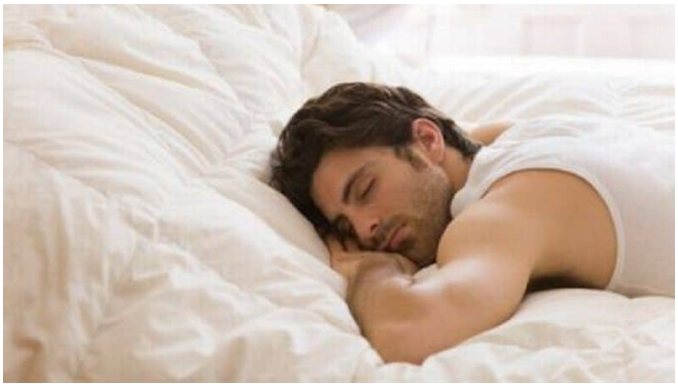
Hukum Tidur Tengkurap



Bolehkah tidur tengkurap, di mana posisi perut di bawah?

Mengenai larangan tidur sambil tengkurap disebutkan dalam hadits berikut ini.

Dari Ya’isy bin Thokhfah Al Ghifariy, dari bapaknya, ia berkata,

?????? ??? ????? ?? ?????? ?? ????? ??? ???? ??? ??? ?????? ????? ???? « ?? ??? ???? ?????? ???? ». ??? ????? ???? ???? ???? -??? ???? ???? ????-

“Ketika itu aku sedang berbaring tengkurap di masjid karena begadang dan itu terjadi di waktu sahur. Lalu tiba-tiba ada seseorang menggerak-gerakkanku dengan kakinya. Ia pun berkata, “Sesungguhnya ini adalah cara berbaring yang dibenci oleh Allah.” Kemudian aku pandang orang tersebut, ternyata ia adalah Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam. (HR. Abu Daud no. 5040 dan Ibnu Majah no. 3723. Imam Nawawi dalam Riyadhus Sholihin mengatakan bahwa sanad hadits ini shahih. Al Hafizh Abu Thohir mengatakan bahwa hadits ini shahih).

Juga hadits lainnya,

?? ??? ???? ??????? ?? ??? ?? ??? ?? ?? ????? -??? ???? ???? ????- ???? ????? ??? ???? ?????? ????? ???? « ?? ????? ???? ??? ???? ??? ????? ».

Dari Ibnu Tikhfah Al Ghifari, dari Abu Dzarr, ia berkata, “Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam lewat di hadapanku dan ketika itu aku sedang tidur tengkurap. Beliau menggerak-gerakkanku dengan kaki beliau. Beliau pun bersabda, “Wahai Junaidib, tidur seperti itu seperti berbaringnya penduduk neraka.” (HR. Ibnu Majah no. 3724. Al Hafizh Abu

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/hukum-tidur-tengkurap/
Tanggal download: 16 November 2026, 06:08 WIB

Thohir mengatakan bahwa hadits ini shahih).

Dalam kitab Nuzhatul Muttaqin (hal. 339), Syaikh Musthofa Al Bugho, dkk berkata bahwa tidur sambil tengkurap itu terlarang.

Syaikh Muhammad bin Shalih Al ‘Utsaimin rahimahullah berkata, “Tidak pantas seseorang tidur tengkurap lebih-lebih lagi dilakukan di tempat yang terbuka. Karena jika orang banyak melihat tidur semacam itu, mereka tidak suka. Namun jika seseorang dalam keadaan sakit perut, dengan tidur seperti itu membuat teredam sakitnya, maka seperti itu tidaklah mengapa karena dilakukan dalam keadaan butuh.” (Syarh Riyadhus Sholihin, 4: 343)

Syaikh ‘Abdul ‘Aziz bin Baz ditanya, “Ada yang mengatakan bahwa tidur tengkurap itu diharamkan, apakah benar? Jika benar, apa yang mesti kulakukan karena aku tidak bisa tidur pulas melainkan dengan cara tidur sambil tengkurap. Tidur seperti itu lebih menyenangkan bagiku.”

Syaikh Ibnu Baz rahimahullah berkata, “Ada hadits dari Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam yang menjelaskan bahwa beliau melihat sebagian sahabatnya tidur tengkurap lantas beliau menggerak-gerakkan dengan kakinya, lantas beliau bersabda, “Ini adalah seperti berbaring yang Allah murkai.” Dalam riwayat lain disebutkan bahwa, “Tidur seperti itu adalah berbaringnya penduduk neraka.” Berbaring seperti itu jelas terlarang sehingga sepantasnya ditinggalkan kecuali dalam keadaan darurat seperti karena sakit perut. Adapun jika bukan darurat, maka baiknya ditinggalkan. Minimal tidur seperti itu dihukumi terlarang (makruh) karena sabda Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam yang menyebutkan bahwa tidur tersebut dimurkai oleh Allah. Namun kalau kita lihat secara tekstual hadits, tidur dalam keadaan tengkurap diharamkan. Oleh karenanya, mukmin laki-laki maupun perempuan hendaklah meninggalkan bentuk tidur semacam itu kecuali dalam keadaan darurat yang sulit dihindari.”(Fatwa Syaikh Abdul Aziz bin Baz)

Hanya Allah yang memberi taufik.

—

Disusun di Panggang, Gunungkidul, 17 Syawal 1435 H

Akhukum fillah: Muhammad Abduh Tuasikal

Ikuti status kami dengan memfollow FB Muhammad Abduh Tuasikal, Fans Page Mengenal Ajaran Islam Lebih Dekat, Twitter @RumayshoCom, Instagram RumayshoCom

—

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/hukum-tidur-tengkurap/
Tanggal download: 16 November 2026, 06:08 WIB

Telah hadir tiga buku terbaru karya Ustadz Muhammad Abduh Tuasikal, MSc: 1- “Bermodalkan Ilmu Sebelum Berdagang” (Rp.30.000), 2- “Panduan Mudah Tentang Zakat” (Rp.20.000,-), 3- Buku Saku “10 Pelebur Dosa” (Rp.6.000,-), semuanya terbitan Pustaka Muslim Yogyakarta (biaya belum termasuk ongkos kirim).

Segera pesan via sms +62 852 00 171 222 atau BB 2A04EA0F atau WA +62 8222 604 2114. Kirim format pesan: nama buku#nama pemesan#alamat#no HP#jumlah buku.

Sumber: Rumaysho.com

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/hukum-tidur-tengkurap/
Tanggal download: 16 November 2026, 06:08 WIB