Apabila Nabi ﷺ pergi ke tempat tidurnya di setiap malam, beliau menggabungkan kedua telapak tangannya, kemudian beliau meniup keduanya seraya membaca surah Qul huwallāhu aḥad, Qul a'ūżu bi rabbil-falaq, dan Qul a'ūżu bi rabbin-nās

Aisyah -raḍiyallāhu 'anhā- meriwayatkan, "Apabila Nabi ﷺ pergi ke tempat tidurnya di setiap malam, beliau menggabungkan kedua telapak tangannya, kemudian beliau meniup keduanya seraya membaca surah Qul huwallāhu aḥad, Qul a'ūżu bi rabbil-falaq, dan Qul a'ūżu bi rabbin-nās. Lalu beliau mengusap bagian tubuhnya yang terjangkau, dimulai dari kepala dan wajahnya, lalu semua bagian depan tubuhnya. Beliau melakukan hal tersebut sebanyak tiga kali."

[Sahih] [HR. Bukhari]

Di antara petunjuk Nabi ﷺ ketika berada di kasurnya untuk tidur adalah beliau menggabungkan kedua telapak tangan dan mengangkatnya -seperti orang yang berdoa- seraya meniupnya dengan tiupan lembut disertai sedikit ludah dan membaca tiga surah: Qul huwallāhu aḥad, Qul a'ūżu bi rabbil-falaq, dan Qul a'ūżu bi rabbin-nās. Kemudian, dengan kedua telapak tangannya, beliau mengusap bagian tubuh yang bisa dijangkau, dimulai dari kepala dan wajah serta tubuh bagian depan. Beliau mengulanginya sebanyak tiga kali.

http://www.sunnah.global/hadeeth/id/show/65060