Nabi -ṣallallāhu 'alaihi wa sallam- biasa tidur di awal malam dan bangun di akhirnya, lalu melaksanakan salat

Dari Aisyah -raḍiyallāhu 'anhā-, "Bahwasanya Nabi -ṣallallāhu 'alaihi wa sallam- biasa tidur di awal malam dan bangun di akhirnya, lalu melaksanakan salat."
[Hadis sahih] [Muttafaq 'alaih]

Aisyah -raḍiyallāhu 'anhā- menceritakan bahwa Rasulullah -ṣallallāhu 'alaihi wa sallam- biasa tidur di awal malam setelah salat Isya dan bangun di akhirnya, yaitu di sepertiga malam kedua. Lalu melaksanakan salat malam. Jika beliau selesai salat maka beliau kembali lagi ke kasurnya untuk tidur, yaitu di seperenam malam yang terakhir, agar beliau bisa istirahat dan menghilangkan kelelahan salat malam. Maslahat lainnya adalah agar melaksanakan salat Subuh dan wirid siang dengan vitalitas dan semangat baru, karena itu bisa menghilangkan pamer. Sebab, orang yang tidur di seperenam malam, wajahnya tampak cerah dan tubuhnya kuat. Jadi ini lebih tepat untuk menyembunyikan amalan yang sudah dilakukannya dari orang yang melihatnya. Oleh karena itu, dinyatakan bahwa azan pertama untuk membangunkan orang yang tidur dan menyuruh orang yang salat untuk kembali (tidur). Orang yang salat segera tidur agar tubuhnya kembali kuat dan bersemangat. Adapun orang yang tidur, agar bangun untuk persiapan salat malam sekaligus salat witir jika ia belum salat witir di awal malam.

http://www.sunnah.global/hadeeth/id/show/4247