

**PESAN KESEHATAN dr.ZAIDUL AKBAR  
DALAM ANALISIS PESAN DAKWAH DI  
YOUTUBE**

**Skripsi**

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana S1 dalam Ilmu Komunikasi dan  
Penyiaran Islam

Oleh

**LUTHFIADI IRSYANDA.AM**

**NPM :1741010175**

**Jurusan : Komunikasi dan Penyiaran Islam**



**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI  
UNIVESITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1445 H/2023 M**

**PESAN KESEHATAN dr.ZAIDUL AKBAR  
DALAM ANALISIS PESAN DAKWAH DI  
YOUTUBE**

**Skripsi**

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana S1 dalam Ilmu Komunikasi dan  
Penyiaran Islam

Oleh

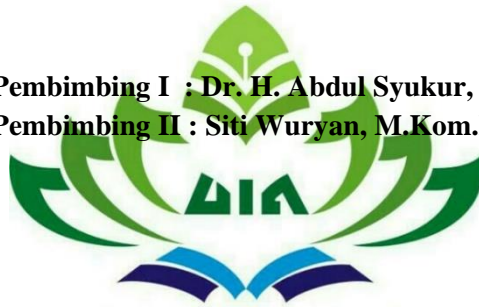
**LUTHFIADI IRSYANDA.AM**

**NPM :1741010175**

**Jurusan : Komunikasi dan Penyiaran Islam**

**Pembimbing I : Dr. H. Abdul Syukur, M.Ag.**

**Pembimbing II : Siti Wuryan, M.Kom.I**



**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI  
UNIVESITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1445 H/2023 M**

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pesan kesehatan dr.Zaidul Akbar dalam analisis pesan dakwah di youtube. Penelitian ini merupakan penelitian analisis isi (*content analysis*) melalui pendekatan kualitatif, dalam hal ini dengan mengamati apa yang disampaikan oleh dr.Zaidul Akbar pada channel youtubenanya yaitu dr.Zaidul Akbar Official.

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data observasi dan dokumentasi. Data primer diperoleh langsung dari video yang telah diunggah oleh dr.Zaidul Akbar pada channel youtubenanya yaitu dr.Zaidul Akbar Official. pengumpulan sampel menggunakan metode *purposive sampling*, kriterianya berdasarkan judul dan isi video tentang pesan kesehatan yang mengandung ajaran Aqidah, Syariah dan Akhlak untuk dijadikan sampel. Dari 700 video yang telah diupload pada tanggal 15 Mei 2022 peneliti menemukan 43 video yang menurut peneliti sesuai kriteria, kemudian peneliti melakukan pengecekan judul dan isi video sehingga hasilnya ialah 9 video yang peneliti pilih untuk dijadikan sampel, untuk video terlama yaitu pada tanggal 17 Desember 2020 sampai dengan terbaru yaitu 17 Oktober 2022, dan agar memperjelas penelitian, peneliti hanya mengambil poin-poin yang penting saja, sedangkan data sekunder berupa teori- teori dan data-data penunjang lainnya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pesan kesehatan dr. Zaidul Akbar dalam videonya di youtube yang mengandung ajaran aqidah, syariat, dan akhlak, yaitu, pesan kesehatan yang mengandung ajaran aqidah diantaranya Iman kepada Allah yaitu meyakini segala hal yang diciptakan oleh Allah tidak ada yang sia-sia serta mempunyai fungsi dan tujuan di dalamnya, iman kepada Rasul yaitu mempercayai Rasulullah merupakan suri tauladan yang baik, dan Rasulullah ialah utusan Allah, setiap perkataan dan perbuatannya merupakan wahyu dari Allah, dan iman kepada kitab berupa, mempercayai bahwa kitab-kitab Allah SWT adalah benar dan tidak ada keraguan sedikit pun tentang kebenarannya, dan menjadikannya sebagai pedoman hidup. Pesan kesehatan yang mengandung ajaran syariah memuat tentang puasa, yaitu berupa

manfaat dari melakukan puasa secara kesehatan, shalat, yaitu istimewanya waktu shalat 5 waktu, dan membaca Al-Qur'an, berupa manfaat membaca Al'Qur'an secara tartil. Pesan kesehatan yang mengandung ajaran akhlak memuat tentang akhlak terhadap diri sendiri berupa Amanah, yaitu menjaga kesehatan diri sendiri, tenang, yaitu tidak tergesa-gesa, tidak melampaui batas, yaitu tidak berlebihan, istiqomah dan tawakkal, yaitu konsisten dan berusaha sekuat tenaga kemudian menyerahkan hasilnya kepada Allah.

**Kata Kunci : Pesan Kesehatan dr.Zaidul Akbar, Analisis Pesan Dakwah, Youtube**

## ABSTRACT

This study aims to determine the health message of Dr. Zaidul Akbar in the analysis of da'wah messages on YouTube. This research is a content analysis research through a qualitative approach, in this case by observing what is conveyed by Dr. Zaidul Akbar on his YouTube channel, namely Dr. Zaidul Akbar Official.

This study uses observation and documentation data collection techniques. Primary data is obtained directly from videos that have been uploaded by Dr. Zaidul Akbar on his YouTube channel, namely Dr. Zaidul Akbar Official. for sample collection the researcher uses purposive sampling method, the criteria are based on the title and content of the video on health messages that contain Aqidah, Sharia and Akhlak teachings to be sampled. Of the 700 videos that have been uploaded on May 15, 2022, the researcher found 43 videos that the researcher thought fit the criteria, then the researcher checked the title and content of the video so that the result was 9 videos that the researcher chose to sample, for the oldest video, namely on December 17, 2020 to the latest, namely October 17, 2022, and in order to clarify the research, the researcher only took the important points, while the secondary data were theories and other supporting data.

The results showed that dr. Zaidul Akbar in his videos on YouTube which contain teachings of aqidah, sharia, and morals, namely, health messages that contain teachings of aqidah including faith in Allah, namely believing that everything created by Allah is not in vain and has a function and purpose in it, faith in the Messenger, namely believing that the Messenger of Allah is a good role model, and the Messenger of Allah is the messenger of Allah, every word and action is a revelation from Allah, and faith in the book in the form of, believing that the books of Allah SWT are true and there is not the slightest doubt about their truth, and making them a guide to life. Health messages containing sharia teachings contain fasting, which is in the form of health benefits of fasting, prayer, which is the special time of the 5 daily prayers, and reading the Qur'an, in the form of the benefits of reading the Qur'an tartil. Health messages that contain moral teachings contain morals

towards themselves in the form of Amanah, which is taking care of one's own health, calm, which is not in a hurry, not exceeding limits, which is not excessive, istiqomah and tawakkal, which are consistent and try their best then submit the results to Allah.

**Keywords : Health Message dr. Zaidul Akbar, Da'wah  
Message Analysis, Youtube**

## SURAT PERNYATAAN

Nama : Luthfiadi Irsyanda.AM  
NPM : 1741010175  
Jurusan/Prodi : Komunikasi dan Penyiaran  
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pesan Kesehatan dr. Zaidul Akbar Dalam Analisis Pesan Dakwah di Youtube” adalah benar merupakan hasil karya penyusun sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam *footnote* atau daftar pustaka. Apabila di lain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini maka bertanggung jawab sepenuhnya pada penyusun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, Maret 2023  
Penulis,



**Luthfiadi Irsyanda.AM**  
**NPM. 1741010175**





**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

Alamat : Jl. Letkol. H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung 35131 Telp (0721) 78088

**PERSETUJUAN**

Judul : **Pesan Kesehatan dr. Zaidul Akbar dalam Analisis Pesan Dakwah di Youtube**

Nama : **Luthfiadi Irsyanda.AM**

Npm : **1741010175**

Jurusan : **Komunikasi dan Penyiaran Islam**

Fakultas : **Dakwah dan Ilmu Komunikasi**

**MENYETUJUI**

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosyah

Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi

UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II

  
**Dr. H. Abdul Syukur, M.Ag**

**NIP. 196511011995031001**

  
**Siti Wuryan, M.Kom.I**

**NIP. 197303052000031002**

Mengetahui  
Ketua Jurusan KPI

  
**Dr. Khairullah, S.Ag., M.A.**

**NIP. 197303052000031002**





**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

Alamat : Jl. Letkol. H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung 35131 Telp (0721) 78088

**PENGESAHAN**


Skripsi dengan judul “Pesan Kesehatan dr. Zaidul Akbar dalam Analisis Pesan Dakwah di Youtube” disusun oleh **Luthfiadi Irsyanda, AM, NPM: 1741010175**, Jurusan Komunikasi dan Penyiaran Islam, telah diujikan dalam Sidang Munaqosyah di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung pada hari/tanggal : **Selasa, 22 Agustus 2023**.


**TIM PENGUJI**

**Ketua Sidang** : **Dr. Fariza Makmun, S.Ag., M.Sos.I** 

**Sekretaris** : **Achmad Kanzulfikar, M.Med.Kom** 

**Penguji I** : **Prof. Dr. H. M. Nasor, M.Si** 

**Penguji II** : **Dr. H. Abdul Syukur, M.Ag.** 

**Penguji Pendamping** : **Siti Wuryan, M.Kom.I** 

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi



**Dr. H. Abdul Syukur, M.Ag**  
**NIP. 196511011995031001**

## MOTTO

نِعْمَتَانِ مَعْبُودٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ.

*“Dua kenikmatan, kebanyakan manusia tertipu pada keduanya, (yaitu) kesehatan dan waktu luang”. [HR. Bukhari: 5933].*

## PERSEMBAHAN

Segala puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya. Shalawat serta alam semoga selalu tercurahkan kepada junjungan kita suri tauladan kita Nabi Muhammad SAW yang kita nantikan syafa'at kelak di yaumul qiyamah, aamiin. Dengan kerendahan hati, penulis mempersembahkan karya sederhana ini dan ucapan terimakasih kepada :

1. Bapak Arip Mursalin dan Ibu Rosmalawati tercinta yang telah melahirkan, memberikan kasih sayang, merawat, mendidik, mendoakan, serta mendukung baik moril maupun materil dan mengajari banyak pengalaman dan arti kehidupan.
2. Kakak dan Adik ku, Dicky Kurniawan .AM dan Rafli Apriansyah .AM yang mendukung, mendo'akan dan memberikan semangat.
3. Teman Seperjuangan, Sepemikiran, dan Sejalan M. Rival Wilandi yang membantu, menemani dan menyemangati dalam penyusunan skripsi ini
4. Teman-teman seperjuangan Komunikasi dan Penyiaran Islam Kelas E Angkatan 2017 yang telah membantu dan menyemangati dalam penyusunan skripsi ini.
5. Almamaterku tercinta Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah memberikan pengalaman yang sangat berharga.

## **RIWAYAT HIDUP**

Luthfiadi Irsyanda.AM lahir di Bandar Lampung pada tanggal 27 April 1999, anak kedua dari tiga bersaudara, dari pasangan bapak Arip Mursalin dan Rosmalawati. Pendidikan dimulai dari Taman Kanak-Kanak di TK Al-Biru Kelurahan Bilabong Jaya, Kecamatan Langkapura, Kota Bandar Lampung, dan selesai pada tahun 2005, SD Negeri 1 Susunan Baru, Kelurahan Susunan Baru, Kecamatan Tanjung Karang Barat, kota Bandar Lampung, dan selesai pada tahun 2011, SMP Negeri 12 Bandar Lampung, dan selesai pada tahun 2014, SMA Perintis 1 Bandar Lampung, selesai dan mengikuti pendidikan tingkat perguruan tinggi pada Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung dimulai pada semester I Tahun Akademik 2017/2018.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT. atas ridhanya saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Adapun judul skripsi saya ialah “Pesan Kesehatan dr. Zaidul Akbar Dalam Analisis Pesan Dakwah di Youtube”

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat kelulusan mata kuliah Skripsi di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Terima kasih saya sampaikan kepada:

1. Bapak Dr. H. Abdul Syukur, M.Ag selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi.
2. Bapak Dr. Khairullah S.Ag, M.A selaku ketua jurusan dan Ibu Ade Nuristiani M.I.Kom selaku sekretaris jurusan Komunikasi dan Penyiaran Islam.
3. Bapak Dr. H. Abdul Syukur, M.Ag selaku dosen pembimbing 1 dan Ibu Siti Wuryan, M.Kom.I selaku dosen pembimbing 2 yang telah memberikan bimbingan. arahan dan saran yang sangat membantu terkait penelitian hingga proses penyusunan skripsi ini.
4. Segenap Dosen Fakultas Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi yang telah mendidik dan memberikan ilmu selama kuliah dan seluruh staf yang selalu sabar melayani segala administrasi selama proses penelitian ini.
5. Semua teman-teman KPI E Angkatan 2017 yang telah membantu dalam proses penelitian ini.
6. Semua pihak yang telah membantu dan tidak dapat disebutkan satu persatu.

Semoga segala kebaikan dan pertolongan semuanya mendapat berkah dari Allah dan akhirnya saya menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, karena keterbatasan ilmu yang saya miliki. Untuk itu saya dengan kerendahan hati mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun dari semua pihak demi membangun skripsi penelitian ini.

Bandar Lampung, Januari 2023

**Luthfiadi Irsyanda.AM**

1741010175

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
ABSTRAK .....	ii
SURAT PERNYATAAN .....	vi
PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	vii
PENGESAHAN .....	viii
MOTTO.....	ix
PERSEMBAHAN .....	x
RIWAYAT HIDUP .....	xi
KATA PENGANTAR.....	xii
DAFTAR ISI .....	xiv
DAFTAR TABEL .....	xviii
DAFTAR GAMBAR.....	xix
DAFTAR LAMPIRAN .....	xx

<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Penegasan Judul.....	1
B. Latar Belakang Masalah .....	3
C. Fokus dan sub-Fokus Penelitian .....	4
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat penelitian .....	5
G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan .....	5
H. Metode Penelitian .....	6
I. Sistematika Pembahasan.....	10

<b>BAB II KESEHATAN DAN PESAN DAKWAH SERTA</b>	
<b>YOUTUBE SEBAGAI MEDIA DAKWAH .....</b>	<b>12</b>
A. Kesehatan .....	12
1. Pengertian Kesehatan.....	12
2. Pesan Kesehatan.....	13
3. Kesehatan Dalam Islam .....	15



a. Kesehatan Psikis.....	17
b. Kesehatan Spiritual .....	18
c. Kesehatan Fisik .....	18
B. Pesan Dakwah .....	19
1. Pengertian Pesan Dakwah.....	19
2. Unsur-Unsur Dakwah .....	21
a. Subjek Dakwah (Da'i).....	21
b. Objek Dakwah (Mad'u) .....	21
c. Materi Dakwah (Maddah Dakwah).....	21
1) Aqidah .....	22
2) Syariat.....	22
3) Akhlak .....	22
d. Metode Dakwah .....	23
e. Media Dakwah .....	23
f. Efek.....	23
3. Hubungan Pesan Dakwah Dengan Cara Dakwah Lainnya .....	23
4. Pesan Dakwah Tentang Kesehatan .....	25
A. Menjaga Kebersihan .....	26
B. Memakan Makanan Yang Halal Dan Baik Serta Tidak Berlebihan.....	28
C. Menjaga Kesehatan Rohani .....	35
D. Menjaga Pola Tidur .....	37
C. Media Dakwah .....	39
1. Pengertian Media Dakwah.....	39
2. Bentuk – Bentuk Media Dakwah .....	39
3. Youtube Sebagai Media Dakwah.....	41
<b>BAB III PROFIL dr. Zaidul Akbar Di Youtube .....</b>	<b>44</b>
A. Biografi dr.Zaidul Akbar.....	44
B. Channel Youtube dr. Zaidul Akbar .....	47
C. Karya dr. Zaidul Akbar di Media Youtube .....	48
1. Tips Menjaga Iman Selalu Dalam Keadaan Baik .	49
2. Antara Alam Dan Kesehatan Manusia.....	50

3. Makanan-Makanan Terbaik Yang Ada Di Al-Qur'an.....	51
4. Alasan Mengapa Puasa Itu Keren .....	54
5. Hubungan Air Putih Dengan Shalat.....	55
6. Mekanisme Biologi Tubuh Manusia Saat Membaca Al-Qur'an.....	57
7. Pola Tidur Baik Cukup Untuk Menjaga Kesehatan .	59
8. Adab Makan Yang Diajarkan Nabi SAW .....	61
9. Perbuatan Kecil Berimbang Pada Perbuatan Yang Besar .....	62
<b>BAB IV PESAN KESEHATAN dr.ZAIDUL AKBAR DI YOUTUBE DALAM ANALISIS PESAN DAKWAH....</b>	<b>64</b>
A. Pesan Kesehatan dr.Zaidul Akbar Yang Mengandung Ajaran Aqidah.....	64
1. Tips Menjaga Iman Selalu Baik.....	64
2. Antara Alam Dan Kesehatan Manusia.....	65
3. Makanan-Makanan Terbaik Yang Ada Di Al-Qur'an.....	66
B. Pesan Kesehatan dr. Zaidul Akbar Yang Mengandung Ajaran Syariah .....	67
1. Alasan Mengapa Puasa Itu Keren .....	67
2. Hubungan Air Putih Dengan Shalat.....	68
3. Mekanisme Biologi Tubuh Manusia Saat Membaca Al-Qur'an.....	68
C. Pesan Kesehatan dr.Zaidul Akbar Yang Mengandung Ajaran Akhlak .....	69
1. Pola Tidur Baik Cukup Untuk Menjaga Kesehatan .	69
2. Adab Makan Yang Diajarkan Rasulullah .....	70
3. Perbuatan Kecil Berimbang Pada Perbuatan Yang Besar .....	71
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>72</b>
A. Kesimpulan.....	72
B. Saran.....	72

<b>DAFTAR RUJUKAN .....</b>	<b>74</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>79</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Tips Menjaga Iman Selalu dalam keadaan baik .....	49
Tabel 3.2 Antara Alam dan Kesehatan Manusia .....	51
Tabel 3.3 Makanan-Makanan Terbaik Yang Ada Di Al-Qur'an .....	52
Tabel 3.4 Alasan Mengapa Puasa Itu Keren.....	54
Tabel 3.5 Hubungan Air Putih Dengan Shalat .....	56
Tabel 3.6 Mekanisme Biologi Tubuh Manusia Saat Membaca Al- Qur'an .....	57
Tabel 3.7 Pola Tidur Baik Cukup Untuk Menjaga Kesehatan.....	59
Tabel 3.8 Adab Makan Yang Diajarkan Nabi SAW.....	61
Tabel 3.9 Perbuatan Kecil Berimbas Pada Perbuatan Besar.....	62

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 dr. Zaidul Akbar.....	44
Gambar 3.2 Buku resep sehat JSR.....	46
Gambar 3.3 Buku Jurus sehat Rasulullah .....	46
Gambar 3.4 <i>Instagram dr. Zaidul Akbar @zaidulakbar</i> .....	47
Gambar 3.5 Channel Youtube dr.Zaidul Akbar.....	47
Gambar 3.6 Tips Menjaga Iman Selalu dalam keadaan baik.....	49
Gambar 3.7 Antara Alam dan Kesehatan Manusia.....	50
Gambar 3.8 Makanan-makanan terbaik yang ada di Al-Qur'an.....	51
Gambar 3.9 Alasan Mengapa Puasa Itu Keren .....	54
Gambar 3.10 Hubungan Air Putih Dengan Shalat.....	55
Gambar 3.11 Mekanisme Biologi Tubuh Manusia Saat Membaca Al- Qur'an .....	57
Gambar 3.12 Pola Tidur Baik Cukup Untuk Menjaga Kesehatan.....	59
Gambar 3.13 Adab Makan Yang Diajarkan Nabi SAW.....	61
Gambar 3.14 Perbuatan Kecil Berimbas Pada Perbuatan Besar .....	62

## DAFTAR LAMPIRAN

I. SK Judul.....	80
II. Surat Perubahan Judul.....	83
III. Turnitin .....	84
IV. Berita Acara Sidang Munaqosyah.....	90
V. Surat Keterangan Lulus.....	91

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Penegasan Judul

Judul merupakan hal yang sangat penting dari sebuah karya ilmiah, judul akan menggambarkan tentang keseluruhan isi skripsi. Untuk menghindari salah pengertian ataupun interpretasi dalam memahami judul skripsi peneliti, maka menurut peneliti perlu dijelaskan secara singkat beberapa pengertian yang terdapat pada judul skripsi ini. Judul skripsi ini adalah **“PESAN KESEHATAN dr.ZAIDUL AKBAR DALAM ANALISIS PESAN DAKWAH DI YOUTUBE”**. Dengan judul tersebut maka istilah-istilah yang perlu dijelaskan adalah sebagai berikut:

Pesan dalam bahasa Prancis ditulis *message* (dibaca: *mesaz*), berasal dari bahasa latin *“missus”* artinya mengirim. Pesan adalah informasi yang dikirimkan oleh komunikator (da’i) kepada komunikan (mad’u).<sup>1</sup>

Kesehatan berasal dari kata sehat, kata sehat dalam Bahasa Arab diungkapkan dengan kata *ash-shihah* yaitu keadaan baik, bebas dari penyakit, dan kekurangan serta dalam keadaan normal.<sup>2</sup> Menurut Kamus Bahasa Indonesia sehat adalah suatu keadaan atau kondisi seluruh badan serta bagian-bagiannya terbebas dari sakit. Jadi, Kesehatan ialah seluruh badan maupun jiwanya dalam keadaan sehat, dan pesan kesehatan ialah informasi yang disampaikan da’i kepada mad’u agar seluruh badan maupun jiwanya sehat.

---

<sup>1</sup> Andrik Purwasito, “Analisis Pesan,” *Jurnal The Messenger* 9, no. 1 (2017): 103, <https://doi.org/10.26623/themessenger.v9i1.434>.

<sup>2</sup> Abdul Basit., *Komunikasi kesehatan dalam perspektif Islam Analisis semiotic pesan-pesan kesehatan dalam Al-Qur’an*, (Yogyakarta: Lontar Mediatama, 2018), 40.



Dakwah menurut bahasa (etimologi) berasal dari Bahasa Arab, yaitu dari kata *da'a*, *yad'u*, *da'watan* yang artinya menyeru, memanggil, mengajak dan melayani.<sup>3</sup> Menurut Bachtiar Bachri, Dakwah merupakan suatu proses upaya mengubah sesuatu situasi kepada situasi lain yang lebih baik sesuai ajaran Islam, atau proses mengajak manusia ke jalan Allah yaitu al Islam.<sup>4</sup> Sumber utama materi dakwah ialah Al-Qur'an dan Al-Hadits sedangkan yang lainnya menjadi sumber penjelas atau penguat terhadap Al-Qur'an dan Al-Hadits. Jadi, dapat disimpulkan bahwa Pesan dakwah ialah informasi yang disampaikan da'i kepada mad'u untuk mengajak manusia menjadi lebih baik sesuai ajaran Islam yang sesuai sumber dari ajaran Islam yaitu Al-Qur'an dan Al-Hadits, sedangkan yang lainnya menjadi sumber penjelas atau penguat terhadap Al-Qur'an dan Al-Hadits.

dr. Zaidul Akbar merupakan dokter sekaligus da'i yang berdakwah mengenai kesehatan. Youtube merupakan salah satu media yang dipakai oleh dr.Zaidul Akbar dalam berdakwah. Youtube adalah sebuah situs web berbagi video, para penggunanya dapat menggugah, mengunduh ataupun menonton sejumlah video klip secara gratis. dr. Zaidul Akbar mempunyai akun youtube dengan nama dr.Zaidul Akbar Official.

Berdasarkan penjelasan-penjelasan diatas penulis akan meneliti pesan-pesan kesehatan yang disampaikan oleh dr. Zaidul Akbar di video yang telah di upload di *channel* youtubanya yaitu dr.Zaidul Akbar Official, dan penulis bertujuan untuk mengetahui pesan-pesan kesehatan yang disampaikan oleh dr.Zaidul Akbar dalam analisis pesan dakwah.

---

<sup>3</sup> Abdullah, *Ilmu Dakwah Kajian Ontologi, Epistemologi, Aksiologi, dan Aplikasi Dakwah*, (Depok : Rajawali Pers, 2018), 3.

<sup>4</sup> Wardi Bachtiar, *Metodologi Penelitian Ilmu Dakwah*, (Jakarta : Logos, 1997), 31.

## B. Latar Belakang Masalah

Kesehatan merupakan salah satu faktor penting bagi kehidupan manusia karena dengan kondisi sehat, manusia bisa beraktifitas dengan nyaman dan banyak berbuat kebaikan dengan memberi manfaat kepada sesama. Adapun sebaliknya, kesehatan yang buruk dapat menimbulkan berbagai masalah, baik dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam menjalankan aktivitas. Masalah kesehatan seringkali dianggap hal yang sepele, tidak peduli baik atau tidaknya makanan masuk ke dalam tubuh, kebersihan lingkungan, dan lain-lain, sehingga dapat menyebabkan penyakit, kemudian ketika sakit baru merasakan nikmatnya sehat. Rasulullah pernah bersabda “*Dua kenikmatan, kebanyakan manusia tertipu pada keduanya, (yaitu) kesehatan dan waktu luang*” (HR. Bukhari: 5933). Kesehatan merupakan salah satu nikmat yang Allah berikan dan kita harus menjaganya. Sebagai umat Islam dan sesama manusia sebaiknya saling mengingatkan agar tidak lupa untuk menjaga kesehatan dan mengupayakan agar kesehatan terjaga, sehingga mengurangi resiko terkena penyakit atau masalah kesehatan. Salah satu upayanya ialah dengan melalui dakwah.

Adanya perkembangan teknologi yang begitu pesat, membuka peluang bagi para da'i agar dapat berdakwah dengan ruang lingkup yang lebih luas. Salah satunya dengan menggunakan media sosial, seperti YouTube.

Youtube merupakan sebuah situs web berbagi video, saat ini fenomenal di kalangan masyarakat. Youtube memiliki pengaruh positif dan pengaruh negatif dalam kehidupan masyarakat. Pengaruh positifnya adalah masyarakat dapat menggunakannya sebagai alat untuk menambah pengetahuan ataupun berdakwah.<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup> F T Samosir, D N Pitasari, and P E Tjahjono, “Efektivitas Youtube Sebagai Media Pembelajaran Mahasiswa (Studi Di Fakultas FISIP Universitas Bengkulu),” *Record and Library Journal* 4, no. 2 (2018): 81–91, <https://e-journal.unair.ac.id/index.php/RLJ>.

Salah satu da'i yang berdakwah atau menyampaikan pesan dakwah mengenai kesehatan di Youtube ialah dr.Zaidul Akbar.

dr.Zaidul Akbar merupakan dokter sekaligus da'i yang berdakwah tentang kesehatan. Selain itu, dr.Zaidul Akbar juga berpendapat semua syariat Islam mulai dari bangun hingga tidur lagi berdampak menyehatkan, sebagai umat Islam seharusnya kita dapat mencontoh Nabi Muhammad sebagai role model pola hidup sehat. Youtube saat ini dapat digunakan da'i untuk tujuan berdakwah, adapun pesan dakwah yang disampaikan yaitu berupa pesan-pesan yang mengandung ajaran akidah, syariah, dan akhlak.

Berdasarkan penjelasan diatas, kesehatan yang seringkali dianggap sepele membuat penulis ingin memberitahukan dan mengingatkan tentang pentingnya menjaga kesehatan karena dengan kondisi sehat manusia bisa beraktifitas dengan nyaman. Perkembangan teknologi memunculkan sebuah media yang dengan mudah dapat dimanfaatkan untuk berdakwah contohnya youtube. dr. Zaidul akbar ialah seorang dokter sekaligus da'i yang berdakwah tentang kesehatan, jarangny da'i yang berdakwah tentang kesehatan dan mempunyai gelar dokter, serta memanfaatkan media untuk berdakwah yaitu youtube membuat peneliti tertarik untuk meneliti materi dr. Zaidul Akbar yang berisi pesan-pesan kesehatan berkaitan ataupun sesuai dengan ajaran Islam. Hal inilah yang membuat peneliti ingin mengetahui pesan kesehatan dr.Zaidul Akbar dalam analisis pesan dakwah, maka peneliti tertarik untuk membahasnya dalam skripsi yang berjudul **“PESAN KESEHATAN dr.ZAIDUL AKBAR DALAM ANALISIS PESAN DAKWAH DI YOUTUBE”**.

### **C. Fokus dan sub-Fokus Penelitian**

Untuk membatasi penulis menganalisis hasil penelitian, maka fokus penelitian ini ialah isi video dari channel dr.Zaidul Akbar

Official dengan sub fokus pesan-pesan kesehatan yang disampaikan dr.Zaidul Akbar di channel youtubanya.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pada latar belakang di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimana Pesan kesehatan dr.Zaidul Akbar dalam analisis pesan dakwah di youtube?”

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui “Pesan kesehatan dr.Zaidul Akbar dalam analisis pesan dakwah di youtube.”

#### **F. Manfaat penelitian**

##### 1. Dari Segi Teoritis

Dari segi teoritis, dengan adanya penelitian ini, penulis berharap agar hasil dari penelitian dapat berguna sebagai pengayaan bidang ilmu komunikasi penyiaran islam dan dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian yang lebih mendalam berikutnya

##### 2. Dari Segi Praktis

Sebagai tugas akhir untuk menyelesaikan program studi Komunikasi Penyiaran Islam Jurusan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Diharapkan kedepannya para pengguna media sosial agar dapat mencontoh dan menerapkan perilaku hidup sehat seperti Nabi Muhammad.

#### **G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan**

Penulis melakukan beberapa penelusuran untuk menjadi bahan telaah dalam penulisan skripsi ini, terhadap berbagai hasil kajian yang terkait penelitian yang telah dilakukan sebagai berikut :

1. Hasil penelitian dari Dita Ayu Saras Sita yang berjudul “Analisis Pesan Dakwah Ustadz Khalid Basalamah Di Media Youtube” dari Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung, program studi Komunikasi dan Penyiaran Islam. Fokus pembahasannya yaitu mengenai analisis isi pesan dakwah. Persamaan penelitian milik Dita Ayu Saras Sita dan peneliti, yakni terletak pada fokus pembahasan mengenai analisis isi pesan dakwah dan juga media yang digunakan yaitu Youtube. Sedangkan perbedaannya yakni terdapat pada objek akun yang diteliti Ustadz Khalid Basalamah.
2. Hasil Penelitian Widia Khumaira yang berjudul “Analisis isi pesan dakwah bergambar di akun Instagram @Zaidulakbar” dari Institut Ilmu Al-Qur’an (IIQ) Jakarta. Persamaan penelitian milik Widia Khumaira dan peneliti, yakni terletak pada fokus pembahasan mengenai subjek yang diteliti yaitu dr.Zaidul Akbar, dan analisis isi pesan dakwah. Sedangkan perbedaannya yakni terdapat pada sosial media yang diteliti.
3. Hasil penelitian dari Ika Fauziah yang berjudul “Analisis Isi Pesan Dakwah Dalam Ceramah Pemuda Milenial Di Channel Youtube Audio Dakwah” dari Universitas Muhammadiyah Mataram, program studi Komunikasi Penyiaran Islam. Persamaan penelitian milik Ika Fauziah dan peneliti, yakni terletak pada fokus pembahasan mengenai analisis isi pesan dakwah dan juga media yang digunakan yaitu Youtube. Sedangkan perbedaannya yakni terdapat pada objek akun yang diteliti Ustadz Hanan Attaki.

## **H. Metode Penelitian**

Metode penelitian merupakan kumpulan prosedur, skema, dan algoritma yang digunakan sebagai alat ukur dalam pelaksanaan penelitian. Metode-metode tersebut direncanakan, bisa dipertanggungjawabkan secara ilmiah, dan sedapat mungkin nilai

netral (value-netral).<sup>6</sup> Metode penelitian kualitatif menurut Bodgan dan Taylor sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati.<sup>7</sup>

## 1. Jenis dan Sifat Penelitian

### a. Jenis Penelitian

Dilihat dari jenis dan tempat penelitian, penelitian ini termasuk penelitian pustaka (Library Research). Metode ini adalah sebuah penelitian yang dilakukan dengan mengumpulkan data atau informasi dari berbagai kepustakaan baik yang terdapat di perpustakaan atau tempat lain seperti buku-buku, majalah, bahan dokumentasi, surat kabar, internet, dan sebagainya.

Penulis dalam melakukan pendekatan penelitian berusaha instrumen agar bisa menganalisis dan memahami isi video yang diunggah oleh dr. Zaidul Akbar dalam channel youtubnya dr. Zaidul Akbar Official sebagai objek penelitian.

### b. Sifat Penelitian

Sifat penelitian ini termasuk penelitian kualitatif karena penelitiannya tidak mengadakan perhitungan statistik atau angka-angka tetapi menghasilkan data deskriptif dalam bentuk kata-kata tertulis dan lisan dari objek atau pelaku yang dapat diamati.<sup>8</sup>

---

<sup>6</sup> Kris H. Timotius, *Pengantar Metodologi Penelitian : Pendekatan manajemen pengetahuan untuk perkembangan pengetahuan*, (Yogyakarta: Andi, 2017), 5.

<sup>7</sup> Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2000), 4.

<sup>8</sup> *Ibid.*, 3

## 2. Sumber data

### a. Data primer

Sumber data primer merupakan sumber data utama yang diharapkan dapat menjawab pokok-pokok permasalahan yang diteliti. Peneliti memperoleh data primer dari video ceramah yang telah diunggah oleh dr.Zaidul Akbar pada channel youtubanya yaitu dr.Zaidul Akbar Official, untuk pengumpulan data peneliti menggunakan metode pengumpulan data *purposive sampling*, kriterianya berdasarkan judul dan isi video tentang pesan kesehatan yang mengandung ajaran Aqidah, Syariah dan Akhlak untuk dijadikan sampel. Dari 700 video yang telah diupload pada tanggal 15 Mei 2022 peneliti menemukan 43 video yang menurut peneliti sesuai kriteria, kemudian peneliti melakukan pengecekan judul dan isi video sehingga hasilnya ialah 9 video yang peneliti pilih untuk dijadikan sampel, untuk video terlama yaitu pada tanggal 17 Desember 2020 sampai dengan terbaru yaitu 17 Oktober 2022, dan agar memperjelas penelitian, peneliti hanya mengambil poin-poin yang penting saja.

### b. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang digunakan untuk melengkapi data primer yaitu data dikumpulkan dari penelitian kepustakaan untuk membantu mencari teori-teori dan konsep yang berhubungan dengan penelitian ini. Data sekunder diperoleh dari dokumen- dokumen yang mendukung untuk penelitian ini seperti buku-buku, surat kabar, majalah catatan, internet, dan dokumentasi lainnya.

## 3. Metode Pengumpulan Data



Adapun dalam pengumpulan data menggunakan metode pengumpulan data sebagai berikut:

a. Metode Dokumentasi

Metode dokumentasi adalah metode yang dilakukan oleh seorang peneliti dengan menyelidiki benda-benda tertulis, seperti buku-buku, majalah, dokumen, surat kabar dan sebagainya. Penulis menggunakannya mendapatkan data-data yang bersumber pada dokumentasi tertulis berupa catatan resmi sesuai dengan keperluan penelitian dan pelengkap untuk mencari data-data yang obyektif dan konkret.<sup>9</sup> Diantara dokumen yang digunakan adalah data unggahan video dakwah dr. Zaidul Akbar pada channel youtubena yaitu dr.Zaidul Akbar Official.

b. Metode Observasi

Metode observasi adalah metode pengumpulan data yang dilakukan untuk menghimpun data penelitian, data-data penelitian ini dapat diamati oleh peneliti melalui penggunaan panca indra.<sup>10</sup> Peneliti melakukan pengamatan serta mendengarkan video-video unggahan pada channel youtube dr.Zaidul Akbar, kemudian melakukan pencatatan data sesuai dengan yang diucapkan oleh dr.Zaidul Akbar dalam videonya.

#### 4. Teknik Analisa Data

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode *content analysis* (analisis isi) untuk menarik kesimpulan melalui usaha menemukan karakteristik pesan dan dilakukan secara

---

<sup>9</sup> Ibid., 5.

<sup>10</sup> Burhan Bungin, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Jakarta: Prenada Media, 2005), 134.

objektif dan sistematis.<sup>11</sup> Pelopor analisis isi adalah Harold D.Laswell yang melopori teknik symbol coding, yaitu mencatat lambang atau pesan secara sistematis kemudian diberi interpretasi.

Peneliti melakukan pengumpulan data berupa video-video yang telah dr. Zaidul Akbar upload di channel youtubanya, setelah data terkumpul data akan diperiksa dan kemudian diseleksi, selanjutnya peneliti akan mengolah, dan menganalisis sehingga dapat dijadikan suatu keputusan yang objektif dengan mengambil kesimpulan yang berdasarkan pada fakta-fakta yang ada dan merangkainya menjadi solusi dalam permasalahan permasalahan yang ada dalam penelitian ini.

## **I. Sistematika Pembahasan**

Untuk memperoleh gambaran yang mudah dimengerti dan komprehensif mengenai isi dalam penulisan skripsi ini, secara global dapat dilihat dari sistematika penulisan skripsi di bawah ini:

### **BAB I PENDAHULUAN**

Pada bab ini akan menjelaskan latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian terdahulu yang relevan, metode penelitian, sistematika pembahasan dan teknik Analisa data

### **BAB II KESEHATAN DAN PESAN DAKWAH SERTA YOUTUBE SEBAGAI MEDIA DAKWAH**

Meliputi Teori yang menjadi acuan dalam penelitian yaitu Kesehatan meliputi pengertian kesehatan, pesan kesehatan, kesehatan dalam Islam meliputi kesehatan Spiritual, Psikis dan Fisik.. Pesan Dakwah, serta Youtube Sebagai Media Dakwah

---

<sup>11</sup> Jumroni, *Metode-metode Penelitian Komunikasi* (Jakarta:UIN Jakarta Press, 2006), 68.

### **BAB III PROFIL dr.ZAIDUL AKBAR DI MEDIA YOUTUBE**

Meliputi biografi dr.Zaidul Akbar, gambaran umum Channel Youtube dr.Zaidul Akbar Official, dan pesan kesehatan dr.Zaidul Akbar di media Youtube yang mengandung ajaran aqidah, syariah, dan akhlak.

### **BAB IV ANALISIS PESAN KESEHATAN dr.ZAIDUL AKBAR DI YOUTUBE DALAM ANALISIS PESAN DAKWAH**

Meliputi hasil analisis pesan dakwah yang mengandung ajaran aqidah, syariah, dan Akhlak dalam video youtube dr.Zaidul Akbar dalam channelnya.

### **BAB V PENUTUP**

Pada bagian ini akan diisi dengan kesimpulan, saran dan penutup

## BAB II

### KESEHATAN DAN PESAN DAKWAH SERTA YOUTUBE SEBAGAI MEDIA DAKWAH

#### A. Kesehatan

##### 1. Pengertian Kesehatan

Kesehatan berasal dari kata sehat. Kata sehat dalam Bahasa arab diungkapkan dengan kata *ash-shihah* yaitu keadaan baik, bebas dari penyakit, dan kekurangan serta dalam keadaan normal.<sup>1</sup> Sinonim dari terdapat kata *ash-shihhah* dalam bahasa Arab yaitu *al-'afiah* yang berarti *ash-shihhah at-tammah* (sehat yang sempurna). Kedua kata *ash-shihah* dan *al-'afiah* sering digabung digabung menjadi satu yaitu *ash-shihhah wa al'afiah*, yang apabila di Indonesiakan menjadi '*sehat wal afiat*' dan artinya sehat secara sempurna.<sup>2</sup> Kata sehat menurut Kamus Bahasa Indonesia adalah suatu keadaan atau kondisi seluruh badan serta bagian-bagiannya terbebas dari sakit.

Berikut beberapa pengertian sehat menurut para ahli ialah :

- a. WHO (World Health Organization, 1947) Sehat adalah memperbaiki kondisi manusia, baik jasmani, rohani ataupun akal, sosial dan bukan semata-mata memberantas penyakit. Dalam konsep sehat WHO tersebut diharapkan adanya keseimbangan yang serasi dalam interaksi antara manusia dan makhluk hidup lain dengan lingkungannya. Sebagai konsekuensi dari konsep WHO tersebut, maka yang dikatakan manusia sehat adalah tidak sakit, tidak

---

<sup>1</sup> Abdul Basit., *Komunikasi kesehatan dalam perspektif Islam Analisis semiotic pesan-pesan kesehatan dalam Al-Qur'an*, (Yogyakarta: Lontar Mediatama, 2018), 40.

<sup>2</sup> Nadia, Konsep Sehat dan Sakit, 2012 <http://pba.pps.uin-alauddin.ac.id/konsep-sehat-dan-sakit/>

cacat, tidak lemah, bahagia secara rohani, sejahtera secara sosial, dan fit secara jasmani.

- b. White (1977) Sehat adalah keadaan di mana seseorang pada waktu diperiksa tidak mempunyai keluhan apapun ataupun tidak terdapat tanda-tanda suatu penyakit dan kelainan.
- c. Majelis Ulama Indonesia (MUI) dalam musyawarah Nasional Ulama tahun 1983 merumuskan kesehatan sebagai ketahanan jasmaniah, rohaniyah, dan sosial yang dimiliki manusia sebagai karunia Allah yang wajib disyukuri dengan mengamalkan tuntunan-Nya, dan memelihara serta mengembangkannya.
- d. Perkins (1983) Sehat adalah keadaan seimbang dan dinamis antara bentuk dan fungsi tubuh dan memiliki berbagai faktor yang mempengaruhinya.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud sehat adalah keadaan atau kondisi seluruh tubuh terbebas dari penyakit, baik penyakit fisik ataupun nonfisik sehingga seseorang dapat melaksanakan aktifitas kehidupannya dengan baik.

## 2. Pesan Kesehatan

Pesan dalam bahasa Prancis ditulis message (dibaca: mesaz), berasal dari bahasa latin “missus” artinya mengirim. Menurut Deddy Mulyana pesan adalah seperangkat simbol verbal atau nonverbal yang mewakili perasaan, nilai, gagasan atau maksud sumber tadi.

Kesehatan berasal dari kata sehat, sehat adalah keadaan atau kondisi seluruh tubuh terbebas dari penyakit, baik penyakit fisik (jasmani) ataupun nonfisik (jiwa/rohani), sehingga seseorang dapat melaksanakan aktifitas kehidupannya dengan baik.

Jadi, Pesan kesehatan ialah isi pesan atau materi yang disampaikan komunikator kepada komunikan untuk mengajak manusia agar menjadi sehat dan terbebas dari penyakit sehingga seseorang dapat melaksanakan aktifitas kehidupannya dengan baik.

Secara umum faktor yang sangat mempengaruhi kesehatan yaitu

1. Faktor agen yaitu faktor yang menjadi penyebab dari adanya penyakit
2. Faktor host yaitu faktor manusia sebagai objek dari penyakit
3. Faktor lingkungan yaitu di mana lingkungan adalah sebagai medianya<sup>3</sup>

Manusia sendiri dalam kesehatan sebagai host atau objek dari suatu penyakit disadari ataupun tidak penyakit yang timbul di dalam diri kita dipengaruhi oleh diri sendiri baik itu bagaimana sikap ataupun perilaku diri terhadap lingkungan ataupun perbuatan yang dapat mempengaruhi lingkungan. Sementara agen yang dapat menyebabkan manusia itu sampai sakit terdiri dari dua macam yang pertama yaitu ada dalam tubuh manusia misalnya zat kimia endogen dan kedua adalah yang berada di luar tubuh manusia seperti zat kimia Eksogen. Seperti diketahui semua faktor lingkungan juga sangat berperan erat dengan kesehatan manusia itu sendiri. Udara, Air, Tanah, Hewan yang ada di lingkungan merupakan faktor yang bisa menyebabkan penyakit, ketika hal tersebut tidak dikelola dengan baik maka akan menyebabkan adanya ketidakseimbangan terhadap tubuh dan akhirnya dapat mengakibatkan terjadinya penyakit. Adapun jenis penyakit yang berasal dari lingkungan diantaranya yang disebabkan

---

<sup>3</sup> Ati Novianti Fatinah, Pentingnya Menjaga Kesehatan, (Banten: Kenanga Pustaka Indonesia, 2009), 6

oleh virus adalah ISPA, TBC paru, diare polio campak, cacingan. Sedangkan yang disebabkan oleh binatang seperti flu burung, flu babi, PES, Antrak, ada juga yang disebabkan oleh nyamuk diantaranya DBD chikungunya, malaria. Untuk menghindari penyakit tersebut maka kita sebagai manusia harus menjaga lingkungan agar tetap bersih dan nyaman karena efeknya dapat dirasakan secara langsung di mana tubuh kita akan senantiasa sehat dan terbebas dari penyakit.<sup>4</sup>

Secara umum hal-hal yang dapat dilakukan agar tetap sehat yaitu dengan menjaga kesehatan mata, mulut, telinga, reproduksi serta menjaga kebersihan diri, rumah, lingkungan dan menjaga pola hidup, makanan, dan fisik dengan cara berolahraga. Selain itu, ada juga kesehatan spiritual, dan mental, untuk menjaga kesehatan secara spiritual yaitu dengan melakukan ibadah, berdoa, mendekati diri kepada tuhan, dan lain-lain. Adapun untuk menjaga kesehatan mental ialah dengan olahraga teratur, tidur yang cukup, makanan yang sehat, mengelola stress dengan baik, membangun hubungan yang positif, dan lain-lain.

### 3. Kesehatan dalam Islam

Kesehatan merupakan salah satu faktor penting bagi kehidupan manusia karena dengan kondisi sehat, manusia bisa beraktifitas dengan nyaman dan banyak berbuat kebaikan dengan memberi manfaat kepada sesama. Sementara manusia adalah makhluk yang kompleks yang terdiri atas unsur fisik, psikis, sosial dan spiritual. Maka manakala seseorang mengalami sakit tentunya harus dilakukan pemeriksaan dan penyembuhan secara menyeluruh. Pepatah arab mengatakan: *al-`aql al-salim fi al-jism al-salim, wa al-jism al-salim fi al-`aql al-salim* (akal yang waras ada pada badan yang sehat dan

---

<sup>4</sup> Ibid., 7-8.

badan yang sehat terdapat pada orang yang bermoral akal yang waras).<sup>5</sup> Hal ini menunjukkan bahwa ada korelasi antara sehat secara fisik, psikis, sosial, dan spiritual. Di mana setiap unsur dalam diri manusia saling mendukung terbentuknya manusia yang sehat secara utuh. Manusia sehat ialah bukan manusia yang terbebas dari penyakit fisik saja ataupun sebaliknya yaitu sehat dalam konteks psikisnya saja. Manusia sehat ialah manusia yang sehat secara fisik, psikis, dan spiritualnya.<sup>6</sup>

Islam sebagai agama, sangat memperhatikan keberadaan manusia, karena itulah Islam membentangkan konsep yang sangat tegas tentang kehidupan yang sehat kepada manusia, misalnya mengenai apakah hidup dan kehidupan itu serta kemana arah tujuannya.<sup>7</sup> Islam merupakan agama yang mengatur seluruh aspek kehidupan manusia, untuk mengatur kemakmuran di bumi guna menuju kebahagiaan dunia dan akhirat. Salah satu penunjang kebahagiaan tersebut adalah dengan memiliki tubuh yang sehat, sehingga dengannya kita dapat beribadah dengan lebih baik kepada Allah. Agama Islam sangat mengutamakan kesehatan (lahir dan batin) dan menempatkannya sebagai kenikmatan kedua setelah Iman. Selain itu, Islam sebagai agama yang sempurna dan lengkap, telah menetapkan prinsip-prinsip dalam penjagaan keseimbangan tubuh manusia. Di antara cara Islam dalam menjaga kesehatan ialah dengan menjaga kebersihan dan melaksanakan syariat wudlu dan mandi secara rutin setiap hari bagi setiap muslim.<sup>8</sup> Pada dasarnya kesehatan meliputi

---

<sup>5</sup> Achmad Fuadi Husin, "Islam Dan Kesehatan," *Islamuna: Jurnal Studi Islam* 1, no. 2 (2014), <https://doi.org/10.19105/islamuna.v1i2.567>.

<sup>6</sup> Ibid.

<sup>7</sup> Ibid.

<sup>8</sup> Ibid.



sehat secara fisik dan jiwa. Adapun kesehatan yang perlu kita jaga yaitu:

a. Kesehatan Psikis

Psikis atau Psyche artinya ialah jiwa, menurut KBBI Psikis ialah hal yang berkaitan dengan psike atau jiwa, rohani, sukma. Sedangkan kesehatan psikis menurut Zakiah Derajat sebagaimana dikutip oleh In'amuzzahidin Masyhudi dan Nurul Wahyu Arvitasari adalah terhindarnya seseorang dari gangguan-gangguan jiwa dan gejala-gejala penyakit jiwa, yang mampu menyesuaikan diri, sanggup menghadapi kesesuaian fungsi-fungsi jiwa (tidak ada konflik) dan merasa bahwa dirinya berharga, berguna dan bahagia, serta dapat menggunakan potensi yang ada padanya seoptimal mungkin.<sup>9</sup>

Menurut WHO, kesehatan psikis manusia dirumuskan dengan delapan syarat, yaitu dapat menyesuaikan pada kenyataan secara konstruktif meskipun kenyataan itu buruk, dapat memperoleh kepuasan dari perjuangan, merasa lebih puas memberi daripada menerima, bebas dari rasa tegang dan cemas, dapat berhubungan dengan lingkungan secara tolong menolong dan saling memuaskan, dapat menerima kekecewaan untuk dipakai sebagai pelajaran di hari belakang, dapat menjuruskan rasa permusuhan pada penyelesaian secara kreatif dan konstruktif, dan terakhir mempunyai daya kasih sayang yang besar di samping ingin mempunyai keinginan untuk disayangi.<sup>10</sup>

---

<sup>9</sup> Inamuzzahidin Masyhudi, *Berdzikir dan Sehat Ala Ustadz H. Hariyono: Menguk Pengobatan Penyakit dengan Terapi Dzikir*, (Semarang: Syifa Press, 2006), 30.

<sup>10</sup> Ahmad Syarifuddin. *Puasa Menuju Sehat Fisik-Psikis*. (Jakarta: Gema Insani, 2004). 2-3.

### b. Kesehatan Spiritual

Spiritual dalam bentuk kata sifat mengandung arti “yang berhubungan dengan spirit”. Spirit menurut KBBI ialah semangat, roh, jiwa, dan sukma. Spiritual merupakan aspek yang di dalamnya mencakup aspek-aspek yang lain, yaitu fisik, psikologi dan sosial. Spiritualitas merupakan hubungan yang memiliki dua dimensi, yaitu antara dirinya, orang lain dan lingkungannya, serta dirinya dengan Tuhannya. Spiritualitas merupakan hubungan yang memiliki dimensi-dimensi yang berupaya menjaga keharmonisan dan keselarasan dengan dunia luar, menghadapi stres emosional, penyakit fisik dan kematian.<sup>11</sup> Dengan kata lain, kesehatan spiritual ialah kemampuan seseorang dalam menjaga keharmonisannya dalam hubungannya dengan diri sendiri, orang lain, alam dan Tuhannya.<sup>12</sup>

### c. Kesehatan Fisik

Fisik menurut KBBI yaitu jasmani, badan. Adapun yang dimaksud dengan sehat fisik adalah orang yang berdasarkan pemeriksaan fisik, laboratories dan radiologis, tidak terserang penyakit atau tidak adanya kelainan-kelainan. Fisik yang sehat juga termasuk indikasi hidup sehat alami. Salah satu cirinya yaitu persoalan biologis Biologis sehat jika jasmaninya sehat, seperti pola makan dan kebiasaannya untuk mendukung kelangsungan hidupnya, manajemen tidur dan istirahatnya untuk

---

<sup>11</sup> Ananda Ruth Naftali, Yulius Yusak Ranimpi, and M. Aziz Anwar, “Kesehatan Spiritual Dan Kesiapan Lansia Dalam Menghadapi Kematian,” *Buletin Psikologi* 25, no. 2 (2017): 124–35, <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.28992>.

<sup>12</sup> Ibid.

mengembalikan tenaga, pembuangan kotoran dari tubuh, dan menjaga berat badan agar ideal.<sup>13</sup>

## B. Pesan Dakwah

### 1. Pengertian Pesan Dakwah

Pesan dalam bahasa Prancis ditulis *message* (dibaca: *mesaz*), berasal dari bahasa latin “*missus*” artinya mengirim. Menurut Deddy Mulyana pesan adalah seperangkat simbol verbal atau nonverbal yang mewakili perasaan, nilai, gagasan atau maksud sumber tadi. Adapun dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, pesan diartikan sebagai amanat yang disampaikan lewat orang lain, perintah atau nasihat yang tidak langsung atau melalui perantara. Pesan menurut Toto Tasmara yang dikutip oleh Onong Uchjana ialah seperangkat lambang bermakna yang disampaikan oleh komunikator. Lambang yang dimaksud adalah bahasa, isyarat, gambar, warna, dan lain sebagainya yang secara langsung menerjemahkan pikiran atau perasaan komunikator kepada komunikan. Bahasa yang paling banyak digunakan dalam komunikasi adalah jelas karena bahasalah yang paling mampu menerjemahkan pikiran seseorang kepada orang lain.

Berdasarkan definisi di atas, maka pesan ialah seperangkat lambang yang mewakili perasaan, nilai, gagasan dari sumbernya, baik secara verbal maupun nonverbal. Simbol bahasa verbal adalah kata, baik yang terucap maupun yang tertulis. Adapun komunikasi nonverbal adalah pesan nonlinguistik yang diisyaratkan oleh anggota tubuh untuk menunjukkan sikap dan penampilan.<sup>14</sup>

Dakwah menurut bahasa (etimologi) berasal dari Bahasa Arab, yaitu dari kata *da'a*, *yad'u*, *da'watan* yang artinya

---

<sup>13</sup> Fuadi Husin, “Islam Dan Kesehatan.”

<sup>14</sup> Harjani Hefni, *Komunikasi Islam*, (Jakarta: Prenadamedia group, 2015),

menyeru, memanggil, mengajak dan melayani.<sup>15</sup> Menurut Bachtiar Bachri, Dakwah merupakan suatu proses upaya mengubah sesuatu situasi kepada situasi lain yang lebih baik sesuai ajaran Islam, atau proses mengajak manusia ke jalan Allah yaitu al Islam.<sup>16</sup> Menurut Prof. Toha Yahya Oemar dakwah adalah upaya mengajak umat dengan cara bijaksana kepada jalan yang benar sesuai dengan perintah Tuhan untuk kemaslahatan dunia dan akhirat<sup>17</sup>, kemudian menurut Prof. Dr. Hamka dakwah adalah seruan atau panggilan untuk menganut suatu pendirian yang pada dasarnya berkonotasi positif dengan substansi terletak pada aktifitas yang memerintahkan amar ma'ruf nahi munkar.<sup>18</sup>

Berdasarkan definisi-definisi diatas dapat disimpulkan bahwa Pesan dakwah ialah isi pesan atau materi yang disampaikan da'i kepada mad'u untuk mengajak manusia menjadi lebih baik sesuai ajaran Islam yang sesuai sumber dari ajaran Islam yaitu Al-Qur'an dan Al-Hadits.

Perintah untuk mengajak orang kejalan Allah secara tegas tersurat dalam surah An-Nahl [16] ayat 125.

أَدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجِدْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ (سورة النحل: ١٢٥)

*“Serulah (manusia) kepada jalan Tuhan-mu dengan hikmah dan pelajaran yang baik dan bantahlah mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu Dialah yang lebih mengetahui tentang siapa yang tersesat dari jalan-Nya*

---

<sup>15</sup> Abdullah, *Ilmu Dakwah Kajian Ontologi, Epistemologi, Aksiologi, dan Aplikasi Dakwah* (Depok : Rajawali Pers, 2018), 3.

<sup>16</sup> Wardi Bachtiar, *Metodologi Penelitian Ilmu Dakwah*, (Jakarta : Logos, 1997), 31.

<sup>17</sup> Samsul Munir, *Ilmu Dakwah*, (Jakarta: Amzah, 2009), 1-2.

<sup>18</sup> Wahidin Saputra, *Pengantar Ilmu Dakwah*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2012), 2.

*dan Dialah yang lebih mengetahui orang-orang yang mendapat petunjuk” (Q.S. An-Nahl [16]: 125)*

## 2. Unsur-Unsur Dakwah

Dalam kegiatan dakwah, unsur-unsur dakwah harus selalu berada di dalamnya guna dapat mencapai tujuan dakwah yang diinginkan, karena pada hakekatnya unsur dakwah sendiri merupakan sesuatu yang melekat dalam dakwah. Adapun unsur-unsur dakwah adalah sebagai berikut:

### a. Subjek Dakwah (Da’i)

Da’i adalah orang yang menyampaikan dakwah secara lisan maupun tulisan yang berupa nasehat atau perbuatan baik secara individu, kelompok, lembaga, maupun organisasi. Da’i merupakan sebutan unsur dakwah yang paling penting, sebab tanpa da’i Islam hanya merupakan ideologi yang tidak terwujud dalam kehidupan masyarakat<sup>19</sup>

### b. Objek Dakwah (Mad’u)

Mad’u adalah manusia yang menerima dakwah yang disampaikan oleh Da’i atau dengan kata lain disebut sebagai obyek atau sasaran dakwah, baik secara individu, kelompok, muslim atau non muslim.<sup>20</sup>

### c. Materi Dakwah (Maddah Dakwah)

Maddah atau pesan dakwah adalah isi yang disampaikan oleh da’i sebagai orang yang menyampaikan kepada mad’u. Dalam mengkaji tentang materi dakwah, Sjahroni A.J berpendapat bahwa, Secara umum sebenarnya materi dakwah tercakup dalam al-Qur'an dan al-Hadits.

---

<sup>19</sup> Moh. Ali Aziz, *Ilmu Dakwah*, (Jakarta: Kencana, 2009), 81.

<sup>20</sup> *Ibid.*, 90.

Dengan demikian ajaran Islam yang termuat di dalam dua kitab tersebut sebagai rumusan secara kaffah tentang materi dakwah.<sup>21</sup>

Materi dakwah pada pokoknya mengandung tiga prinsip:

1) Aqidah

Kata aqidah berasal dari kata 'aqada, yaqidu, aqdan atau aqidatan, yang berarti mengikatkan. Sedangkan secara istilah, pengertian aqidah sering disamakan dengan pengertian keimanan.<sup>22</sup> Aqidah meliputi Iman kepada Allah SWT, malaikat-malaikat Allah, kitab-kitab Allah, rasul-rasul Allah, dan iman kepada qadla dan qadar.<sup>23</sup>

2) Syariat

Yaitu merupakan serangkaian ajaran yang menyangkut aktifitas umat muslim didalam semua aspek hidup dan kehidupannya, mana yang boleh dilakukan, dan yang tidak boleh, mana yang halal dan haram, mana yang mubah dan sebagainya. Serta menyangkut hubungan manusia dengan Allah dan hubungan manusia dengan sesamanya (habluminnallah dan habluminannas).

3) Akhlak

Yaitu menyangkut tatacara berhubungan baik secara vertikal dengan Allah SWT. Maupun secara horizontal dengan sesama manusia dan seluruh makhluk-makhluk Allah. Islam mengajarkan etika paripurna yang memiliki sifat antisipatif jauh kedepan dengan dua ciri utama. Pertama, akhlak Islam sebagaimana jati diri ajaran Islam itu sendiri tidak menantang fitrah manusia. Kedua, akhlak Islam bersifat rasional. Karena keduanya

---

<sup>21</sup> Sjahroni A. J. *Teknik Pidato Dalam Pendekatan Dakwah*, (Surabaya: Dakwah Digital Press, 2008), 3.

<sup>22</sup> A.Syihab, *Aqidah Ahlus Sunnah* (Jakarta: Sinar Grafika Offset, 2004), 1.

<sup>23</sup> Moh. Ali Aziz, *Ilmu Dakwah Edisi Revisi*, (Jakarta: Kencana, 2017), 284.

bersifat demikian akhlak Islam tidak terdistorsi oleh perjalanan sejarah.

d. Metode Dakwah

Metode dakwah artinya ialah sebuah cara yang digunakan oleh da'i untuk menyampaikan materi dakwah.

e. Media Dakwah

Media dakwah adalah sarana yang digunakan da'i dalam menyampaikan pesan-pesan dakwah. Dalam bahasa Arab media sama dengan wasilah atau dalam bentuk jamak, wasail yang berarti alat atau perantara

f. Efek

Efek atau pengaruh adalah perbedaan antara apa yang dipikirkan, dirasakan, dan dilakukan oleh penerima sebelum dan sesudah menerima pesan dakwah.

3. Hubungan Pesan Dakwah dengan cara dakwah lainnya

Dalam menyampaikan pesan dakwah hal yang mendukung dan mempengaruhi ialah cara menyampaikan dakwah itu sendiri, ada tiga cara dalam menyampaikan pesan dakwah yang baik sebagaimana telah dijabarkan dalam Q.S. An-Nahl [13]:125, yaitu :

- a. Pertama, dengan Hikmah (kebijaksanaan). Hikmah menurut bahasa adalah menempatkan sesuatu pada tempatnya arti hikmah menurut terminologi, Ibnu Katsir menerangkan dalam tafsirnya, bahwa hikmah mengandung arti tafsir al-Qur'an, kesesuaian antara perkataan ilmu fiqh dan al-Qur'an, mengerti, akal, dan paham betul terhadap ajaran agama. Dalam hal ini Sayyid Kutub mengatakan bahwa dakwah dengan metode hikmah itu adalah di mana seorang da'i memperhatikan

situasi dan kondisi masyarakat sebelum menentukan tema yang akan disampaikan, dan juga berarti sebagai kemampuan seorang da'i dalam menyampaikan pesan dakwah, hingga bisa dipahami oleh masyarakat dengan mudah. Maka dengan hikmah ini, seorang juru dakwah dianjurkan untuk menyampaikan tema-tema yang faktual serta ril, memperhatikan problematika masyarakat yang berkembang, kemudian mencoba untuk mencari dan menawarkan solusinya menurut tuntunan agama Islam.<sup>24</sup>

- b. Kedua, *al-Mau'izhatul Hasanah*. Mau'izhah secara bahasa artinya adalah nasihat, adapun secara istilah adalah nasihat yang efisien dan dakwah yang memuaskan, sehingga pendengar merasa bahwa apa yang disampaikan da'i itu merupakan sesuatu yang dibutuhkannya, dan bermanfaat baginya. Sedangkan kalau digandeng dengan kata hasanah, maka maksudnya adalah dakwah yang menyentuh hati pendengar dengan lembut tanpa adanya paksaan. Sedangkan Quraish Shihab mengartikan mau'izhah dengan uraian yang menyentuh hati yang mengantar kepada kebaikan.<sup>25</sup>
- c. Ketiga, *jadilhum billati hiya ahsan* (bantahlah mereka dengan cara yang lebih baik). Kata 'Jadilhum' terambil dari kata 'jidal' yang bermakna diskusi atau bukti-bukti yang mematahkan alasan atau dalih mitra diskusi dan menjadikannya tidak dapat bertahan, baik yang dipaparkan itu diterima oleh semua orang maupun hanya oleh mitra bicara.<sup>26</sup>

---

<sup>24</sup> A M Ismatulloh, "METODE DAKWAH DALAM AL-QUR'AN (Studi Penafsiran Hamka Terhadap QS. An-Nahl: 125)," *Lentera* IXX, no. 2 (2015): 155–69, <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21093/lj.v17i2.438>.

<sup>25</sup> Ibid.

<sup>26</sup> Ibid.



Sedangkan menurut majelis ulama Indonesia, cara dakwah itu sendiri terbagi menjadi enam macam bentuknya yang dapat ditiru para da'i antara lain:

- a. Dakwah fardiyah merupakan metode dakwah yang dilakukan seseorang kepada orang lain (satu orang) atau kepada beberapa orang dalam jumlah yang kecil dan terbatas.
- b. Dakwah Ammah yang dilakukan oleh seseorang dengan media lisan yang ditujukan kepada khalayak banyak. Dakwah jenis ini biasanya disampaikan melalui khutbah (pidato).
- c. Dakwah bil-lisan, yakni penyampaian informasi atau pesan dakwah melalui lisan (ceramah atau komunikasi langsung antara subyek dan obyek dakwah).
- d. Dakwah bil-haal adalah dakwah yang mengedepankan perbuatan secara konkret atau nyata.
- e. Dakwah bit-tadwin, atau pola dakwah melalui tulisan, baik dengan menerbitkan kitab-kitab, buku, majalah, internet, koran, dan tulisan-tulisan yang mengandung pesan dakwah.
- f. Dakwah bil hikmah, yang berdakwah dengan cara arif bijaksana, dengan cara melakukan pendekatan sedemikian rupa sehingga objek yang didakwahi mampu melaksanakan dakwah atas kemauannya sendiri, tanpa merasa adanya paksaan.<sup>27</sup>

#### 4. Pesan Dakwah Tentang Kesehatan

Kesehatan dalam Islam merupakan suatu hal yang penting, serta merupakan nikmat besar yang diberikan oleh Allah. Mempunyai Kesehatan yang baik mempengaruhi kehidupan

---

<sup>27</sup> Redaksi@mui.or.id, "Metode Dakwah dan Pentingnya Keseimbangan Lemah Lembut dan Ketegasan", mui.or.id, 2021, <https://mui.or.id/hikmah/31322/6-metode-dakwah-dan-pentingnya-keseimbangan-lemah-lembut-dan-ketegasan/>

sehari-hari. Kesehatan yang baik memudah segala aktifitas, baik itu aktivitas ibadah, ataupun fisik. Terkait pentingnya kesehatan Rasulullah bersabda : *“Dua kenikmatan yang sering dilupakan oleh kebanyakan manusia adalah kesehatan dan waktu luang.”* (HR. Al-Bukhari: 6412, at-Tirmidzi: 2304, Ibnu Majah: 4170)

Kesehatan menjadi hal yang sangat penting diperhatikan ialah bila seseorang itu sehat berarti ia kuat. Lemah dan kuatnya seseorang dalam melakukan suatu ibadah tergantung pada kesehatannya. Selain itu, mukmin yang kuat juga lebih disukai oleh Allah daripada mukmin yang lemah sebagaimana sabda Rasulullah *“Seorang mukmin yang kuat lebih baik dan lebih disayangi Allah daripada mukmin yang lemah”* (HR. Muslim).

Dalam menjaga kesehatan hal yang harus dilakukan ialah melaksanakan pola hidup sehat seperti menjaga kebersihan, menjaga pola makan, dan lain-lain. Rasulullah merupakan suri teladan yang baik sebagaimana dalam Q.S. Al-Ahzab [33] ayat 21, yang berbunyi :

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ  
كَثِيرًا (سورة الأحزاب : ٢١)

*“Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan dia banyak menyebut Allah.”* (Q.S. Al-Ahzab [33]: 21)

Untuk melaksanakan pola hidup sehat kita dapat mencontoh pola hidup sehat yang dilakukan oleh Rasulullah, diantaranya yaitu :

a. Menjaga kebersihan

Kebersihan merupakan hal yang penting dan Allah juga menyukai kebersihan. Berikut ini beberapa hadits dan ayat Al-Qur'an yang memuat tentang pentingnya kebersihan :

- 1) *“Sesungguhnya Allah swt. Itu baik, Dia menyukai kebaikan. Allah itu bersih, Dia menyukai kebersihan. Allah itu mulia, Dia menyukai kemuliaan. Allah itu dermawan ia menyukai kedermawanan maka bersihkanlah olehmu tempat-tempatmu.”* (HR. at – Tirmizi: 2723)
- 2) *”Bersuci [thaharah] itu setengah daripada iman.”*(HR. Ahmad, Muslim, dan Tirmidzi)
- 3) *“Waspadalah dengan dua orang yang terkena laknat.” Mereka berkata, “Siapakah yang kena laknat tersebut?” Beliau menjawab, “Orang yang buang hajat di tempat orang lalu lalang atau di tempat mereka bernaung.”* (HR. Muslim no. 269).
- 4) Q.S. At-Taubah [9]: 108.  
 لَا تَقُمْ فِيهِ أَبَدًا لَمَسْجِدٍ أُسِّسَ عَلَى التَّقْوَىٰ مِنْ أَوَّلِ يَوْمٍ أَحَقُّ أَنْ تَقُومَ فِيهِ  
 فِيهِ رِجَالٌ يُحِبُّونَ أَنْ يَتَّطَهَّرُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُطَهَّرِينَ (سورة التوبة : ١٠٨)  
*“Janganlah engkau melaksanakan shalat di dalam masjid itu selama-lamanya. Sungguh, masjid yang didirikan atas dasar takwa sejak hari pertama adalah lebih pantas engkau melaksanakan shalat di dalamnya. Di dalamnya ada orang-orang yang suka membersihkan diri, dan Allah menyukai orang-orang yang bersih.”* (Q.S. At-Taubah [9]: 108)
- 5) Aisyah radhiyallahu 'anha berkata bahwa Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda, *”Bersiwak itu akan membuat mulut bersih dan diridhoi oleh Allah.”* (Shohih, HR. An Nasa'i, Ahmad, dll).
- 6) Abu Hurairah radhiyallahu 'anhu, Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda, *”Ada lima macam fitrah, yaitu khitan, mencukur bulu kemaluan, memotong kumis, memotong kuku, dan mencabut bulu ketiak.”* (HR. Bukhari no. 5891 dan Muslim no. 258).

Hadits dan ayat diatas dapat diambil kesimpulan bahwa Allah menyukai orang-orang yang senantiasa membersihkan dirinya, baik kebersihan dari berbagai macam dosa dan maksiat, ataupun kebersihan dari berbagai macam kotoran dan penyakit. Orang yang senantiasa menjaga kebersihan dirinya maka ia akan memiliki jasmani dan rohani yang sehat.

- b. Memakan makanan yang halal dan baik serta tidak berlebihan

وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِءِ مُؤْمِنُونَ (سورة المائدة : ٨٨)

*“Dan makanlah dari apa yang telah diberikan Allah kepada kalian sebagai rezeki yang halal dan baik, dan bertakwalah kamu kepada Allah yang kamu beriman kepada-Nya.”* (Q.S. Al-Maidah [5]: 88)

Terkait ayat ini Ibnu Katsir menjelaskan bahwa maksud dari halalan thayiban adalah makanan yang dzatnya halal dan juga baik.

Syaikh Abdurrahman bin Nashir as-Sa’di menjelaskan bahwa maksudnya adalah makanlah dari rezeki Allah yang telah diberikan kepada kalian dengan cara memperolehnya yang halal; bukan dengan cara mencuri, merampas, dan cara-cara lain yang tidak benar. Makanan tersebut juga harus thayib (baik) yang tidak mengandung kotoran (penyakit). Oleh karena itu dikecualikan dalam hal ini hewan-hewan yang menjijikan dari jenis binatang buas dan lainnya.

*“Tidaklah seorang anak Adam (manusia) mengisi bejana (kantong) yang lebih buruk daripada perutnya. Cukuplah baginya beberapa suap yang bisa menegakkan tulang sulbinya. Jikalau memang harus berbuat, maka*

*sepertiga untuk makanannya, sepertiga untuk minumannya dan sepertiga untuk nafasnya”* (HR. Tirmizi: 2380, Ibnu Majah: 3349, dishahihkan oleh Al-Albany dalam kitab shahih Tirmizi, no. 1939)

Dalam hadits di atas Nabi Muhammad melarang umatnya untuk berlebihan dalam hal makan dan minum. Makan dan minum secara berlebihan akan berdampak buruk bagi kesehatan seseorang; baik kesehatan jasmaninya maupun rohaninya.

Ada beberapa makanan yang disebutkan dapat bermanfaat bagi kesehatan di dalam Al-Qur'an dan hadits diantaranya :

#### 1) Madu

Madu merupakan bahan alami yang memiliki rasa manis yang dihasilkan oleh lebah dari nektar atau sari bunga atau cairan yang berasal dari bagian-bagian tanaman hidup yang dikumpulkan, diubah dan diikat dengan senyawa tertentu oleh lebah kemudian disimpan pada sarang yang berbentuk heksagonal. Madu disebutkan di dalam Al-Qur'an pada Q.S. An-Nahl [16] ayat 68-69 yaitu:

وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ ﴿٦٨﴾ ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ (سورة النحل : ٦٨-٦٩)

*“Dan Tuhanmu mewahyukan kepada lebah, 'Buatlah sarang-sarang di bukit-bukit, di pohon-pohon kayu, dan di tempat-tempat yang dibuat manusia'. Kemudian makanlah dari tiap-tiap (macam) buah-buahan dan tempuhlah jalan Rabbmu yang telah dimudahkan (bagimu). Dari perut lebah itu ke luar*

*minuman (madu) yang bermacam-macam warnanya, di dalamnya terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Tuhan) bagi orang-orang yang berfikir.* ” (Q.S. An-Nahl [16]: 68-69)

Dalam Al-Qur'an madu merupakan syifaa (penyembuh) berfungsi membersihkan lambung, mengaktifkan usus, dan menyembuhkan sembelit, wasir, luka bakar, serta radang.<sup>28</sup>

## 2) Zaitun

Zaitun disebutkan dalam Al-Quran Q.S. Al-An'am[6] ayat 99, serta surat Q.S. An-Nahl[16] ayat 11.

وَهُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُخْرُجُ مِنْهُ حَبًّا مُتَرَاكِبًا وَمِنَ النَّخْلِ مِنَ طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّتٍ مِنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَبِهٍ أَنْظُرُوا إِلَى ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ (سورة الانعام : ٩٩)

*“Dan Dialah yang menurunkan air hujan dari langit, lalu Kami tumbuhkan dengan air itu segala macam tumbuh-tumbuhan maka Kami keluarkan dari tumbuh-tumbuhan itu tanaman yang menghijau. Kami keluarkan dari tanaman yang menghijau itu butir yang banyak; dan dari mayang korma mengurai tangkai-tangkai yang menjulai, dan kebun-kebun anggur, dan (Kami keluarkan pula) zaitun dan delima yang serupa dan yang tidak serupa. Perhatikanlah buahnya di waktu pohonnya berbuah dan (perhatikan pulalah) kematangannya. Sesungguhnya pada yang demikian itu*

---

<sup>28</sup> Pusat data dan analisa tempo, *Jaga Kesehatan dengan Madu*, (Jakarta: Tempo Publishing, 2022). 24

*ada tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi orang-orang yang beriman.” (Q.S. Al-An’am[6] :99)*

يُثْبِتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالسَّجِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي

ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ (سورة النحل : ١١)

*“Dia menumbuhkan bagi kamu dengan air hujan itu tanam-tanaman; zaitun, kurma, anggur dan segala macam buah-buahan. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar ada tanda (kekuasaan Allah) bagi kaum yang memikirkan.” (Q.S. An-Nahl[16] :11)*

Zaitun merupakan sumber antioksidan alami serta senyawa-senyawa bioaktif lainnya seperti hidroksitirosol. Buah zaitun memiliki rasa yang sangat pahit sehingga bagian yang sering dikonsumsi dan digunakan sebagai obat adalah minyaknya. Minyak zaitun kaya akan senyawa biofenol.<sup>29</sup>

Minyak zaitun disebutkan dapat mencegah penyakit lambung, sebagaimana dalam hadits Rasulullah yaitu : Telah menceritakan kepada kami Abdurrahman bin Abdul Wahab telah menceritakan kepada kami Ya'qub bin Ishaq telah menceritakan kepada kami Abdurrahman bin Maimun telah menceritakan kepadaku Ayahku dari Zaid bin Arqam dia berkata, *"Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam menyebutkan wars (sejenis tumbuhan), qusth (kayu hindi) dan minyak zaitun bahwa itu semua dapat mencegah penyakit lambung."* (HR. Ibnu Majah: 3458)

---

<sup>29</sup> Elba Faradisa and Agus Fakhruddin, “Beberapa Tumbuhan Obat Di Dalam Al-Quran Ditinjau Dari Perspektif Sains,” *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial* 3, no. 1 (2021): 1–19, <https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/nusantara>.

### 3) Habbatussauda

Habbatussauda mengandung penawar dari setiap penyakit, disebutkan dalam hadits, yaitu : Telah menceritakan kepada kami Abu Salamah Yahya bin Khalaf telah menceritakan kepada kami Abu 'Ashim dari 'Utsman bin Abdul Malik dia berkata; saya mendengar Salim bin Abdullah menceritakan dari ayahnya, bahwa Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: *"Hendaknya kalian menggunakan Al Habbah As Sauda (jintan hitam) ini. Sesungguhnya dia mengandung penawar dari setiap penyakit kecuali kematian."* (HR. Ibnu Majah :3439). Pakar pengobatan herbal, Ustad Zainuddin Nashir mengatakan Habbatussauda bisa digunakan untuk memperkuat sistem kekebalan tubuh, menetralisasi racun, dan memperbaiki saluran pencernaan serta mengusir bakteri.<sup>30</sup>

### 4). Kurma

Kurma disebutkan di dalam Al Qur'an, Q.S. Ar-Ra'd[13] ayat 4 dan Q.S.An-Nahl[16] ayat 11.

وَفِي الْأَرْضِ قِطْعٌ مُتَجَلَوْرَاتٌ وَجَنَّتٌ مِّنْ أَعْنَابٍ وَزَرْعٌ وَنَخِيلٌ صِنَوَانٌ وَعَيْرٌ  
صِنَوَانٍ يُسْقَى بِمَاءٍ وَاحِدٍ وَنُقْضَلُ بَعْضَهَا عَلَى بَعْضٍ فِي الْأَكْثَلِ إِنَّ فِي ذَلِكَ  
لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ (سورة الرعد: ٤)

*"Dan di bumi ini terdapat bagian-bagian yang berdampingan, dan kebun-kebun anggur, tanaman-tanaman dan pohon korma yang bercabang dan yang tidak bercabang, disirami dengan air yang sama. Kami melebihkan sebahagian tanam-tanaman itu atas sebahagian yang lain tentang rasanya.*

---

<sup>30</sup> Pusat data dan analisa tempo, *Jaga Kesehatan dengan Madu*. 25.



*Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang berfikir.”* (Q.S. Ar-Ra’d[13] :4)

يُثْبِتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ (سورة النهل : ١١)

*“Dia menumbuhkan bagi kamu dengan air hujan itu tanam-tanaman; zaitun, kurma, anggur dan segala macam buah-buahan. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar ada tanda (kekuasaan Allah) bagi kaum yang memikirkan.”* (Q.S. An-Nahl[16] :11)

Adapun mengenai keutamaan kurma disebutkan dalam hadits dari Sa’d bin Abi Waqqash, Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda, *“Siapa yang makan tujuh butir kurma yang berasal dari Madinah ketika pagi, maka racun-racun tidak akan membahayakannya sampai sore.”* (HR. Muslim: 5459).

Buah kurma merupakan makanan pokok di timur tengah selama ribuan tahun. Berbagai jenis kurma memiliki manfaat obat dalam berbeagai pencegahan penyakit. Kandungan dari kurma dapat mencegah penyakit melalui aktivitas antioksidan, antiinflamasi, dan antibakteri.<sup>31</sup>

##### 5). Talbinah

Talbinah diatakkn dapat menenangkan hati yang sakit dan menghilangkan Sebagian kesedihan, disebutkan dalam hadits berikut, yaitu :

Sayyidah Aisyah ra. pernah berkata : Bahwasanya jika salah seorang anggota keluarganya meninggal

---

<sup>31</sup> Ibid.

dunia, maka berkumpul para wanita. Kemudian mereka berpisah, kecuali keluarga dan orang-orang tertentu. Setelah itu, beliau menyuruh diambilkan seperiuk talbinah. Lalu dia memasak dan membuat tsariid (campuran daging dan roti). Kemudian dia menuangkan bubur talbinah tersebut di atasnya. Lalu Aisyah berkata, “*Makanlah darinya, karena aku telah mendengar Rasulullah ﷺ bersabda, ‘Talbinah (bubur gandum lembut) bisa menghimpun hati (menenangkan hati) yang sakit dan menghilangkan sebagian kesedihan’*” (HR. Bukhari: 5417).

Talbinah ialah sup atau bubur yang terbuat dari tepung atau dedak tepung, kadang dicampuri dengan madu. Sebagian ulama mengatakan bahwa gandum juga bisa digolongkan ke dalam tepung (sehingga bisa dipakai membuat talbinah) dan gandum rebus, tidak masalah asalkan tidak mengandung alkohol.<sup>32</sup>

#### 6). Jahe

Jahe disebutkan dalam Q.S. Al-Insan [76] ayat 17 yang berbunyi :

وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنْجَبِيلًا (سورة الإنسان: ١٧)

“*Di dalam surga itu mereka diberi minum segelas (minuman) yang campurannya adalah jahe.*” (Q.S. Al-Insan [76]:17)

Jahe dikenal memiliki sifat menyembuhkan penyakit dalam pengobatan tradisional dan banyak dibudidayakan sebagai bumbu karena senyawa aromatik serta bau menyengatnya termasuk minyak atsiri dan oleoresinnya. Dalam pengobatan tradisional,

---

<sup>32</sup> Prasetyo Abu Ka’ab, “ Fatwa Ulama: Apa Makna Talbinah ”, Muslim.or.id, 2021, <https://muslim.or.id/14134-fatwa-ulama-apa-makna-talbinah.html>.

jahe dapat digunakan untuk penyakit pencernaan, artritis, rematik, nyeri otot, dan kardiovaskular. Menurut penelitian lain, jahe juga memiliki sifat sebagai antikanker.<sup>33</sup>

c. Menjaga kesehatan rohani

Kebersihan rohani juga tidak kalah penting dalam kehidupan setiap individu. Kebersihan yang bersifat rohani lebih banyak menggunakan kata tazkiyah. Tazkiyah menurut bahasa berarti suci, berkembang dan bertambah. Sedangkan yang dimaksud disini adalah membersihkan jiwa dari sifat-sifat tercela, membuang seluruh penyakit hati, lalu menghiasi jiwa dengan sifat-sifat terpuji.<sup>34</sup> Secara ringkas, menyucikan jiwa dan hati disebut dengan istilah tazkiyah nafs yang intinya menyucikan diri dari perbuatan syirik dan derivasinya seperti sombong, dengki dan sifat-sifat tercela lainnya, dan pada saat yang sama melahirkan sifat-sifat positif.<sup>35</sup> Jiwa yang sehat disebut dalam al-Qur'an sebagai qalbun salim. jiwa seperti inilah yang akan selamat di akhirat, seperti firman Allah swt. dalam Q.S. asy-Syu'ara' [26] ayat 88-89.

يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ ﴿٨٨﴾ إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ (سورة الشعراء: ٨٨-٨٩)

“(yaitu) di hari harta dan anak-anak laki-laki tidak berguna, kecuali orang-orang yang menghadap

---

<sup>33</sup> Faradisa and Fakhruddin, “Beberapa Tumbuhan Obat Di Dalam Al-Quran Ditinjau Dari Perspektif Sains.”

<sup>34</sup> Said Hawwa, *Menyucikan Jiwa: Konsep Tazkiyaun Nafs Terpadu*, (Jakarta: Robbani Press, 2013), 2.

<sup>35</sup> Mia Fitriah, “Kajian Al-Quran Dan Hadits Tentang Kesehatan Jasmani Dan Ruhani,” *TAJIDID: Jurnal Ilmu Ushuluddin* 15, no. 1 (2016): 105–26, <https://doi.org/10.30631/tjd.v15i1.129>.

Allah dengan hati yang bersih” (Q.S. Asy-Syu'ara [26]: 88-89).

Upaya mewujudkan yang demikian itu ditunjukkan oleh Allah swt. dan rasul-Nya. Caranya adalah dengan senantiasa mengingat Allah, mengerjakan segala perintah-Nya sebagaimana dinyatakan oleh firman Allah swt.

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (سورة الرعد : ٢٨

(

*"Sesungguhnya dengan mengingat Allah, jiwa akan memperoleh ketenangan"* (Q.S. Ar-Ra'd [13]: 28).

Lihatlah kehidupan Nabi Shallallahu 'Alaihi Wa Sallam yang setiap waktunya selalu diisi dengan taubat dan istighfar, bahkan sampai akhir hayat hidupnya pun beliau tidak lepas dari amalan tersebut. Padahal beliau adalah orang yang telah diampuni dosa yang telah lalu dan akan datang. Sebagaimana hal ini terdapat pada firman Allah dalam Q.S. Al-Fath [48] ayat 1-2.

إِنَّا فَتَحْنَا لَكَ فَتْحًا مُّبِينًا ﴿١﴾ لِيَغْفِرَ لَكَ اللَّهُ مَا تَقَدَّمَ مِن ذَنْبِكَ وَمَا تَأَخَّرَ وَيُتِمَّ

نِعْمَتَهُ عَلَيْكَ وَيَهْدِيَكَ صِرَاطًا مُسْتَقِيمًا (سورة الفتح : ١-٢)

*"Sesungguhnya Kami telah memberikan kepadamu kemenangan yang nyata, supaya Allah memberi ampunan kepadamu terhadap dosamu yang telah lalu dan yang akan datang serta menyempurnakan nikmat-Nya atasmu dan memimpin kamu kepada jalan yang lurus"* (Q.S. Al-Fath [48]: 1-2)

Dikutip oleh Nur Ahmad bahwa Kartino Kartono mengartikan kesehatan jiwa sebagai ilmu tentang jiwa yang memperlakukan kehidupan kerohanian yang sehat, yang memandang pribadi manusia sebagai satu totalitas psikofisis yang kompleks. Menurutnya orang yang berpenyakit mental ditandai dengan fenomena ketakutan,

pahit hati, apatis, cemburu, iri hati, dengki, eksplosif, ketegangan batin dan sebagainya. Sementara orang yang sehat jiwanya, adalah mempunyai kemampuan untuk bertindak secara efisiensi, memiliki tujuan hidup yang jelas ada koordinasi antara segenap potensi memiliki integrasi kepribadian dan selalu tenang batinnya.<sup>36</sup>

#### d. Menjaga Pola Tidur

Mengatur pola tidur adalah salah satu kunci sehat Rasulullah yakni tidur cepat pada malam hari dan cepat bangun pada dini hari. Biasanya Rasulullah tidur selepas shalat isya' untuk kemudian bangun pada pertengahan malam untuk shalat malam. Beliau tidak pernah tidur melebihi kebutuhan, demikian juga pada saat ingin tidur tidak menahannya. Disebutkan dalam hadits yaitu :

Telah menceritakan kepada kami Abu Al Walid telah menceritakan kepada kami Syu'bah dan diriwayatkan pula telah menceritakan kepada saya Sulaiman berkata, telah menceritakan kepada kami Syu'bah dari Abu Ishaq dari Al Aswad berkata; *"Aku bertanya kepada 'Aisyah radliallahu 'anha tentang cara Nabi shallallahu 'alaihi wasallam melaksanakan shalat malam"*. 'Aisyah radliallahu 'anha menjawab: *"Beliau tidur di awal malam dan bangun untuk shalat di akhir malam dan shalat, lalu beliau kembali ke tempat tidurnya. Bila mu'adzin sudah mengumandangkan adzan, maka Beliau bersegera. Bila saat itu Beliau punya hajat (kepada isterinya), maka Beliau mandi. Bila tidak, maka Beliau hanya berwudhu' lalu keluar untuk shalat"* (HR. Bukhari: 1078)

---

<sup>36</sup> Nur Ahmad, "Spiritual Melalui Pendekatan Psikologi Islam," *Konseling Religi* 6, no. 2 (2015): 277–298.

Tidur yang dianjurkan adalah selepas waktu isya (kira-kira jam 20.00) dan disepanjang malam hingga waktu subuh (kira-kira jam 04.30)<sup>37</sup>. sebagaimana dikatakan dalam Q.S. Al-An'am [6] ayat 96 dan Al-Furqan [25] ayat 47, yang berbunyi :

Q.S. Al-An'am [6] ayat 96

فَالِقُ الْإِصْبَاحِ وَجَعَلَ اللَّيْلَ سَكَنًا وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ حُسْبَانًا ذَلِكَ تَقْدِيرُ الْعَزِيزِ  
الْعَلِيمِ (سورة الأنعام : ٩٦)

*“Dia menyingsingkan pagi dan menjadikan malam untuk beristirahat, dan (menjadikan) matahari dan bulan untuk perhitungan. Itulah ketentuan Allah Yang Maha Perkasa lagi Maha Mengetahui.”* (Q.S. Al-An'am [6]: 96)

Q.S. Al-Furqan [25] ayat 47

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ دُشُورًا (سورة الفرقان : ٤٧)

*“Dan Dialah yang menjadikan malam untukmu (sebagai) pakaian, dan tidur untuk istirahat, dan Dia menjadikan siang untuk berusaha.”* (Q.S. Al-Furqan [25]: 47)

Setelah setengah hari bekerja, istirahat atau tidur di siang hari menjadi sebuah ketenangan untuk mengistirahatkan tubuh sejenak, merenung, dan mengusir kepenatan.<sup>38</sup> Istirahat di siang hari juga merupakan salah satu kebiasaan Rasulullah dan digemari oleh para sahabat, sebagaimana dalam hadits berikut :

---

<sup>37</sup> Syamsinar, “Pola Tidur Dalam Al-Qur'an (Sebuah Kajian Tafsir Tahlili QS. Al-Furqan/25: 47)” (Disertasi, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, 2016), 28.

<sup>38</sup> Ibid.

Telah menceritakan kepada kami Sa'id bin Abu Maryam berkata, telah menceritakan kepada kami Abu Ghassan berkata, telah menceritakan kepadaku Abu Hazim dari Sahl bin Sa'd berkata,. *"Kami shalat Jum'at bersama Nabi shallallahu 'alaihi wasallam kemudian kami beristirahat siang (qailullah) setelahnya"* (HR. Bukhari: 889)

### C. Media Dakwah

#### 1. Pengertian Media Dakwah

Media berasal dari bahasa Latin *medius* yang secara harfiah berarti “tengah”, “perantara” atau “pengantar”. Media juga merupakan bentuk jamak dari *medium* yang secara harfiah berarti “perantara”. Menurut Heinich dikutip oleh Rudi Susilana media merupakan alat perantara saluran komunikasi antara pemberi pesan dengan penerima pesan. Pendapat ini kemudian diperkuat dengan pendapat Arief S.Sadiman dikutip dalam Cahyawati bahwa media merupakan segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan dari pengirim ke penerima pesan. Menurut Asnawir dan dan M. Basyiruddin Usman media merupakan sesuatu yang bersifat menyalurkan pesan dan dapat merangsang pikiran, perasaan, dan kemauan audien...”.<sup>39</sup> Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa media merupakan sebuah alat yang digunakan sebagai perantara untuk menyampaikan pesan dari pemberi pesan kepada penerimanya

Media dakwah yaitu alat yang digunakan sebagai perantara untuk berkomunikasi berinteraksi atau

---

<sup>39</sup> Okzolatavina Dina, “Pengembangan Media Pembelajaran Interaktif Pada Pokok Bahasan Dimensi Dua Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas Xi Smk Al-Inabah Ponorogo” (Disertasi, Universitas Muhammadiyah Ponorogo, 2018.), 5.

menyampaikan pesan dakwah dari subjek dakwah (da'i) ke objek dakwah (mad'u).

## 2. Bentuk – Bentuk Media Dakwah

Media massa memiliki banyak kekuatan yang membuatnya sangat penting dan strategis dalam dakwah, terutama untuk pencitraan dan pembentukan perilaku Islami dalam masyarakat.<sup>40</sup> Ada berbagai macam media yang dapat digunakan dalam berdakwah. Media yang dapat digunakan untuk berdakwah dikelompokkan pada:

### a. Media Visual

Media visual yang di maksud adalah bahan-bahan atau alat yang dapat dioperasikan untuk kepentingan dakwah melalui indra penglihatan. Media visual yang dapat dimanfaatkan untuk berdakwah adalah film slide, tranparansi, overhead proyektor, gambar, foto, dan lain sebagainya.

### b. Media Audio

Media audio dalam dakwah adalah alat-alat yang dapat dioperasikan sebagai sarana penunjang kegiatan dakwah yang ditangkap melalui indra pendengaran. Media audio ini cukup tinggi efektivitasnya dalam penyebaran informasi, seperti radio, tape recorder.

### c. Media Audio Visual

Media audio visual adalah media penyampaian informasi yang dapat menampilkan unsur gambar dan suara secara bersamaan pada saat mengkomunikasikan pesan dan informasi, seperti televisi, film atau sinetron, dan video. Media audio visual sangat efektif untuk digunakan sebagai media penyampaian pesan- pesan

---

<sup>40</sup> Ahmad Tamrin Sikumbang, Rahmi Fitra, and Ulwani Siahaan, "Youtube As a Da'Wah Media," *Jurnal Al-Bayan: Media Kajian Dan Pengembangan Ilmu Dakwah* 26, no. 2 (2020): 304–22.



dakwah karena kemampuannya yang dapat menjangkau daerah sangat luas.

d. Media Cetak

Media cetak adalah media untuk menyampaikan informasi melalui tulisan yang tercetak, seperti buku, surat kabar, dan majalah. Dakwah melalui media cetak cukup tepat dan cepat beredar ke berbagai penjuru.

e. Internet

Internet berasal dari kepanjangan International Connection Networking berarti global atau seluruh dunia, connection berarti hubungan komunikasi, dan networking berarti jaringan. Dengan demikian, internet adalah suatu sistem jaringan komunikasi yang terhubung seluruh dunia. Media yang menggunakan internet salah satunya media sosial, Menurut Van Dijk media sosial adalah platform media yang memfokuskan pada eksistensi pengguna yang memfasilitasi mereka dalam beraktifitas maupun berkolaborasi.<sup>41</sup> contoh media sosial yang sering digunakan ialah Youtube, Facebook, Instagram, dan lain-lain. Dakwah melalui internet lebih simpel dan lebih efisien dan mudah di jangkau oleh berbagai khalayak.<sup>42</sup>

3. Youtube Sebagai Media Dakwah

Youtube merupakan sebuah situs web berbagi video, para penggunanya dapat menggugah, mengunduh ataupun menonton sejumlah video klip secara gratis. Menurut Sianipar, Youtube merupakan database video yang paling populer di dunia internet, dan merupakan situs video yang

---

<sup>41</sup> Astari Clara Sari et al., “Komunikasi Dan Media Sosial,” *Jurnal The Messenger* 3, no. 2 (2018): 69. 5

<sup>42</sup> Sikumbang, Fitra, and Siahaan, “Youtube As a Da’Wah Media.” 280

menyediakan berbagai informasi berupa gambar bergerak dan bisa diandalkan. Situs ini memang disediakan bagi mereka yang ingin melakukan pencarian informasi video dan menontonnya langsung.<sup>43</sup> Youtube saat ini fenomenal di kalangan masyarakat. Youtube memiliki pengaruh positif dan pengaruh negatif dalam kehidupan masyarakat. Pengaruh positifnya adalah masyarakat dapat menggunakannya sebagai alat untuk menambah pengetahuan ataupun berdakwah.

Youtube didirikan pada tahun 2005 tanggal 14 februari oleh tiga orang, mantan karyawan paypal, yaitu Chad Hurley, Steve Chen dan Jawed Karim. Pada awalnya youtube berdiri kantor pusat youtube terletak bersama sebuah restoran ternama yaitu Pizza dan Restoran Jepang di San Mateo di California. Perkembangan media youtube sangat pesat pada tahun 2006, pada tahun itu media youtube telah berhasil menjadi media terpopuler sehingga dapat memberikan beranekaragam manfaat. Berawal hanya mengupload atau mengunggah video sederhana sekarang dapat di gunakan untuk live streaming, dan berkembang sebagai media yang dapat dimanfaatkan untuk berdakwah dan masih banyak lagi manfaatnya. Youtube mudah digunakan dan dapat di ikuti oleh semua kalangan. Mulai dari anak kecil hingga orang dewasa dapat dengan mudah mempelajari dan mengakses youtube.<sup>44</sup>

Ada beberapa motif penggunaan Youtube menurut Fransiska Timoria Samosir berdasarkan penelitiannya, yaitu,<sup>45</sup>:

---

<sup>43</sup> Samosir, Pitasari, and Tjahjono, "Efektivitas Youtube Sebagai Media Pembelajaran Mahasiswa (Studi Di Fakultas FISIP Universitas Bengkulu)."

<sup>44</sup> Sikumbang, Fitra, and Siahaan, "Youtube As a Da'Wah Media."

<sup>45</sup> Ibid.

*Pertama*, Motif hiburan, contohnya adalah kita dapat menonton video musik, film, dan video lucu yang dapat menghilangkan kebosanan mereka.

*Kedua*, Media informasi, yaitu kita dapat memperoleh informasi yang sesuai dengan kebutuhan seperti perkuliahan ketika berhubungan dengan tugas atau sekadar menonton berita yang dapat membantu atau meningkatkan ilmu pengetahuan.

*Ketiga*, Motif identitas pribadi, contohnya adalah mahasiswa sering menonton video tutorial yang berguna dalam perilaku mahasiswa tersebut, misalnya, tutorial hijab.

*Keempat*, Motif Integrasi dan interaksi sosial, yaitu *youtube* digunakan untuk kepentingan memperoleh pengetahuan tentang keadaan orang lain atau empati sosial seperti video kondisi sosial masyarakat tertentu atau keadaan daerah tertentu.

## DAFTAR RUJUKAN

### BUKU

- Abdullah, *Ilmu Dakwah Kajian Ontologi, Epistemologi, Aksiologi, dan Aplikasi Dakwah*. Depok : Rajawali Pers, 2018.
- Akbar, Zaidul. *Jurus Sehat Rasulullah Hidup Sehat Menubar Manfaat*, Bandung: PT Syma Media Inovasi, 2022. Cet ke-19
- Ali Aziz, Moh, *Ilmu Dakwah Edisi Revisi*, Jakarta: Kencana. 2017.
- . *Ilmu Dakwah*. Jakarta: Kencana. 2009.
- Anshari, Hafi, *Pemahaman dan Pengalaman Dakwah*. Surabaya: Al-Ikhlash. 1993.
- Bachtiar, Wardi, *Metodologi Penelitian Ilmu Dakwah*. Jakarta: Logos. 1997
- Basit, Abdul, *Komunikasi kesehatan dalam perspektif Islam Analisis semiotic pesan-pesan kesehatan dalam Al-Qur'an*. Yogyakarta: Lontar Mediatama, 2018
- Bungin, Burhan. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Prenada Media. 2005
- Eriyanto, *Analisis Isi Pengantar Metodologi Untuk Penelitian Ilmu Komunikasi dan Ilmu- Ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta: Prenadamedia Group. 2011.
- Etta Mamang Sangadji dan Sopiah, *Metode Penelitian, Pendekatan Praktis dalam Penelitian*. Yogyakarta: Andi Offset. 2010.
- Harjani, Hefni, *Komunikasi Islam*. Jakarta: Prenadamedia group. 2015.
- Jumroni. *Metode-metode Penelitian Komunikasi*. Jakarta:UIN Jakarta Press. 2006.
- Martono, Nanang. *Metode Penelitian Kuantitatif: Analisis Isi dan Analisis Data Sekunder*. Jakarta: Rajawali Pers. 2012.
- Masyhudi, Inamuzzahidin. *Berdzikir dan Sehat Ala Ustadz H. Hariyono: Menguak Pengobatan Penyakit dengan Terapi Dzikir*. Semarang: Syifa Press. 2006.

- Moleong, Lexi J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT.Remaja Rosdakarya. 2000.
- . *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosda Karya. 1991.
- Munir, Samsul. *Ilmu Dakwah*. Jakarta: Amzah. 2009.
- Narbuko, Cholid. *Metodologi Penelitian*, Jakarta: Bumi Aksara. 2015.
- Nasrullah, Rulli. *Perspektif Komunikasi, Budaya, dan Sosioteknologi*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media. 2017.
- Pusat data dan analisa tempo, *Jaga Kesehatan dengan Madu*. Jakarta: Tempo Publishing. 2022
- Said, Hawwa, *Menyucikan Jiwa: Konsep Tazkiyaun Nafs Terpadu*. Jakarta: Robbani Press. 2013.
- Saiful Ma'arif, Bambang. *Komunikasi Dakwah: Paradigma Untuk Aksi*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media. 2010.
- Saputra, Wahidin. *Pengantar Ilmu Dakwah*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada. 2012.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta. 2008.
- Syarifuddin, Ahmad. *Puasa Menuju Sehat Fisik-Psikis*. Jakarta: Gema Insani. 2004.
- Syihab. A. *Akidah Ahlus Sunnah*. Jakarta. Sinar Grafika Offset. 2004.
- Timotius, Kris H. *Pengantar Metodologi Penelitian : Pendekatan manajemen pengetahuan untuk perkembangan pengetahuan*,. Yogyakarta: Andi. 2017.

## **JURNAL**

- Ahmad, Nur. "Spiritual Melalui Pendekatan Psikologi Islam." *Konseling Religi* 6, no. 2 (2015): 277–98.
- Dina, Okzolatavina. "Pengembangan Media Pembelajaran Interaktif Pada Pokok Bahasan Dimensi Dua Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas XI Smk Al-Inabah Ponorogo" (Disertasi, Universitas Muhammadiyah Ponorogo, 2018)

- Elba Faradisa and Agus Fakhruddin, "Beberapa Tumbuhan Obat Di Dalam Al-Quran Ditinjau Dari Perspektif Sains," *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial* 3, no. 1 (2021): 1–19, <https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/nusantara>.
- Eric T. Meyer, *What is Content Analysis?*. 2015, <https://web.archive.org/web/20150210010519/http://microsite.s.oii.ox.ac.uk/tidsr/kb/54/what-content-analysis>
- Fitriah, Mia. "Kajian Al-Quran Dan Hadits Tentang Kesehatan Jasmani Dan Ruhani." *TAJDID: Jurnal Ilmu Ushuluddin* 15, no. 1 (2016): 105–26. <https://doi.org/10.30631/tjd.v15i1.29>.
- Fuadi Husin, Achmad. "Islam Dan Kesehatan." *Islamuna: Jurnal Studi Islam* 1, no. 2 (2014). <https://doi.org/10.19105/islamuna.v1i2.567>.
- Ismatulloh, A.M. "METODE DAKWAH DALAM AL-QUR'AN (Studi Penafsiran Hamka Terhadap QS. An-Nahl: 125)," *Lentera* IXX, no. 2 (2015): 155–69, <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21093/lj.v17i2.438.f>
- Naftali, Ananda Ruth, Yulius Yusak Ranimpi, and M. Aziz Anwar. "Kesehatan Spiritual Dan Kesiapan Lansia Dalam Menghadapi Kematian." *Buletin Psikologi* 25, no. 2 (2017): 124–35. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.28992>.
- Purwasito, Andrik. "Analisis Pesan." *Jurnal The Messenger* 9, no. 1 (2017): 103. <https://doi.org/10.26623/themessenger.v9i1.434>.
- Samosir, F T, D N Pitasari, and P E Tjahjono. "Efektivitas Youtube Sebagai Media Pembelajaran Mahasiswa (Studi Di Fakultas FISIP Universitas Bengkulu)." *Record and Library Journal* 4, no. 2 (2018): 81–91. <https://e-journal.unair.ac.id/index.php/RLJ>.
- Sikumbang, Ahmad Tamrin, Rahmi Fitra, and Ulwani Siahaan. "Youtube As a Da'Wah Media." *Jurnal Al-Bayan: Media Kajian Dan Pengembangan Ilmu Dakwah* 26, no. 2 (2020): 304–22.

Syamsinar, "Pola Tidur Dalam Al-Qur'an (Sebuah Kajian Tafsir Tahlili QS. Al-Furqan/25: 47)" (Disertasi, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, 2016)

## INTERNET

- Abu Ka'ab, Prasetyo, "*Fatwa Ulama: Apa Makna Talbinah* ", muslim.or.id, 2021, <https://muslim.or.id/14134-fatwa-ulama-apa-makna-talbinah.html>
- Nadia, *Konsep Sehat dan Sakit*, <http://pba.pps.uin-alauddin.ac.id>, 2012, <http://pba.pps.uin-alauddin.ac.id/konsep-sehat-dan-sakit/>
- redaksi@mui.or.id, "*Metode Dakwah dan Pentingnya Keseimbangan Lemah Lembut dan Ketegasan*", mui.or.id, 2021, <https://mui.or.id/hikmah/31322/6-metode-dakwah-dan-pentingnya-keseimbangan-lemah-lembut-dan-ketegasan/>
- Siregar, Rusman "*Dokter Zaidul Akbar, Inspirator Sehat Ala Rasulullah.*" Sindonews.com, 2019, <https://kalam.sindonews.com/berita/1458469/70/dokter-zaidul-akbar-inspirator-sehat-ala-rasulullah>
- Sobat Herbal, "*Biografi dr Zaidul Akbar dan Keluarga*", youtube.com, 2020, <https://www.youtube.com/watch?v=dxD7YNcqgTU>
- Widiyani, Romsha, "*Kisah dr Zaidul Akbar, Jadi Pendakwah karena Gelisah Kehalalan Obat,*" health.detik.com, 2019, <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-4734112/kisah-dr-zaidul-akbar-jadi-pendakwah-karena-gelisah-kehalalan-obat>
- Zaidul Akbar Official, "*Tips Menjaga Iman selalu dalam keadaan baik*", youtube.com, 2020, [https://www.youtube.com/watch?v=en\\_YyzmwjRc](https://www.youtube.com/watch?v=en_YyzmwjRc)
- , "Statistik", youtube.com, 2020, <https://www.youtube.com/@drzaidulakbarofficial/about>

- . "*Antara Alam dan Kesehatan Manusia*", youtube.com, 2020,  
[https://www.youtube.com/watch?v=PQF5yujNM\\_M](https://www.youtube.com/watch?v=PQF5yujNM_M)
- . "*Makanan-makanan terbaik yang ada di Al-Qur'an*",  
youtube.com, 2020,  
<https://www.youtube.com/watch?v=bz4xE85bslY>
- . "*Alasan Mengapa Puasa Itu Keren*", youtube.com, 2022  
<https://www.youtube.com/watch?v=abHIh8rZi3Q>
- . "*Hubungan Air Putih Dengan Shalat*", youtube.com, 2021,  
<https://www.youtube.com/watch?v=6hTbN1ZwpEI>
- . "*Mekanisme Biologi Tubuh Manusia Saat Membaca Al-Qur'an*",  
youtube.com, 2021,  
<https://www.youtube.com/watch?v=NMheoa7TZug>
- . "*Pola Tidur Baik Cukup Untuk Menjaga Kesehatan*",  
youtube.com, 2021,  
[https://www.youtube.com/watch?v=X\\_VQAzB1VQs](https://www.youtube.com/watch?v=X_VQAzB1VQs)
- . "*Adab Makan Yang Diajarkan Nabi SAW*", youtube.com, 2020,  
<https://www.youtube.com/watch?v=aVFXnkpVZeE>
- . "*Perbuatan Kecil Berimbas Pada Perbuatan Besar*",  
youtube.com, 2022,  
<https://www.youtube.com/watch?v=kutarK2pTcc>