



Adab Untuk  
Anak Muslim





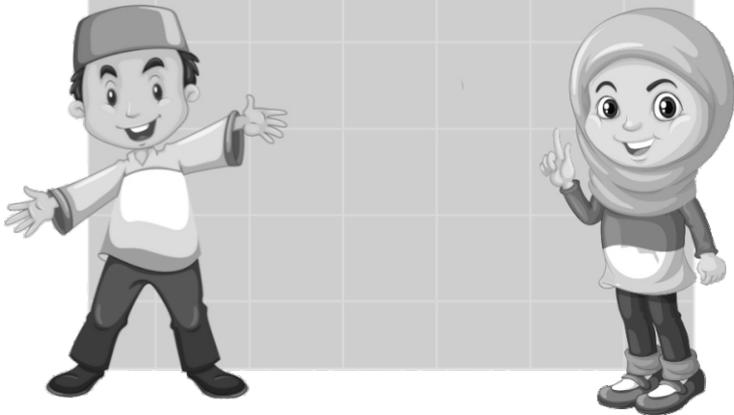
Adab Untuk  
Anak Muslim



# Adab untuk Anak Muslim



**BUKU INI MILIK:**



Penulis bertanggung jawab sepenuhnya terhadap apa yang ditulisnya. Hak cipta dilindungi oleh Undang-Undang no. 28 Tahun 2014. Dilarang mengutip dan memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apa pun tanpa seizin tertulis dari penerbit. All right reserved.

**Adab untuk Anak Muslim**  
**ISBN: 978-623-6214-16-9**

**©2021 CV Leguty Media**  
**Hak cipta dilindungi oleh undang-undang**  
**Diterbitkan pertama kali tahun 2021 oleh**  
**CV Leguty Media**  
**Anggota IKAPI (No.056/BANTEN/2021)**

**Adab untuk Anak Muslim**

Penulis:

**Leguty Family**

Editor:

**Teguh Indriawan**

**Ikah Lianasari**

**Venny Oktavia**

Desain Cover & Perancang Isi:

**Tim Leguty Media**

Cetakan Pertama: Juli 2021

Penerbit:

**Leguty Media**

# Daftar Isi

<b>10. Mendahulukan Posisi Tidur</b>	
<b>Menghadap Kanan Endang Fatmawati</b>	<b>20</b>
<b>Profil Penulis</b>	<b>200</b>



# Mendahulukan Posisi Tidur Menghadap Kanan

Endang Fatmawati



**“Tidurlah dengan miring ke kanan karena banyak sekali manfaatnya, baik itu sunah maupun menjaga kesehatan!”**

Salah satu adab tidur adalah anjuran untuk miring ke kanan. Bahkan Rasulullah juga menganjurkan untuk tidur miring menghadap ke kanan. Artinya, tumpuan ada pada rusuk kanan.

“Berbaringlah di atas rusuk sebelah kananmu,” (H.R. Al-Bukhari)

“Ayah, mengapa kok suka tidur miring ke kanan?” tanya Davian suatu pagi.

“Oh iya, Nak. Karena tidur miring ke kanan itu dapat menurunkan aktivitas sistem saraf sehingga sangat dianjurkan,” jawab ayahnya.

Bagaimanapun, posisi tidur yang baik sangat berpengaruh terhadap kesehatan seseorang. Davian memang tergolong anak yang cerdas.



## Adab Untuk Anak Muslim



Rasa keingintahuannya sangat tinggi terhadap sesuatu yang belum diketahuinya.

“Ayah, manfaatnya apa sih jika Davian tidurnya miring ke kanan?” desak Davian sambil menyentuh tangan ayahnya.

“Banyak manfaatnya, Nak. Misalnya mendapatkan pahala karena menjalankan sunah Rasul,” jawab Ayah sambil mengelus tangan Davian.

“Kalau dari sisi kesehatan, Ayah?” tanyanya lagi.

“Dapat mengistirahatkan otak sebelah kiri, mempercepat pengeluaran cairan di usus, mengurangi beban jantung, mengosongkan kandung empedu, pankreas, menghalangi tekanan hati berlebihan pada lambung, meningkatkan waktu penyerapan zat gizi, mempermudah proses kerja batang tenggorokan sisi kiri, dapat merangsang buang air besar, serta mengistirahatkan kaki kiri,” jelas ayahnya dengan panjang lebar.

Davian terlihat diam sambil mengangguk-angguk tanda mengerti. Mulai saat itu, Davian selalu berusaha tidur dengan menghadap ke kanan. Davian ingin meneladani Rasulullah. \*\*\*



# Profil Penulis

## **10. Mendahulukan Posisi Tidur Menghadap Kanan**

**Endang Fatmawati**, seorang pendidik, pengajar, penulis buku cerita anak, dan sebagai ibu yang berprofesi sebagai ASN di Universitas Diponegoro, Semarang.

# SERTIFIKAT PENGHARGAAN

DIBERIKAN KEPADA

**Endang Fatmawati**

Penulis Buku Adab Anak Muslim

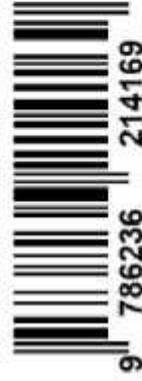
ISBN: 978-623-6214-16-9

Diterbitkan Oleh Leguty Media

Semoga karya yang ditorehkan menjadi jejak aksara  
kebaikan dalam hidup.



ISBN 978-623-6214-16-9



9 786236 214169

**Tangerang, 13 Juni 2021**



Triani Triani  
Koordinator Program Buku



Sariningsih  
Manajer Eksekutif Leguty Media