Sesungguhnya Rasulullah -ṣallallāhu 'alaihi wa sallam- apabila telah bersiap tidur beliau meniup pada kedua (telapak) tangan dan membaca Al-Mu'awwiżāt, serta mengusapkan keduanya pada tubuh beliau.

Dari Aisyah -raḍiyallāhu 'anhā- bahwa Nabi -ṣallallāhu 'alaihi wa sallam- apabila telah bersiap tidur beliau meniup pada kedua (telapak) tangan dan membaca Al-Mu`awwiżāt, serta mengusapkan keduanya pada tubuh beliau. Dalam riwayat lain, "Bahwa Nabi -ṣallallāhu 'alaihi wa sallam- apabila datang ke tempat tidur di setiap malam, beliau menggabungkan kedua telapak tangan, kemudian meniup keduanya lalu membaca di keduanya, "Qul huwallāhu aḥad" dan "Qul a'ūżu bi rabbil falaq" dan "Qul a'ūżu bi rabbin nās". Selanjutnya beliau mengusapkan keduanya semampu beliau pada tubuh. Beliau mulai mengusapkan keduanya dari kepala dan wajah, lalu bagian tubuh di bawahnya. Beliau melakukan hal ini tiga kali.

[Hadis sahih] [Diriwayatkan oleh Bukhari]

Ummul Mukminin (Aisyah), istri Nabi -ṣallallāhu 'alaihi wa sallam- di dunia dan akhirat, meriwayatkan pada kita sunah Nabi yang mulia ini. Bahwa Rasulullah -ṣallallāhu 'alaihi wa sallam-, di setiap malam, apabila telah bersiap tidur beliau menggabungkan kedua telapak tangan, kemudian meniup ke dalam keduanya dengan tiupan yang lembut tanpa air ludah, dan membaca, "Qul huwallāhu aḥad" dan "Qul a'ūżu bi rabbil falaq" dan "Qul a'ūżu bi rabbin nās". Baik meniup dulu kemudian membaca, atau membaca dulu kemudian meniup, tidak masalah. Karena hadis ini tidak menunjukkan urutan. Selanjutnya mengusapkan keduanya semampu beliau pada tubuh, dengan memulai dari kepala dan wajah, lalu bagian tubuh di bawahnya. Beliau membaca, meniup dan mengusap sebanyak tiga kali.

http://www.sunnah.global/hadeeth/id/show/5879