi.org/10.2147/NSS.S134864

Mukarom, C.I.A., Sucipto, I., 2026. Implementasi Kaidah Sadd al-Żarī'ah dan Ḥifẓ al-Nafs pada Hadis: Memadamkan Api Sebelum Tidur. Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum 4, 6765–6779.

Mulyana, D.W., Ardyanti, D., Tonapa, E., 2024. Hubungan Ketergantungan Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur Remaja SMPN 8 Samarinda 4.

Mulyana, H., Deni Wahyudi, Yudi Supriyadi, 2023. Comparison of the Effectiveness of Sleep Quality with Categories of Using and Not Using Lights while Sleeping in Students. healthcare 5, 744–748. https://doi.org/10.35568/healthcare.v5i2.3386

Muslim Ibn al-Hajjāj, 2014. Ṣaḥīḥ Muslim. Dār al-Tā'ṣīl, Beirut.

Muslim ibn al-Ḥajjāj, n.d. Ṣaḥīḥ Muslim. Dār Iḥyā' al-Turāth al-'Arabī, Beirut.

Muthi'ah, A., Septianingsih, H., Fitriani, N., Amiruddin, M., 2025. Tidur sebagai ibadah: Antara sunnah nabi dan manfaat kesehatan modern. Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ) 3.

Permatasari, R.L., Sukaesih, N.S., Sejati, A.P., 2024. Hubungan Kualitas Tidur dengan Sistem Imunitas pada Mahasiswa S1 Keperawatan. J. Kesehatan. masy. 7, 37–43. https://doi.org/10.33085/jkg.v7i1.6050

Pramana, I.D.B.K.W., Harahap, H.S., 2022. Manfaat Kualitas Tidur yang Baik dalam Mencegah Demensia pada Lansia. LMJ 1, 49–52. https://doi.org/10.29303/lmj.v1i1.522

Pramanto, R.A., Tjandra, O., 2025. Hubungan intensitas penggunaan gawai terhadap kualitas tidur mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanagara 7.

Rahardjo, M., 2023. Apa itu kuasi kualitatif? UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Rahmadhani, A.A.D., Samad, R., Anwar, A.I., Nursyamsi, Burhanuddin, Akbar, F.H., 2025. The relationship between sleep quality and smartphone use on bruxism in dental clerkship students of Faculty of Dentistry Hasanuddin University: Hubungan antara kualitas tidur dan penggunaan smartphone terhadap bruxism pada mahasiswa kepaniteraan Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Hasanuddin. Makassar Dental Journal 14, 12–16.

Rahman, A.F., Fitriyani, F., Mandala, Z., Anggorotomo, W., 2024. Gambaran Kualitas Tidur pada Mahasiswa Pendidikan Profesi Dokter di Rumah Sakit Pertamina Bintang Amin. Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan 11, 1244–1251. https://doi.org/https://doi.org/10.33024/jikk.v11i6.15329

Ramayanti, R., Rachmawati, N.A., Azhar, Z., Azman, N.H.N., 2025. Langkah Demi Langkah Systematic Literature Review dan Meta-Analysis. PT. RajaGrafindo Persada.

Reffi, A.N., Kalmbach, D.A., Cheng, P., Tappenden, P., Valentine, J., Drake, C.L., Pigeon, W.R., Pickett, S.M., Lilly, M.M., 2023. Fear of sleep in first responders: associations with trauma types, psychopathology, and sleep disturbances. Sleep advances 4, zpad053. https://doi.org/https://doi.org/10.1093/sleepadvances/zpad053

Sa'adah, I., Aflahani, A.P.E., 2022. Modifikasi Perilaku Dalam Mengatasi Perilaku Phobia terhadap Kegelapan (Nyctophobia) pada Anak Usia Dini. LENTERA ANAK 3. https://doi.org/https://doi.org/10.34001/jla.v3i1.3110

Saade, L., Hatem, G., Wardini, C., Dawalibi, R., Nemnom, M., Salameh, P., Awada, S., 2026. Factors associated with poor sleep quality among Lebanese adults during prolonged national crises: A cross-sectional study. Sleep Epidemiology 6, 100151. https://doi.org/10.1016/j.sleepe.2026.100151

Salehi, S., Pashapouryeganeh, A., Yekaninejad, M.S., 2026. Association between sleep quality and quality of life among patients with multiple sclerosis: A cross-sectional study. Sleep Epidemiology 6, 100149. https://doi.org/10.1016/j.sleepe.2026.100149

Saparwati, M., Lestari, P., Trimawat, 2023. Studi Deskriptif Kebersihan Diri Sebelum Tidur (Sleep Hygiene) pada Remaja di Ungaran. Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan 5, 384–387. https://doi.org/10.35473/proheallth.v5i2.2386

Septiani, F., Pohan, S.D., Amelia, K., Amelia, R.I., Dwi, A., Fachrizal, M., 2025. Dampak Kebiasaan Menggunakan Gadget Sebelum Tidur Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa. Jurnal Kajiam Interdisipliner 9, 138–143.

Sinaga, A.T.E., Azri, S.M., Nurhadijah, S., Butar-butar, D.T., 2024. Perbedaan Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan antara Kondisi Lampu Mati dengan Kondisi Lampu Hidup. Journal of Nursing Science Research 1, 56–66. https://doi.org/https://doi.org/10.33862/jnsr.v1i1.446

Siregar, M.N., 2021. Nilai-Nilai Kesehatan Dalam Hadis (Disertation). Universitas Islam Negeri Sunatera Utara, Indonesia.

Sukmalara, D., Oktaviana, V., 2021. Dampak Penggunaan Lampu pada saat Tidur dengan Kualitas Tidur Remaja di SMK Kesdam Jaya Jakarta. Jurnal AFIAT: Kesehatan dan Anak 6.

Sulistiyani, C., 2012. Beberapa faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang. Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro 1, 18762.

Sumarno, K.M., Ratnawati, A., 2023. Korelasi Antara Insomnia dengan Performa Akademik pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanegara Angkatan 2020. Health Information: Jurnal Penelitian e1345–e1345.

Syihabudin, D., 2023. Hubungan Kualitas Tidur dan Lamanya Paparan Cahaya Laptop dengan Kejadian Astenopia di Masa Pandemi. Medika Kartika 123–133. https://doi.org/10.35990/mk.v6n2.p123-133

Wulandari, S., Pranata, R., 2024. Deskripsi Kualitas Tidur dan Pengaruhnya terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa. jpkr 10, 101–108. https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i1.3414