

ABSTRAK

"An-Naum and Subaata" dalam Al-Qur'an dan Relevansinya dengan Peran Detoksifikasi pada Manusia: Kajian Linguistik dan Sains"

Muhammad Hafidz Syaputra Utama
432022231175

Tidur merupakan suatu kebutuhan makhluk hidup yang telah disebutkan oleh al-Qur'an dan telah banyak kajian empiris yang menjelaskan nya. Dan dalam perspektif Al-Qur'an, tidur dikenal dengan istilah **an-naum** yang merujuk pada kondisi istirahat alami tubuh sebagai sarana pemulihan fisik dan mental, serta **subātan** yang menggambarkan tidur lelap dan mendalam sebagai bentuk penghentian aktivitas untuk mencapai pemulihan total, namun terkadang sering diremehkan terutama oleh manusia Karena dampaknya yang tidak terasa secara langsung namun memiliki dampak yang buruk secara berkala.

Tujuan penelitian ini bertujuan untuk menganalisis makna terminologi tidur *an-naum* dan *subāt* dalam Al-Qur'an serta menghubungkannya dengan proses detoksifikasi tubuh manusia dalam perspektif sains modern dengan mengkorelasikan antara sifat yang dimiliki oleh kata subbat dengan fase deep sleep yang ada pada tahapan tidur.

Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui studi kepustakaan (library research) dan menelaah ayat-ayat kunci seperti QS. Al-Furqan: 47, dan An-Naba': 9 dengan metode tafsir linguistik (*i'jaz bayani*) serta tafsir ilmiah (*i'jaz ilmi*).

Dari penelitian ini ditemukan keselarasan antara konsep tidur dalam Al-Qur'an dan temuan ilmiah modern menunjukkan adanya harmoni yang mendalam antara wahyu dan sains. Al-Qur'an tidak hanya menggambarkan tidur sebagai kebutuhan fisiologis dan anugerah pemulihan dari Allah, tetapi juga memberikan isyarat ilmiah mengenai fungsinya dalam mekanisme detoksifikasi yang kini dapat dijelaskan oleh neurosains. Dengan demikian, penelitian ini memperkuat konsep kemukjizatan ilmiah Al-Qur'an (*i'jaz ilmi*) dan menegaskan pentingnya kualitas tidur bagi kesehatan jasmani maupun rohani.

Dan dari penelitian ini diharapkan dapat mengubah pemikiran manusia yang berfikir bahwa tidur tidak penting dalam kesehatan tubuh dan untuk peneliti yang ingin melanjutkan kepenulisan ini tentunya saya sebagai penulis berharap banyak melihat bahwa manusia adalah tempat lupa maupun salah dan tidak bisa dipungkiri bahwa pasti masih banyak kekurangan yang ada dalam penelitian ini mungkin dari segi bahasa atau kurang adanya penelitian langsung yang dilakukan oleh peneliti.

Kata Kunci: An-Naum, Subāt, Detoksifikasi, Sistem Glymphatic, Melatonin, I'jaz Ilmi, I'jaz Bayānī.

ABSTRACT

“An-Naum and subāta” in the Qur'an and Its Relevance to the Role of Detoxification in Humans: A Linguistic and Scientific Study

Muhammad Hafidz Syaputra Utama

432022231175

Sleep is a necessity for living beings that has been mentioned in the Qur'an and has been explained in many empirical studies. From the perspective of the Qur'an, sleep is known by the term *an-naum*, which refers to the natural state of rest of the body as a means of physical and mental recovery, and *subātan*, which describes deep and sound sleep as a form of cessation of activity to achieve total recovery. However, sleep is often underestimated, especially by humans, because its effects are not immediately noticeable but have a detrimental impact over time.

This study aims to analyze the terminological meanings of sleep—*an-naum* and *subāt*—in the Qur'an and to relate them to the process of bodily detoxification from the perspective of modern science. Specifically, this research correlates the characteristics of the term *subāt* with the deep sleep phase in the stages of human sleep.

This study employs a qualitative approach through library research by examining key Qur'anic verses, such as QS. Al-Furqan (25):47 and QS. An-Naba' (78):9, using the methods of linguistic exegesis (*i'jaz bayānī*) and scientific exegesis (*i'jaz 'ilmī*).

The findings reveal a strong harmony between the Qur'anic concept of sleep and modern scientific discoveries, demonstrating a profound coherence between revelation and science. The Qur'an not only portrays sleep as a physiological necessity and a divine gift of restoration from Allah, but also provides scientific indications of its role in detoxification mechanisms, which can now be explained through neuroscience. Therefore, this study reinforces the concept of the scientific miracle of the Qur'an (*i'jaz 'ilmī*) and emphasizes the importance of sleep quality for both physical and spiritual health.

Furthermore, this research is expected to help change the perception that sleep is unimportant for bodily health. For future researchers who wish to continue this study, the author humbly acknowledges that human beings are prone to forgetfulness and error, and it is undeniable that this research still contains limitations, whether in terms of language or the absence of direct empirical research conducted by the author.

Keywords: *An-Naum, Subāt, Detoxification, Glymphatic System, Melatonin, I'jaz 'Ilmī, I'jaz Bayānī.*