

## LAMPIRAN





## *Jurus Menyehatkan Qalbu ala Rasulullah ﷺ*



## *Jurus Menyehatkan Tubuh ala Rasulullah ﷺ*



# Daftar Isi

Daftar Isi	vii
Kata Pengantar	ix
Pengantar Musdar Bustamam Tambusai	xv
<b>Masalah Kesehatan Kita Saat Ini</b>	<b>1</b>
A. Produk Olahan	5
B. Susu	7
C. Daging-dagingan	15
D. Udang dan Alpukat	30
E. Gula Putih Adalah Racun	31
F. Biji-bijian dan Kulitnya	36
G. Salah Kaprah mengenai Pencuci Mulut	44
H. Makanan Teroksidasi, Radikal Bebas, dan Kulit Manggis	46
I. Kuman dan Bakteri	49
<b>Profil Generasi Terbaik pada Zaman Rasulullah ﷺ</b>	<b>57</b>
<b>Jurus Menyehatkan Qalbu ala Rasulullah ﷺ</b>	<b>67</b>
A. Semua Mungkin kalau Allah ﷻ Berkehendak	68
B. Berprasangka Baik kepada Allah ﷻ	69
C. Menjaga Hati, Iman, dan Pikiran	75
D. Beribadah dengan Benar	78
E. Perbanyaklah Bersujud	145
F. Dahsyatnya Shubuh dan Bangun Pagi	146
<b>Jurus Menyehatkan Tubuh ala Rasulullah ﷺ</b>	<b>149</b>
A. Menjaga Kebersihan Pribadi	150
B. Berolahraga	153

C. Tidur sesuai Sunah	161
D. Buang Air Kecil dan Buang Air Besar yang Benar	163
E. Aromaterapi	166
<b>Mengonsumsi Makanan yang Halal dan <i>Thayyib</i></b>	<b>175</b>
A. Mengapa Harus Mengonsumsi yang Halal dan Menghindari yang Haram?	181
B. <i>Thayyib</i> vs "Un"- <i>Thayyib</i>	186
C. Contoh-Contoh Produk yang Halal dan <i>Thayyib</i>	188
D. Diet ala Rasulullah ﷺ	226
E. Memakan Makanan Penghuni Surga	230
<b>5 Kunci Sehat Membangun Gen yang Sehat</b>	<b>239</b>
A. Asam Amino	242
B. Probiotik	246
C. Prebiotik	250
D. Rempah	251
E. Rimpang	254
<b>Pengobatan yang Dianjurkan Rasulullah ﷺ</b>	<b>257</b>
A. Teori Warna dan Bentuk dalam Pengobatan Tradisional	261
B. Ruqyah	261
C. Bekam	266
<b>Mewujudkan Generasi Baru Peradaban Emas Islam</b>	<b>287</b>
A. Epigenetik dan Lahirnya Generasi Islam Emas	295
B. Bersabar dan Bersyukur Dua Kunci Mutlak Sehat Jiwa dan Raga	298
C. Rahasia Bahagia saat Melahirkan	301
<b>Simpulan</b>	<b>303</b>
<b>Daftar Pustaka</b>	<b>309</b>
<b>Tentang Penulis</b>	<b>313</b>



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN  
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

Jalan Jenderal Ahmad Yani KM. 4,5 Banjarmasin 70235  
Telepon (0511) 67325593 Faksimile (0511) 67325593  
Email: fdik@uin-antasari.ac.id Web: fdk.uin-antasari.ac.id

**SURAT KETERANGAN  
TELAH MELAKUKAN REVISI SKRIPSI**

Setelah melakukan pemeriksaan terhadap skripsi

Nama : Aldi Firmansyah

NIM : 220104020194

Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam

Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Judul skripsi : Analisis Pesan Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam di dalam Buku Jurus Sehat Rasulullah Karya dr. Zaidul Akbar

Tim Penguji	Tanda Tangan
1. Prof. Dr. Hj. Nuril Huda, M. Pd.	1.
2. Anita Ariani, S.Ag, M.Pd.I	2.
3. Anwar Fuadi, MA	3.
4. Ermalianti, M.Pd	4.

Bahwa yang bersangkutan benar-benar telah melakukan revisi skripsi dan selanjutnya diizinkan untuk melakukan penjiilatan sesuai aturan yang berlaku.

Demikian surat ini dibuat, untuk diketahui dan dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, 14 Januari 2026

Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi  
UIN Antasari Banjarmasin

Notulis Munaqasyah

Ermalianti, M.Pd

NIP. 1988081420201220004

Dr. Hj. Halimatus Sakdiah, S.Ag., M.Si

NIP. 19760413 200003 2002





**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN  
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

Jalan Jenderal Ahmad Yani KM. 4,5 Banjarmasin 70235  
Telepon (0511) 67325593 Faksimile (0511) 67325593  
Email: fdik@uin-antasari.ac.id Web: fdk.uin-antasari.ac.id

Nomor :  
Lamp. : -  
Hal : Revisi Skripsi

/2026

Kepada  
Yth :

1. Prof. Dr. Hj. Nuril Huda, M. Pd.
2. Anita Ariani, S.Ag, M.Pd.I
3. Anwar Fuadi, MA
4. Ermalianti, M.Pd

di-

*Banjarmasin*

Assalamu'alaikum wr. wb.

Bersama ini diharapkan agar Bapak/Ibu selaku Penguji Skripsi mahasiswa atas nama :

Aldi Firmansyah NIM: 220104020194

dapat memberikan waktu selama 14 (Empat belas) hari untuk menyelesaikan revisi skripsi yang telah diujikan beberapa waktu yang lalu terhitung sejak tanggal 5 Januari 2026 sampai dengan, 19 Januari 2026.

Demikian, atas perhatian Bapak / Ibu diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr. wb.

Banjarmasin, 14 Januari 2026

Wakil Dekan Bidang Akademik  
dan Kelembagaan



Dr. Abdul Hafiz Sairazi, S.HI., M.HI  
NIP. 19781118 2003121005

Tanggal dan Tanda Tangan  
Bukti Selesai,  
Banjarmasin,

Ermalianti, M.Pd  
NIP. 1988081420201220004

Catatan Penguji tentang revisi





**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN  
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

Jalan Jenderal Ahmad Yani KM. 4,5 Banjarmasin 70235  
Telepon (0511) 67325593 Faksimile (0511) 67325593  
Email: fdik@uin-antasari.ac.id Web: fdk.uin-antasari.ac.id

Nomor : /2026  
Lamp. : -  
Hal : Revisi Skripsi

Kepada  
Yth :

1. Prof. Dr. Hj. Nuril Huda, M. Pd.
2. Anita Ariani, S.Ag, M.Pd.I
3. Anwar Fuadi, MA
4. Ermalianti, M.Pd

di-

*Banjarmasin*

Assalamu'alaikum wr. wb.

Bersama ini diharapkan agar Bapak/Ibu selaku Penguji Skripsi mahasiswa atas nama :

Aldi Firmansyah NIM: 220104020194

dapat memberikan waktu selama 14 (Empat belas) hari untuk menyelesaikan revisi skripsi yang telah diujikan beberapa waktu yang lalu terhitung sejak tanggal 5 Januari 2026 sampai dengan, 19 Januari 2026.

Demikian, atas perhatian Bapak / Ibu diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr. wb.

Banjarmasin, 14 Januari 2026

Wakil Dekan Bidang Akademik  
dan Kelembagaan



Dr. Abdul Hafiz Sairazi, S.HI., M.HI  
NIP. 19781118 2003121005

Tanggal dan Tanda Tangan  
Bukti Selesai,  
Banjarmasin,

Anita Ariani, S.Ag, M.Pd.I  
NIP. 197603062005012008

Catatan Penguji tentang revisi





**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN  
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

Jalan Jenderal Ahmad Yani KM. 4,5 Banjarmasin 70235  
Telepon (0511) 67325593 Faksimile (0511) 67325593  
Email: fdik@uin-antasari.ac.id Web: fdk.uin-antasari.ac.id

Nomor :  
Lamp. : -  
Hal : Revisi Skripsi

/2026

Kepada  
Yth :

1. Prof. Dr. Hj. Nuril Huda, M. Pd.
  2. Anita Ariani, S.Ag, M.Pd.I
  3. Anwar Fuadi, MA
  4. Ermalianti, M.Pd
- di-

*Banjarmasin*

Assalamu'alaikum wr. wb.

Bersama ini diharapkan agar Bapak/Ibu selaku Penguji Skripsi mahasiswa atas nama :

Aldi Firmansyah NIM: 220104020194

dapat memberikan waktu selama 14 (Empat belas) hari untuk menyelesaikan revisi skripsi yang telah diujikan beberapa waktu yang lalu terhitung sejak tanggal 5 Januari 2026 sampai dengan, 19 Januari 2026.

Demikian, atas perhatian Bapak / Ibu diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr. wb.

Banjarmasin, 14 Januari 2026

Wakil Dekan Bidang Akademik  
dan Kelembagaan



Dr. Abdul Hafiz Sairazi, S.HI., M.HI  
NIP. 19781118 200312 1005

Tanggal dan Tanda Tangan  
Bukti Selesai,  
Banjarmasin,

Anwar Fuadi, MA  
NIP. 198403012019031009

Catatan Penguji tentang revisi



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN  
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

Jalan Jenderal Ahmad Yani KM. 4,5 Banjarmasin 70235  
Telepon (0511) 67325593 Faksimile (0511) 67325593  
Email: fdik@uin-antasari.ac.id Web: fdik.uin-antasari.ac.id

Nomor :  
Lamp. : -  
Hal : Revisi Skripsi

/2026

Kepada  
Yth :

1. Prof. Dr. Hj. Nuril Huda, M.Pd.
  2. Anita Ariani, S.Ag, M.Pd.I
  3. Anwar Fuadi, MA
  4. Ermalianti, M.Pd
- di-  
*Banjarmasin*

Assalamu'alaikum wr. wb.

Bersama ini diharapkan agar Bapak/Ibu selaku Penguji Skripsi mahasiswa atas nama :

Aldi Firmansyah NIM: 220104020194

dapat memberikan waktu selama 14 (Empat belas) hari untuk menyelesaikan revisi skripsi yang telah diujikan beberapa waktu yang lalu terhitung sejak tanggal 5 Januari 2026 sampai dengan, 19 Januari 2026.

Demikian, atas perhatian Bapak / Ibu diucapkan terima kasih.

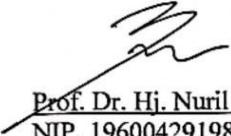
Wassalamu'alaikum wr. wb.

Banjarmasin, 14 Januari 2026

Wakil Dekan Bidang Akademik  
dan Kelembagaan

Dr. Abdul Hafiz Sairazi, S.HI., M.HI  
NIP. 19781118 2003121005

Tanggal dan Tanda Tangan  
Bukti Selesai,  
Banjarmasin,

  
Prof. Dr. Hj. Nuril Huda, M. Pd.  
NIP. 196004291985032003

Catatan Penguji tentang revisi

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

1. Nama Lengkap : Aldi Firmansyah
2. Tempat Tanggal Lahir : Suatang, 5 Maret 2003
3. Agama : Islam
4. Kebangsaan : Indonesia
5. Status Perkawinan : Belum Kawin
6. Alamat : Jalan Manunggal II, Gang II, RT.27/RW.2, Kebun Bunga, Kecamatan Banjarmasin Timur, Kalimantan Selatan
7. Pendidikan
  - a. PAUD Salsabila Desa Suatang
  - b. SD Negeri 007 Paser Belengkong
  - c. SMP Negeri 2 Paser Belengkong
  - d. SMA Negeri 1 Paser Belengkong
  - e. UIN Antasari Banjarmasin
8. Orang Tua
 

Nama ayah : Umadi

Pekerjaan : Karyawan BUMN

Alamat : Jalan Mawar, RT.2, Desa Suatang, Kecamatan Paser Belengkong, Kabupaten Paser, Provinsi Kalimantan Timur

Nama Ibu : Siti Asdiah

Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

Alamat : Jalan Mawar, RT.2, Desa Suatang, Kecamatan Paser Belengkong, Kabupaten Paser, Kalimantan Timur
9. Saudara (Jumlah saudara) : Anak Ke-1 dari 2 bersaudara