

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Islam merupakan agama yang mengharuskan umatnya untuk berdakwah, dan selalu memotivasi umatnya untuk selalu berbuat kebaikan apapun itu bentuknya, dan seruan ajakan itu bukan hanya melalui lisan saja. Di era sekarang ini dakwah *bilqalam* atau dakwah dalam media cetak juga sangat efektif, karena tidak selamanya seseorang bisa mengikuti suatu pengajian dikarenakan aktivitas pekerjaan.¹

Salah satu tema dakwah yang biasanya disebarkan ialah terkait dengan kesehatan mental. Kesehatan mental merupakan bagian dari ilmu psikologi yang terus mengalami perkembangan. Perkembangan ini berkaitan erat dengan situasi masyarakat yang kompleks dan penuh tantangan. Meskipun kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi memberikan berbagai kemudahan, hal tersebut ternyata belum mampu menjawab kebutuhan spiritual manusia, bahkan sering kali menimbulkan persoalan baru. Perubahan yang dibawa oleh perkembangan teknologi dan ilmu pengetahuan juga berdampak signifikan pada tatanan sosial dan

¹ Usman Jasad, "Dakwah Melalui Media Cetak," *Jurnal Mimbar Kesejahteraan Sosial* 2, No. 2 (2019). 94

budaya, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kondisi mental individu dalam masyarakat.²

Kesehatan mental ialah suatu kondisi yang mana seseorang terlepas dari berbagai gejala penyakit mental. Seseorang bisa dikatakan sehat mentalnya apabila didalam hidupnya ia merasakan kenyamanan, ketentraman dan juga ia mampu untuk menyelesaikan setiap permasalahan di dalam hidupnya dengan menggunakan kemampuannya untuk mengelola stres.³ Menjaga kesehatan mental sangat penting, karena di era modern seperti ini kesadaran kita terhadap kesehatan mental merupakan suatu kewajiban agar kita sebagai manusia dapat mempunyai kehidupan yang sehat dan juga produktif. Sehat secara mental dapat diartikan sebagai kondisi dimana manusia memiliki kondisi mental yang normal serta memiliki motivasi untuk terus hidup secara berkualitas, baik di dalam kehidupan pribadi ataupun di lingkungan sekitarnya.⁴ Kesejahteraan psikologis adalah salah satu aspek yang sangat penting dalam menjaga kesehatan mental dan berpengaruh besar terhadap bagaimana kualitas hidup seseorang yang menjalaninya⁵.

² Hasneli Hasneli, *"Kesehatan Mental Dalam Pandangan Islam"* (Hayfa Press, 2014). 20

³ Angga Putri Sarmini Et Al., *"Penyuluhan Mental Health Upaya Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja," Jurnal Pengabdian Masyarakat* 6, No. 1 (2023). 154

⁴ Nadia Ayu Putri And Burhanuddin Ridlwan, *"Kesehatan Mental Dan Implikasinya Dalam Pendidikan Agama Islam Perspektif Pemikiran Zakiah Daradjat," Perspektif: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Bahasa* 2, No. 3 (2024).99

⁵Halimatus Sakdiah, Rabiatul Adawiah, And Anita Ariani, *"Menggapai Kesejahteraan Psikologis Melalui Terapi Istighfar," International Conference On Islamic Counseling Studies, Vol. 1, 2024, 1–12.*

Agama islam, menjaga kesehatan mental merupakan aspek yang sangat penting untuk dijaga, karena kebanyakan manusia yang terkena gangguan ataupun penyakit mental adalah dikarenakan mereka melupakan sang maha pencipta sehingga di dalam kehidupan mereka menjadi hampa.⁶

Seperti yang terdapat pada firman Allah Q.S. Ar-Ra'd/13:28 berikut :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ⁷

(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.

Dakwah dengan metode tulisan atau dengan nama lain dakwah *bil qalam* adalah sebuah cara dakwah yang menyampaikan pesan-pesan kebaikan melalui media cetak. Dakwah *bil qalam* juga bisa disebut dengan dakwah *bil kitabah*. Arti *qalam* secara etimologis berasal dari bahasa arab yaitu *qalam* dengan bentuk jamak *aqlām*⁸. Proses dakwah ini biasanya dilakukan dengan memakai media cetak seperti majalah, risalah, artikel, cerpen, koran, buku dan tulisan-tulisan yang mengandung pesan dakwah.⁹

⁶ Samain Sam, "Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an Dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah," *Atta'dib Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1, No. 2 (2020): 26

⁷"Qur'an Kemenag" (Jakarta, 2019).

⁸ Ari Rahmad Sidqi, "*Intensitas Penerapan Dakwah Bil Qalam (Studi Pada Program Studi Komunikasi Penyiaran Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh)*" (Uin Ar-Raniry Fakultas Dakwah Dan Komunikasi, 2023).16

⁹ Ad Kusumaningtyas Rina, Erfian Syah, "Analisis Pesan Dakwah Dalam Novel Religi (Pesan Anti Kekerasan Terhadap Perempuan Dalam Novel 'Hilda' Karya Muyassarotul Hafidzoh)," *Muttaqien; Indonesian Journal Of Multidisciplinary Islamic Studies* 3, No. 1 (2022): 15–41.

Jurus sehat Rasulullah merupakan sebuah buku karya dr. Zaidul Akbar yang merupakan panduan dakwah Islam yang memberikan pemahaman bagaimana pola-pola kesehatan yang diajarkan oleh Rasulullah, tidak hanya terhadap aspek kesehatan fisik tetapi juga pada aspek kesehatan mental, karena dari dua aspek tersebut tentunya dari keduanya saling berkaitan satu sama lain.¹⁰

Berdasarkan latar belakang dan pokok pemikiran yang sudah dijelaskan di atas, maka, peneliti sangat untuk meneliti ataupun menggali lebih dalam lagi tentang pesan kesehatan mental yang terkandung di dalam buku jurus sehat Rasulullah karya dr. Zaidul Akbar. Dengan begitu diperlukan sebuah penelitian yang akan di tuangkan di dalam sebuah skripsi dengan judul **“Analisis Pesan Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam di dalam Buku Jurus Sehat Rasulullah Karya Dr. Zaidul Akbar”**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang di atas, maka penelit dapat merumuskan masalah yang akan diteliti sebagai berikut :

1. Bagaimana peran spiritualitas dalam meningkatkan kesehatan mental menurut perspektif islam di dalam buku jurus sehat Rasulullah karya dr. Zaidul Akbar?

¹⁰ Saipudin Ikhwan And Mahmud Hibatul Wafi, *“Internet Dan Konstruksi Identitas Agama : Jurus Sehat Rasulullah (Jsrr)*. (2021). 4

2. Apa hubungan antara pola hidup seimbang dengan kesehatan mental menurut perspektif islam di dalam buku jurus sehat Rasulullah karya dr. Zaidul Akbar?

C. Tujuan Penelitian

Setelah menyajikan latar belakang serta rumusan masalah dari penelitian ini, peneliti dapat mengemukakan bahwa penelitian ini memiliki tujuan sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pesan spiritualitas dalam meningkatkan kesehatan mental menurut perspektif islam di dalam buku jurus sehat Rasulullah
2. Untuk mengetahui hubungan antara pola hidup seimbang dengan kesehatan mental Menurut Perspektif Islam Di Dalam Buku Jurus Sehat Rasulullah Karya Dr. Zaidul Akbar

D. Signifikansi/kegunaan Penelitian

1. Dari sisi teoretik, dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat terhadap pengembangan keilmuan, khususnya dalam bidang komunikasi yang berhubungan dengan kesehatan mental berbasis ajaran Islam. Adapun manfaat teoretis yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Menambah wawasan dan khazanah ilmiah dalam kajian akademik mengenai pesan-pesan kesehatan mental yang dilihat dari sudut pandang Islam.
 - b. Berperan sebagai bahan acuan awal bagi peneliti lain yang tertarik untuk mengangkat topik serupa, khususnya yang berfokus pada analisis buku *Jurus Sehat Rasulullah* karya dr. Zaidul Akbar.
 - c. Mendukung perkembangan teori atau pendekatan baru yang menggabungkan aspek kesehatan mental, komunikasi, dan nilai-nilai keislaman dalam suatu studi ilmiah yang menyeluruh.
2. Secara praktis, penelitian ini diharapkan bisa memberikan dampak langsung, baik bagi penulis maupun pembaca, dalam memahami pentingnya kesehatan mental dari sudut pandang Islam. Adapun manfaat praktis dari penelitian ini mencakup:
- a. Bagi penulis, penelitian ini menjadi sarana untuk menambah wawasan dan memperdalam pemahaman mengenai kesehatan mental yang dikaitkan dengan ajaran-ajaran Islam, terutama yang tertuang dalam buku *Jurus Sehat Rasulullah*.
 - b. Bagi pembaca, karya ini diharapkan dapat menjadi bahan bacaan yang bermanfaat dan membuka pemahaman baru terkait pendekatan Islam terhadap isu kesehatan mental.
 - c. Memberikan contoh penerapan nilai-nilai Islami, khususnya dari teladan Nabi Muhammad Shalallahu Alaihi Wasallam,

sebagai upaya menjaga kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari.

E. Definisi Istilah

Definisi istilah digunakan agar tidak terjadi perbedaan pemahaman terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, sehingga makna yang dimaksudkan menjadi lebih jelas. Berikut adalah definisi istilah dalam penelitian ini:

1. Analisis

Analisis adalah sebuah proses pemecahan masalah yang diawali dengan sebuah hipotesis (dugaan, dan sebagainya) sampai adanya sebuah bukti yang didapat dari sebuah Pengamatan, Percobaan dan sebagainya).¹¹ Adapun Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), analisis merupakan proses penyelidikan terhadap suatu kejadian guna memahami kondisi yang sebenarnya. Dalam konteks ini, analisis juga bisa diartikan sebagai kegiatan memecah suatu permasalahan menjadi bagian-bagian yang lebih kecil, kemudian menelaah tiap bagian serta memahami hubungan antar unsurnya.

Sementara itu, berdasarkan pemahaman penulis dari pendapat Wiradi, analisis merupakan aktivitas yang mencakup

¹¹ Indra Foreman Onsu “Analisis Pelaksanaan Tugas Pokok Dan Fungsi Camat Dalam Meningkatkan Pelayanan Publik Di Kecamatan Kawangkoan Barat Kabupaten Minahasa,” *Jurnal Eksekutif: Jurnal Jurusan Ilmu Pemerintahan* 3, No. 3 (2019): 3

penguraian, pemilahan, dan pengelompokan suatu objek atau data berdasarkan kriteria tertentu. Setelah itu, dilakukan pencarian makna serta hubungan antara bagian-bagian tersebut. Dalam penelitian ini, analisis menjadi langkah penting untuk memahami isi dan pesan secara menyeluruh dari objek kajian. ¹²

2. Pesan

Pesan atau *message* dipahami sebagai segala bentuk informasi atau komunikasi yang disampaikan, baik secara lisan maupun tulisan. Menurut pemahaman penulis, pesan secara umum terbagi menjadi dua jenis, yaitu pesan verbal dan pesan nonverbal.

Pesan verbal adalah cara menyampaikan informasi melalui kata-kata yang dapat dipahami oleh orang yang menerima, baik melalui pendengaran maupun pembacaan. Di sisi lain, pesan nonverbal adalah bentuk penyampaian makna tanpa menggunakan kata-kata secara langsung, tetapi melalui gerakan tubuh, ekspresi wajah, sikap, atau gerakan wajah pengirim pesan. Dalam konteks ini, kedua jenis pesan tersebut memiliki peran yang penting dalam menyampaikan makna secara utuh dalam proses komunikasi. ¹³

¹² Puspitasari Ayu Dwi R.A., “Analisa Sistem Informasi Akademik (Sisfo) Dan Jaringan Di Universitas Bina Darma,” *Universitas Bina Darma*, (2020):13,

¹³ Alimuddin A. Djawad, “Pesan, Tanda, Dan Makna Dalam Studi Komunikasi,” *Stilistika: Jurnal Bahasa, Sastra, Dan Pengajarannya* 1, No. 1 (2016): 96

3. Kesehatan Mental

Kesehatan mental memiliki akar dari konsep mental *hygiene*. Kata *mental* berasal dari bahasa Yunani yang memiliki arti yang sama dengan *psyche* dalam bahasa Latin, yaitu jiwa, kejiwaan, atau bagian psikologis seseorang. Dengan demikian, dalam konteks ini, mental hygiene dapat diartikan sebagai kondisi jiwa yang sehat dan terus berkembang, bukan sekadar keadaan yang tidak berubah.

Dalam penelitian ini, penulis memahami bahwa konsep kesehatan mental dalam Al-Qur'an tidak disebutkan secara eksplisit, namun diungkapkan melalui berbagai istilah seperti *najat* (keselamatan), *fawz* (keberuntungan), *falah* (kemakmuran), dan *sa'adah* (kebahagiaan).

Menurut penulis, istilah-istilah tersebut mencerminkan makna kesehatan mental yang tidak hanya penting untuk kehidupan di dunia, tetapi juga berfungsi sebagai bentuk perlindungan terhadap azab di akhirat.¹⁴

4. Jurus Sehat Rasulullah Karya Dr. Zaidul Akbar

Jurus Sehat Rasulullah merupakan sebuah istilah yang dipopulerkan oleh dr. Zaidul Akbar yang dianggap sebagai *Thibbun Nabawi* di zaman globalisasi. Jurus Sehat Rasulullah menggabungkan konsep kesehatan ala Rasulullah (*Thibbun*

¹⁴ Yuanita Ma'rufah, "Manfaat Shalat Terhadap Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an," *Skripsi—Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta*, (2015).23.

Nabawi). Uniknya konsep Jurus Sehat Rasulullah tidak hanya berfokus pada makanan yang halal, tetapi juga *thayib* yaitu tidak adanya dampak buruk untuk tubuh dengan kata lain *thayib* diartikan sebagai sesuatu yang baik untuk tubuh dan juga pikiran¹⁵

Dr. Zaidul Akbar adalah seorang dokter dan juga penulis, sekaligus salah satu pendiri dan ketua umum Perkumpulan Bekam Indonesia (PBI). Beliau juga merupakan salah satu pendiri Kebun Sehat Jurus Sehat Rasulullah (JSR) dan aktif sebagai pengurus Pusat Asosiasi Pengobatan Tradisional Indonesia (ASEPTRI). Beliau sering memberikan dakwah melalui media sosial, khususnya Instagram, dengan fokus pada studi tentang pengobatan yang didasarkan pada Al-Qur'an dan mengajarkan pola hidup sehat kepada lebih dari 3,7 juta pengikutnya di instagram.¹⁶

F. Penelitian Terdahulu

Penelitian ini menganalisis tentang analisis pesan kesehatan mental dalam perspektif Islam di dalam buku jurus sehat Rasulullah karya dr. Zaidul Akbar yang terkait dengan pesan spiritual dan pola hidup seimbang berdasarkan ajaran islam. Berdasarkan pengamatan penulis sudah ada yang melakukan penelitian tentang buku Jurus sehat Rasulullah karya dr. Zaidul

¹⁵ Ayu Septiani, "Gaya Hidup Muslim Di Indonesia Dalam Menghadapi Virus Covid-19: Gaya Hidup Muslim Di Indonesia Dalam Menghadapi Virus Covid-19," *Jurnal Kajian Budaya Dan Humaniora* 6, No. 3 (2024): 231.

¹⁶ Azalia Hartoputri And Ratih Hasanah Sudradjat, "Pesan Kesehatan Dalam Dakwah Digital Melalui Instagram @ Zaidulakbar" 10, No. 2 (2023): 635.

Akbar. Namun terdapat perbedaan fokus yang diteliti dan juga model penelitian oleh peneliti sebelumnya. Maka diperlukan kajian pustaka sebagai pembandingan untuk mencegah adanya kesalahpahaman antara penelitian yang terdahulu dengan penelitian yang diteliti oleh penulis, kajian pustaka penulis yaitu;

1. Skripsi oleh Nur Anggi Fitriyani, Mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin, Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Tahun 2025 yang berjudul “Analisis Pesan-Pesan Dakwah Dalam Buku *Secrets Of Devine Love Karya A. Helwa*”. Dalam penelitian ini peneliti meneliti isi pesan-pesan dakwah yang tertuang di dalam buku ini, yang berfokus pada identifikasi kata, frasa ataupun kalimat yang mengandung unsur-unsur dakwah.¹⁷ Sedangkan dalam penelitian ini penulis berfokus pada bagaimana pesan spiritualitas dalam meningkatkan kesehatan mental dalam perspektif islam Menurut Perspektif Islam Di Dalam Buku *Jurus Sehat Rasulullah Karya dr. Zaidul Akbar* serta bagaimana hubungan antara pola hidup yang seimbang dengan kesehatan mental Menurut Perspektif Islam Di Dalam Buku *Jurus Sehat Rasulullah Karya dr. Zaidul Akbar*.
2. Skripsi oleh Muhammad Hafidz Ilmi, Mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin, Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Fakultas

¹⁷Nur Anggi Fitriyani, “Analisis Pesan-Pesan Dakwah Dalam Buku *Secrets Of Devine Love Karya A. Helwa*,” *Skripsi—Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi, Jurusan Bimbingan Dan Penyuluhan Islam*, 2025.

Dakwah dan Ilmu Komunikasi tahun 2022 yang berjudul “Analisis Pesan Bimbingan Keagamaan Pada Tradisi Lisan *Sasyairan* Masyarakat Banjar Pahuluan (*Studi Buku Sasindiran dan Sasyairan Suku Banjar Pahuluan*)”. Dalam penelitian ini peneliti menganalisis isi-isi pesan yang terkandung di dalam buku *Studi Buku Sasindiran dan Sasyairan Suku Banjar Pahuluan* dengan menggunakan dua kategori, yaitu dilihat dari pesan bimbingan keagamaan berupa akhlak yang di bagi menjadi dua yaitu; akhlak kepada Allah dan kepada sesama makhluk (manusia atau lingkungan)¹⁸. Selain itu, dalam penelitian ini penulis juga fokus pada pesan spiritualitas dalam meningkatkan kesehatan mental dari perspektif Islam, seperti yang dijelaskan dalam buku “Jurus Sehat Rasulullah” karya Dr. Zaidul Akbar. Penelitian ini juga membahas hubungan antara pola hidup yang seimbang dengan kesehatan mental, sesuai dengan pandangan Islam yang disampaikan dalam buku tersebut.

3. Skripsi oleh Mishbah Fuadi, Mahasiswa UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, Jurusan Ilmu Hadis, Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah tahun 2023 yang berjudul “Hidup Sehat Ala Nabi Dalam Buku *Jurus Sehat Rasulullah Shalallahu Alaihi Wasallam*. Karya Zaidul Akbar (Kajian Otentisitas H.R Ibnu Majah Dan At

¹⁸ Muhammad Hafidz Ilmi, “Analisis Pesan Bimbingan Keagamaan Pada Tradisi Lisan *Sasyairan* Masyarakat Banjar Pahuluan (*Studi Buku Sasindiran Dan Sasyairan Suku Banjar Pahuluan*),” *Skripsi—Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi, Jurusan Bimbingan Dan Penyuluhan Islam*, 2022.

Tirmidzi). Dalam penelitian ini juga penulis meneliti bagaimana cara sehat ala Rasulullah dan juga dalam penelitian penulis berfokus pada ada berapa hadis yang menjelaskan cara hidup sehat ala Rasulullah di dalam buku *Jurus Sehat Rasulullah* serta bagaimana kualitas sanad hadis-hadis riwayat At-tirmidzi dan Ibnu Majah dalam buku *Jurus Sehat Rasulullah*¹⁹. Sedangkan dalam penelitian ini penulis berfokus pada bagaimana pesan spiritualitas dalam meningkatkan kesehatan mental dalam perspektif islam di dalam buku *jurus sehat Rasulullah* serta bagaimana hubungan antara pola hidup yang seimbang dengan kesehatan mental menurut Menurut Perspektif Islam Di Dalam Buku *Jurus Sehat Rasulullah* Karya dr. Zaidul Akbar.

4. Skripsi oleh Rizka Amelia, Mahasiswa Uin Syarif Hidayatullah Jakarta, jurusan Komunikasi Penyiaran Islam, Fakultas Dakwah dan Ilmu komunikasi tahun 2022 yang berjudul “Representasi Hidup Sehat Ala Rasulullah Pada Kanal Youtube dr. Zaidul Akbar Official”.²⁰ Persamaan dari kedua penelitian ini adalah kedua nya mengangkat tentang Kesehatan Tubuh serta mental dalam islam, namun pada penelitian ini fokus penelitian yang di teliti tergolong

¹⁹ Mishbah Fuadi, “Hidup Sehat Ala Nabi Dalam Buku *Jurus Sehat Rasulullah* Saw Karya Zaidul Akbar (Kajian Otentisitas Hr Ibnu Majah Dan At Tirmidzi)” (Uin Kh Abdurrahman Wahid Pekalongan, 2023).

²⁰ Rizka Amelia, “Representasi Hidup Sehat Ala Rasulullah Pada Kanal Youtube Dr. Zaidul Akbar Official” (Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif ..., N.D.). (Uin Syarif Hidayatullah Jakarta, 2022).

luas dengan menganalisis pesan apa yang terkandung di dalam video dr. Zaidul Akbar dan apa makna yang terkandung di dalam video tersebut pada aspek kesehatan ala Rasulullah dan juga peneliti menggunakan youtube atau *platform digital* untuk menunjang proses penelitiannya.

G. Kerangka Teori

Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah kesehatan mental dalam perspektif Islam. Kesehatan mental secara umum merujuk pada kondisi seseorang yang tidak mengalami gangguan mental, sehingga ia mampu hidup secara normal dan seimbang. Dalam ajaran Islam, agama dirasakan sebagai bentuk terapi yang mampu memulihkan kesehatan mental. Hal ini didukung oleh berbagai ayat dalam Al-Qur'an yang membahas tentang ketenangan dan kebahagiaan hati. Contohnya terdapat dalam firman Allah dalam surah An Nahl ayat 97.

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً

وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ²¹

Barang siapa yang melakukan amal kebajikan, baik laki-laki maupun perempuan selama beriman, maka nanti Kami akan memberinya kehidupan yang mulia, dan tentu saja Kami akan membalas kepada mereka dengan pahala yang jauh lebih baik dari apa yang telah mereka lakukan.

²¹ “Qur'an Kemenag.”

Ajaran Islam memberikan panduan bagi manusia dalam menghadapi berbagai tantangan dan permasalahan dalam kehidupan sehari-hari, seperti dengan cara bersabar dan beribadah shalat. Secara umum, kesabaran dapat diartikan sebagai keteguhan hati dalam menghadapi segala rintangan dan kesulitan hidup. Islam mengajarkan nilai-nilai keteladanan dan ketakwaan yang diteladankan dari Nabi Muhammad Shalallahu Alaihi Wasallam. Ajaran Islam juga memberikan akal dan pemahaman agar setiap pikiran dan perbuatan kita benar serta sesuai dengan bimbingan wahyu yang terdapat dalam Kitab Suci Al-Qur'an al-Karim.²²

H. Sistematika Penulisan

Untuk mempermudah dan memahami isi pembahasan, maka dari itu peneliti membuat sistematika penulisan sebagai berikut:

BAB I : Pendahuluan, pada bab ini memuat tentang gambaran umum yang akan diteliti, yaitu terdiri atas : latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, sginifikansi penelitian, definisi istilah, penelitian terdahulu dan sistematika penulisan.

BAB II : Kajian Teori, bab ini membahas berbagai aspek yang berkaitan dengan objek penelitian, termasuk penjelasan teori-teori yang relevan serta mendukung penelitian ini.

BAB III : bab ini mencakup penjelasan tentang pendekatan penelitian, subjek dan objek penelitian, data dan sumber data, teknik pengumpulan data dan analisis data.

²²Purmansyah Ariadi, "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam," *Syifa' medika: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan* 3, No. 2 (2019): 118–27.124

BAB IV : Dalam bab ini akan membahas tentang Deskripsi umum buku *Jurus Sehat Rasulullah* Karya dr. Zaidul Akbar, Hasil penelitian dan pembahasan.

BAB V : Bab ini merupakan penutup dari hasil karya tulis peneliti. Pada bagian ini penulis akan memaparkan kesimpulan dan saran dari hasil penelitian ini